

ESF 77

SPORT & SANTÉ

4 Activités Santé

- Hatha Yoga
- Fitness - Muscu
- Taïchi chuan/Qi Gong
- Marche nordique

INSCRIPTIONS

TOUS SPORTS

6 SEPTEMBRE

9H00 - 12H00

VILLA CAPELLA

TOUTE L'ANNÉE
EN LIGNE OU SUR PLACE

CLUB OMNISPORTS INTERCOMMUNAL

13 SECTIONS SPORTIVES
20 activités



QUELQUES SPONSORS & PARTENAIRES

MERCI A TOUS

seine&marne **77**
LE DÉPARTEMENT

 **Pays de
Fontainebleau**
Communauté d'agglomération

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
ÎLE-DE-FRANCE

Fondation
d'entreprise **CNP**
assurances

INTERSPORT
Le sport, la plus belle des rencontres
350 avenue André Ampère 113 route de Moret
77 190 DAMMARIÈS LES LYS 77140 NEMOURS
Tél : 01-87-96-00-20 Tél : 01-64-78-78-50



Fédération Française
des Clubs Omnisports

île
de Loisirs
Buthiers

Jeunes de 14 à 17 ans révolus

**pass
Sport**

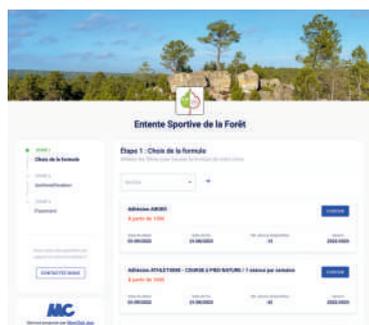
LE PASS SPORT
RECONDUIT POUR
LA SAISON 2025-2026*

Profite de 70 €
de réduction immédiate
sur ton inscription
sportive

* Plus d'infos sur pass.sports.gouv.fr



CLUB OMNISPORTS ESF 77
INSCRIPTION EN LIGNE
sur esf77.com



JE M'INSCRIS

EN LIGNE

POUR TOUS SPORTS

LE MOT DU BUREAU

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

SPORT FÉMININ À L'ESF77

Alors que certains sports attirent depuis longtemps de nombreuses pratiquantes, l'évolution de la société fait que les femmes peuvent maintenant s'épanouir jusqu'au plus haut niveau dans des disciplines jusqu'alors presque exclusivement réservées aux hommes.

Force est de constater que la notoriété de l'équipe de France de Football féminine ne cesse de grandir et que nos joueuses de basket, handball et rugby atteignent aujourd'hui des niveaux européens et mondiaux.

La société évolue, les pratiques sportives féminines se diversifient à tous les niveaux. Tant dans le sport de haut niveau que dans le sport loisir on trouve des femmes dans les tous les clubs, dans les salles de renforcement musculaire, d'entraînements de boxe ou d'arts martiaux, dans les équipes de sport collectifs, les piscines, les courts de tennis, les gymnases.

Qu'en est-il au niveau de l'ESF77, petit club d'une région très rurale ?

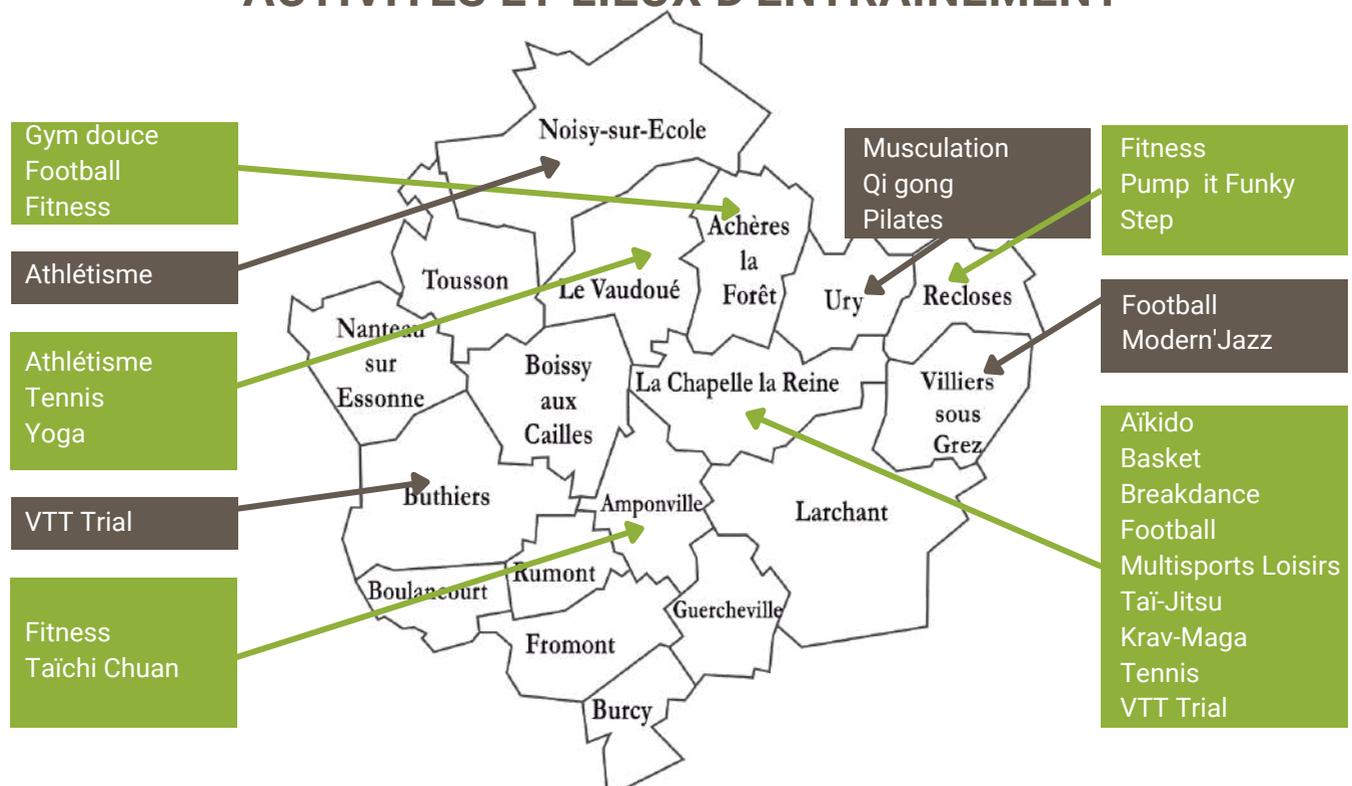
Tous les sports proposés par nos 13 sections sont aujourd'hui accessibles aux féminines de tous les âges. Pour la saison écoulée sur un effectif de 655 adhérents **les féminines sont au nombre de 271 soit 41,37% de l'effectif global dont 69 de moins de 18 ans.**

Nous pouvons dire qu'à l'ESF77, certaines disciplines sont bien représentées côté féminin. Plusieurs de nos sections présentent des féminines en compétition à l'échelon départemental ou régional. Les activités de sport loisir attirent de nombreuses femmes. La marche nordique par exemple compte une majorité de femmes et les cours de fitness également, ainsi que le yoga. Des sections comme le tennis et le basket comptent environ un tiers de féminines parmi leurs adhérents.

REJOIGNEZ-NOUS !

Au forum des associations à la Villa Capella de La Chapelle la Reine le samedi 6 septembre de 9 h à 12h et faites votre choix parmi nos 13 sections qui vous proposent une vingtaine d'activités sportives.

ACTIVITES ET LIEUX D'ENTRAÎNEMENT



3

220€
Tout compris

BREAKDANCE



Le breakdance est une danse acrobatique.

C'est un entraînement complet du corps qui engage les principaux groupes musculaires, jambes, fessiers, tronc, bras et épaules sont sollicités.

Le Breakdance est un sport d'athlète, il requiert équilibre, force et souplesse. On peut commencer sans problème **à partir de 8 ans**.

Venez essayer le Breakdance avec Lucas le jeudi au gymnase du collège de La Chapelle la Reine.

REJOIGNEZ LE COURS DE LUCAS
LE JEUDI DE 18H30 À 19H45
AU GYMNASSE DU COLLÈGE BLANCHE DE CASTILLE

DANSE URBAINE

QUAND? - OÙ?

- Jeudi 18H30 - 19h45
- Gymnase collège
- La Chapelle-la Reine
- 1er cours d'essai gratuit

CONTACT
Lucas - Infos au 06 87 59 88 05

www.esf77 - Entente Sportive de la Forêt



4 "SPORTS-SANTÉ" À L' ESF77

4



Fitness - Muscu

Gym douce - Fitness

Salle de renforcement musculaire avec programme personnalisé



Hatha Yoga

Respiration, souplesse, confort articulaire, sérénité, bien-être physique et mental



Marche Nordique

Marche dynamique avec bâtons dans le Massif de Fontainebleau - Différents niveaux : Sport santé, zen, intermédiaire et rapide



Art Energétique Martial Chinois Interne

Le souffle de la Forêt propose des cours de Qigong et de Taichi chuan, disciplines d'art interne chinois. Ces 2 pratiques sont reconnues dans le cadre du sport santé.



5



La section ESF Athlétisme propose 2 activités : la marche nordique et la course à pied, deux disciplines de plein air, à pratiquer dans notre fabuleux site de la forêt du Massif des 3 pignons.

Nous avons à cœur de proposer un enseignement technique de grande qualité grâce à des coachs hyper qualifiés, Sandrine et Kazia pour la marche nordique et Bryan pour la course à pied.

COURSE A PIED

Axée sur le Trail, vous pourrez améliorer vos performances grâce à une formation technique, des fractionnés, des parcours plus ou moins dénivelés, des calculs de VMA etc... de façon très variée. Tous les niveaux sont les bienvenus, à partir de 16 ans. De nombreux coureurs participent à des courses tout au long de la saison, sur des distances parfois vertigineuses et les médailles abondent !

Notre section va vraiment vous aider à vous épanouir dans votre sport grâce à la convivialité des groupes qui motive à l'effort et au bien-être. Une très large majorité de nos adhérents sont fidèles depuis de nombreuses années, et l'effet « trail des 16 km verts » a boosté l'effectif, faisant rayonner notre activité sur de nouveaux pratiquants.

COURSE A PIED

2 séances sont proposées par semaine

Mardi - 18.30 à 20h

Samedi - 10h à 11h30

MARCHE NORDIQUE

7 créneaux horaires sont proposés

Lundi 8h45 - 10h15 (technique et perfectionnement)

et 10h30 - 12h00 (intermédiaire)

Mercredi 9h30 - 11h00 (Zen)

Vendredi 9h00 - 10h30 (dynamique) et 10h45 - 11h45 (sport santé)

Samedi 8h45 - 10h15 (dynamique) et 10h30 - 12h00 (intermédiaire)

COTISATION ANNUELLE

170€ pour 1 cours hebdomadaire

230€ pour 2 cours - 260€ pour 3 cours



CONTACT ET INFORMATIONS

Valérie Gallier 06 71 82 98 35
René Blandin 06 08 02 65 04
esf.athle@gmail.com

WWW.ESF77.COM



Les 16 km verts du Vaudoué

Grâce à la mobilisation de nos adhérents et à de nombreux bénévoles, nous avons réussi à organiser un très bel évènement, une course de 16 km, au départ du Vaudoué : un circuit trail 100% forestier, très apprécié des coureurs. Un gros succès pour notre deuxième édition (mars 2025) que l'on renouvelle le 21 mars 2026.

Soyez au rendez-vous !

Un grand **merci aux bénévoles**, dont le rôle a été particulièrement apprécié par les coureurs, ainsi qu'à **tous nos partenaires**.



MARCHE NORDIQUE

Un sport à part entière, combinant le renforcement musculaire et le rythme cardio sur une base technique que l'on vous enseignera. Tous les niveaux sont les bienvenus, à vous de choisir votre créneau, du zen au dynamique++, nous adaptons les distances, les dénivelés, le nombre de pauses et l'exigence technique en fonction de vos attentes. Nous avons même un créneau sport santé pour les marcheurs avec préconisations médicales.

Réussite de cette saison, la création d'un deuxième groupe le lundi, nous avons ainsi un bel équilibre entre les effectifs des sept créneaux.

- **Lundi de 8h45 à 10h15 (technique et perfectionnement) NOUVEAU**
- **Lundi de 10h30 à 12h00 (niveau intermédiaire)**
- **Mercredi de 9h30 à 11h00 (rythme zen)**
- **Vendredi de 9h00 à 10h30 (dynamique)**
- **Vendredi de 10h45 à 11h45 (Sport Santé)**
- **Samedi de 8h45 à 10h15 (dynamique)**
- **Samedi de 10h30 à 12h00 (niveau intermédiaire).**



Certains adhérents participent à de nombreuses compétitions, voire championnats, nous les admirons sur les podiums et nous avons la vice-championne de France ! un très grand bravo !

Une séance d'essai gratuite – Prêt de bâtons - Prévoir des chaussures basses et non glissantes.



Comme l'an passé nous avons proposé deux cours cette année, le lundi soir de 19h à 20h30, et le jeudi matin de 10h à 12h30.

Nous avons 26 adhérents, 20 le lundi et 6 le jeudi, Certains passionnés et disponibles pratiquent deux fois par semaine.

L'ambiance des cours est très chaleureuse, les postures évolutives, chaque yogi étant invité à adopter le niveau postural qui lui convient.

Nous vous rappelons que les inscriptions se font depuis l'application Mon club de l'ESF77.

RENTRÉE 2025 - 2026

Cette année, notre professeur bien aimée a dû s'absenter de janvier à mai. Au pied levé nous avons eu deux professeurs remplaçantes, Antonine Rochet pour le lundi et Karine Hitchcock pour le jeudi. Les pratiquants ont été très satisfaits, quoique bien affectés par l'absence de Sylvie.

L'avenir de notre section Yoga ESF77 est toutefois bien assurée, bien que Sylvie cesse son activité la saison prochaine; nous avons recruté les 2 professeurs qui nous ont donné pleine satisfaction, **Antonine le lundi** et **Karine le jeudi**, assurant ainsi la continuité. Nous remercions vivement le bureau de l'ESF77 pour leur promptitude à s'adapter et à négocier avec Antonine et Karine les contrats pour la rentrée. Notre repas de fin de saison a pu satisfaire tous les gourmets, et nous a permis de remercier vivement notre professeur pour toutes ces années de pratique zen de Hatha-Yoga.



COURS DANS LA SALLE POLYVALENTE DU VAUDOUE

LUNDI : 19H00 à 20H30
JEUDI : 10h00 à 11h30
(hors jours fériés et vacances scolaires)

LA PREMIERE SEANCE EST SANS ENGAGEMENT

TARIFS

Cotisation annuelle : 240 €
(Adhésion ESF77 et licence incluses)
Certificat médical obligatoire à la 1ère inscription (valable 3 ans)

CONTACT

Laure-Hélène Prevost 06 83 32 15 50 - esfyoga77@gmail.com





SPORT & SANTÉ



1 cours Fitness - 230€ - Gym douce 220€
Salle de Musculation - 330€ -
Tous les cours Fitness 460€
Salle Muscu + tous les cours Fitness - 530€

Il n'est jamais trop tard pour les bonnes résolutions 2025 !

Pour rappel nous vous proposons des cours collectifs à Achères, Amponville, Recloses et Ury.

Notre salle de musculation à Ury (sous la mairie), est ouverte du **lundi au vendredi de 16 à 21h.**

Nos cours sont adaptés à toutes et tous. Il vous faut :

- Un peu de motivation
- des baskets propres uniquement dédiées à l'intérieur
- une bouteille d'eau
- une serviette
- une tenue adaptée dans laquelle vous vous sentez bien
- Vous laisser guider par nos 2 coachs, Chantal et Alain.

Certains de nos cours ainsi que l'accès à la salle de musculation continuent durant toutes les vacances scolaires.

Ambiance sympa, conviviale, nous vous attendons pour passer un agréable moment ensemble !

HORAIRES & LIEUX

LUNDI : 9h15 - ACHERES LA FORET - Fitpower (renforcement)

MARDI : 18h30 - RECLOSES - Step

MARDI : 19H30 RECLOSES - Cuisses/Abdos/Fessiers

MERCREDI : 18h00 - ACHERES LA FORET - Gym douce

MERCREDI : 19h00 - URY - Pilates

JEUDI : 19h00 - AMPONVILLE - Fitpower

SAMEDI : 9H15 - RECLOSES - Step

SAMEDI : 10H15 - RECLOSES - Pump it (Body barre)

CONTACT **Nathalie ROBERT**

06 70 24 43 21 esf77.fitness.muscu@gmail.com



9 LE SOUFFLE DE LA FORÊT

Art Energétique & Martial Chinois Interne

SPORT & SANTÉ



QIGONG

URY

Lundi 19h-20h Forme générale Ziran
Lundi 20h15-21h15 Animaux du Wudang

TAICHI CHUAN

AMPONVILLE

Mardi 19h-20h 1ère partie - La Terre
Mardi 20h-20h30 Eventail - Sabre
Mardi 20h30-21h30 2e & 3e parties :
L'homme le ciel (après validation de la 1ère partie)



Découvrez la section Qigong et Taichi Chuan de l'ESF77

La section Qigong et Taichi Chuan de l'ESF77 vous invite à découvrir ces disciplines ancestrales chinoises, alliant méditation en mouvement, équilibre et bien-être.

Le Qigong, pratique douce et accessible à tous, repose sur des exercices de respiration, des mouvements fluides et une concentration apaisante. Il favorise la relaxation, renforce le système immunitaire et améliore la circulation de l'énergie vitale. Nous proposons notamment un cours sur les animaux du Wudang ainsi que l'approche du Ziran Qigong.

Le Taichi Chuan, art martial interne, est reconnu pour ses enchaînements harmonieux et son travail sur la posture et la coordination. Idéal pour développer souplesse, concentration et sérénité, il est adapté à tous les âges et niveaux. Un cours avec armes (éventail et sabre) est également proposé.

Nos cours sont animés par Patrick Pottier, enseignant diplômé et passionné, qui vous accompagnera dans la découverte et la pratique de ces arts énergétiques. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, venez partager un moment de détente et de bien-être au sein de notre association !

Rejoignez-nous et laissez-vous tenter par l'harmonie du corps et de l'esprit.

Pour plus d'informations sur les horaires et les inscriptions, n'hésitez pas à nous contacter ou à consulter notre site web.

RENSEIGNEMENTS UTILES

TARIFS *

1 cours - 240€ - **2 cours** - 340€ - **3 cours** - 410€

4 cours - 475€ - **4 cours + Armes** - 510€

Armes - 55€ associé à un cours de Taichi Chuan

Passerelle - 80€ pour un cours de la même discipline
au Souffle de Tao

**Cotisations à l'ESF77 et à la FFAEMC comprises*



lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr



aemci.esf77@gmail.com

AÏKIDO TRADITIONNEL

L'Aïkido est un art martial japonais qui puise ses origines dans différentes pratiques martiales traditionnelles (Budo).

L'Aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire.

Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant.



COURS

Les cours sont divisés entre la pratique consacrée aux armes « Buki Waza » (Jo/Ken) et la pratique à mains nues « Taijitsu ».

Par la suite les 2 matières se fondent et ne font plus qu'une.



2 DOJOS

CHAPELLE LA REINE

GYMNASE COLLEGE
Blanche de Castille
Mardi 18h00/20h00
Vendredi 18h00/20h00

PUISEAUX

GYMNASE RUE
Neider RODEN
Lundi 17h50 /19h50
Jeudi 18h00/20h00

TARIFS

1 dojo 180€.- 2 dojos 230€ (tout compris)



CONTACT

Stephane BOUQUET 06 58 11 18 84

aikido.asahi.esf77@gmail.com/aikido.asahi.45@gmail.com
aikido/asahi.esf77 / aikido.asashi.45

11 Nos partenaires nous soutiennent

SPECIALISTE
Nettoyage toitures
Traitement de charpentes

Action
NETTOYAGE TOITURE

Démoussage
Nettoyage
Toitures et
Façades

Traitement
des charpentes
contre les xylophages

Nettoyage des
Panneaux Photovoltaïques

91 77
45 89 06 29 47 82 86

www.actionnettoyage-toiture.fr

**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

SPECIALISTE
de la régulation des nuisibles

Action
GUÊPES ET NUISIBLES

Nids de guêpes
et frelons

Dératisation
et décaoupage

Chenilles
professionnelles

Désinsectisation
tous nuisibles

91 77
45 89 06 29 47 82 86

www.actionregulation-nuisibles.fr

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

Maçonnerie
Couverture
Zinguerie

Sarl **DUPRÉ** Francis

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

Mayeur Dominique SAS

Maçonnerie Générale
Couverture / Zinguerie
Isolation / Doublage

23, hameau de Bonnevault
77760 Larchant
Tél. : 01 64 28 84 37
Email : mayeur.dominique@orange.fr

délec
déclicÉLEC
Illumine
votre quotidien

électricité générale
domotique
intérieur - extérieur

06 75 40 45 50 • contact@declic-elec.com
24, rue du Château d'eau 77760 La Chapelle-la-Reine

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

9, route d'Héricy
77870 VULAINES/SEINE
Tél : 01 60 74 29 88 / 06 70 54 16 89
email : dnpeinture@yahoo.fr

Qualité
et Service
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.fr
Courriel : fortier.a@wanadoo.fr

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

ENTRETIEN & CRÉATION PAYSAGÈRE

VERTU'OSE
PAYSAGE

Amaud EYMAUZY | Garentreville

Aménagement paysager - Création de Terrasse
Plantation - Engazonnement - Clôture
Élagage - Contrat annuel d'entretien

06 50 82 22 19

CLÉMENT BRAZEY

Plomberie
Dépannage
Ramonages
Zinguerie
Solutions pour maintien à domicile

Chauffage
Eau adoucie
Salle de bains
Energies nouvelles

06.82.26.26.38
La Chapelle la Reine
09.52.39.19.93
Rumont

VOTRE
ESPACE PUB ICI

Contactez-nous
01 64 24 07 11
entente-foret@orange.fr

Nous pouvons vous présenter le magazine de l'ESF77 deux fois par an. Ils nous permettent d'éditer 3000 exemplaires que vous pouvez retrouver dans les écoles, maries , cabinets médicaux et commerces...

INTERSPORT
Le sport, la plus belle des rencontres

350 avenue André Ampère - 77 190 DAMMARY LES LYS
Tél : 01-87-96-00-20

113 route de Morêt- 77140 NEMOURS
Tél : 01-64-78-78-50

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
D'ÎLE-DE-FRANCE
depuis 2012

VOTRE
ESPACE PUB ICI

Contactez-nous
01 64 24 07 11
entente-foret@orange.fr

VOTRE
ESPACE PUB ICI

Contactez-nous
01 64 24 07 11
entente-foret@orange.fr

FERME DES MOËNES
PRODUCTEUR

Fruits rouges Fruits & Légumes de saison
Volailles de plein air Produits transformés

9, rue de Nemours 77760 URY

Maraîchage Sol Vivant

Vente directe à la ferme
Volailles fermières de plein air

Vendredi 9h-12h30/14h-19h
Samedi 9h-12h30/14h-17h30

FERME DES TUILES

Franck CHARDON Tél : 06 84 84 48 69
www.fermedestuiles.com fermedestuiles@wanadoo.fr

Poulets, découpe de volailles, préparations maison : terrines, rillettes, chipolatas, brochettes, boudins blancs, nuggets, bouchées à la reine, paupiettes, rôtis, desserts...
Fêtes de fin d'année : chapons, poulardes, dindes, pintades

56, rue Grande - 77760 GUERCHEVILLE

DISTRIBUTEUR AUTOMATIQUE 24h/24 et 7j/7

VOTRE
ESPACE PUB ICI

Contactez-nous
01 64 24 07 11
entente-foret@orange.fr

VOTRE
ESPACE PUB ICI

Contactez-nous
01 64 24 07 11
entente-foret@orange.fr

RENAULT

Garage PLOUVIER
ZI de l'Avenir
77760 La Chapelle la Reine
TEL : 01.64.24.30.44
email : contact@garageplouvier.com

BRED Banque Populaire

Agence de La Chapelle la Reine
13, place de la République
77760 LA CHAPELLE LA REINE
Tél : 01.64.78.55.87
agence.la-chapelle-la-reine@bred.fr

Une belle saison pour la section Basket de l'ESF !

La saison 2024/2025 s'est terminée de la plus belle des manières. Une année riche en apprentissages, en progrès et en bonne humeur, ponctuée par une journée de clôture inoubliable !

La section Basket a organisé une rencontre amicale contre Malesherbes, un match disputé au gymnase de La Chapelle la Reine dans un excellent état d'esprit, avec de belles actions, de l'engagement et beaucoup de sueur, suivi d'un pot de l'amitié. Ce moment a permis à chacun de partager sa passion du basket.



Un barbecue de fin d'année a ensuite rassemblé joueurs, familles et encadrants après des matchs parents/enfants tant attendus et conviviaux pour clôturer cette belle saison dans la bonne humeur.

Un grand merci à tous nos entraîneurs et bénévoles qui donnent de leur temps et de leur énergie tout au long de l'année, sur et en dehors du terrain. C'est grâce à vous que le basket vit et grandit !



TARIFS

Mini & poussins (U9-U11) - 110€

Benjamins (U12-U13) - 120€

Minimes U15 - 120€

Séniors & jeunes à partir de U16 - 100€

Réduction de 10 euros pour toute inscription supplémentaire d'un membre d'une même famille

Rappel catégorie d'âge pour la saison 2025 2026

Catégories	Horaires Des cours	Age au 01/01/2026	Année de naissance
U9 - U10 - U11	Samedi 9h-10h30	8 - 9 - 10 ans	2017 - 2016 - 2015
U12 - U13	Samedi 10h30 -12h	11 et 12 ans	2014 - 2013
U14 - U15	Samedi 10h30 -12h	13 et 14 ans	2012 - 2011
U16 - U17 - U18	Samedi 10h30 -12h * Mardi 19h - 20h30 * Vendredi 19h - 20h30 *	15, 16 et 17 ans	2010 - 2009 - 2008
U19 - U20 - U21 - SENIORS	Mardi 20h30 - 22h Vendredi 20h30 - 22h	18, 19, 20 ans et plus	2007 et avant

Contact - Stéphanie Reinier - 06 32 27 72 74 - esbasket77@gmail.com





Bilan très positif pour l'école de Foot pour la saison 2024 - 2025

Une très belle saison avec une progression notable de tous nos jeunes licenciés qui ont pris plaisir à jouer ensemble. Un grand merci aux parents qui les ont suivis et encouragés tout au long de l'année.

L'équipe des **CDM termine 4ème du championnat** avec l'envie de jouer à nouveau ensemble.

Nous remercions tout particulièrement notre équipe de coachs toujours disponibles, investis, motivés et dévoués à notre club.

Création d'une nouvelle section U18

HORAIRES DES COURS

Vendredi 20h à 22hSéniors

Mercredi & Vendredi 17h - 18h30

Ecole de Foot U6 à U13

Vendredi 18h30 à 20h - Spécifique gardiens

COTISATIONS

SÉNIORS & CDM : 160€*

ECOLE DE FOOT : 140€*

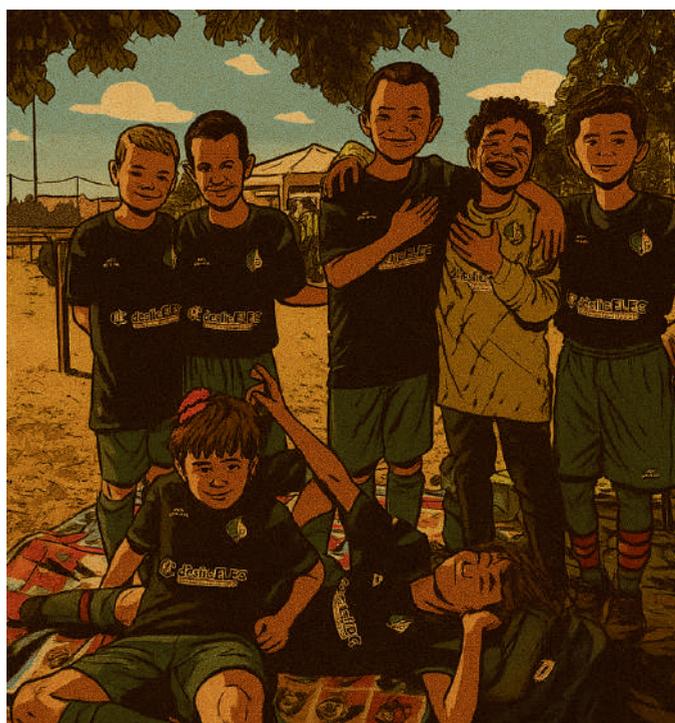
**soumis à modifications*

STADE LA CHAPELLE LA REINE

Entraînement - Mercredi & Vendredi
- 17h -18h30 - toutes catégories

STADE ACHÈRES LA FORÊT

Entraînement - Vendredi 20h00 - 22h Séniors
Entraînement vendredi 18h30 - 20h
Spécifique Gardiens



Responsable Ecole de Foot :

Vincent FRANQUES - 06.35.42.15.56

✉ esfsectionfoot@gmail.com

15 KRAV-MAGA



Cours - Mardi - 20h30 - 22h00
Samedi - 10h30 - 12h00 - Cours Adultes/ados

TARIFS SAISON 2024/2025

1 cours/ Ados - 170 €
1 cours/Adulte /semaine - 190 €
2 Cours/ semaine - 260€



ACTUALITÉS RENTRÉE

Effectif actuel : 30 adhérents répartis entre sections adolescents et adultes.

Des départs que nous regrettons

Remerciements chaleureux à Camel LEFKI et à Priscilla GILLEBERT pour leur dévouement et leur expertise qui ont été précieux pour notre section. Nous leur souhaitons le meilleur pour leurs futurs projets.

Quelques ajustements ..

Nous tenons à vous offrir les meilleures conditions de pratique dès la rentrée de septembre :

- Le cours du jeudi soir est supprimé.
- Le cours du mardi soir de 20h30 à 22h00 est maintenu.
- Nouveau cours adulte/adolescent le samedi matin, de 10h30 à 12h00.

Cette nouveau cours a été créé afin de répondre aux besoins de ceux qui ne sont pas disponibles en semaine et qui souhaitent malgré tout découvrir ou continuer la pratique du Krav Maga. Une occasion idéale de partager une activité sportive en famille.

Des stages thématiques pour approfondir votre pratique

Stage à thème par mois, pour enrichir votre expérience et explorer différentes facettes de notre discipline afin de progresser à votre rythme dans une ambiance conviviale.

Les thèmes et les dates vous seront communiqués prochainement.

Lieu : Foyer rural de Villiers sous Grez.



COURS DE DANSE - MODERN'JAZZ

Pour tout renseignement, Contactez Anne au 06 07 69 96 54

BREAKDANCE - JEUDI - 18H15 - 19H30

Pour tout renseignement - Contactez le 06 87 59 88 05



On a tous la danse en soi. Quand on est petit c'est naturel, il faut garder cette capacité ou la retrouver, se lâcher.

La danse est une joie, elle fait se sentir heureux.

Petits et grands, fille ou garçon, venez pratiquer le Modern'jazz avec Anne, le mardi dans la salle de danse de Villiers sous Grez.

Prochain gala de fin de saison - en juin - Villiers sous Grez

HORAIRES ET TARIFS SAISON 2025/2026

Mardi 17 h15 – 18 h : 3,4,5 ans - Tarif 160 € tout compris
Mardi 18 h - 19 h : 6,7,8,9 ans - Tarif 200 € tout compris
Mardi 19 h – 20 h 15 : ados adultes - Tarif 240 € tout compris

Salle de danse située sous le foyer rural

17 MULTISPORTS LOISIR



MULTISPORTS

Du sport, au sens premier de la pratique, de la sueur, des efforts, du dépassement de soi, de la bonne humeur, du respect, du chambrage et de l'évacuation de stress :

Bienvenue au Multisports de l'ESF77.

Eh oui, nous sommes une section **adulte mixte** donc il faut être majeur mais pas de dames actuellement. Nous nous réunissons dans la bonne humeur le jeudi à 20h30 au gymnase du collège de la-Chapelle-La-Reine.

Et au programme, du sport !

En général nous commençons par un sport de filet, Badminton, Volley, Pickleball, une petite heure.

COTISATION

70€



Ensuite, place au sport collectif, Basket, Futsal, Hand et quelques surprises pour une autre petite heure.

Attention ami sportif, ici ce n'est pas la compète, sache que les règles sont limitées, que les points ne sont pas forcément comptés et que l'esprit compétition se résume au "chambrage", le résultat importe peu.

C'est un état d'esprit quoi... Il faut accepter ses coéquipiers : les maladroits, les un "peu trop lourds", les "truqueurs", les "moustachus", les "je cours vite" mais je ne maîtrise rien, les "bourrins" malgré eux ou les "chauves" mais aussi accepter d'être l'un de cela, **nous préférons te prévenir.**



QUAND

Jeudi 20h30

OU

Gymnase Collège de la Chapelle La Reine



Ami sportif, si tu veux nous rejoindre, c'est simple
Tu viens un jeudi à 20h30 avec une tenue de sport et en avant !

NOUS CONTACTER

FX DUPÉRAT - 06 71 36 69 66



ACTUALITÉS DE RENTRÉE

Cours de Tai Jitsu : enfants, ados/adultes.

Art martial d'origine japonaise, qui combine des techniques de Karaté, de Judo et d'Aikido dans une forme modernisée de self défense.

Les cours sont mixtes et adaptés à tous les âges, pour quiconque souhaiterait pratiquer un art martial et avoir de solides bases pour se défendre.

En plus des cours, nous pratiquons en extérieur, en compétition et dans divers stages tout au long de l'année.



Cours de Small Circle Jujitsu : ados/adultes.

Forme de Jujitsu optimisé et modernisé, INEDIT en Ile-de-France.

Les principes directeurs sont l'efficacité et la convivialité, qui viennent de leurs origines Hawaïennes. L'efficacité fait appel à plusieurs outils, tel que les clés de doigts (particulièrement adaptées aux femmes) et les points de pressions.

Cette méthode de Self Défense a été élaborée par le Professeur Wally Jay (qui a entraîné Bruce Lee) et développée par son fils Léon Jay, que nous recevons dans notre dojo.

Elle est destinée à tout public, mais aussi à un public déjà initié, ce qui en fait un complément très intéressant à la pratique du Tai Jitsu ou de toute autre forme martiale.

CONTACT : 06 73 51 50 32

18

TAIJITSU



Début des cours de Tai Jitsu à partir du 8 Septembre
Cours initiation Small Circle Jujitsu : Mercredi 10 Septembre
*Venez directement essayer durant nos horaires
d'entraînement au Dojo*



Tai Jitsu Enfants - à partir de 7 ans – cotisation 158€

Mercredi : 17h30 - 19h00 - enfants
19h00 - 20h30 - Small Circle Jujitsu

**Tai Jitsu Ado/ Adultes - à partir de 13 ans
Cotisation 192€**

Lundi : 18h00 - 20h00
Vendredi : 20h00 - 22h00

taijitsuesf77@gmail.com - www.taijitsuesf77.fr



A VOS RAQUETTES

L'année 2024/2025 s'est conclue en beauté avec notre grande fête de fin de saison, organisée le 28 juin dernier. Cet événement festif et convivial, qui a suivi les finales toujours très disputées de notre tournoi interne (simples chez les jeunes, doubles et doubles mixtes), a une nouvelle fois rassemblé l'ensemble de la communauté du club sous un soleil magnifique dans une ambiance chaleureuse.

Depuis sa création, la section tennis de l'ESF77 partage les valeurs fondatrices du club : favoriser l'accès au sport pour tous, dans un esprit de convivialité, que l'on soit débutant, amateur ou compétiteur.

Notre section dispose de **nombreux atouts**

- des cotisations accessibles pour tous les publics
- des installations en pleine nature, au cœur du Vaudoué, qui permettent une pratique libre quasiment toute l'année
- et un encadrement de qualité.





L'école de tennis reste au cœur de notre engagement : ouverte dès 4 ans grâce au programme « **mini-tennis** », elle accompagne les jeunes dans leur progression, avec des cours adaptés à chaque âge et chaque niveau.

Les adultes ne sont pas en reste, avec des séances encadrées selon leurs envies : apprentissage, loisirs et compétition.

Nos joueurs et nos équipes, qu'elles soient jeunes ou adultes, continuent de briller lors des compétitions locales et départementales, faisant rayonner les couleurs du club au-delà de notre territoire.

L'an dernier, notre équipe "15-16 ans" a eu le privilège de jouer la finale départementale de sa division en juin, pour le plus grand plaisir des jeunes et de leurs parents.

Enfin, comment ne pas saluer le travail formidable de nos bénévoles ? Leur implication au quotidien est l'âme du club : grâce à eux, l'ESF77-Tennis reste un lieu de partage, d'échanges et de bonne humeur.

À tous, anciens et nouveaux adhérents, nous souhaitons une très belle saison 2025/2026, placée sous le signe du sport, du plaisir et de la convivialité. Rejoignez-nous sans tarder !

TARIFS SECTION TENNIS 2025/26

LOCATION DE TERRAINS NON ADHÉRENTS

Adhésion 2025/2026	Cotisation	Licence	Cours collectif 27 séances d'1h00	Cours collectif 27 séances d'1h30
Adultes (nés en 2007 et avant)	95 €	33 €	210 €	300 €
Jeunes (nés en 2008 - 2019)	75 €	23 €	180 €	260 €
Mini tennis (nés en 2020 et après)	50 €	13 €	135 €	
ETE juillet, août 2026	50 €	4 € <small>licence découverte</small>		



21

VTT TRIAL



SAISON 2025 - 2026

Une belle année pour la section. Notre petit groupe de pilotes, bien entouré par une équipe de bénévoles investis, a pu organiser le championnat de France UFOLEP de Biketrial 2025 les 17 et 18 mai à l'île de loisirs de Buthiers. L'évènement, organisé sur des passages inédits pour tous les pilotes, s'est déroulé sous une météo idéale et a pu contenter tous les compétiteurs présents ainsi que leur entourage, produisant un spectacle qui a ravi les spécialistes comme les non-initiés.

Nos pilotes ont pu montrer toutes leurs compétences en remportant 5 podiums dans les différentes catégories, dont deux vice-champions de France et un champion de France en National 3.

Félicitations à tous nos représentants pour cette belle réussite qui valide la belle ambiance d'entraide et de saine émulation qui règne pendant nos entraînements !

Notre saison de compétition s'est achevée fin juin et il est temps de penser à la reprise. Nous serons ravis d'accueillir de nouveaux pilotes en 2025-2026 lors de nos entraînements du samedi de 9h30 à 12h30 et en créneau libre le mercredi de 18h30 à 20h30 pour les plus âgés et initiés.

HORAIRES

Samedi 9h30 - 11h30

Mercredi 18h30 - 20h30

Lieux : Buthiers ou La Chapelle la Reine en fonction de la météo

TARIFS

120€ pour -17 ans

160 € pour 17 ans et +

Nos tarifs comprennent l'adhésion, la licence ainsi que le short et le TShirt de la section.

CONTACT

Cédric Béranger - 06 66 38 52 47

 esftrial@hotmail.fr

Rejoignez-nous !

Venez apprendre à maîtriser votre vélo dans cette discipline acrobatique qui demande concentration, persévérance, agilité et engagement tout en apportant tellement de plaisir !

ACTUS



6 SEPTEMBRE 2025

Forum des associations
Villa Capella - 9h-12h
Inscriptions tout sports ESF77

8 SEPTEMBRE 2025

Début des cours Taï Jitsu
18h Dojo La Chapelle la Reine

10 septembre 2025

Initiation Small Circle Jujitsu
19h - Dojo collège La Chapelle la Reine

15 SEPTEMBRE 2025

Cours Qi Gong
Salle Y Garnier - Ury

16 SEPTEMBRE 2025

Reprise des cours de Taïchi Chuan
Amponville

26 SEPTEMBRE 2025

Comité directeur
Eco-centre d'Amponville 20H30

21 NOVEMBRE 2025

Assemblée générale
Le Vaudoué - 20H30

9 JANVIER 2026

Comité directeur
20H30 - Mairie de la Chapelle La Reine (petite salle)

INSCRIPTION
EN LIGNE SUR
"MONCLUB"

JE M'INSCRIS

EN LIGNE

POUR TOUS SPORTS

Connectez-vous sur le site officiel
de www.ESF77.com

Visualisez tous les sports que vous
souhaitez pratiquer.

En cliquant sur je m'inscris, je suis
redirigé vers l'application qui
permet de choisir mon sport
préfééré, de m'inscrire et d'envoyer
les documents nécessaires en
payant ma cotisation !
Alors n'attendez plus....



INFOS CONTACTS

ESF77
7, rue du Dr Battesti
77760
La Chapelle la Reine

Permanence - lundi 15h - 18h
secretariat@esf77.com
entente-foret@orange.fr
01 64 24 07 11

Site officiel : www.esf77.com
<https://esf77.monclub.app/subscription>
<https://www.facebook.com/ESF77>
ESF 77 (@EntenteSportive) / Twitter
https://www.instagram.com/entente_sportive_de_la_foret/

AEMCI Le Souffle de la Forêt	Martine MELET	06 07 41 57 12	aemci.esf77@gmail.com
AÏKIDO	Stephane BOUQUET	06 58 11 18 84	aikido.asahi.esf77@gmail.com
ATHLÉTISME	René BLANDIN	06 08 02 65 04	esf.athle@gmail.com
BASKET	Jean-Pierre COMPAN	06 32 27 72 74	esfbasket77@gmail.com
FITNESS:MUSCU	Nathalie ROBERT	06 70 24 43 21	esf77.fitness.muscu@gmail.com
FOOTBALL	Claude CORÉ	06 87 29 11 36	esfsectionfoot@gmail.com
KRAV-MAGA	Laurence CREFF	06 72 44 39 24	kravm77@gmail.com
MODERN'JAZZ	Sylvie HAMART	06 87 59 88 05	entente-foret@orange.fr
MULTISPORTS LOISIR	F.X DUPERAT	06 71 36 69 66	
TAI JITSU	Adrien DEBARD	06 73 51 50 32	taijitsu.sud77760@gmail.com
TENNIS	Thibault GUILLERMIN	06 67 49 45 89	estennis77@gmail.com
VTT. Bike Trial	Cédric BERANGER	06 66 38 52 47	esftrial@hotmail.fr
YOGA	Laure-Hélène PREVOST	06 83 32 15 50	esfyoga77@gmail.com

Bureau du Comité directeur

Présidente Sylvie Hamart - 06 87 59 88 05	Trésorier principal Roger Fayolle - 06 63 53 84 76	Webmaster Jean-Marc Lagarde - 06 45 90 19 89
Vice-présidente Geneviève Delmotte 0630 39 94 57	Trésorière adjointe Michèle Deschamps - 06 70 89 23 50	Membres René Blandin - 06 08 02 65 04 René Moulin - 06 84 53 55 71
Secrétaire générale Monique Pompon - 06 15 96 00 94		

Journal édité à 2500 exemplaires et distribué gratuitement sur le canton de la Chapelle La Reine
Directrice de la publication : Sylvie Hamart - Réalisation Agence Jmlcreasites.com - ISSN0763 0522 - Imprimeur Saxoprint