

LE JOURNAL DE

L'ENTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT



ISSN 0763 0522

NUMÉRO 122 - SEPT 2019



INSCRIPTIONS

Samedi 7 septembre de 9 h 30 à 13 h

Gymnase Villionne

La Chapelle la Reine



Les 2^{èmes} Olympiades de l'ESF77

Retour sur le dimanche 7 juillet à Rumont

Beau temps, belle place ombragée, des activités ludiques et sportives, des organisateurs sympathiques et dynamiques. Merci à tous ceux qui sont venus jusqu'à nous...



Arrivée du marathon



Tir laser



Panier basket



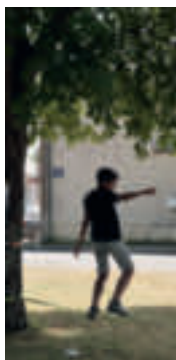
Toujours plus haut !



Les organisateurs



Toujours plus lourd !



Equilibre... adresse



Yoga en plein air



Tir à a sarbacane, pas si facile !

LE MOT DU BUREAU

L'Entente Sportive de la Forêt, club omnisports depuis 1977.

14 sections sportives, plus de vingt activités autour de La Chapelle la Reine, pour tout public. Jeunes ou moins jeunes, compétiteurs dans l'âme ou sportifs loisir, chacun peut trouver l'activité sportive qui convient à sa personnalité.

Mais l'ESF77, comment ça marche ?

Entente Sportive de la Forêt club omnisport, c'est l'entité officielle qui a déposé ses statuts en préfecture. Ses dirigeants en sont les responsables légaux.

Le Bureau directeur, constitué de bénévoles, est en relation avec les instances officielles, contrôle les comptes des sections dont il est responsable, rédige les contrats de travail des salariés, gère les feuilles de salaire des professeurs, établit les dossiers de demandes de subventions, aide à la gestion et au financement des sections lorsqu'elle sont en difficulté. Dans les sections, les bénévoles constituant le Bureau ont la liberté de gérer leurs activités mais doivent respecter l'éthique du club, équilibrer leur budget, réunir chaque année l'assemblée générale de section.

Si le club omnisports présente des avantages non négligeables, il comporte aussi quelques obligations pour les sections, telles que assister aux trois réunions annuelles du Comité Directeur et à l'assemblée générale du club et transmettre les informations générales du club à leurs adhérents.

C'est grâce aux petits efforts de tous, chacun à son niveau, que le club Entente Sportive de la Forêt, comme tous les clubs, a pu, peut et pourra exister pour le plaisir de tous.

Quant aux adhérents, ils bénéficient des activités proposées à proximité de leur domicile, de tarifs raisonnables et de l'ambiance conviviale que dispensent les bénévoles et les professeurs. Les adhérents doivent, bien sûr respecter le règlement intérieur des sections auxquelles ils adhèrent ; respecter et faciliter le travail des bénévoles.

Comment ?

- en fournissant un dossier d'inscription complet en début de saison
- en aidant les animateurs d'activités pour enfants, lors de compétitions en particulier
- en participant aux moments extra-sportifs organisés par les responsables de leur activité sachant que le bénéfice généré aide les trésoreries des sections.
- en assistant à l'assemblée générale de section en fin de saison et à l'assemblée générale du club au mois de novembre. C'est une excellente façon de remercier les bénévoles et de s'intéresser à leur travail ainsi qu'à la vie du groupe qu'ils s'efforcent d'animer tout au long de la saison.

Les activités et les lieux d'entraînement

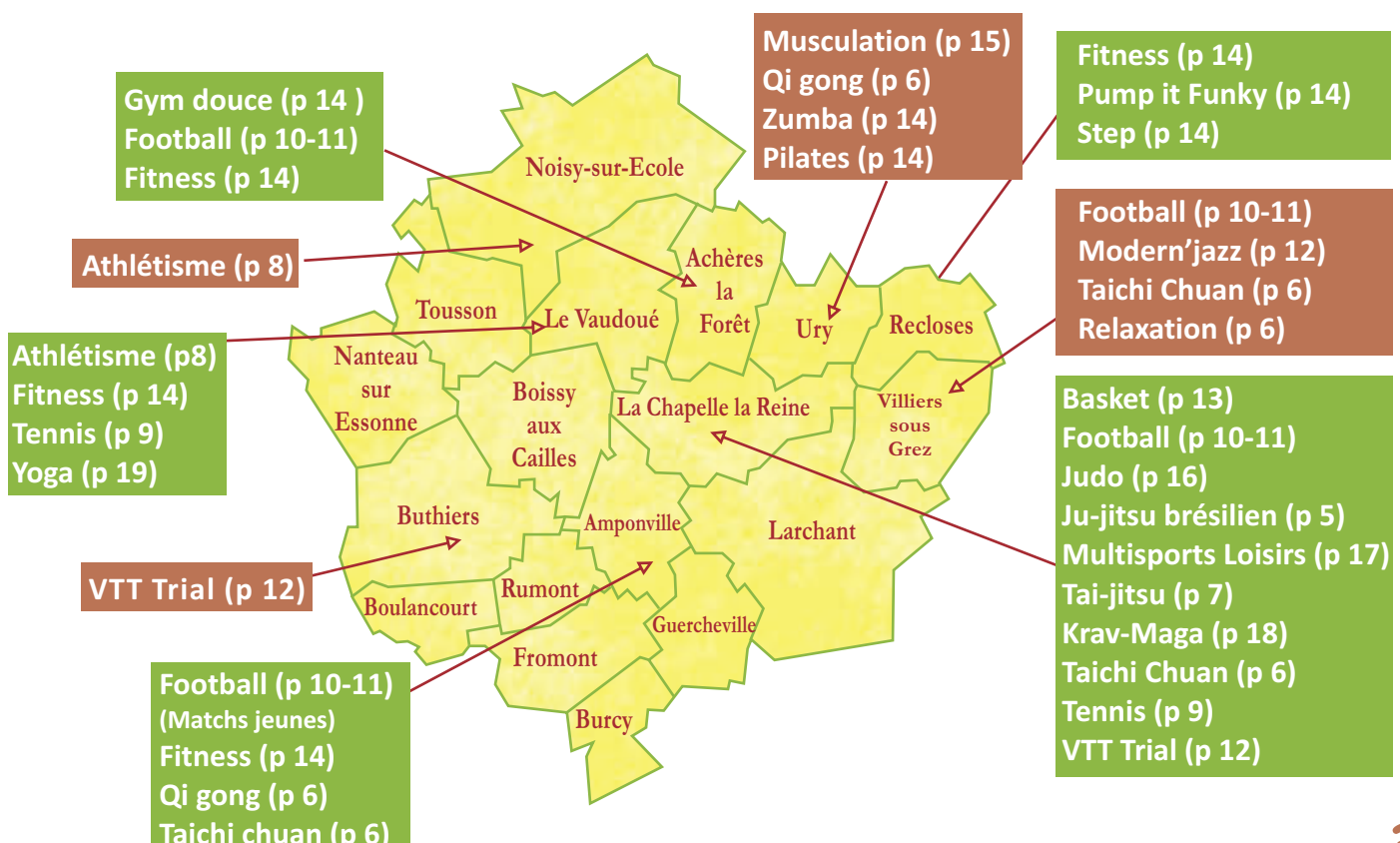
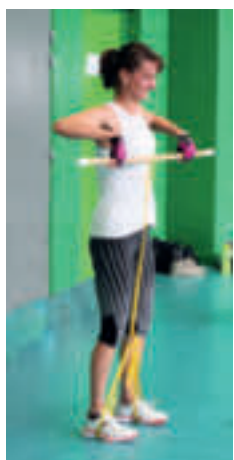
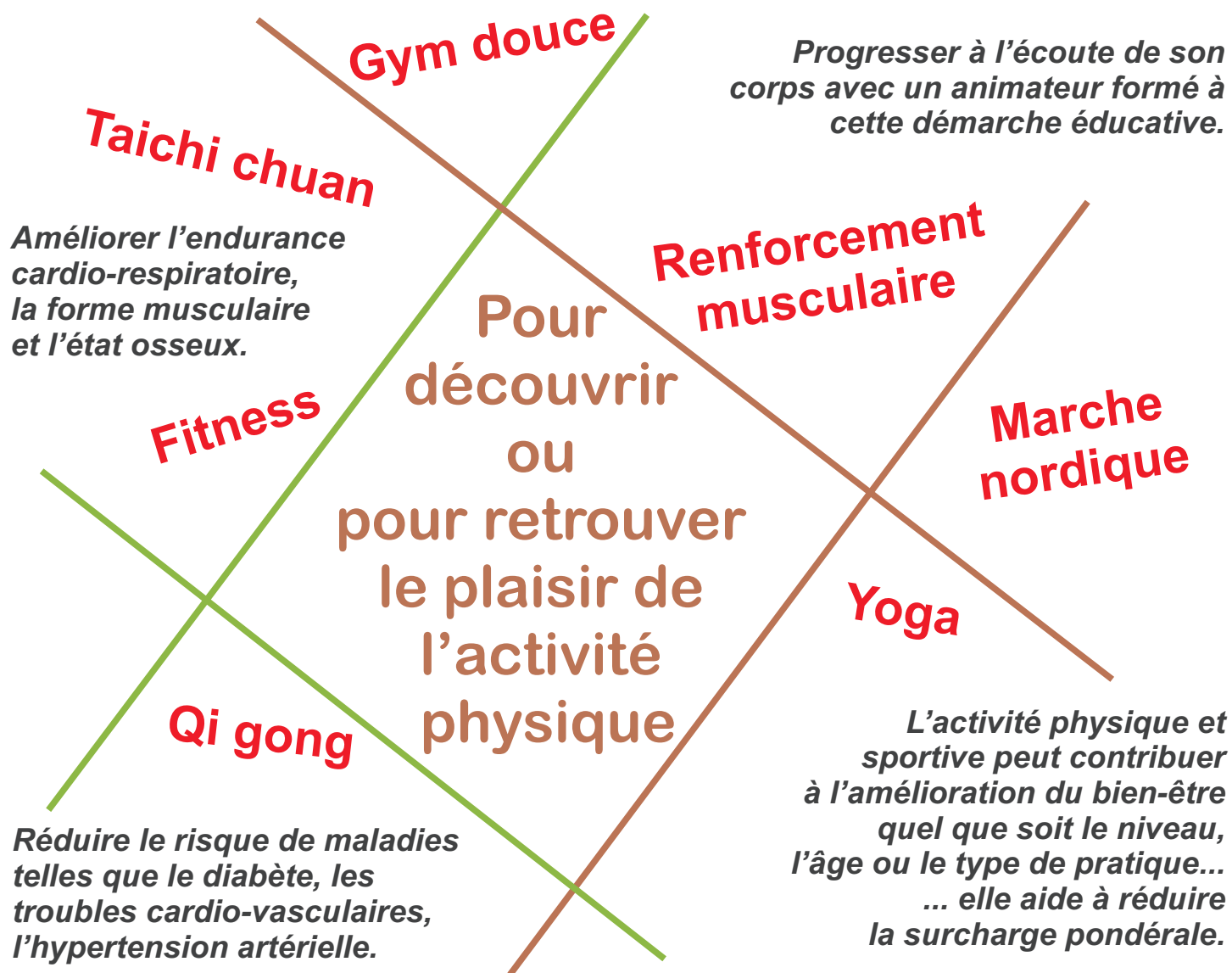


Photo de couverture : Tessa Green

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

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





JUJITSU BRÉSILIEN



Le **Jiu-Jitsu Brésilien** est un art martial où l'on se découvre sous la direction de **Mickael Valente** (ceinture noire). Un homme intègre, pédagogue et qui s'adapte au niveau de chacun.

L'équipe Union JJB a pour seule devise d'aller toujours plus haut, toujours plus loin tout en s'épaulant les uns les autres. Les mots d'ordre au sein de ce groupe sont : **Respect, Honneur, Force, Amitié et Partage.**



Chaque saison nous avons pour habitude de faire un stage de trois jours à **Biscarosse** où plusieurs clubs se retrouvent.



Pour cette saison 2019/2020, nous vous invitons à nous rejoindre pour encore plus de partage et de fraternité.

HORAIRES :

Lundi 20 h - 22 h
Mercredi 20 h - 21 h 30

TARIF :

206 €
Licence comprise

CONTACT :

Laurent BOHARD 06 11 07 19 59

**DIABOLO**
Diabolo Camion Magasin **PIZZA**

depuis
22 ans
dans votre ville

**LA CHAPELLE LA REINE
PLACE DE LA RÉPUBLIQUE**
**JEUDI ET SAMEDI
À PARTIR DE 18H**

réservez vos pizzas 24h/24h
06.12.14.33.46
www.diabolopizza.fr



**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

**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

LE SOUFFLE DE LA FORET

Art Energétique Martial Chinois Interne

Venez pratiquer avec nous :

Un art martial chinois interne : le TAICHI CHUAN

Pratique à mains nues et avec armes.
Entretien et améliorer la souplesse, la mémoire,
la coordination et l'équilibre.

Un art énergétique chinois : le QIGONG

Se libérer des tensions et du stress, être à l'écoute
de son corps.

La RELAXATION - MÉDITATION
Lâcher prise pour vivre mieux...



Credit photo : Franklin



Reprise des cours : semaine 38, le lundi 16 septembre 2019

Tous nos cours			
Montcourt-Fromonville	Lundi	8 h 45 - 10 h Qigong Base 1	NOUVEAU
Milly la Forêt	Lundi	14 h - 15 h 15 Qigong Base 1	NOUVEAU
Ury	Lundi	19 h - 20 h 15 Qigong Base 1	20 h 30 - 21 h 45 Qigong Base 2
Amponville	Mardi	19 h - 20 h 15 Qigong Base 1	20 h 30 - 21 h 45 Taichi chuan La TERRE 1ère p. N1
La Chapelle la Reine Gymnase	Mercredi	19 h - 20 h 15 Taichi chuan L'HOMME 2ème p. N2	20 h 30 - 21 h 45 Armes et travail avec partenaire
Villiers s/s Grez	Jeudi	18 h 30 - 19 h 45 Relaxation/Méditation	20 h 00 - 21 h 15 Taichi chuan La TERRE 1ère p. N2 L'HOMME 2ème p. N1
Cours accessibles aux DÉBUTANTS (2 cours d'essai gratuits)			



*Les pratiquants peuvent suivre tous
les cours de leur niveau ou d'un
niveau inférieur s'ils le souhaitent
**SANS SUPPLEMENT DE
COTISATION.***

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

**Réduction de 25 € pour toute
nouvelle adhésion.**

Les tarifs comprennent l'adhésion ESF 5 € et la licence 32 €	1 pratique 248 €	2 pratiques 424 €	3 pratiques 488 €	Paiement en 1-3-4 fois. Chèques Vacances et Coupons Sport acceptés
Carte "Lotus"	Relaxation/ Méditation	5 cours 65 €	10 cours 120 €	Adhésion ESF et licence obligatoires en sus, soit 37 €

TAI-JITSU

Le **Tai-Jitsu** est un **Art Martial de Self Défense** qui combine des techniques de Karaté, Judo et Aïkido afin de répondre de façon efficace et proportionnée à une agression. On utilise les armes naturelles du corps pour appliquer avec esquivé, des percussions contrôlées, des clés et des projections face à différents types d'attaques : saisies, pied/poing ou avec armes.



FERME DES TUILES
FAMILLE CHARDON



Vente directe à la ferme
le vendredi et samedi
de 9 h à 12 h 30 et
14 h 30 à 19 h



56, rue Grande
77760 GUERCHEVILLE
Tél : 01 64 24 07 94

www.fermedestuiles.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

Self Défense Féminine (à partir de 12 ans)

La section ouvre des cours spécifiques et réguliers, qui seront mis en place à partir du mois de septembre, certains dimanches de 14h à 16h. Ces cours sont réservés pour les féminines qui souhaiteraient apprendre, s'exercer, prendre confiance en soi ou juste passer un moment sportif et convivial.



Cotisation 100€

Tous les cours sont dispensés au Dojo du collège de
La Chapelle La Reine.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter :
Adrien : 06 73 51 50 32
taijitsu.sud77760@gmail.com

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



ATHLETISME



Marche nordique et Course à pied nature en forêt de Fontainebleau

La saison achevée a vu **55 marcheurs et 23 coureurs** arpenter les sites de notre magnifique forêt.
Quel plaisir de pratiquer le sport dans cet environnement exceptionnel !

La **marche nordique** fait travailler tous les muscles de notre corps, en toute sécurité. Si vous n'avez jamais eu de courbatures dans les bras après avoir marché, venez essayer !

Cinq groupes sont répartis sur la semaine, encadrés par un coach diplômé et expérimenté, avec des rythmes adaptés à tous : zen ou plus sportif.

Que vous soyez débutant ou confirmé, vous trouverez votre place dans l'un des groupes

Nous vous prêtons des bâtons pour les premières séances. Prévoyez des chaussures basses et non glissantes.



L'activité **course à pieds** vous propose un entraînement varié accessible à tous : séances de fractionné, séances de côtes, préparation aux 10 km, semi-marathon, marathon.

Cette année a été l'occasion d'expérimenter une nouvelle technique d'entraînement pour tendre vers une foulée plus naturelle et moins traumatisante. L'objectif visé était d'atteindre un meilleur positionnement du corps, un meilleur relâchement et une efficacité de foulée accrue.

Résultats : tous les coureurs ont participé aux 10 ou 20 km des courses mythiques de notre région : **Course des 3 pignons** à Noisy-sur-Ecole, **Course des arcades de l'aqueduc** à Milly, **Le lièvre et la tortue** à Boigneville, **Course des carrières** à Mondeville...

De belles performances réalisées et toujours beaucoup de plaisir à courir ensemble.



Pour clôturer cette saison, la section a participé aux **2èmes Olympiades** de l'ESF77 le 7 juillet.

Nos coureurs ont réalisé **un marathon** traversant les beaux villages de **Rumont, Boulancourt, Buthiers, Auxy, Boissy aux Cailles, La Chapelle la Reine et Larchant**. 42 km de Course et Vélo, un bel exploit !

Sur le stand animé par Kazia, petits et grands ont joué les Spiderman.

SAISON 2019-2020 : la section Athlétisme entame avec enthousiasme sa 5ème saison.
Venez nous rejoindre !

Marche nordique

Lundi	9 h 30 - 11 h avec Kazia
Mercredi	9 h 30 - 11 h avec Ludivine
Vendredi	9 h - 10 h 30 (rapide) avec Kazia
Vendredi	11 h - 12 h 30 (zen, sport santé) avec Kazia
Samedi	9 h 30 - 11 h avec Ludivine



Course à pied

Lundi	9 h 30 - 11 h
Mercredi	18 h 30 - 20 h
Samedi	9 h 30 - 11 h

Certificat médical obligatoire
la première année (valable 3 ans)

Cotisation annuelle Marche ou Course
(incluant la licence Ufolep et l'assurance) :

160€ pour un cours hebdomadaire
200€ pour 2 cours



TENNIS



Le tennis pour tous à l'honneur !

Avec près de 140 membres, la section Tennis est l'une des plus grandes de l'ESF77. La qualité des **terrains du Vaudoué** permet la **pratique de tous, en toute saison en mode compétition ou loisir**.

Nos pratiquants les plus actifs - hommes/femmes, adultes/adolescents - tenteront de représenter au mieux les couleurs de l'ESF77 au **niveau départemental** pendant les **rencontres par équipes**. A un niveau individuel, la section organise chaque année son **tournoi Open** (ouvert à tous les licenciés) et son **tournoi interne**. Ainsi, près de 150 matchs officiels ont été programmés au printemps et au début de l'été, mêlant performance et convivialité.

Mais la compétition n'est pas tout dans notre section. Pour la deuxième année consécutive, nous avons organisé le dernier Dimanche de juin une journée « **Fête du tennis** ». Ce fut l'occasion pour l'ensemble des membres de la section de mettre le **tennis pour tous à l'honneur** en invitant parents et autres adeptes du tennis. La seule règle : l'envie de partager un agréable moment sur et/ou en dehors des courts.



Notre **école de tennis** se développe : dès l'âge de 6 ans, une formation aux bases du tennis peut démarrer. C'est le mini tennis, mélange du développement de la **motricité**, de la **coordination** et d'apprentissage des gestes du tennis dans une ambiance de **jeu et de détente**.



Pour les plus **grands et les adultes**, des **cours adaptés** aux niveaux et aux envies de chacun, **compétition** ou **loisir**, vous sont proposés du lundi au samedi, encadrés par notre professeur diplômé **Basile Leroy**. Les places dans les cours collectifs sont limitées ; et nous vous conseillons donc de venir vous inscrire dès le **samedi 7 septembre 2019**, le **matin au gymnase de la rue de Villionne à La Chapelle la Reine** et l'**après-midi sur les courts du Vaudoué**.

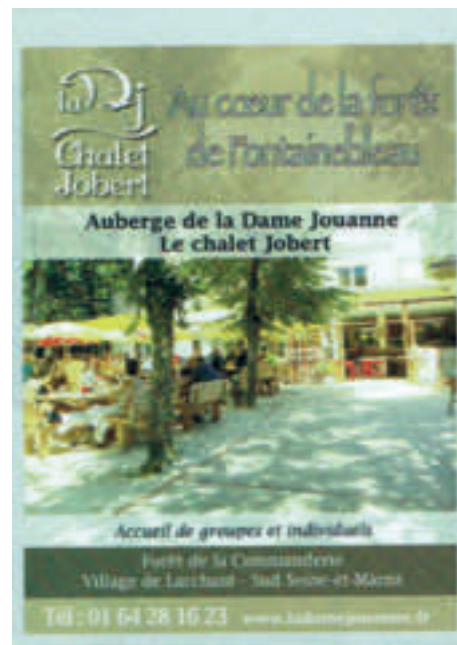
Bonne rentrée sportive à tous !

Tarifs Section Tennis 2019/2020



	Cotisation	Licence	Cours collectifs	
			27 séances d'1 heure	27 séances d'1 h 30
Adultes (nés en et avant 2002)	90 €	29 €	200 €	290 €
Jeunes (nés en 2002-2012)	70 €	20 €	170 €	250 €
Mini tennis (nés en 2013 et après)	50 €	20 €	130 €	

Contact : Sven Biel, président de section : 06 81 58 70 01
sven.biel@insead.edu



équilibre agencement
à vos mesures

cuisine salle de bain
dressing bibliothèque

01 64 32 56 45
2, place de la République 77760 URY
www.equilibre-agencement.fr



FOOTBALL

Ecole de Football



Equipe U8/U9 :

Les résultats obtenus sur les différents plateaux ont été très bons. Si la présence aux entraînements fut bonne l'implication pour les samedis fut, elle, insuffisante. Merci à **Raphaël Caubet** pour son accompagnement. **Claude Montagnani** et son équipe vous attendent pour la reprise.

MERCREDI 4 SEPTEMBRE à 14H
sur stade de LA CHAPELLE LA REINE



Equipe U6/U7 :

Avec une équipe très jeune, plusieurs joueurs n'ayant que 5 ans, la saison a été bonne avec là aussi une grande présence aux entraînements et aux plateaux du Samedi.

Merci aux parents pour leur implication.

Claude Montagnani et son équipe vous attendent pour la reprise.

MERCREDI 4 SEPTEMBRE à 15H15
sur stade de LA CHAPELLE la REINE



Cotisations

Senior : 130 €

Ecole de Foot : 120 €

paiement en plusieurs fois possible

Contact

Président : Claude Montagnani, 06 59 07 32 13



FOOTBALL

Equipes seniors

Une saison qui a commencé avec un effectif conséquent puisque nous avons eu cette saison 39 joueurs licenciés avec une majorité de renouvellements mais aussi avec l'arrivée de nouveaux joueurs. Ceux-ci ont intégré le groupe très rapidement.

Nous avons engagé une **équipe Senior en D4** et une **équipe CDM en D3**. Les deux équipes s'entraînent ensemble.

le parcours de l'**équipe Senior** peut être qualifié de très bon puisqu'elle a terminé **1ère de son championnat** accédant de ce fait à la 3ème division avec 44 buts marqués pour 24 buts encaissés et surtout avec un état d'esprit remarquable sur le terrain et en dehors. Les 22 joueurs qui ont participé au championnat doivent être félicités. De plus, les joueurs de l'équipe du dimanche matin sont venus très souvent supporter l'équipe le dimanche après-midi.

Bon parcours également pour l'**équipe CDM** qui termine **5ème du championnat**. l'état d'esprit est aussi remarquable dans cette équipe. L'objectif est atteint puisque tous les joueurs ont participé à cette saison, le but étant de prendre du plaisir en jouant dans la joie et la convivialité.

Le bilan de cette saison est donc très satisfaisant et nous ne doutons pas qu'il le sera la saison prochaine. Nous n'avons pas eu de démission et déjà trois nouveaux joueurs sont de retour à l'ESF Foot (joueurs de l'équipe U17 de la saison 2017/2018).

Je tiens à remercier les fidèles dirigeants bénévoles : Angélique, Claude et Gérard, présents toute la saison pour nous accompagner.

Venez nous rejoindre pour cette nouvelle saison.

Reprise de l'entraînement

le LUNDI 19 AOÛT à 20H

au stade d'ACHERES la FORET

Entraînements les lundis, mercredis et vendredis jusqu'à fin août et

les mardis et vendredis à 20 h à partir du 3 septembre.

Philippe Bourgeois, entraîneur Seniors



 Paysagiste - Jardinerie - Fleuriste au Jardin Gâtinais <i>Tous les jours, au service de votre jardin</i> 	ROZÉ MOTOCULTURE Votre spécialiste en matériel Parcs et Jardins <i>Neuf & Occasion</i>  Entretien - Réparation toutes marques
01 64 24 44 36 Jardinerie d'URY - 2 chemin de Ronde 01 64 31 83 75	



MODERN'JAZZ



Une saison s'achève sur les airs du monde de Disney.
Merci à toutes et à tous pour votre disponibilité et votre assiduité.

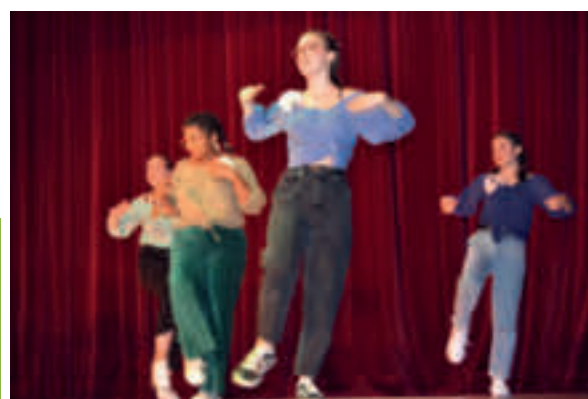
Après un bel été, nous vous donnons rendez-vous début septembre pour une nouvelle saison Modern'jazz.

3 - 5 ans	mercredi 10 h - 11 h
6 - 8 ans	mercredi 11 h - 12 h
9 - 10 ans	mardi 17 h - 18 h
11 - 13 ans	mardi 18 h - 19 h
14 ans et +	mercredi 19 h 15 - 20 h 30



Contact :

Eric Soteau,
06 74 56 25 29



V.T.T. TRIAL



Encore une année avec de bons résultats car la section VTT obtient la 3ème place au championnat régional Ile de France / Centre et ce malgré le changement de catégorie d'un grand nombre de pilotes.
Bravo à tous pour vos résultats qui, cumulés, font le résultat de l'ESF77-VTT Trial.

Présidente : *Delphine Mazure*

Vice-présidentes : *Isabelle Giller et Nathalie Presles*

Secrétaire : *Mélanie*

Trésorier : *Nicolas Gandrille*

Nous regrettons qu'Isabelle Giller quitte le poste de présidente et nous lui transmettons un grand merci pour toutes ces années passées à la tête de notre section VTT Trial avec beaucoup de dynamisme et de dévouement.



Entraînements :

Buthiers
La Chapelle la Reine
chaque Samedi de 9 h 30 à 11 h 30

ATTENTION !

Pour conserver des entraînements de qualité, exceptionnellement cette saison, nous ne prendrons pas de nouveaux pilotes.

Contact : Delphine Mazure, 06 87 16 29 84 - esftrial@hotmail.fr



BASKET



La section Basket a clôturé la saison 2018-2019 avec un pot de l'amitié qui a eu lieu le Vendredi 28 juin, après l'Assemblée générale.

Les enfants présents ont pu faire quelques balles dans la joie et l'amitié. Nous remercions **Badia** et **Patrick** pour le temps consacré aux entraînements de cette saison.

Lors de l'AG, les adhérents ont décidé d'élire de nouveaux membres du Bureau pour le développement de la section et l'encadrement des jeunes pour la saison 2019-2020.



Projets 2019-2020 :

Création d'une équipe seniors pour un engagement en championnat.

Création d'une équipe U15 F pour un engagement en championnat.

Engagement en championnat des U11 mixte.

Et plus encore selon les effectifs de rentrée.



Bureau de la section Basket

Président : **Jean Michel Bourgeois**

Secrétaire : **Isabelle Putel**

Trésorier : **Franck Putel**

Encadrants

Badia Mourouvin :

entraîneur U13 U15

Patrick Smolen :

entraîneur U11 et seniors

La section Basket s'auto-finance grâce à l'engagement de ses nombreux bénévoles techniques et administratifs.



Nous vous attendons nombreux
au forum des inscriptions le
Samedi 7 septembre
de 9 h 30 à 13 h
au gymnase rue de Villionne
à la Chapelle la Reine

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

Saison 2019 - 2020			
U9 U11 Samedi 10 h 30-12 h OU Vendredi 17 h 30 - 19 h 120 €		U13 (si effectif suffisant) Mardi 18 h - 19 h 30 130 €	
U15 F Vendredi 19 h 20 h 30 130 €		Seniors Mardi 20 h 15 - 22 h Vendredi 20 h 15 - 22 h 160 €	



FERME DES MOËNES

Fruits & Légumes de saison
Volailles & Oeufs de plein air
77760 URY
f : [ferme des moenes](https://www.facebook.com/ferme-des-moenes)

INFOS CONTACTS

Jean Michel Bourgeois : 06 74 15 07 78

Adresse mail : esfbasket77@gmail.com

Site internet : <http://esfbasket77-lclr.wix.com/esf-basket-77>



FITNESS /

**Nouvelle saison, nouveau Bureau, nouveaux cours
mais toujours notre légendaire bonne humeur !**

Nous remercions **Brigitte Dutoit**,
notre ancienne présidente, **Véronique De
Sousa** notre secrétaire pour tout le travail
fourni malgré une année difficile. **Valérie**,
notre trésorière reste toujours avec nous.
Venez nous rejoindre pour obtenir un
corps de rêve avec le sourire et sans prise
de tête. Vous n'avez besoin que d'une
serviette, d'une bouteille d'eau et d'une
paire de baskets propres.
Ensuite les coachs **Mélissa**, **Chantal** et
Alain s'occupent de tout !



**Nouveaux cours à Ury
le Mercredi de 19 h à 21 h.**

Pilates :

gym, douce et profonde, adaptée à tous

Zumba :

danses diverses pour se vider la tête



*Nous vous rappelons que les cours sont
mixtes et que les trois garçons se sentent
parfois un peu seuls.*

**Devenez des « Watt sportifs » et
avant de nous rejoindre, venez faire
un cours d'essai gratuit.**



AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT



**Cédric
CATARINO**

Eurl Catarino Concept

Rénovation - Création Agencement

Salle de bain - Cuisine - Carrelage - Peinture
Isolation - Plâtrerie - Combles - Faux plafond
Cloison amovible
Menuiserie intérieur / extérieur

1 bis avenue de Fontainebleau
77760 LA CHAPELLE LA REINE
Tél : 06.74.54.46.97
Mail : contact@catarinoconcept.com



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

HORAIRES et LIEUX des COURS

Lundi	9 h 15 - 10 h 15	Fit power *	Alain	Achères la F.
Mardi	18 h 30 - 19 h 30	Step	Alain	Recloses
Mardi	19 h 30 - 20 h 30	Fit Power*	Alain	Recloses
Mercredi	18 h 00 - 19 h 00	Gym douce/strech.	Chantal	Achères la F.
Mercredi	19 h 00 - 20 h 00	Pilates	Mélissa	Ury
Mercredi	20 h 00 - 21 h 00	Zumba	Mélissa	Ury
Jeudi	9 h 15 - 10 h 15	Fit power*	Alain	Le Vaudoué
Jeudi	19 h 00 - 20 h 00	Fitness/renfo musc	Alain	Amponville
Samedi	9 h 15 - 10 h 15	Step	Alain	Recloses
Samedi	10 h 30 - 11 h 30	Pump it funky	Alain	Recloses

* :Fit power : renfo / cardio / muscu

TARIFS licence comprise
205 € pour un cours par semaine
330 € pour 2 et 3 cours par semaine
360 € pour 4 et + cours par semaine

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE



CONTACTS

Nathalie R. 06 70 24 43 21

Nathalie S. 06 12 36 42 36

Nathalie D. 06 88 70 66 54

muscu-fitness.esf77@outlook.fr

MUSCULATION

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.



*Là encore, la salle est mixte et nos garçons sont en minorité.
Ils ont besoin de soutien !
Le travail de renforcement musculaire est utile à tous les sportifs de toutes les disciplines de l'ESF. Bienvenue !*

Nous aurons la possibilité d'élargir nos créneaux horaires en fonction de la demande de nos adhérents qui, nous vous le rappelons, doivent OBLIGATOIREMENT être au minimum 2 dans la salle pour des raisons de sécurité.

Et pour découvrir notre salle et cette activité vous pouvez venir le vendredi soir pour faire une séance d'essai gratuite en présence du coach.

Qui « sport » bien, se porte bien !

HORAIRES POTENTIELS D'OUVERTURE DE LA SALLE
(en fonction des bénévoles présents pour ouvrir)

Lundi 18 h - 20 h
Mardi 18 h - 20 h

Mercredi 15 h - 20 h
Jeudi 18 h - 20 h

Vendredi 16 h - 20 h avec coach de 17 h à 20 h



Cotisation annuelle licence UFOLEP comprise : 220 €
Possibilité de paiements échelonnés

CONTACTS

Nathalie R. 06 70 24 43 21
Nathalie S. 06 12 36 42 36
Nathalie D. 06 88 70 66 54
muscu-fitness.esf77@outlook.fr

AUBERGE CANARD
RESTAURANT - BAR
91 rue de Roches - 77760 BUTHIERS
f Auberge Canard Buthiers

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 BOULANCOURT
chriscapet77@icloud.com



TUTAL SARL
Charpente, Menuiserie
Traditionnelle et Rénovation
Escalier bois
Maison
ossature bois
Tel/Fax : 01.64.69.18.49
Port : 06.32.10.17.89

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE
pour toute nouvelle inscription



JUDO Jean Jully



Nous avons clôturé la saison 2018 /2019 par notre fête du judo et notre assemblée générale.

Membres du Bureau de section élus à l'issue de l'assemblée générale :

Présidente : **Doriane Bochaton**

Secrétaire : **Nathalie Gantelet**

Trésorière : **Cindy Fuyard**

Présidente d'honneur : **Nicole Jully**

Membres du Bureau :

Adeline Sibille

Pedro Cruz

Franck Mourouvin

Nous avons la Promesse de quelques « gentilles mamans » telle que Julie Dumont et bien d'autres de nous rejoindre en septembre. A chaque cours leur aide nous est précieuse.

Organisation pédagogique 2019 /2020

Professeur : **Betty Bonnet**

Assistante pédagogique : **Doriane Bochaton**

Nous sommes encore à la recherche d'un professeur pour les cours du mardi soir. Nous organiserons des stages assurés par Betty Bonnet tout au long de l'année afin de compenser équitablement les heures de cours non effectuées.

Le planning Pédagogique est construit à partir de 3 unités de valeur :

-  le contrôle de soi
-  la participation aux compétitions
-  les acquis techniques

Projet pédagogique 2019/2020

-  de nombreux stages de 3 à 5 jours tout au long de l'année
-  le développement de l'initiation parents/enfants
-  le stage de passage de grade pour ados et adultes

En 2018/2019, des résultats sportifs très satisfaisants pour nos jeunes judokas tout au long de l'année :

De nombreux podiums en compétition amicale et fédérale toujours bien accompagnés par Jean-Marc et Betty Bonnet, nos deux profs de la saison passée.

Betty Bonnet montre également l'étendue de son talent en se plaçant 3ème en championnat de France universitaire individuel et par équipe.

Animations 2019 /2020 : Fête de Noël – Loto annuel – Tournoi Jean Jully – Initiation parents/enfants

Entraînement au dojo du gymnase du collège de La Chapelle La Reine

Catégorie	Cours	Heures	Tarif
Eveil Judo	Mercredi 16h-17h	1 h	140 €
	Mercredi 17h-18h	2 h	170 €
Pré-poussins	Mercredi 17h-18h	2 h	175 €
	Vendredi 17h-18h		
Poussins	Vendredi 17h/19h	2 h	180 €
	Options stage/ repas inclus	105 h	75 €
Benjamins Minimes	Vendredi 18h/20h	2 h	180 €
	Vendredi 18h/20h	2 h	195 €
	Option stage/ repas inclus	105 h	75 €
Ados/Adultes	Vendredi 18h/20h30	2,5 h	195 €
	Option stage/ repas inclus	105 h	75 €



La licence FFJDA (37 €) et l'adhésion à l'ESF (€) sont incluses dans nos tarifs

Tarif familial dégressif.

Moins 50% sur la cotisation (hors licence) pour les ceintures noires.

Contacts :

Doriane Bochaton – 06.44.20.78.67

Nicole Jully – 01.64.24.33.78

MULTISPORTS



LOISIR



Le MSL, le Multisports Loisir repart pour une troisième saison.

Multisports ?

Et bien oui, des sports : **hand, basket, futsal, volley, pickleball** (à découvrir), **ultimate, hockey, badminton...** et même de la **pétanque** quand il fait trop chaud !

Loisir ?

Chez nous, pas de compétition, ou bien très amicale.

Le but ?

Se dépenser, se vider la tête et évacuer les petits soucis de la semaine par une bonne transpiration salutaire et de la bonne humeur communicative.

Comment ça se passe ?

Nous nous retrouvons le **jeudi soir à 20h30 au gymnase du collège de La-Chapelle-la-Reine**. Selon le nombre des présents et les envies, nous choisissons de pratiquer deux sports. Nous faisons des équipes, nous installons le ou les terrains, et hop, c'est parti. Facile non ?

Pour qui ?

Pour tous ! Mixité : oui

Moyenne d'âge : 42,3 ans (de 17 à 57 ans actuellement)



Cependant, n'ayez pas trop peur des contacts, beaucoup ne maîtrisent pas le geste et ne soyez pas trop à cheval sur les règles, nous les simplifions beaucoup, beaucoup, beaucoup, les limites du terrain souvent...

Par ailleurs, ne soyez pas trop exigeants avec vos partenaires, les niveaux fluctuent beaucoup.

Et pour finir, ne soyez pas trop susceptible, ça vanne un peu... parfois.

Globalement, si vous passez le « test Hervé », vous devriez vous plaire. (A voir sur place)



**Jeudi soir 20h30 - 22h
au gymnase du collège
de La-Chapelle-la-Reine**

Inscription : 70 €

Contact : 06 87 42 56 46

Pour résumer :

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.

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
VILLE DE FRANCE
depuis 2012



Sarl DUPRÉ Francis

Sarl DUPRÉ Francis
27, Rue du Vieux Puits
JACQUEVILLE
77 760 Amponville
01.64.24.35.98
contact@sarldupre.fr

KRAV-MAGA



**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

Le bilan de la saison passée est très positif. Les nouveaux instructeurs ont bien intégré l'équipe en place depuis plusieurs années qui était constituée de **Laurence CREFF**, **Philippe VALLEE** et **Camel LEFKI**.

Priscilla GILLEBERT a assuré un cours pour les adolescents tous les samedis matins, cours reconduits cette année.

Les cours du dimanche matin assurés par **Camel LEFKI** ont trouvé leur public et sont eux aussi reconduits cette année.

Les cours du mardi seront cette année animés par les nouveaux instructeurs formés en 2018 : **Sébastien LABOUBE**, **Jean Claude REMY**, **Franck PAPASIAN Aurélien**, **PEDLER** et **Karim ADERBOUB**.

Pour les passages de ceintures nous pouvons toujours compter sur l'expérience et la notoriété de **Philippe HUBERT** le fondateur de cette section de KRAV MAGA qui animera également deux ou trois stages à thème dans la saison.



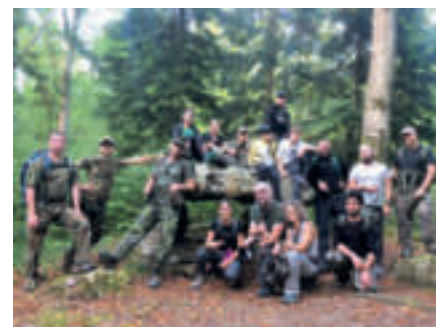
Electroménager Multimédia
sarl RENOVAME
Renovation et Aménagement d'intérieur - Electricité

Gabriel LÉGER
06.60.97.62.45

www.renovame-concept.fr
renovame@free.fr

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

Les week-ends de KRAV-CAMP et le week-end de fin de saison se sont déroulés dans une ambiance conviviale, ils ont été appréciés de tous. Nous renouvelons ces sorties.



L'invitation du Jiu-jitsu brésilien a été une découverte de leur art martial intéressante et riche. La rencontre sera également renouvelée cette année.

Enfin nous organiserons un ou deux stages avec des intervenants comme celui organisé l'année dernière qui avait pour thème « la protection rapprochée ».

Karim ADERBOUB, président de la section KRAV MAGA.

L'atelier Pressing

*Malesherbes
Pithiviers
La Chapelle la Reine*

Nettoyage à sec - Blanchisserie
Repassage - Couture

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

Horaires	Tarifs
Mardi : 20 h 30 - 22 h	150 € cours ados
Jeudi : 20 h 30 - 22 h	175 € pour 1 cours par semaine
Samedi : 10 h 30 - 12 h : Ados	270 € pour 3 cours / semaine
Dimanche : 10 h 30 - 12 h (sauf si compétition dans le dojo)	
	Contact
	Aurélien Pedler : 06 52 52 32 17



YOGA



Postures / respiration / relaxation

Durant 1 h 30, l'enseignement alterné de nos deux professeurs **Sylvie Monnier** et **Valérie Lessenne-Bressan** vous proposera :

- de vous fixer avec plus d'ancrage
- de neutraliser vos pensées
- de vous régénérer par le souffle-énergie
- de gagner en souplesse et renforcement musculaire
- de vous relaxer comme de vous initier à la méditation...

La pratique :

Aucun pré-requis nécessaire.

Cours adultes, mixtes.

Les postures se font pieds nus, avec le minimum nécessaire :

- une tenue souple et confortable
- un tapis de yoga (anti-dérapant ou tapis de gym a minima)
- un plaid (pour se couvrir lors de la relaxation finale)
- éventuellement pour plus de confort, un coussin (articulations au sol)

Venez découvrir nos cours, le premier est offert !



Cours dans la salle polyvalente du Vaudoué

Lundi : 19 h - 20 h 30

Vendredi : 10 h 00 - 11 h 30

Tarifs

Forfait annuel
1 séance hebdomadaire
225 €

Forfait annuel
2 séances hebdomadaires
340 €

Carte 10 séances : 125 €

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE à la 1ère inscription

Entreprise A. FORTIER
CONSTRUCTION - RENOVATION

Qualité et Service depuis 1997

Charpente - Maisons Ossature Bois
Parquet - Portails - Menuiserie Bois
Aluminium - P.V.C.
Agencement - Escalier - Cuisine
Site : www.entreprise-a-fortier.fr
Courriel : fortier.a@wanadoo.fr

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

Les Légumes du Val de Loire

Produits de saison issus de
l'Agriculture raisonnée
Conserves artisanales
Paniers de légumes

Sur les marchés :
La Chapelle la Reine mardi
Nemours samedi
Fontainebleau mardi, vendredi, dimanche

45730 SAINT BENOIT sur LOIRE
www.legumesduvaldeloire.com

SPÉCIALISTE DE LA DÉSINSECTISATION
Action Ratons et Moustiques

CONTACTER STÉPHANE AU
06 29 47 82 86

SECTEUR D'INTERVENTION
7 juil/7

Sapeur Pompier depuis 20 ans

LA CARTE D'ADHÉRENT



OBLIGATOIRE pour tout nouveau membre

* Fournie à titre **UNIQUE** par la première section à laquelle il adhère.

* La carte est valable pour une saison sportive (du 1er septembre au 31 août).

* Elle justifie de l'appartenance au club à l'égard de toutes les autres sections de l'ESF ainsi qu'à l'extérieur.

* Elle est signée par l'adhérent

LE CERTIFICAT MÉDICAL

Le certificat médical est toujours **OBLIGATOIRE**, mais il est dorénavant **valable 3 ans**.

**Il doit être fourni pour
CHAQUE ACTIVITE PRATIQUEE**

Pour la saison 2019-2020 :

→ Si vous **commencez une activité**, vous devez fournir un **certificat médical**.

→ Si vous étiez inscrit **depuis 2016-2017 dans une activité**, vous devez fournir un **nouveau certificat médical**.

→ Si vous étiez inscrit **depuis 2017-2018 ou 2018-2019**, il vous suffit de remplir le **questionnaire de santé** (Cerfa 15699*01) et de **signer l'attestation** si vous avez répondu **NON à TOUTES les questions**.

Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions, vous devez fournir un **nouveau certificat médical**.

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

ESF77

7, rue du Dr Battesti

77760 LA CHAPELLE la REINE

secretariat@esf77.com

entente-foret@orange.fr

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>

ATHLETISME	<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	<i>Eric SOTEAU</i>	06 74 56 25 29	eric.soteau@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	dorianeb77@gmail.com
JUJITSU BRESILIEN	<i>Laurent BOHARD</i>	06 11 07 19 59	
KRAV-MAGA JU JITSU	<i>Aurélien PEDLER</i>	06 52 52 32 17	aurelien.pedler@gmail.com
Le Souffle de la Forêt A.E.M.C.I.	<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>Nathalie ROBERT</i>	06 70 24 43 21	muscu-fitness.esf77@outlook.fr
TAI JITSU JU JITSU Brésilien	<i>Adrien DEBARD</i>	06 73 51 50 32	taijitsu.sud77760@gmail.com
TENNIS	<i>Sven BIEL</i>	06 81 58 70 01	sven.biel@insead.edu
V.T.T TRIAL	<i>Delphine MAZURE</i>	06 87 16 29 84	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 Vice-Présidente : Geneviève DELMOTTE 06 30 39 94 57 Secrétaire Générale : Monique POMPON 06 15 96 00 94	Secrétaires adjointes : Catherine TEMPLIER 06 32 21 60 26 Christine JACOB 06 71 15 54 43 Trésorier Général : Roger FAYOLLE 06 63 53 84 76	Trésorière adjointe : Michèle DESCHAMPS 06 70 89 23 50 Membre : Franck BAUBEAU 06 68 30 58 77
---	---	--

