

LE JOURNAL DE

L'ÉNTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT



ISSN 0763 0522

NUMÉRO 121 - MARS 2019



7 JUILLET 2019

2^{ÈMES} OLYMPIADES DE L'ESF77

À RUMONT





LE MOT DU BUREAU



À tous les adhérents passés, présents et à venir, ainsi qu'à tous nos professeurs

L'Entente Sportive de la Forêt est une **Association gérée par la loi de 1901**, c'est-à-dire à but **non lucratif**, ce qui signifie que chaque activité développée au sein de l'ESF77 doit équilibrer son budget sans obligation de dégager de bénéfice.

L'objectif de l'ESF77 est de permettre à tous les habitants de nos villages de pratiquer une ou plusieurs activités sportives au plus près de chez eux en limitant au maximum les déplacements.

Au-delà de ces aspects économiques, il est encore plus important de créer un espace de rencontre, de convivialité au sein de chaque activité, et de permettre aussi à des personnes éloignées pour diverses raisons de la pratique sportive (emploi du temps, problème de santé, ...) de reprendre une activité pour certains, pour d'autres de découvrir le bien-être grâce au sport.

Notre zone rurale ne disposant pas de salles sportives libres 24h sur 24, nous évoluons dans des salles polyvalentes prêtées gracieusement par les municipalités, ce dont nous les remercions vivement.

Dans une structure comme celle de l'ESF77 l'attitude du professeur de sport est fondamentale pour créer une dynamique de convivialité ; il est impliqué directement dans le devenir de l'activité qu'il développe, car il lui faut un minimum d'adhérents par cours pour assurer la pérennité de

son activité.

C'est ainsi que certaines de nos Sections proposent dans le courant de la saison des rencontres entre adhérents autour d'une galette, d'un pot de fin d'année sportive, de loto, ... et une Assemblée Générale obligatoire en fin de saison, ouverte à tous les adhérents, moment important pour la Section.

Chacune de nos sections est dirigée par des bénévoles responsables de sa gestion administrative et financière, sans lesquels l'activité ne peut subsister. Telle est la

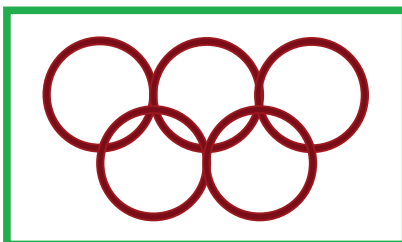
grande différence entre une association loi 1901 et une entreprise privée. Ainsi chaque adhérent(e) participant au fonctionnement de sa Section devient une force de proposition indispensable à l'évolution de celle-ci. C'est cela l'esprit associatif!

C'est dans le but de rassembler tous les

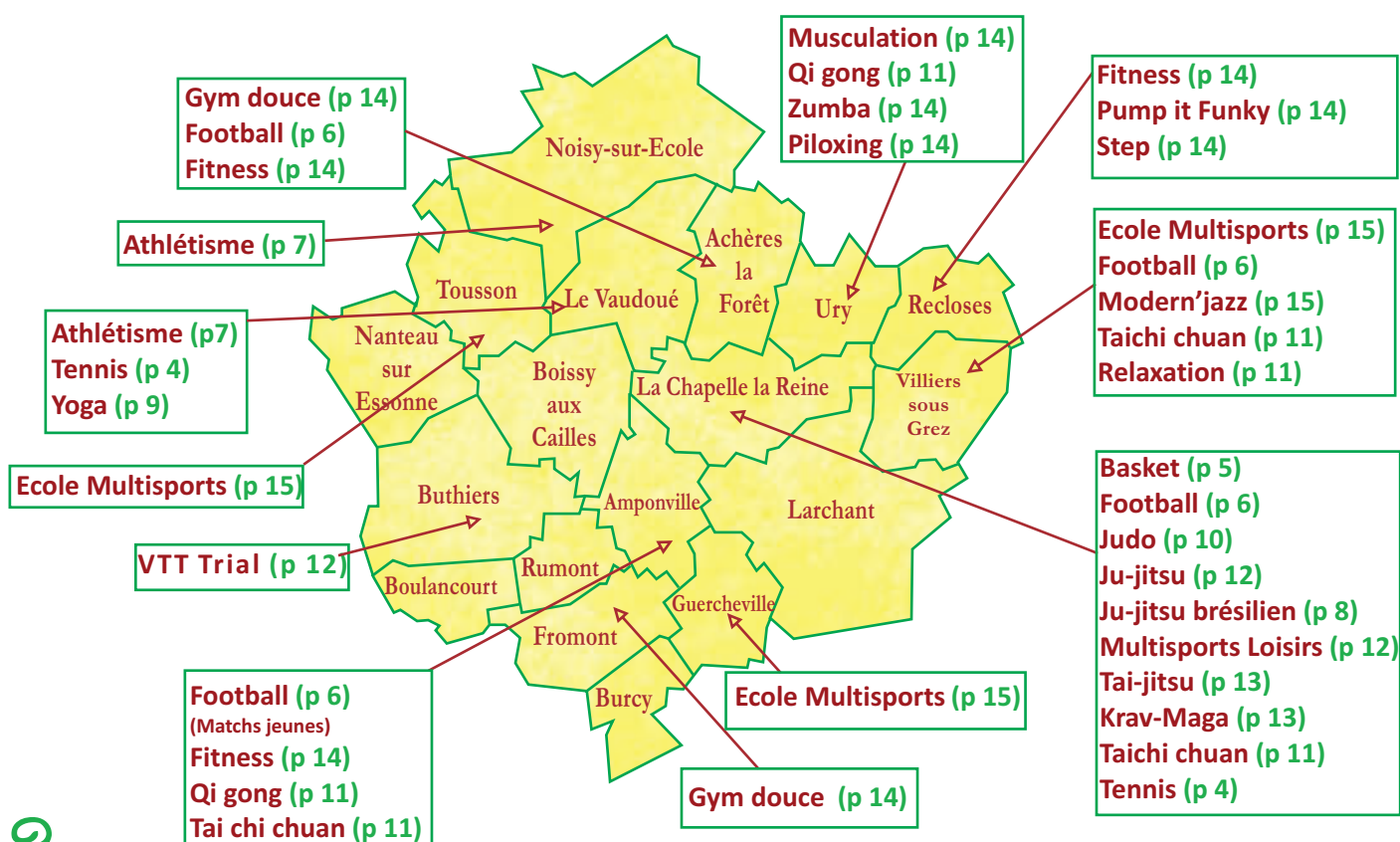
adhérents de l'ESF77 que le Comité Directeur organise tous les 3 ans une manifestation impliquant toutes les Sections : cette année aura lieu la **2ème Edition des Olympiades** qui se déroulera à **RUMONT le dimanche 7 juillet 2019**.

Nous comptons donc sur la participation massive de tous nos adhérents pour que cette fête soit une réussite. Les détails de l'organisation vous seront communiqués par vos responsables de Sections ainsi que sur notre site

esf77.com



Les activités et les lieux d'entraînement



Les **ACTIVITÉS** d'**ENTRETIEN** du **CAPITAL SANTÉ** avec **l'ESF77**

*Activités de bien-être, conviviales,
pour entretenir votre bonne santé physique et morale.*

Gym douce

Taichi chuan

Renforcement musculaire

Marche nordique

Yoga

Qi gong

Fitness

**Pour découvrir
ou
pour retrouver
le plaisir de
l'activité
physique**

*Progresser à l'écoute de son
corps avec un animateur formé à
cette démarche éducative.*

*Améliorer l'endurance
cardio-respiratoire,
la forme musculaire
et l'état osseux.*

*Réduire le risque de maladies
telles que le diabète, les
troubles cardio-vasculaires,
l'hypertension artérielle.*

*L'activité physique et
sportive peut contribuer
à l'amélioration du bien-être
quel que soit le niveau,
l'âge ou le type de pratique...
... elle aide à réduire
la surcharge pondérale.*

Paysagiste - Jardinerie - Fleuriste
au Jardin Gâtinais
Tous les jours, au service de votre jardin

ROZÉ MOTOCULTURE
Votre spécialiste en matériel Parcs et Jardins
Neuf & Occasion
Entretien - Réparation toutes marques

01 64 24 44 36 Jardinerie d'URY - 2 chemin de Ronde **01 64 31 83 75**



TENNIS



Plusieurs événements vont rythmer la vie de la Section Tennis en cette nouvelle année.

Le premier est le **tournoi OPEN**. Il démarre dès février et se terminera à la veille des vacances de Pâques. Comme son nom l'indique, ce tournoi est ouvert à **tous les licenciés** femmes et hommes de « non classé » à 15/1 quels que soient leurs clubs. Les inscriptions sont ouvertes sur vos « espaces licenciés » et le nombre d'inscriptions est limité ; donc ne perdez pas de temps et **inscrivez-vous dès maintenant**.

TOTAL SARL
 Charpente, Menuiserie
 Traditionnelle et Rénovation



Escalier bois
 Maison
 ossature bois

Tel/Fax : **01.64.69.18.49**
 Port : **06.32.10.17.89**




*Les vainqueurs
du tournoi Open
2018*



Le tournoi marquera le début de la saison pour l'ensemble des joueurs de la région. En effet, **les interclubs** démarrent au début du mois de mai et ne s'arrêteront que début juillet. Les joueurs de l'ESF auront alors fort à faire et représenteront les couleurs de l'ESF sur les terrains de **tout le département** avec 3 équipes hommes, 1 équipe dames et plusieurs équipes jeunes.

Au mois de juin, le traditionnel **tournoi interne** réservé aux joueurs et joueuses licenciés à l'ESF viendra clôturer la saison 2019. La finale et l'Assemblée générale sont prévues le dernier dimanche de juin et nous donneront l'occasion de nous réunir, de fêter nos résultats et la convivialité de notre section.

la D Au cœur de la forêt
 Chalet de Fontainebleau
 Auberge de la Dame Jouanne
 Le chalet Jobert



Accueil de groupes et individuels
 Forêt de la Commanderie
 Village de Larchuz - Sud Seine-et-Marne
 Tél : 01 64 28 16 23 www.ladamejouanne.fr



*Dernier Dimanche de
juin ...
après l'Assemblée
générale*



Une saison bien remplie s'annonce donc pour tous les joueurs et bénévoles de la Section Tennis de l'ESF.
Une belle année à tous ! La qualité de ce millésime ne dépend que de vous....

Fabrice Jourdain, Président Section Tennis



BASKET

Notre section compte 20 adhérents comprenant une équipe Benjamins (U12-U13), Poussin mixte (U10-U11) + baby basket mixte (U8-U9).

Les mini-Poussins et les Poussins s'entraînent ensemble avec un nouvel entraîneur venant de Milly la Forêt. En effet, l'année dernière, nous avons décidé de nous rapprocher de ce club afin de nous aider dans la reconstruction de la catégorie U9/U11. Suite à ce choix nous avons, cette année, une équipe de 9 enfants. Nous avons organisé conjointement avec le club de Milly, un match amical contre leur équipe et un plateau (mini tournoi) à Milly. Nous avons aussi contacté le club du Puisseaux afin d'organiser d'autres matchs amicaux (planification en cours). Ces matchs concernent les U9, U11 et U13.



Vous avez la possibilité d'intégrer une de ces équipes tout au long de l'année.

Vous pouvez également venir à l'heure des entraînements au Gymnase Blanche de Castille pour prendre des renseignements.

Pour information :

**4 seniors souhaiteraient reprendre l'entraînement en loisir.
N'hésitez pas à venir les rejoindre !**

Retrouvez le calendrier des informations et liens utiles sur le site de la section:
<http://esfbasket77-lclr.wix.com/esf-basket-77>

L'ESF BASKET A FÊTÉ NOËL.

Cette année encore, nos adhérents, leurs familles et amis ont été nombreux à participer à la fête de Noël, un moment d'amusement et de partage. Les enfants ont pu participer à un match. A la mi-temps nous avons remis une récompense à **Badia MOUROUVIN** pour la remercier de son implication dans le club. Elle entraîne bénévolement les U13 le vendredi. Encore merci à elle. Un pot de l'amitié a été offert par le club avec la participation des mamans qui ont apporté les gâteaux. Une note gourmande pour terminer l'année 2018. Et bien sûr, comme tous les ans, les enfants (adhérents et accompagnants) ont reçu des cadeaux ! Nous remercions tous les participants qui ont permis de mettre en place cette fête, les bénévoles officiels bien sûr mais également les bénévoles occasionnels (confection de gâteau, coup de main pendant les activités, et tout au long de l'année...).

Et pour finir, comme vous le savez la vie d'un club repose sur ses adhérents mais aussi sur les bénévoles. Plus nous sommes nombreux et plus nous pouvons faire grandir la section et faire des projets ; c'est pourquoi nous avons besoin de **VOUS**.

Si vous avez envie de coacher **VENEZ!** D'arbitrer **ON VOUS ATTEND!**

De faire partie du Bureau **C'EST ICI!** Tout simplement nous aider, nous sponsoriser, nous rejoindre vous êtes les **BIENVENUS!**

L'équipe ESF77 BASKET

SPÉCIALISTE
DE LA DÉSINSECTISATION

*Action Guêpe vous garantit
un espace de vie à l'abri
des nuisibles*

**CONTACTEZ STÉPHANE AU
06 29 47 82 86**

Nid de frelons & guêpes

Chenilles processionnaires

SECTEUR D'INTERVENTION

7 jours / 7

Sapeur pompier avec 15 ans d'expérience

RESTAURANT
ISTANBUL

**Kebab
Grillades
Burger
Poisson
Menu enfant**

1, PLACE DE LA RÉPUBLIQUE
77760 LA CHAPELLE LA REINE
Tél : 01 64 69 18 42
Ouvert de 11 h à 22 h / Fermé le dimanche

RENAULT
 OCCASIONS

RENAULT ZOE

Garage PLOUVIER

ZI de l'Avenir
77760 LA CHAPELLE LA REINE
Tél : 01 64 24 30 44
email : sarl.plouvier@wanadoo.fr



FOOTBALL



EQUIPES SENIORS

Equipe première

Très bon début de saison pour nos seniors, qui sous les ordres de **Philippe BOURGEOIS** occupent à la trêve la première place de leur groupe. Tout cela grâce à une bonne présence aux entraînements et une bonne implication. Le bon état d'esprit de cette bande de copains fait plaisir à voir.

Equipe CDM (Championnat du Dimanche matin)

Pour sa première année d'existence, cette équipe composée de jeunes et moins jeunes fait également un bon début de saison, là aussi dans une très bonne ambiance. L'implication de tous permet à ce groupe de s'auto gérer dans un bon esprit.

ECOLE DE FOOTBALL

Equipe U6/U7

Bien qu'avec un effectif très jeune (40% du groupe a juste 5 ans), les résultats sur les différents plateaux qu'ils ont disputés sont honorables. L'assiduité aux entraînements est aussi très bonne.

Si de jeunes joueurs veulent rejoindre le groupe ils seront les bienvenus.



Equipe U8/U9

Là aussi nous disposons d'un bon groupe qui, sous l'encadrement de **Raphaël CAUBET**, a obtenu sur cette première partie de saison d'excellents résultats. Là aussi nous avons une forte présence aux entraînements. La saison n'étant pas terminée il est toujours temps de venir vous essayer au Football le mercredi après midi.



Equipe U13

N'ayant pas assez de joueurs dans cette catégorie, nous avons décidé de surclasser nos U11 et U12. Malgré ce déficit d'âge, nos jeunes font très bonne figure dans leur championnat.



La présence aux entraînements et aux matchs est optimale ce qui témoigne d'un très bon état d'esprit. La progression est également encourageante. Le tout dans une bonne ambiance.

HORAIRES D'ENTRAINEMENTS

Senior et CDM

Mardi et Vendredi de 20h à 22h au stade d'ACHERES la FORET

U6/U7 et U8/U9

Mercredi de 14h à 15h15 au stade de LA CHAPELLE LA REINE

U10 à U13

Mercredi de 15h30 à 17h15 au stade de LA CHAPELLE LA REINE

CLÉMENT BRAZEY

Plomberie Chauffage
Dépannage Eau adoucie
Ramonages Salle de bains
Zinguerie Energies nouvelles
Solutions pour maintien à domicile

06.82.26.26.38

La Chapelle la Reine

09.52.39.19.93

Rumont

Ecole de Conduite
Véronique HARTMANN
Permis en accéléré
Conduite Accompagnée
Permis Auto/Moto
Permis Remorque



4 place de la République
77760 LA CHAPELLE LA REINE
06 77 58 04 32
Site : autoecoleadomicile.fr



Claude MONTAGNANI

ATHLETISME

Marche nordique & Course à pied nature en forêt de Fontainebleau

La course à pied

Débutant(e)s ou confirmé(e)s, venez rejoindre notre groupe de course à pied. Benoît, coach expérimenté, vous fera progresser individuellement et à votre rythme.



Nous participons à des courses et surtout ... nous courons dans notre belle forêt !

Infos sur notre site: esf-athletisme.lamissive.com

La marche nordique

Les bienfaits de ce sport ne sont plus un secret !

Vous n'avez plus fait de sport depuis longtemps ? Vous n'avez jamais fait de sport ? Vous souffrez d'une maladie chronique ?

Rejoignez le petit groupe sport santé du vendredi à 11 h avec Kazia.

Vous voulez vous muscler en douceur, améliorer votre cardio et affiner votre silhouette ?

Venez marcher dans les groupes du lundi, mercredi, vendredi et samedi 9h30.

Vous voulez découvrir la forêt de Fontainebleau tout en améliorant votre condition physique ?

Venez marcher le samedi matin à 9h30 (groupe presque complet).



Prêts de bâtons pour les premiers cours.

Chaussures basses et non glissantes indispensables.

Cotisation annuelle : 160 € pour un cours et 200 € pour 2 cours.

Certificat médical obligatoire la première année (valable 3 ans).

Ludivine Detroz, présidente

Dimanche 19 mai : Jeux par équipes en forêt de Fontainebleau sur le principe du PLOGGING (ramassage des déchets) Ouvert à tous !!

Electroménager Multimédia
sarl **RENOVAME**
Renovation et Aménagement d'intérieur - Electricité

Gabriel LÉGER
06.60.97.62.45

www.renovame-concept.fr
renovame@bbox.fr

Tél : 09 86 17 62 00 Fax : 09 82 63 70 31

SARL GARAGE MODERNE

Réparateur agréé CITROEN

36, av. de Fontainebleau
77760 LA CHAPELLE LA REINE
Tél. : 01 64 24 30 55
Fax : 01 64 69 12 08
E-mail : garagemoderne2@wanadoo.fr
www.garagemoderne77.com

D.N. PEINTURE
M. DAMIDE Nicolas

Devis gratuit

Intérieur :

Sols	Murs
- moquette	- toile de verre
- parquet	- peinture
- sols plastiques	- papier peint

Extérieur :
Ravalement de façade

24 bis, rue Grande
77430 CHAMPAGNE/SEINE
Tél : 01 60 74 29 98 / 06 70 54 16 89
email : dnpeinture@yahoo.fr

TAIJITSU - JIJITSU BRÉSILIEN

TaiJitsu

La Coupe Samouraï interclubs Île de France de TaiJitsu s'est déroulée, le dimanche 9 décembre à St Cyr L'Ecole. 4 Samouraïs en herbe ont représenté le club. Hugo a fini 1^{er} en cadet et Lilas a reçu une coupe d'honneur pour sa motivation.

Nous préparons d'ores et déjà, notre Coupe Régionale Île de France.



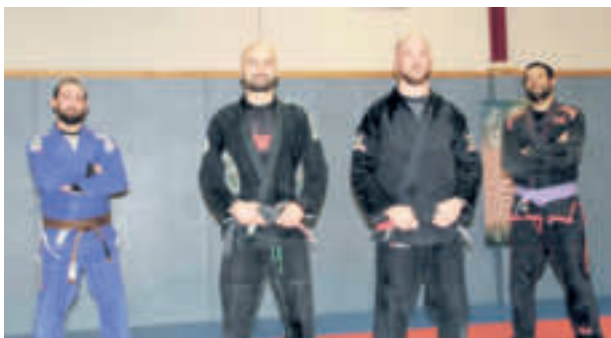
Les cours de **Self Défense Féminine** se poursuivent avec autant de motivation. Nous allons organiser **un grand stage ouvert à toutes** celles désireuses de découvrir ou redécouvrir la self défense. Il sera organisé un dimanche après midi, **début mars** pour la journée de la Femme.



JuJitsu brésilien

La Section compte maintenant une vingtaine de pratiquants réguliers de tous niveaux, ainsi que 2 compétiteurs: **Laurent Jourandon** (ceinture violette) et **Laurent Bohard** (ceinture bleue). Ceux-ci ont représenté le club sur une compétition à Nogent sur Oise (GIC) le 16 octobre et l'un d'entre eux sur la coupe de zone Centre, en master, pour la qualification aux championnats de France 2019 le 16 décembre.

Nous avons participé à 2 interclubs au mois de décembre au Grapplisses (Lisses 91) et à Melun (77).





YOGA



Vous avez dit HATHA-YOGA ?

Notre conception occidentale du Hatha-Yoga peut se définir par la discipline qui allie des postures physiques au contrôle du souffle.

Quelles que soient nos prédispositions, le hatha-yoga est accessible à toutes, à tous. Une règle d'or s'applique : trouver la bienveillance en soi. Le yoga tend à faciliter l'harmonie entre corps, esprit, pensée, souffle, ou encore énergie vitale.

Les bénéfices de sa pratique sont nombreux : améliorer son niveau d'énergie, les fonctions du système respiratoire, digestif, hormonal, musculo-squelettique, cardiaque... En nous offrant un apprentissage de la respiration, le hatha-yoga entretient une bonne hygiène de vie tout en soulageant les maux de l'esprit et du corps.

C'est vivre dans un corps sain avec un esprit sain, retrouver la paix, le calme et l'ouverture au monde.



La pratique en séance consiste en :

- ↪ une variété de postures corporelles qui renforcent la musculature, assouplissent le corps et procèdent au relâchement tant physique que mental,
- ↪ une respiration de purification synchronisée au mouvement ou non,
- ↪ une méditation/relaxation pour achever la séance.

Peu de matériel : une tenue confortable, un tapis (de yoga, de préférence) et un plaid.

Venez tester une séance : c'est sans engagement!

NOS SÉANCES EN PRATIQUE :

cours dispensés à la salle polyvalente du Vaudoué (mitoyenne à la mairie)

- LUNDI : 19H00-20H30 - VENDREDI : 10H00-11H30

jusqu'à mi-juin 2019 - hors vacances scolaires et jours fériés

Tarif / adhésion :

- ▶ forfait pour la séance hebdomadaire à compter de février 2019 : 180 €* ; (possibilité de reporter occasionnellement la séance d'un horaire sur l'autre)
- ▶ OU carte de 10 séances : 125€*

*licence + frais dossier inclus

MERCI DE NOUS CONTACTER :

Hélène Galland : yoga_esf77@yahoo.fr / [06.78.49.87.29](tel:0678498729)

FRANCIS DUPRÉ

MAÇONNERIE

COUVERTURE

ZINGUERIE

10, rue du Vieux Puits

JACQUEVILLE

AMPONVILLE

77760 LA CHAPELLE LA REINE

TÉL. 01 64 24 35 98



AGENCE DU GÂTINAIS

Séverine Peudevin

TOUTES TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES

www.adg-immo.com

2, place de la République
LA CHAPELLE LA REINE

Tél : 01 64 24 30 36

L'atelier Malesherbes
Pithiviers
La Chapelle la Reine

Pressing

Nettoyage à sec - Blanchisserie

Repassage - Couture

Rue de l'Avenir
77760 LA CHAPELLE LA REINE
01 64 69 11 83



JUDO Jean JULY



Notre jeune présidente, **Doriane Bochaton**, petite fille de **Jean July**, la plus jeune présidente de l'histoire de la Section Judo a repris les rênes de l'activité. Sa motivation et sa passion pour le judo, entraînent tout le Bureau et contribuent à la formation d'une équipe dynamique soudée.

Les cours sont donnés par **Jean Marc Bonnet**, professeur diplômé d'état, secondé par ses assistantes : **Betty**, ceinture noire 3ème dan et **Doriane**, ceinture marron, avec la participation de **Julien Centelle** également ceinture marron, et des «**gentilles mamans**» toujours présentes pour apporter leur aide.



Résultats sportifs très satisfaisants

↳ Les compétitions amicales encadrées par **Betty Bonnet** et **Nathalie Gantelet** :

- à **Mormant** les 17 et 18 novembre : 10 participants, 5 médailles d'or, 1 médaille d'argent, 2 médailles de bronze et 2 places de 4ème

- à **Dammarie les Lys** les 1er et 2 décembre, la Section se classe 7ème sur 34 avec 23 participants, 8 médailles d'or, 7 médailles d'argent, 6 médailles de bronze et 2 places de 4ème.

↳ Les compétitions fédérales :

- 3 benjamins/benjamines (**Hugo, Nino, Maélys**) sont sélectionnés pour le championnat Secteur Sud Seine et Marne qui se déroulera le 14 avril 2019.

- 6 minimes ont participé au championnat de Seine et Marne ; 4 qualifications (**Clémentine, Maéva, Benjamin, Sarah**) pour les « Ile de France » qui auront lieu le 17 mars.



- **Betty** est 3ème au championnat de France 2ème division et elle est qualifiée pour les championnats de France universitaires

- le 24 novembre, alliance avec le club du Mée ; 4 combattants de l'ESF77 Judo Jean July ; ils finissent champions de Seine et Marne par équipe.

Passages de ceintures

Très bonne progression de nos judokas qui acquièrent leurs grades avec 3 unités de valeur (participation aux compétitions, acquis techniques et respect du code moral du judo)

La fête de Noël

L'animation attractive sur le thème « code moral du judo », appréciée des enfants et des parents, s'est déroulée dans une ambiance amicale et conviviale : démonstrations, sketches, entraînement de masse avec de nombreux parents invités par leurs enfants. Ils ont subi un échauffement « animalier » sous l'oeil amusé des spectateurs.

Organisation d'une compétition « Game of Throne » : 4 équipes se sont affrontées. Les médaillés sont repartis heureux après la visite du Père Noël qui a distribué des friandises aux enfants présents. L'après-midi s'est terminé par un petit goûter amical.

Notre Loto se déroulera à la **Villa Capella de La Chapelle la Reine**, le **Samedi 16 mars**.

Ouverture des portes à 19 h, début des jeux à 20 h.

Venez nous rejoindre, de nombreux lots vous attendent. Tél : 06 47 57 57 75

La fête de fin de saison sportive de la Section est prévue sous forme de compétition au mois de juin.

Une carte de soutien à la Section va être mise en place. Pour 88 € (50 € + 38 € de licence FFJDA), elle donnera accès à un cours de judo par mois et permettra de participer aux diverses activités (stages, entraînements de masse, etc...)



Eveil judo	Mercredi	17 h - 18 h
Pré-poussins	Mardi	17 h 30 - 18 h 30
Poussins	Vendredi	
Benjamins	Mardi	18 h 30 - 20 h
Minimes	Vendredi	

Contact : 06 44 20 78 67



LE SOUFFLE DE LA FORET

Art Energétique Martial Chinois Interne



Le Souffle de la forêt est la section d'Art Energétique et Martial Chinois Interne (AEMCI) de l'ESF77. Et notre professeur **Patrick Pottier** nous y propose la pratique du **Taichi chuan**, **Qigong** et des séances de **relaxation/méditation**.



En tout premier lieu, nous adressons nos félicitations à notre enseignant qui vient de décrocher un **4^{ème} Duan en Taichi chuan** !

C'est le **Qigong** qui compte le plus d'adhérents (45 inscrits), ce qui s'explique sûrement par le fait que cette discipline est la mieux connue : ses bienfaits sur la santé sont régulièrement mis en avant dans la presse.



Mais le **Taichi chuan** n'est pas en reste avec ses 30 pratiquants : un art martial chinois interne qui améliore la souplesse et l'équilibre, favorise la mémorisation, la coordination et la concentration.

Le **Taichi chuan** se pratique à mains nues ou avec armes. Cette saison, après avoir pratiqué le bâton, une quinzaine de pratiquants découvre l'épée.

Les séances de **relaxation/méditation** sont toujours très prisées avec 17 inscrits cette année, qui découvrent leurs effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

Rappelons l'ouverture cette saison, de deux nouveaux cours « débutants » à Amponville (un cours de Qigong et un cours de Taichi chuan).

N'hésitez pas à vous inscrire à tout moment à un tarif réduit au prorata des cours restants jusqu'à la fin de la saison.

La convivialité est toujours forte dans notre Section, et nous avons à cœur de l'entretenir.

Une fois par trimestre, nous nous retrouvons dans le cadre d'un cours commun au cours duquel nos démonstrations de Taichi chuan et de Qigong permettent une découverte réciproque de ces deux disciplines.



Ces cours communs sont des soirées de rencontre et d'échange très sympathiques se terminant toujours par un partage de chocolats, de galettes, ou encore de crêpes, d'un repas... tout dépend de la saison.

Contacts	Geneviève	06 30 39 94 57	Notre site : www.lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr
	Jean Paul	06 32 55 42 82	
	Courriel	aemci.esf77@gmail.com	

Mayeur Dominique

Maçonnerie Générale
Couverture / Zinguerie
Isolation / Doublage

23, hameau de Bonnevault
77760 Larchant

Tél. & Fax : 01 64 28 84 37
Email : mayeur.dominique@wanadoo.fr

Fromagerie LOISEAU

Artisan affineur

à Achères la Forêt depuis 1921



39 rue du Closeau
01 64 24 44 65

Vente au détail sur place
le samedi matin

Notre maison est labellisée

TALENTS
PLUS DE 25 ANS

depuis 2012





MULTISPORTS LOISIR



Pour ceux qui voudraient sculpter leur corps par l'effort, ce n'est pas trop là. Nous, c'est plutôt préserver ce qui peut l'être. Par contre, **ceux qui veulent transpirer un bon coup et se vider la tête, c'est là.**

Nous pratiquons donc le sport selon l'humeur et dans la bonne humeur : basket, futsal, hand, ultimate, hockey, badminton, volley... Les règles sont assouplies et en général, à part les limites du terrain... enfin bon, pour résumer, nous pratiquons le sport comme dans une cour d'école.

Donc, si vous voulez bouger et vous vider la tête sans vous la prendre, dans un esprit de camaraderie potache bravache, vous nous trouverez tous les **jeudi soir à partir de 20h30 au gymnase du Collège**, dans la salle principale. Section mixte, au fait.

Au niveau des résultats sportifs : ben... rien, nous il n'y a pas de compétition, même pas de progression, un petit peu quand même, mais pas pour tous... à si ! Hervé a enfin marqué un panier !



V.T.T. Trial



Le Bike Trial, c'est une activité « outdoor » donc même s'il fait froid, nos pilotes affrontent les éléments ; ce sont des guerriers, nos petits.

Tout ça pour dire que notre compétition s'est déroulée le 3 février. Nous avons eu beaucoup de chance, il n'est pas tombé une goutte d'eau et le soleil nous a même gratifié de sa présence, mais « purée » qu'il a fait froid !

Une fois de plus, **TOUT VABIENT !** 117 pilotes, 8 zones, 9 kilos de crêpes et l'ensemble des participants, pilotes, accompagnateurs et bénévoles heureux, c'était l'objectif ; il a été atteint !

Pour cette année, c'est fait. On pense déjà à la prochaine.

L'équipe Bike Trial



KRAY-MAGA/JUJITSU

La section Krav-Maga se porte bien avec cinquante adhérents au Krav-maga et treize au Jujitsu.

Les cours adolescents sont assurés le samedi matin par Priscilla GILBERT.

Les cours des mardi, jeudi et dimanche sont toujours assurés par nos instructeurs référents Laurence CREFF, Camel LEFKI et Philippe VALLÉE, parfois assistés des animateurs formés l'année dernière par Philippe HUBERT qui continue pour sa part à faire passer les ceintures, à assurer un cours mensuel et des stages à thèmes. Un cours mensuel de boxe « pied-poing » est également assuré par Péguy FORBIN.



Cette année, les cours adultes sont maintenus pendant les vacances scolaires de la Toussaint, de février et de printemps. Ils sont assurés par les animateurs formés l'année dernière : Jean Claude REMY, Fabrice SIBILLE, Aurélien PEDLER, Franck PAPASIAN, Sébastien LABOUBE, Karim ADERBOUB.

Nous avons été contactés par le club de Krav-maga d'ASCOUX qui n'avait plus d'enseignant et nous assurons leurs cours une fois par semaine.

Encore un grand merci à Philippe HUBERT, le fondateur de la Section Krav-maga qui continue à s'impliquer dans ce club.

KARIM ADERBOUB

HORAIRES DES COURS de KRAY-MAGA

Mardi et Jeudi : 20 h 30 - 22 h	Samedi (cours adolescents) : 10 h 30 - 12 h
Dimanche : 10 h 30 - 12 h	

JUJITSU



Jujitsu loisir axé sur l'apprentissage des techniques traditionnelles.

Ce sport complet permet d'atteindre une condition physique et mentale en fonction de l'objectif et de l'engagement de chacun.

HORAIRES DES COURS de JUJITSU

Jeudi : 19 h - 20 h 30

Entreprise Générale du Bâtiment

CHRISTIAN ORLANDO

Depuis 1978



Spécialiste en rénovation aménagements extérieurs

ACHERES LA FORÊT
Bureau : 01 64 93 98 70

LE COUDRAY MONTCEAUX
Mobile : 06 15 10 38 61

www.entreprise-christianorlando.fr

Qualités et Services depuis 1897

Entreprise A. FORTIER

CONSTRUCTION - RENOVATION

Charpente - Maisons Ossature Bois
Parquet - Portails - Menuiserie Bois
Aluminium - P.V.C.

Agencement - Escalier - Cuisine
Site : www.entreprise-a-fortier.com
Courriel : fortier.a@wanadoo.fr

Le Moulin de Pierre - 77760 AMPONVILLE
Tél. : 01 64 24 31 57 - Fax : 01 64 24 39 20



Toute une banque pour vous

CAISSE RÉGIONALE DE CRÉDIT AGRICOLE MUTUEL BRIE PICARDIE

Agence La Chapelle la Reine

12, place de la République - 77760 LA CHAPELLE LA REINE

Tél. 01.64.24.30.50

Fax. 01.64.24.36.97



FITNESS / MUSCULATION



L'ESF Fitness s'est vue supprimer, adapter et modifier certains cours pour répondre aux nouvelles attentes et aux adhérents fidèles.

Les coachs proposent de nouveaux programmes et élaborent des protocoles différents pour créer une diversité sur l'ensemble des cours, afin de préserver l'Entente Sportive Familiale qui unissant les adhérents. C'est une excellente façon de « mover » pour progresser ensemble.



Toutes nos félicitations à notre coach **Anaïs** qui prend ses nouvelles fonctions de Maman (c'est aussi très sport !). **Nous attendons son retour pour le printemps au Piloxing et à la Zumba : même jour, mêmes heures, même lieu qu'en début de saison.**

Les cours collectifs sont un moment de partage dans un esprit d'équipe, et cela n'a pas de prix pour construire un Capital Santé !



HORAIRES et LIEUX des COURS

Lundi	9 h 15 - 10 h 15	Gym/Abdos/Fessiers	Alain	Achères la F.
Lundi	18 h 30 - 19 h 30	Gym douce/stretching	Christophe	Fromont
Lundi	19 h 30 - 20 h 30	Fitness/renfo muscul	Christophe	Fromont
Mardi	18 h 30 - 19 h 30	Step	Alain	Recloses
Mardi	19 h 30 - 20 h 30	Cuisses/Abdos/Fessier	Alain	Recloses
Mercredi	18 h 00 - 19 h 00	Gym douce/stretching	Chantal	Achères la F.
Jeudi	9 h 00 - 10 h 00	Gym/Abdos/Fessiers	Alain	Le Vaudoué
Jeudi	18 h 45 - 19 h 45	Fitness/Renfo muscul	Alain	Amponville
Samedi	9 h 15 - 10 h 15	Step	Alain	Recloses
Samedi	10 h 30 - 11 h 30	Pump it Funky	Alain	Recloses



A partir du 14 mars, le cours de La Chapelle est transféré au Vaudoué



Les cours de ZUMBA et de PILOXING d'ANAIS sont susceptibles de reprendre en mai. Surveillez votre boîte e-mails !

Mercredi	19 h 00 - 20 h 00	Piloxing	Anaïs	Ury
Mercredi	20 h 00 - 21 h 00	Zumba	Anaïs	Ury

Cette année encore, le manque de bénévoles pour ouvrir notre salle de remise en forme ne permet pas d'élargir les amplitudes horaires pouvant toucher un plus grand nombre d'adhérents.

Nous remercions la Mairie d'Ury qui validait et soutenait les créneaux d'ouverture pendant la pause déjeuner. Conserver cette idée est une possibilité :

«Devenez bénévole » !

Par ailleurs, la section Fitness / Musculation est en réflexion avec notre coach Alain qui vous proposera certains vendredis un « circuit training ».

Encore une fois, l'ESF a la chance de bénéficier d'une salle de remise en forme et d'une nouveauté comme le « circuit training » sur tout le secteur forêt.



Contacts :

Véronique De SOUSA : 06 76 65 14 72
muscu-fitness.esf77@outlook.fr

MODERN'JAZZ



Avec cette nouvelle saison 2018-2019, nous accueillons de nouvelles élèves avec qui nous vous présenterons le **Gala annuel qui aura lieu le Samedi 8 juin 2019 à 20 h 30 dans la salle des fêtes « La Villa Capella » de La Chapelle la Reine.**



Anne, le professeur et ses élèves vous transporteront dans l'univers fantastique du « **Monde de Disney** ».

Nous remercions tous ceux qui nous aident à l'occasion du gala et nous espérons vous retrouver bientôt.

ÉCOLE MULTISPORTS



Une saison ... plusieurs sports
L'École Multisports s'adresse aux enfants de 5 à 11 ans. Elle a pour vocation l'éveil du corps à travers une approche ludique du sport. L'enfant développe la coordination, l'adresse, l'équilibre ainsi que le respect des règles, la coopération, la notion de sécurité.

Mercredi
de 14 h 15 à 16 h 30

à GUERCHEVILLE
jusqu'au 17 avril

à VILLIERS sous GREZ
en mai et juin

Tarif :
de 100 à 130 € à l'année



 **BRED BANQUE POPULAIRE**

Agence de La Chapelle la Reine

13, place de la République
77760 LA CHAPELLE LA REINE
Tél : 0 820 337 832 - Fax : 01 64 22 56 12

 **HERVÉ
BEUVELET**

ISOLATION Neuf & Rénovation
06 74 63 22 57


11, RUE GRANDE - 77760 GUERCHEVILLE
Tél : 01 64 24 02 26 - Fax : 01 64 69 11 65
herve.beuvelet@neuf.fr

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE
NEUF ET RÉNOVATION

C. CAPET

**INTERPHONE-ALARME-VENTILATION
CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE
DÉPANNAGE**

Mobile :
06 32 68 95 85
Tél/Fax :
01 60 71 39 65
14, rue grande
77760 BOULAN COURT
chriscapet77@icloud.com



Calendrier sportif et extra-sportif

<i>février</i>	TENNIS	début du Tournoi OPEN - Le Vaudoué / La Chapelle la Reine
<i>16 février</i>	FOOT	LOTO - 19 h - Ury
<i>16 mars</i>	JUDO	LOTO - 19 h - Villa Capella La Chapelle la Reine
<i>mi avril</i>	FOOT	TOURNOI FUTSAL - Gymnase Blanche de Castille
<i>début mai</i>	TENNIS	INTERCLUBS
<i>19 juin</i>	ATHLE	PLOGGING en forêt (course et marche / ramassage déchets)
<i>8 juin</i>	DANSE	GALA - 20 h 30 - La Villa Capella - La Chapelle la Reine



**Dimanche 7 juillet de 11 h à 18 h à RUMONT
Les OLYMPIADES de l'ESF77, 2ème édition**



INFOS ... CONTACTS ... INFOS ... CONTACTS ... INFOS ... CONTACTS

ESF77 7, rue du Dr Battesti 77760 LA CHAPELLE la REINE	entente-foret@orange.fr secretariat@esf77.com Tél.: 01 64 24 07 11	Permanences : le lundi de 15 h à 18 h le samedi de 10 h à 12 h	http://www.esf77.com
---	--	---	---

ATHLÉTISME	<i>Ludivine DETROZ</i>	06 40 57 93 20	esf.athle@gmail.com
BASKET	<i>Jean Michel BOURGEOIS</i>	06 74 15 07 78	esfbasket77@gmail.com
DANSE Modern'Jazz	<i>Eric SOTEAU</i>	06 74 56 25 29	eric.soteau@orange.fr
ECOLE MULTISPORTS	<i>Sylvie HAMART</i>	06 87 59 88 05	entente-foret@orange.fr
FOOTBALL	<i>Claude MONTAGNANI</i>	06 59 07 32 13	claudemontagnani@dbmail.com
JUDO	<i>Doriane BOCHATON</i>	06 44 20 78 67	esfjudo@gmail.com
KRAV-MAGA / JUJITSU	<i>Aurélien PEDLER</i>	06 52 52 32 17	aurelien.pedler@gmail.com
Le SOUFFLE de la FORET (Taichi chuan / Qigong)	<i>Geneviève DELMOTTE</i>	06 30 39 94 57	aemci.esf77@gmail.com
MULTISPORTS LOISIR	<i>Simon DESSIENNE</i>	06 45 49 35 20	
MUSCULATION / FITNESS	<i>Véronique DE SOUSA</i>	06 76 65 14 72	muscu-fitness.esf77@outlook.fr
TAIJITSU / JUJITSU BRÉSILIEN	<i>Adrien DEBARD</i>	06 73 51 50 32	taijitsu.sud77760@gmail.com
TENNIS	<i>Fabrice JOURDAIN</i>	06 73 42 07 15	fabjour@hotmail.com
VTT TRIAL (Bike trial)	<i>Isabelle GILLER</i>	06 58 19 86 46	esftrial@hotmail.fr
YOGA	<i>Hélène GALLAND</i>	06 78 49 87 29	yoga_esf77@yahoo.fr

BUREAU DU COMITE DIRECTEUR

Présidente : Sylvie HAMART 06 87 59 88 05	Secrétaires adjointes : Catherine TEMPLIER 06 32 21 60 26 Christine JACOB 06 71 15 54 43	Trésorière adjointe : Michèle DESCHAMPS 06 70 89 23 50
Vice-Présidente : Geneviève DELMOTTE 06 30 39 94 57	Trésorier Général : Roger FAYOLLE 06 63 53 84 76	Membre : Franck BAUBEAU 06 68 30 58 77
Secrétaire Générale : Monique POMPON 06 15 96 00 94		

