

LE JOURNAL DE

L'ENTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT



ISSN 0763-0522

NUMÉRO 120 - SEPTEMBRE 2017



INSCRIPTIONS & INFORMATIONS :

SAMEDI 8 SEPTEMBRE 9 H 30 - 12 H 30

GYMNASE RUE DE VILLIONNE-LA CHAPELLE LA R.

LE MOT DU BUREAU

2017/2018, une saison faste pour le sport français avec le triomphe de l'équipe de France de Tennis à la **Coupe Davis** et, est-il besoin de le rappeler, le parcours magique de l'équipe de France de Football qui 20 ans après ses aînés, inscrit une deuxième étoile sur son maillot en remportant magistralement la **Coupe du Monde**.

Belle réussite du sport français de haut niveau ; mais il convient de souligner qu'avant d'accéder à ce degré de perfection une **multitude de petits clubs** telle l'Entente Sportive de la Forêt, qui nous est chère, oeuvrent dans l'ombre et fonctionnent année après année grâce au dévouement de **milliers de bénévoles** permettant à des jeunes de pratiquer le sport de leur choix, d'y trouver équilibre, épanouissement et, pourquoi pas, de rêver à une carrière dans le sport. C'est en effet aussi de ces petits clubs qu'émergent de futurs champions qui, lorsqu'ils ont la chance d'être remarqués par les clubs prestigieux et nantis, sont

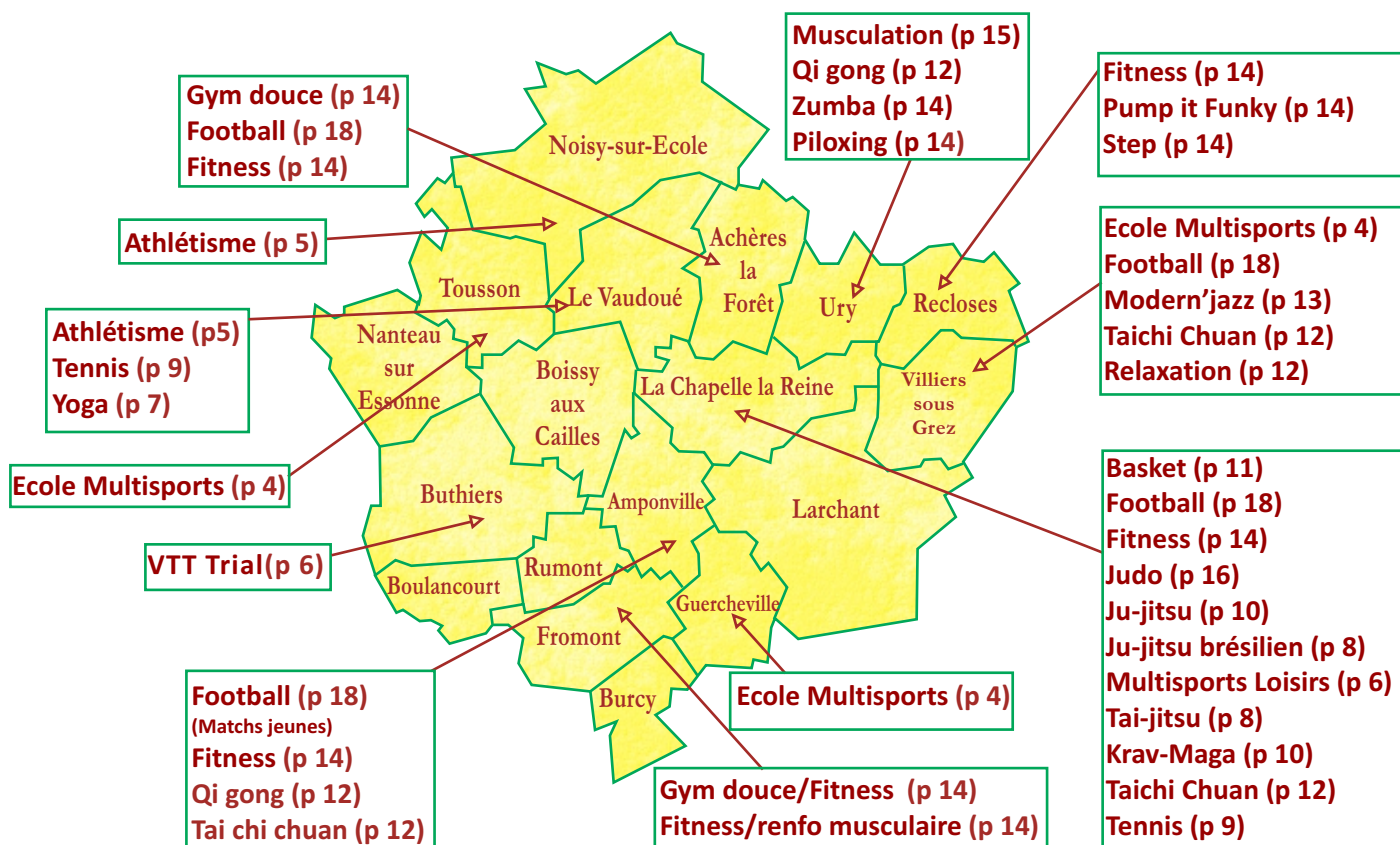


amenés à quitter leurs structures d'origine lesquelles sont incapables d'assumer financièrement et techniquement leur formation, leurs déplacements et leur participation aux compétitions de haut niveau.

C'est pourquoi il faut que nos encadrants et nos bénévoles continuent d'oeuvrer sans relâche et sans se laisser décourager par les multiples aléas dûs au manque chronique de moyens, pour que nos jeunes et tous ceux qui considèrent la pratique du sport essentielle pour une bonne qualité de vie, puissent continuer à s'épanouir dans notre modeste mais indispensable club multisports.



Les activités et les lieux d'entraînement



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

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

*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.*

Marche nordique

Taichi chuan

Yoga

Fitness

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

Renforcement
musculaire

Qi gong

Gym douce

*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.*

ECOLE MULTISPORTS

La saison 2017 /2018 a vu naître l'Ecole Multisports de l'ESF77. Destinée aux enfants de 5 à 11 ans, elle propose la découverte de diverses activités sportives. Avec une démarche de sensibilisation, elle a pour vocation l'éveil du corps à travers une approche ludique du sport. Grâce aux activités de l'Ecole Multisports, l'enfant développe la coordination, l'adresse, l'équilibre. Il apprend également la coopération, le respect des règles et des autres, la notion de sécurité.



Jeux et sports collectifs (Balle aux prisonniers, Balle au capitaine, Passe à dix, Hand ball, Basket-ball, Football...)

Gymnastique

Cirque

Athlétisme et activités de pleine nature

Lutte(Jeux d'opposition ...)

Jeux de raquettes (Tennis, Badminton ...)

Base-ball



Tarifs :

(licence UFOLEP comprise)

5/7 ans : 100 € pour l'année
70 € pour un trimestre

8/11 ans : 130 € pour l'année
80 € pour un trimestre



CONTACT : Sylvie Hamart 06 87 59 88 05

Les enfants sont encadrés par un animateur sportif diplômé.
Les groupes sont constitués d'environ 15 enfants d'une même tranche d'âge.

Les séances de l'Ecole Multisports ont lieu le
Mercredi après-midi

5/7 ans : de 14 h 15 à 15 h 15

8/11 ans : de 15 h 30 à 17 h

De septembre à décembre :

Terrain multisports de **TOUSSON**

De janvier à avril :

Salle polyvalente de **GUERCHEVILLE**

de mai à juin :

Terrain de sports de **VILLIERS** sous **GREZ**



Paysagiste - Jardinier - 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**

ATHLÉTISME

Marche nordique - Course à pied nature

Depuis 2015, des cours de marche nordique et de course à pied sont assurés par des entraîneurs qualifiés, en pleine forêt des Trois Pignons. Ces cours sont destinés aux débutants et aux sportifs confirmés. Un coaching personnalisé permet à chacun de bien progresser.

Alors...

Venez rejoindre nos 81 marcheurs et pratiquer une activité physique de bien-être, recommandée absolument pour tous. A l'aide des bâtons, cette marche sollicite 80% des chaînes musculaires et améliore l'endurance. Venez découvrir la forêt avec nos groupes de 12 à 20 marcheurs, profiter, et passer un moment convivial lors des cours collectifs.



Ou alors...

Venez rejoindre nos 24 coureurs et apprenez à "courir aux sensations" pour progresser : retrouvez votre instinct de coureur, variez votre allure pour optimiser votre vitesse ; retrouvez la perception du sol et passez définitivement à une foulée avec prise d'appui avant-pied. Venez découvrir de nouvelles méthodes d'entraînement pour continuer à courir avec plaisir et progresser sans vous blesser.



- Informations pratiques -

Séances de marche Nordique -

Rapide : Lundi, Mercredi, Samedi de 9h30 à 11h
Rapide : Vendredi de 9h00 à 10h30*
Zen : Vendredi de 11h00 à 12h30*

(*Sous réserve d'un nombre d'adhérents suffisants au 15/10/2018, donc susceptible de modifications)

Séances de course à pied -

Coachée : Mercredi de 18h30 à 20h, Samedi de 10h à 11h30
Non coachée : Lundi de 9h30 à 11h

Cotisation annuelle avec licence et assurance UFOLEP : (possibilité d'un essai gratuit)

160€ pour un cours
200€ pour deux cours
80€ pour le cours non coaché

*Les séances se font principalement au départ du parking
du Chemin de la Mée, au Vaudoué.*

Toutefois, les lieux de rendez-vous peuvent être différents (Arbonne, Recloses, etc.) ; en particulier, pour le groupe de marche nordique du samedi matin qui a la bougeotte et qui adore explorer fréquemment de nouveaux parcours.

Contact : Ludvine DETROZ au 06.40.57.93.20.

Fromagerie
LOISEAU
Fromager Affineur
Spécialiste de fromages
de la Brie et des A.O.C.



**Vente au détail tous les
samedis matin de 8h30 à 12h30**
ACHÈRES-LA-FORÊT
TÉL. : 01 64 24 44 65
<http://fromagerieloiseau.free.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

MULTISPORTS LOISIRS

La section Multisports Loisirs, créée en octobre 2017, se réunit **tous les jeudis à 20h30 au gymnase du Collège de la Chapelle-la-Reine.**

Les objectifs, lors de la création, étaient bien entendu de faire du sport, mais aussi de se détendre, de se « vider la tête » dans une ambiance amicale et conviviale, sans esprit particulier de compétition...

En octobre, la section a démarré timidement, puis, au fil des semaines et des séances, de nombreuses personnes sont venues découvrir les activités proposées et, actuellement, il y a 16 licenciés.

Les sports pratiqués sont le **basket, le futsal, le handball, le volley, le badminton, le hockey et l'ultimate...** avec, en général, deux sports par séance.



Les objectifs sont atteints, sachant que ces sports sont pratiqués dans l'esprit souhaité, que les adhérents recherchent un état d'esprit convivial et décontracté, que chacun s'amuse et y trouve son compte. Il est intéressant de savoir que tout le monde a fait des progrès physiques et tous reviennent chaque semaine avec envie.

Alors maintenant que vous nous connaissez, rendez-vous le Jeudi soir à partir de 20h30 au mois de septembre.

Multisportivement

Le Bureau



TARIF :
70 € (licence comprise)

CONTACT :
Simon DESSIENNE : 06.45.49.35.20

V.T.T. TRIAL

Et voilà, encore une saison terminée, mais celle-là a un petit goût de victoire parce que « *On est les champions, on est les champions, on est, on est les champions* » en musique, bien sûr et nos pilotes qui ont gagné le championnat Centre/Ile de France en équipe. Franchement, c'est la plus belle victoire que nous pouvions obtenir (dont nous pouvions rêver ??) !

Cette victoire, nous la devons à nos pilotes, bien sûr, avec une bonne dizaine de présents sur les courses ; et donc aux parents qui amènent les enfants, aux entraîneurs qui ont fait du bon boulot.

La preuve : « *On est les champions, on est les champions, on est, on est les champions.* »



Alors, objectif 2018-2019, faire la même chose ! Et, vous pouvez nous rejoindre le Samedi matin à partir de 9 h 30 sur le parking de l'accueil de l'Ile de Loisirs de Buthiers.

A très bientôt dans nos rochers



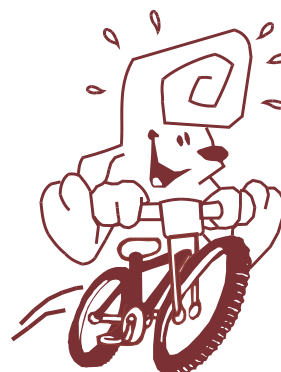
CONTACTS

Isabelle : 06 58 19 86 46
Delphine : 06 87 16 29 84

TARIFS

- de 17 ans : 98 €
+ de 17 ans : 130 €

6



YOGA

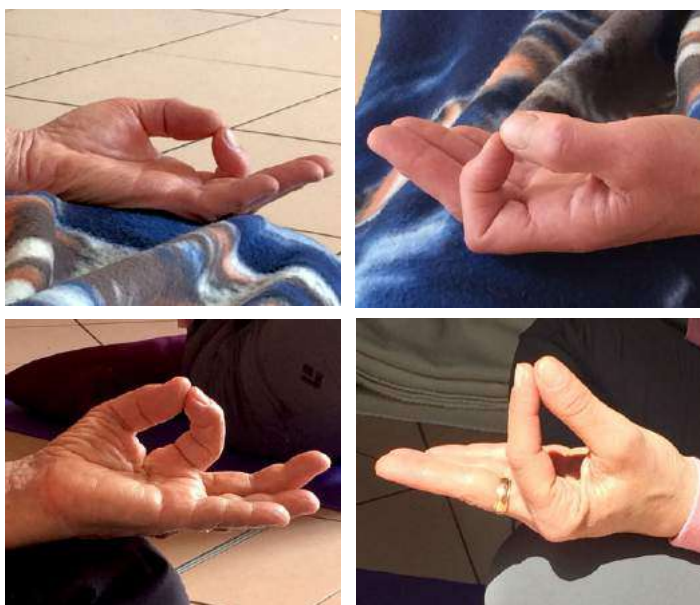
Le Hatha-yoga, pour qui ? pour quoi ?

Le Yoga n'est pas un sport mais une discipline de vie, une méthode qui nous implique à travers l'expérience de notre corps, de notre respiration, de notre mental. Il peut compléter une activité physique.

Les **postures** (asanas), accompagnées de **relaxation** (Yoga Nidra) en fin de séance nous permettent de progresser dans notre vie, tant dans nos activités professionnelles qu'artistiques ou physiques.

Sa pratique présente de si nombreux atouts qu'elle perdure **depuis des millénaires** ; elle fait aussi l'objet de nombreuses études scientifiques qui démontrent l'**amélioration du bien-être, de la concentration, de l'état physique, de l'état mental, de la digestion ou encore du souffle...**

Les postures, assises, debout ou couchées, se marient au rythme de la respiration pour laisser place à davantage d'équilibre et de bonne énergie, tant au niveau physique que psychique.



L'enseignant nous guide dans l'allongement du souffle, et nous aide ainsi à gagner en **apaisement**, en **sérénité**. Le calme comme l'absence de bavardage dans notre corps (« j'ai oublié mon plaid » ; « J'ai R.V.... » ; « j'ai mal aux pieds »...) seront autant de garants pour tirer les meilleurs bénéfices d'une séance.

Pour la pratique du yoga : aucun prérequis, ni aucun préjugé (« ah moi, comme homme, je ne suis pas assez souple » ; « ah, il me faut quelque chose qui bouge ! » ; « ah, je suis trop jeune/âgé pour ça ! »). **Le Yoga s'adapte à chacun de nous, à chacun de nos corps, à chaque état d'esprit du moment aussi !** Par quels moyens ? En acceptant nos propres limites et nos points de vulnérabilité.

Ces séances s'adressent à chacun de vous : homme, femme, jeune et moins jeune (l'âge de nos adhérents oscille entre 32 et 84 ans !), avec une vie active, de retraitée, sédentaire, hyper-active, sportive ou ultra-sportive...

L'enseignement est assuré par 2 professeurs diplômés, **Valérie & Sylvie**, qui vous offriront des postures variées et avant tout adaptées.

**CONTACTEZ-NOUS POUR TESTER UNE SÉANCE
SANS ENGAGEMENT !!!**

Tél : Hélène GALLAND, 06 78 49 87 29 Courriel : yoga_esf77@yahoo.fr

Cours dans la salle polyvalente du Vaudoué

LUNDI : 17 h 15 - 18 h 45

LUNDI : 19 h 00 - 20 h 30

VENDREDI : 10 h 00 - 11 h 30

**CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE
à la 1ère inscription**

TARIFS :

Forfait saison

225 €*

· Carte de 10 séances :

125€*

**licence + frais dossier inclus*

maisons Agence de NEMOURS
BABEAU-SEGUIN 01 64 28 10 10



www.babeau-seguin.fr
68, av. Gambetta 77140 NEMOURS
babeauseguin-nemours@wanadoo.fr

D.N. PEINTURE

M. DAMIDE Nicolas

Devis gratuit

Intérieur :

Sols

- moquette

- parquet

- sols plastiques

Murs

- toile de verre

- peinture

- 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

TAI-JITSU

Le Tai-jitsu est un art martial de self-défense qui combine des techniques de Karaté, Judo, Aïkido afin de répondre de façon efficace et proportionnée à une agression. On utilise les armes naturelles du corps pour appliquer, avec esquives, des percussions contrôlées, des clés et des projections face à différents types d'attaques : saisies, pied/poing ou avec armes.



Cours au dojo du gymnase du collège de La Chapelle la Reine

HORAIRES :

Enfants :

Mercredi : 18 h - 19 h (5/6 ans)
19 h - 20 h (7/11 ans)

Ados/Adultes :

Lundi : 18 h - 20 h
Vendredi : 20 h - 22 h

Nouveauté : Self Défense Féminine

La section ouvre des cours spécifiques et réguliers, qui seront mis en place à partir du mois de septembre.

Ces cours sont réservés aux féminines qui souhaiteraient apprendre, s'exercer, prendre confiance en elles ou juste passer un moment sportif et convivial.

Pour plus d'informations, rendez-vous au Forum de l'ESF le samedi 8 septembre, ou contactez-nous pour plus de renseignements :

06 73 51 50 32 / taijitsu.sud77760@gmail.com

CONTACTS:

Adrien DEBARD 06 73 51 50 32
taijitsu.sud77760@gmail.com

TARIFS :

Enfant : 158 € Ado/Adulte : 192 € Licence de la Fédération de Karaté incluse
Self-défense féminine : 100 €

JIU-JITSU BRÉSILIEN



Le Jiu-jitsu brésilien est un art martial dérivé du Ju-jitsu japonais traditionnel qui se pratique principalement au sol et dont le but est de soumettre l'adversaire par étranglement ou clé d'articulation.

Les frappes volontaires (coup de pied, poing, coude, tête, genou) sont interdites dans la pratique officielle.

Nos cours sont animés par *Mickaël Valente*, ceinture noire, et se déroulent dans le **dojo du gymnase du collège à La Chapelle la Reine**.

HORAIRES :

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

TARIF :

206 €
Licence UFOLEP comprise

CONTACT :

Adrien DEBARD
06 73 51 50 32



TENNIS

La France a gagné la coupe Davis...

Et si l'équipe de France est si forte, c'est aussi grâce à tous les petits clubs qui, chacun à leur niveau, construisent notre tennis national.

L'ESF, elle aussi, s'illustre dans les championnats départementaux jeunes et adultes avec, à noter cette saison, la montée d'une division de l'équipe féminine. Bravo à **Claire, Katrine, Isabelle (s), Brigitte, Eglantine, Marisol et Florence**.



Les vainqueurs du tournoi ESF77

Cette année encore, la fête du Tennis, organisée par la section le 1er juillet, a permis à l'ensemble des licenciés du club et à leur entourage de se retrouver autour de rencontres sympathiques de tennis, ou de pétanque. Un vrai bon et joyeux moment.

Cela fut également l'occasion de voir les meilleurs joueurs du club s'exprimer lors des finales du **Tournoi interne**. L'ambiance, la bonne humeur et la participation de tous fut un encouragement pour les bénévoles du club, récompensés par tant de sourires et de "merci".



Alors oui, merci aux bénévoles !



Le tennis à l'ESF, cela démarre dès 6 ans avec l'**Ecole de tennis**, une formation aux bases du tennis composée de jeux de motricité et de manipulation avec et sans raquette. C'est le **mini tennis**.

Pour les plus grands et les adultes, des cours adaptés aux niveaux et aux envies de chacun, compétition ou loisirs, vous sont proposés du lundi au samedi (hors mercredi) encadrés par notre professeur **Basile Leroy**.

Comme chaque année, les places dans les cours collectifs sont comptées ; nous vous conseillons donc de venir vous inscrire dès le **samedi 8 septembre, le matin au Gymnase de la Chapelle la Reine, l'après-midi sur les courts du Vaudoué**.

Bonne rentrée sportive à tous !

Tarifs Section Tennis 2018/2019				
	Cotisation	Licence	Cours collectifs	
			27 séances d'1 heure	27 séances d'1 h 30
Adultes (nés en et avant 1999)	90 €	29 €	200 €	290 €
Jeunes (nés en 2008 et avant)	70 €	20 €	170 €	250 €
Mini tennis (nés en 2009 et après)	40 €	20 €	130 €	

CONTACT : Fabrice Jourdain 06 73 42 07 15



DIABOLO PIZZA

Diabolo Camion Magasin

depuis 21 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



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

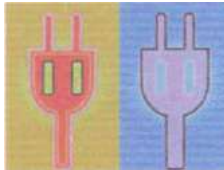
ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE

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



KRAV-MAGA

Notre section est toujours aussi dynamique avec 55 adhérents.

Cette année nous avons six nouvelles ceintures noires et une ceinture marron ainsi que plusieurs ceintures jaunes, orange, vertes et bleues.

Six nouveaux animateurs ont été formés, ce qui nous permettra en 2018-2019 d'assurer la continuité des cours pendant les vacances scolaires de la Toussaint, de février et de Pâques. Nous envisageons également de mettre en place un cours pour les adolescents si les disponibilités du dojo le permettent.

Les cours seront assurés sous la responsabilité de nos instructeurs **Laurence CREFF**, **Camel LEKFI** et **Philippe VALLÉE** assistés des animateurs formés cette année.



Un grand merci à **Peguy FORBIN**, notre précédente présidente qui nous a organisé deux stages de « Krav camp » axés sur le sport, le Krav-maga, le dépassement de soi et l'esprit de groupe. Ces stages ont remporté un franc succès et seront reconduits l'an prochain.

Nous retrouverons également **Peguy** qui assura un cours mensuel de Penchak Silat ou de boxe pied-poing.

Un grand merci également à **Philippe HUBERT** qui continue à assurer un cours mensuel ainsi que les passages de ceintures, la formation des animateurs et, nous l'espérons, l'organisation de stages à thème.

Cours dans le dojo du gymnase du collège de La Chapelle la Reine



Nous envisageons un cours Ados le Mardi de 19 h à 20 h 30.

Infos le Samedi 8 septembre de 9 h 30 à 12 h 30 au gymnase rue de Villionne à LCLR, puis sur place au dojo.



HORAIRES

Mardi et Jeudi : 20 h 30 - 22 h

Samedi : 10 h 30 - 12 h : Cours Ados

Dimanche : 10 h 30 - 12 h (sauf si compétition dans le dojo)

TARIFS

170 € pour un cours par semaine

270 € pour tous les cours

CONTACT

Aurélien Pedler : 06 52 52 32 17



JUJITSU

Venez rejoindre notre groupe qui pratique un Jujitsu loisir axé sur l'apprentissage des techniques traditionnelles. Si nous ne participons pas à des compétitions, notre entraînement n'en est pas moins sérieux et efficace.

Nous sommes également très attachés aux valeurs morales véhiculées par le Jujitsu, valeurs qui sont devenues le fondement des arts martiaux d'aujourd'hui.

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

Le Jujitsu en Japonais "l'art de la souplesse" est basé sur la défense, il nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit.

C'est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

Nous vous attendons à la rentrée pour un cours d'essai.



TARIFS :

à partir de 13 ans : 100 €

adultes : 150 €

(licence comprise)

HORAIRES :

Jeudi 19 h 20 h 30

CONTACTS :

07-63-13-62-11

06-52-52-32-17



BASKET

Une nouvelle saison s'achève ...

... laissant nos têtes pleines de souvenirs.

Au cours de cette année, les Poussins et Benjamins ont pu s'exercer en Basket Loisir. Les poussins ont clôturé l'année en participant au tournoi de Milly la Forêt où ils ont pu se mesurer à d'autres équipes. Ils ont passé un bon moment de compétition amicale.



Toute une banque
pour vous

CAISSE RÉGIONALE
DE CRÉDIT AGRICOLE MUTUEL
BRIÉ 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

Les Minimes filles par leurs bons résultats se sont propulsées en catégorie Elite du championnat départemental de Seine et Marne. Malheureusement plusieurs joueuses ayant été blessées, chaque match a été joué en sous-effectif. Terminant en fin de classement, nos battantes ont toutefois réussi à gagner contre l'équipe de Melun, tête de la poule, invaincue durant cette saison. Leurs efforts ont néanmoins été récompensés par une première place obtenue sur le podium du tournoi organisé par Moret sur Loing.



Cette année la section a organisé une sortie pour l'ensemble des adhérents et leurs accompagnants : Déplacement sur **Bourges** pour un **match pro féminin** contre **Charleville-Mézière** sur le mythique terrain du **Prado**. Ce fût une belle journée remplie d'émotions, nous espérons que nos jeunes athlètes s'en souviendront longtemps.

Saison 2018 - 2019

Catégorie	Horaires	Tarifs
Poussins Loisir (U9-U11)	Samedi de 10 h30 à 12 h	110 €
Benjamins Loisir (U13)	Vendredi de 17 h 30 à 19 h	120 €
Seniors mixtes Loisir *	Vendredi de 20 h 30 à 22 h	90 €

* : Ce groupe aura pour but le plaisir de jouer, une simple envie de faire un peu de sport en toute convivialité

L'Assemblée générale de la section s'est déroulée le **vendredi 22 juin** suivie d'activités Basket et d'un pot de l'amitié. Ont été élus lors de cette AG : **Bourgeois Jean-Michel, Président** ; **Bourgeois Laëtitia, Secrétaire** ; **Putel Franck Trésorier**

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**

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>

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.

Entretenir et améliorer sa souplesse, sa mémoire, sa coordination et son équilibre.

☞ **Un art énergétique chinois : le QIGONG**

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

☞ **La RELAXATION-MEDITATION**

Lâcher prise, pour mieux vivre...

Reprise des cours : semaine 37, le lundi 10 septembre 2018



Tous nos cours

<i>Ury</i>	Lundi	19 h - 20 h 15 Qigong Base 1A	20 h 30 - 21 h 45 Qigong Base 2
<i>Amponville</i>	Mardi	19 h - 20 h 15 Qigong Base 1B	20 h 30 - 21 h 45 Taichi chuan LA TERRE 1ère partie N1
<i>La Chapelle la Reine Gymnase</i>	Mercredi	19 h - 20 h 15 Taichi chuan L'HOMME 2ème partie	20 h 30 - 22 h Armes et travail avec partenaire
<i>Villiers s/s Grez</i>	Jeudi	18 h 30 - 19 h 45 Relaxation Méditation	20 h 00 - 21 h 15 Taichi chuan LA TERRE 1ère partie N2

Cours accessibles aux DÉBUTANTS (1 cours d'essai gratuit)

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 €



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	

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



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



**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

DANSE - MODERN'JAZZ

Danser, c'est comme rêver avec son corps ...

Ma deuxième vie, c'est la danse ; depuis maintenant 12 ans. La danse, c'est pour moi le moyen d'exprimer certaines émotions et si vous êtes autant passionnés que moi, alors ce sport est pour vous.

Chaque cours est un apprentissage mais le meilleur de tout c'est le moment de trac, en juin, lors du gala de fin de saison devant nos parents et amis réunis.

La danse est comme un second souffle et jamais je ne pourrais m'en passer.

Merci à Anne, mon professeur

Anélise TADI



Président : Eric Soteau (eric.soteau@orange.fr ou 06.74.56.25.29)

Secrétaire : Catherine Templier

Trésorière : Hanna Benbaouali

**N'hésitez pas à nous contacter, de préférence par téléphone au:
06.74.56.25.29**



Âge	Horaire
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 15
14 ans et +	mercredi 19 h 15 - 20 h 30



**AMÉNAGEMENT
DE L'HABITAT**

**Cédric
CATARINO**

**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

FITNESS /

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

Encore une excellente année sous le signe du sport avec deux nouveaux cours.

- à Fromont d'une part, le lundi soir pour de la **Gym douce** et du **Fitness** avec notre nouveau coach **Christophe**.

- à Ury, d'autre part, pour un cours de **Piloxing** avec **Anaïs** dont les retours sont positifs.

Nous leur souhaitons de continuer sur une belle rentrée 2018/2019.

Et quelle ambiance chez les adhérents dans tous nos cours dans les différentes communes !

Les coachs sont à l'écoute et s'adaptent à chacun, ce qui rend les cours personnalisables. Les séances **Fitness**, **Gym douce**, **Piloxing** ou encore **Pump it Funky** ne sont pas répétitives mais toutes complémentaires avec différentes rythmiques musicales.

N'hésitez pas, venez essayer!

Pour tous les cours la première séance est gratuite.



Démonstrations à la Saint Jean d'Achères la Forêt



RENAULT ZOE

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

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

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/Fessiers	Alain	Recloses
Mercredi	18 h 00 - 19 h 00	Gym douce/stretching	Chantal	Achères la F.
Mercredi	19 h 00 - 20 h 00	Piloxing	Anaïs	Ury
Mercredi	20 h 00 - 21 h 00	Zumba	Anaïs	Ury
Jeudi	9 h 00 - 10 h 00	Gym/Abdos/Fessiers	Alain	La Chap. la R.
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

TARIFS licence comprise
205€ pour un cours par semaine
320€ pour deux cours et plus par semaine

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE**
pour toute nouvelle inscription

CONTACTS
DUTOIT Brigitte 06.31.05.32.05
DE SOUSA Véronique 06.76.65.14.72
Courriel :
muscu-fitness.esf77@outlook.fr

MUSCULATION

Dans une ambiance conviviale, mixte et sportive, la salle de remise en forme d'Ury permet à ses adhérents d'améliorer leur condition physique et de se maintenir en forme.

Muni d'un programme personnalisé élaboré par le *coach Alain* présent le vendredi de 17h à 20h, il est possible de pratiquer plusieurs fois par semaine pour une préparation de renforcement musculaire adaptée.

Pour plus de créneaux horaires et de jours d'ouverture, nous comptons sur votre bénévolat afin d'accueillir de nouveaux membres dans notre espace "forme".

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	Mercredi	18 h - 20 h
Mardi	18 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



5% de réduction dès la deuxième inscription au sein d'une même famille dans la section



**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE
pour toute nouvelle inscription**



CONTACTS

DUTOIT Brigitte 06.31.05.32.05

DE SOUSA Véronique 06.76.65.14.72

Courriel :

muscu-fitness.esf77@outlook.fr



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 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

FRANCIS DUPRÉ

MAÇONNERIE

COUVERTURE

ZINGUERIE

10, rue du Vieux Puits

JACQUEVILLE

AMPONVILLE

77760 LA CHAPELLE LA REINE

TÉL. 01 64 24 35 98

JUDO

N

ous avons clôturé la saison 2017/2018 par notre fête du Judo et notre assemblée générale.

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

Bochaton Doriane	Compan Jean Pierre	Gantelet Nathalie
Bonnet Betty	Dessart Matthieu	Sibille Adeline

Les fonctions de chacun seront établies à la rentrée lors d'une première réunion de Bureau.

Jully Nicole (présidente d'honneur)

Nous avons la promesse de quelques "gentilles mamans" de nous rejoindre en septembre. Leur présence est indispensable à chaque cours.

Organisation pédagogique 2018-2019 :

Professeur : Jean Marc Bonnet - **Professeur adjoint :** Betty Bonnet
Assistante pédagogique : Doriane Bochaton

Le planning pédagogique est construit à partir des événements et animations.

Les passages de grades dépendent de 3 unités de valeur :

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

Des résultats sportifs très satisfaisants en 2017-2018

Octobre	Tournoi de La Ferté Gaucher : 6 compétiteurs classés 1ers. Betty Bonnet remporte le tournoi international de Cormelles le Royal.
Novembre	Bons résultats au championnat de France par équipe de département.
Décembre	Challenge de Dammarie les Lys : Les participants remportent le challenge. Les benjamins terminent 5èmes au championnat départemental par équipe. Betty Bonnet remporte les demi-finales du championnat de France UNSS à Forges les Eaux.
Janvier	Betty Bonnet remporte la coupe d'Europe junior à Eindhoven
Février	Bons résultats au tournoi de Vaux le Penil
Mars	10 premières place pour nos compétiteurs au tournoi de Veneux les Sablons Les benjamins participent au championnat de Seine et Marne secteur sud, 5 podiums et 5 qualifiés pour le championnat de Seine et Marne. Betty Bonnet finit 3ème aux demi-finales juniors de Villebon sur Yvette.
Avril	Betty Bonnet participe aux championnats de France universitaires et son équipe est championne de France.
Mai	5 benjamins participent avec succès au championnat de Seine et Marne. Maeva Ferrant et Clémentine Lenoir sont 7èmes au championnat d'Ile de France. Tournoi de Cannes Ecluse pour 25 de nos judokas.
Juin	Betty Bonnet remporte le championnat de Seine et Marne 2ème division.



Projet pédagogique 2018-2019

- ✚ Un Samedi par mois réservé aux entraînements de masse
- ✚ Développement de l'initiation parents/enfants
- ✚ Stage de passage de grade pour ados et adultes

Compétitions proposées :

- ✚ 8 compétitions amicales (toutes catégories confondues) sur la saison
- ✚ Compétitions officielles **potentielles** au **regard des résultats** de nos compétiteurs.

- Championnat de Seine et Marne par équipe mixte benjamins
- Championnat d'Ile de France par équipe benjamins
- Championnat de Seine et Marne par équipe mixte minimes
- Championnat de France par équipe minimes
- Championnat Secteur Sud 77 individuel benjamin
- Championnat de Seine et Marne individuel benjamin
- Circuit championnat 77 individuel minime
- Championnat d'Ile de France individuel minime
- Championnat de France individuel minime
- 4 participations à des tournois Label A nationaux pour les benjamins et les minimes.

Betty Bonnet et Matthieu Dessart prennent en charge la formation de notre groupe de compétiteurs en faisant des entraînements de masse avec nos clubs partenaires

Animations 2018-2019

Fête de Noël - Initiation parents/enfants - Loto annuel - Tournoi Jean Jully



**H
O
R
A
I
R
E
S**

Eveil Judo (2013-2014)	Mercredi 17 h - 17 h 55 Jeudi 17 h - 18 h (cours groupés)	1 cours : 140 € 2 cours : 170 €
Pré-poussin (2011-2012)	Mardi 17 h 30 - 18 h 30 Jeudi 17 h - 18 h Vendredi 17 h 30 - 18 h 30	185 €
Poussin (2009-2010)	Mardi 17 h 30 - 18 h 30 Jeudi 18 h - 19 h Vendredi 17 h 30 - 18 h 30	190 €
Benjamin (2007-2008) Minime (2006-2005)	Mardi 17 h 30 - 18 h 30 Jeudi 18 h - 19 h Vendredi 17 h 30 - 18 h 30	190 €
Ado Adulte (avant 2004)	Mardi 19 h 30 - 20 h 30	210 €

**T
A
R
I
F
S**

La licence FFJDA (37 €) est incluse dans nos tarifs - Tarif familial dégressif
Moins 50% sur la cotisation (hors licence) pour les ceintures noires

Entraînements au dojo du gymnase du collège de La Chapelle la Reine

Inscriptions le Samedi 8 septembre de 9 h 30 à 12 h 30
Gymnase rue de Villionne La Chapelle la Reine
et sur place aux heures d'entraînement

L'épicerie Totalima



Boucherie - Charcuterie,
Cours des halles, BIO,
Produits régionaux,
Epicerie fine,
Cave, alcools
(livraisons gratuites)
(mercredi-vendredi-samedi)

Ouverture du magasin
du lundi au samedi : 8 h - 12 h 30 / 15 h 30 - 19 h 30
dimanche : 8 h - 12 h 30

TOTALIMA SARL
Claude Boisseau
12 rue de Fontainebleau
77760 URY

Tél : 01 64 24 41 14
Fax : 01 64 24 47 67
e-mail : totalima@orange.fr
Web : epicerie-boucherie-totalima-ury.fr

Entreprise Générale du Bâtiment



**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

CHRISTIAN ORLANDO Depuis 1978

EFFECTIF SAISON 2017/2018

Section	TOTAL	Masculin	Féminine	M moins de 18	F moins de 18	TOTAL moins de 18 ans	TOTAL plus de 18 ans
AEMCI (TAI CHI)	65	17	48			0	65
ATHLETISME	104	21	83	0	3	3	101
BASKET	34	14	20	12	17	29	5
ECOLE MULTI SPORTS	18	11	7	11	7	18	0
FOOTBALL	121	117	4	48	0	48	73
JUDO	101	63	38	51	32	83	18
KRAV MAGA	56	42	14	4	4	8	48
MODERN JAZZ	38	0	38	0	37	37	1
MULTI SPORTS LOISIRS	16	16	0	0	0	0	16
MUSCU-FITNESS	146	20	126	3	6	9	137
TAIJITSU	36	31	5	11	4	15	21
TENNIS	134	105	29	52	15	67	67
VTT TRIAL	27	23	4	18	0	18	9
YOGA	36	10	26	0	0	0	36
TOTAL	932	490	442	210	125	335	597

932
adhérents ←

	AEMCI	Athlétisme	Basket	Ecole MSports	Football	Judo	Krav-Maga	Modern'jazz	MultiSports L	Muscu-Fitness	Tai jitsu/JJB	Tennis	VTT Trial	Yoga	TOTAL
ACHERES LA FORÊT	7	18	4	1	9	7	1	3		36	3	20	7	7	123
ARBONNE					1					1		1			3
AVON	3	2			3					2	2				12
BOISSY AUX CAILLES		2	1		3	1	1		1	1		6	1		17
BOURRON MARLOTTE					1										1
FONTAINEBLEAU	1	0			1	1	2			1		1	1		8
LA CHAPELLE LA REINE	8	8	24	2	40	45	8	4		14	4	24		3	184
LE VAUDOUÉ	3	16		2	5	7		1		2		35		13	84
NOISY SUR ECOLE	8	19	1	5	1	2	6							8	50
RECLOSES	3	3		1	4	4	2	10		22	3	3		2	57
TOUSSON				1							1	5			7
URY	5	4	1	1	11	5	1	2	1	19	3	10			63
VULAINES/SEINE	1														1
TOTAL	39	72	31	13	79	72	21	20	2	98	16	105	9	33	610
TOTAL CAP de FONTAINEBLEAU															610
BOULANCOURT															0
BUTHIERS															0
BURCY						1									1
FROMONT		2	1			2	1		2	12			2		22
GUERCHEVILLE				2		3		1	1	3					10
LARCHANT		1		1	8		3	4	1	1	2	7			28
NANTEAU SUR ESSONNE	1	1													2
RUMONT		1					2			2			1		6
VILLIERS SOUS GREZ	9	1		2	15	6		12		3	1	7			56
BAGNEAUX	2						1								3
CHEVRAINVILLIERS						1	1				1				3
CHATENOY			1			1									2
GREZ SUR LOING							1		2	2					5
NEMOURS		2			3	2	2				4				13
ST PIERRE LES NEMOURS			1		2		1				2				6
	13	9	3	5	31	22	14	17	13	36	12	16	3	0	194
TOTAL CC NEMOURS															194
EXTERIEURS AUX 2 COMMUNAUTES	13	23	0	0	11	7	21	1	1	12	8	13	15	3	128

610
adhérents sur
l'Intercom
Fontainebleau

194
adhérents sur
l'Intercom
Nemours

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.
- * La saison en cours est signalée par une étiquette collée au verso
- * 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 activité pratiquée

- Si vous étiez licencié en 2016-2017 et/ou en 2017-2018, vous n'avez pas à fournir un nouveau certificat médical mais vous **DEVEZ RÉPONDRE à UN QUESTIONNAIRE de SANTÉ. (Cerfa 15699*01)**. Ce questionnaire peut vous être fourni par votre section. Il est personnel, vous ne devez pas nous le remettre mais vous **DEVEZ SIGNER UNE ATTESTATION qui CERTIFIE QUE VOUS AVEZ RÉPONDU "NON" à TOUTES LES QUESTIONS.**

Si vous avez répondu **"OUI"** à une seule question, vous **DEVREZ FOURNIR UN NOUVEAU CERTIFICAT MÉDICAL.**

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

ESF77

7, rue du Dr Battesti
77760 LA CHAPELLE la REINE

entente-foret@orange.fr
secretariat@esf77.org
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.org>

ATHLETISME	Ludivine DETROZ	06 40 57 93 20	esf.athle@gmail.com
BASKET	Jean Michel BOURGEOIS	06 74 15 07 78	esfbasket77@gmail.com
DANSE	Eric SOTEAU	06 74 56 25 29	eric.soteau@orange.fr
ECOLE MULTISPORTS	Sylvie HAMART	06 87 59 88 05	entente-foret@orange.fr
FOOTBALL	Gérard WATTELIN	06 88 66 22 18	claudemontagnani@dbmail.com
JUDO			esfjudo@ymail.com
KRAV-MAGA JU JITSU	Aurélien PEDLER	06 52 52 32 17	aurelien.pedler@gmail.com
Le Souffle de la Forêt A.E.M.C.I.	Geneviève DELMOTTE	06 30 39 94 57	aemci.esf77@gmail.com
MULTISPORTS LOISIR	Simon DESSIENNE	06 45 49 35 20	
MUSCULATION FITNESS	Brigitte DUTOIT	06 31 05 32 05	muscu-fitness.esf77@outlook.fr
TAI JITSU JU JITSU Brésilien	Adrien DEBARD	06 73 51 50 32	taijitsu.sud77760@gmail.com
TENNIS	Fabrice JOURDAIN	06 73 42 07 15	fabjour@hotmail.com
V.T.T TRIAL	Isabelle GILLER	06 58 19 86 46	esftrial@hotmail.fr
YOGA	Hélène GALLAND	06 78 49 87 29	yoga_esf77@yahoo.fr

BUREAU DU COMITÉ DIRECTEUR

Présidente : Sylvie HAMART 06 87 59 88 05 Vice-Présidente : Geneviève DEMOTTE 06 30 39 94 57  	Secrétaire Générale : Line PILLAC 06 77 76 56 13 Secrétaire adjointe : Monique POMPON 01 64 24 37 08 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  
--	---	---