

LE JOURNAL DE

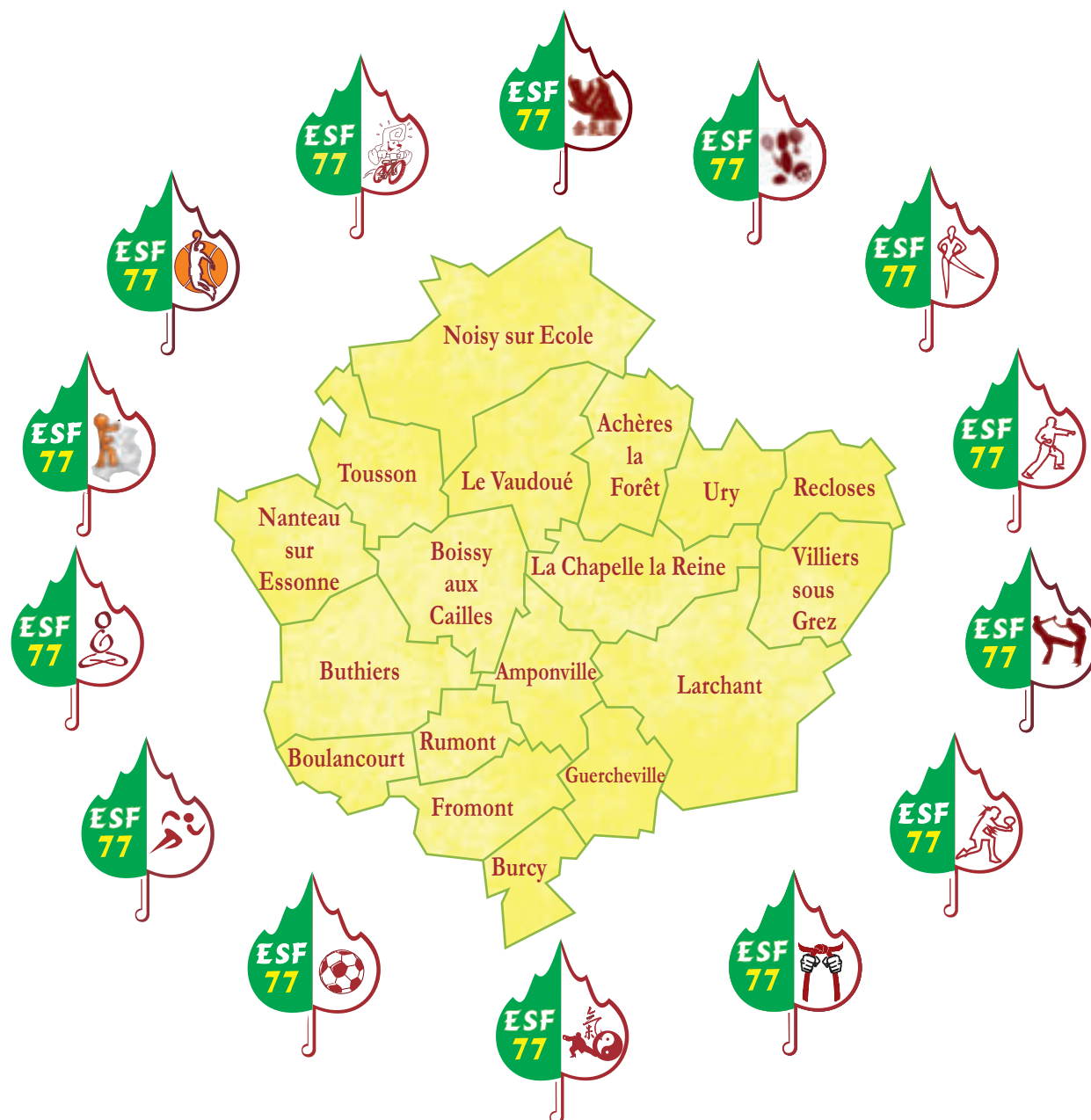
L'ENTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT

Club omnisports intercommunal



ISSN 0763 0522

NUMÉRO 124 - SEPTEMBRE 2020



INSCRIPTIONS

Samedi 5 septembre de 9 h 30 à 13 h
Gymnase Villionne - La Chapelle la Reine



LE MOT DU BUREAU

Tout a déjà été dit et redit sur la pandémie qui nous a confinés au printemps dernier...

En ce qui concerne l'ESF77, tout s'est arrêté, enfin, presque tout, car quelques sections ont pu continuer leurs activités grâce à Internet. La section « Le souffle de la Forêt » a pratiqué le Qi gong quotidiennement dès le début du confinement, et a repris le Tai chi chuan un peu plus tard. La section Yoga a mis en place des cours hebdomadaires dès la mi-mars.

Puis, dès le début du déconfinement quelques activités ont pu reprendre en extérieur en respectant un protocole bien défini : le Tennis, le Fitness, l'Athlétisme, le VTT, le Foot.

Et maintenant ?

À l'heure où nous imprimons ces pages, nous préparons la reprise de nos activités, mais nous ignorons dans quelles conditions elles pourront se dérouler en septembre et pendant la saison sportive à venir.

Alors, nous nous adapterons afin de permettre à chacun de pratiquer son sport favori dans les meilleures conditions sanitaires possibles. Distanciation sociale, masques, gel désinfectant, tout sera mis en place suivant les consignes que nous recevrons des autorités et de nos fédérations sportives afin d'assurer à nos adhérents la meilleure protection possible.

Prenez soin de vous, prenons soin les uns des autres pour continuer à vivre le plus normalement possible.

À bientôt, pour une bonne rentrée sportive.



L'ESF77 propose deux représentations théâtrales avec CIE PLAY AND DREAM

À la Villa Capella de La Chapelle la Reine

Samedi 7 novembre
à 16 h et à 20 h 30



Dimanche 13 décembre
à 15 h

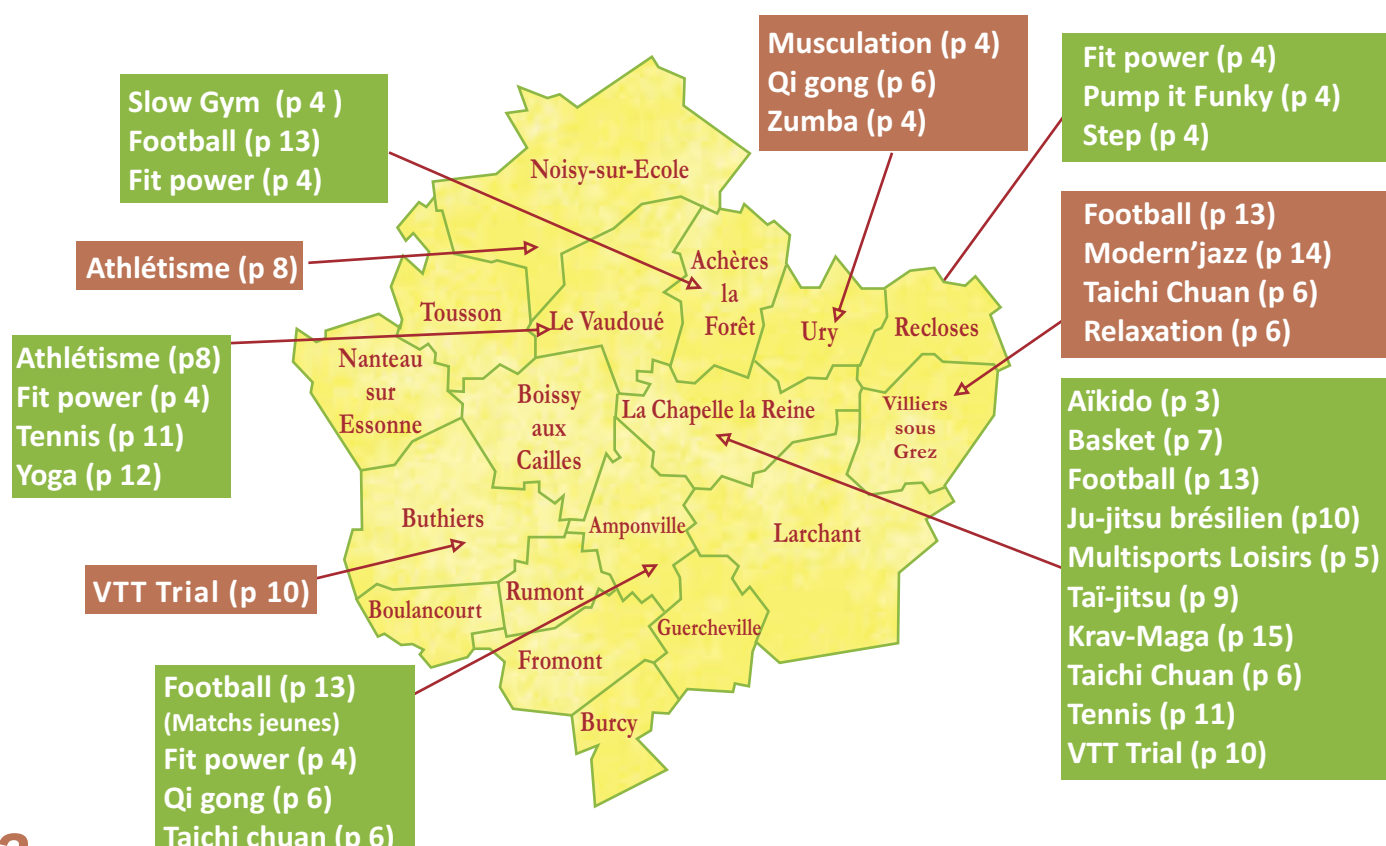


Une journée compliquée pour la jeune Alizée...

Une pièce délirante pour toute la famille, à ne pas rater.



Les activités et les lieux d'entraînement



AïKIDO

« DOJO ASAHI »

Nouvelle
section



Ô Senseï UESHIBA Morihei

Senseï SAITO Morihiro

Le fondateur de l'Aïkido, **Morihei UESHIBA** (1883-1969) fit une synthèse de ces disciplines en y intégrant une philosophie non violente respectueuse de l'individu.

L'Aïkido « Iwama Ryu » fait référence à l'enseignement traditionnel développé par le fondateur Ô Sensei Morihei UESHIBA. Le terme d'Iwama Ryu / 岩間流 (litt. « École d'Iwama ») fait référence au nom de la ville où Ô Sensei s'installa et élaborait son art pour lui donner le nom d'Aïkido en 1942.

Les cours seront divisés en 2 fois 1 heure, la première consacrée aux armes « Buki Waza » (Jo / Ken) puis la seconde aux mains nues « Taijitsu ».



HORAIRES :

Mardi	18 h - 20 h
Jeudi	18 h - 20 h

TARIF :

150 €
Licence comprise (36 €)
Adhésion comprise (5 €)

LIEU :

Dojo
du gymnase du collège
Blanche de Castille

CONTACT :

Stéphane BOUQUET, 06 21 36 54 62





FITNESS MUSCULATION



La section de Fitness/Musculation vous accueille
de 16 ans à pas d'âge.

Sautez dans vos baskets et venez nous rejoindre pour des cours de **step**, **zumba**, **fit power** (renforcement musculaire), **slow body** (gym douce), **musculation**, **pump it funky** (body barre) et, tout nouveau pour ceux qui veulent s'arracher encore plus, **boot camp** (renforcement à l'extérieur).

Nous sommes partout : **Amponville, Le Vaudoué, Achères, Ury et Recloses** donc plus d'excuses!!!

Vous pouvez bien sûr participer à un cours d'essai gratuit...et vous verrez, l'essayer c'est l'adopter!



Nos coachs vous proposent des programmes soigneusement concoctés pour les cuisses, le dos, les abdos, le ventre bref pour tout sauf le cerveau...

Donc, si vous avez de l'énergie à revendre, envie de vous amuser, de transpirer venez nous rejoindre **quel que soit votre niveau**, les coachs s'adaptent même aux pipelettes!

A bientôt dans nos temples de la sueur et de la bonne humeur.



HORAIRES et LIEUX des COURS

Lundi <i>Lundi</i>	9 h 15 - 10 h 15 18 h 45 - 19 h 45	Fit power * Boot camp	Achères la F. Amponville
Mardi <i>Mardi</i>	18 h 30 - 19 h 30 19 h 30 - 20 h 30	Step Fit Power*	Recloses Recloses
Mercredi <i>Mercredi</i>	18 h 00 - 19 h 00 20 h 00 - 21 h 00	Slow body Zumba	Achères la F. Ury
Jeudi <i>Jeudi</i>	9 h 15 - 10 h 15 19 h 00 - 20 h 00	Fit power* Fit power*	Le Vaudoué Amponville
Samedi <i>Samedi</i>	9 h 15 - 10 h 15 10 h 30 - 11 h 30	Step Pump it funky	Recloses Recloses

* :Fit power : renfo / cardio / muscu

TARIFS

1 cours Fitness	205 €
2 cours Fitness	330 €
4 cours Fitness	360 €
Musculation seule	230 €
Musculation + 1 cours Fitness	415 €
Musculation + tout	495 €
Boot Camp	205 €

**CERTIFICAT MÉDICAL
OBLIGATOIRE**
pour toute nouvelle inscription

HORAIRES d'ouverture de la salle de Musculation à URY

Lundi	18 h - 20 h	Mercredi	18 h - 20 h
Mardi	18 h - 20 h	Jeudi	18 h - 20 h

Vendredi 17 h - 20 h avec coach

CONTACTS

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

MULTISPORTS LOISIR

Le MSL, le Multisports Loisir repart pour une 4ème 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.



Les objectifs ?

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 et les envies, nous choisissons de pratiquer deux sports. Nous faisons des équipes, nous installons le ou les terrains, et c'est parti.

Pour qui ?

Pour tous ! - Mixité : oui - Moyenne d'âge : 45 ans (de 15 à 62 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.

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

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



TARIF :

70 €

Licence comprise

CONTACT :

F.X. DUPÉRAT
06 71 36 69 66

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
PILCE DE FRANCE
depuis 2012



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

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.**

LE SOUFFLE de la FORÊT

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...



Crédit photo : Franklin

Reprise des cours : semaine 38, le lundi 14 septembre 2020

Tous nos cours			
Montcourt-Fromonville	Lundi	8 h 45 - 10 h Qigong Base 1	
Milly la Forêt	Lundi	14 h - 15 h 15 Qigong Base 1	
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 €

BASKET

L'assemblée générale s'est déroulée le Mercredi 07 Juillet suivie d'un pot de l'amitié.

Lors de cette AG, les membres élus du bureau ci-dessous reprennent leurs fonctions pour la saison 2020 – 2021



Président : Bourgeois Jean-Michel
Trésorier : Putel Franck
Secrétaire : Putel Isabelle



Au cours de cette année les Seniors et les U15F se sont illustrés respectivement dans les championnats DM3 et U15F départemental.

Les poussins n'ont pas été inscrits en championnat cette saison mais nous comptons sur eux en 2020-2021.

Les Minimes filles ont gagné 3 matchs et finissent 7ème du classement sur 10 équipes.

Pour les seniors la reconstruction du groupe se fera sur plusieurs années. Nous avons besoin pour cela de joueurs pour compléter l'effectif.



Nous remercions vivement nos sponsors :
SARL TITAL à La Chapelle la Reine
AFFLELOU NEMOURS

Saison 2020 - 2021

U9 U11 Poussins Loisir
Samedi 10 h 30-12 h
120 €

U13 U15 Benjamins Loisir
Vendredi 17 h 30 - 19 h
130 €

Seniors
Mardi 20 h 30 - 22 h 30
Vendredi 20 h 30 - 22 h 30
160 €



DIABOLO PIZZA
Diabolo Camion Magasin

depuis
23 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

SARL GARAGE MODERNE
Réparateur agréé CITROËN
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

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>

ATHLÉTISME

Marche nordique et Course à pied nature en forêt de Fontainebleau

Comme pour tout le monde, cette saison 2019-2020 a été particulière pour notre section sportive, en raison de la crise sanitaire.

Jusqu'en mars, notre belle forêt a vu ses sentiers parcourus par **59 marcheurs et 23 coureurs de l'ESF Athlétisme**. Puis, après 2 mois de confinement, quelques groupes, limités à 10 personnes, ont pu reprendre progressivement leur activité à partir de juin.

Toute la section s'était rassemblée lors d'une sympathique **Soirée Raclette le samedi 21 janvier**. L'**Assemblée Générale du 30 juin** a reconduit le Bureau actuel.



Le groupe **Course à pied** a rassemblé de nombreux participants à **Larchant pour le Téléthon** en décembre 2019 et des coureurs sont montés sur le podium de différentes compétitions : **Imperial Trail de Fontainebleau en septembre, 20 km de Paris en octobre et Course des 3 Pignons** à Noisy début mars. Nos coachs proposent un entraînement varié accessible à tous : *fractionné, côtes, préparation aux 10 km, semi-marathon, marathon* ; technique d'entraînement pour tendre vers une foulée plus naturelle et moins traumatisante, un meilleur positionnement du corps, un meilleur relâchement et une efficacité de foulée accrue.

Les marcheurs se sont retrouvés cette année au sein de cinq groupes répartis sur la semaine, encadrés par un coach diplômé et expérimenté, avec des rythmes adaptés à tous : zen ou plus sportif. Outre la forêt des Trois Pignons, certains groupes ont marché à Recloses, à Larchant, aux Gorges de Franchard, à Arbonne, histoire de varier les plaisirs et de découvrir de nouveaux horizons. Ils ont participé à une action de **ramassage de déchets en forêt le 8 mars**.

Grâce à une **subvention** reçue de l'ANS et de l'intervention de **UFOLEP**, nous allons pouvoir développer une action spécifique consacrée au **Sport Santé**.



SAISON 2020-2021 : la section Athlétisme entame avec enthousiasme cette nouvelle saison. Venez nous rejoindre !

Marche nordique

Lundi	9 h 30 - 11 h avec Kazia
Mercredi	9 h 30 - 11 h (groupe zen, Sport Santé) avec Kazia
Vendredi	9 h 30 - 11 h avec Kazia
Samedi	9 h - 10 h 30 avec Sebastian ou Ludivine ou Sandrine

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

Course à pied

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

TAÏ-JITSU

Le **Taï-Jitsu** est un **Art Martial de Self Défense** qui combine les techniques de Karaté, Judo et Aïkido afin de répondre de façon efficace et proportionnée.

On commence par se défendre avec une esquive, puis des percussions contrôlées, des clés et des projections. On peut l'appliquer face à différents types d'attaques : saisies, pied/poing et avec mains armées.



Enfants à partir de 5 ans Mercredi 18 h - 19 h, débutants 19 h - 20 h, confirmés 158 €



Ados (à partir de 12 ans)/Adultes Lundi 18 h - 20 h 20 h - 22 h 192 €



La section ouvre des **cours spécifiques de Self Défense** qui seront mis en place à partir du mois de septembre, **certaines dimanches de 14h à 16h.**

Ces cours sont ouverts à tous ceux et toutes celles qui souhaiteraient découvrir, apprendre, s'exercer, développer la confiance en soi ou juste passer un moment sportif et convivial.

Self défense (à partir de 12 ans) 100 €

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

Porte ouverte le Dimanche 6 septembre de 14h à 16h au Dojo et au Festival des Passionnés d'Amponville le Dimanche 27 septembre.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter :
Adrien : 06 73 51 50 32 / taijitsu.sud77760@gmail.com
www.taijitsuesf77.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

9, route d'Héricy
77870 VULAINES/SEINE
Tél : 01 60 74 29 98 / 06 70 54 16 89
email : dnpeinture@yahoo.fr

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

JUJITSU BRÉSILIEN

La section UNION JJB a très bien démarré la saison dernière : beaucoup d'émotion, car nombre de nos compétiteurs ont su représenter la Chapelle la Reine lors de certaines compétitions. Plusieurs médailles ont été attribuées à notre équipe et nous sommes fiers de ses performances.

C'est avec tristesse que la saison a été interrompue par cette crise sanitaire. Mais l'ensemble de l'équipe pédagogique et des élèves a soif d'aventure pour la saison 2020/2021.

Venez nous rejoindre au **dojo du gymnase du collège de La Chapelle la Reine** pour cette nouvelle saison sportive!



HORAIRES :

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

TARIF :

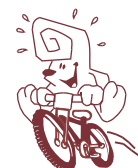
215 €
Licence comprise

CONTACT :

Axel SOREL
06 51 92 48 31



V.T.T. TRIAL



Peu d'évènements cette saison en raison de la crise sanitaire et, donc, peu de résultats : seulement 2 compétitions sur 6 et 1 journée de stage.

Notre compétition à Buthiers, début février a pu avoir lieu et comme tous les ans, elle a attiré de nombreux pilotes. La météo plutôt clémente et les célèbres rochers ont contribué au bon déroulement de cette journée « Bike trial »

Pour la saison prochaine, comme tous les ans, nous ne souhaitons pas augmenter notre effectif, car nos encadrants ne sont pas assez nombreux. Nous préférons garder un effectif restreint pour que nos adhérents bénéficient d'une formation de qualité. Nous ne pourrions donc prendre de nouveaux pilotes qu'en fonction du nombre de départs.

Entraînements :

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



Tarifs :

98 € pour les moins de 17 ans
130 € pour les 17 ans et plus

Contact : Delphine Mazure, 06 87 16 29 84 / esfttrial@hotmail.fr

TENNIS

A vos raquettes !

Comme la plupart des activités, le tennis a été impacté par la pandémie COVID la saison dernière. Nous avons malgré tout terminé sur une note positive: en suivant le protocole de sortie de confinement établi par la fédération, la Section Tennis et ses adhérents ont pu reprendre une activité normale avant l'été.



Ainsi, nous abordons la saison 20/21 avec une confiance retrouvée et avons hâte de voir chacun rejouer pleinement soit en loisirs, soit en compétition ou au sein de notre école.

Celle-ci accueille les enfants dès l'âge de 6 ans avec le « mini tennis », une initiation aux gestes de base dans une ambiance de jeu et de détente.

Les plus grands et les adultes retrouveront des cours adaptés au niveau et aux envies de chacun. Du lundi au samedi, les cours collectifs ont lieu sur nos 3 terrains extérieurs au Vaudoué (ou bien dans les gymnases de la Chapelle la Reine en cas de météo incertaine) et sont encadrés par notre professeur diplômé Basile Leroy.



Les places en cours collectifs sont limitées et nous vous conseillons de profiter de la matinée d'inscription **samedi matin 5 septembre 2020 au gymnase de la rue de Villionne à La Chapelle la Reine**, puis directement **au club dans l'après-midi** pour vous inscrire.

*Continuons de respecter les règles sanitaires et de distanciation.
La Section Tennis vous souhaite une bonne rentrée sportive!*



Tarifs Section Tennis 2020/2021 (paiement en 3 fois possible)

	Cotisation	Licence	Cours collectifs	
			27 séances +3 d'1 h	27 séances + 3 d'1 h 30
Adultes (nés en et avant 2003)	90 €	30 €	200 €	290 €
Jeunes (nés en 2003-2013)	70 €	20 €	170 €	250 €
Mini tennis (nés en 2014 et après)	50 €	12 €	130 €	

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



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



SPÉCIALISTE
DE LA DÉCONTAMINATION
Action-Logique et Qualité
vous garantissent un respect strict de l'environnement.

CONTACTEZ STÉPHANE DE
06 29 47 82 86

SAPEUR POMPIER DEPUIS 20 ANS

Action
Gestes et Numéros

SECTEUR D'INTERVENTION
7 jrs/7

77
45
93

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

YOGA

Gain d'amplitude, souplesse, confort articulaire...

Le Yoga permet aussi de retrouver un bien-être mental, et une force morale!

Cette pratique date de plus de 5 000 ans. C'est être en harmonie avec soi-même, avec les autres et avec tout ce qui nous entoure. C'est aussi une approche philosophique de la vie.

Sa pratique est valable pour tous. Car l'âge, la condition physique (souplesse, musculature...), le sexe ou le handicap (physique, mental...) ne sont en rien des obstacles.

Son sens d'origine, en lien avec la fusion ou l'union, est fondée sur :

- ↗ le travail des postures, aussi appelées « asanas »
- ↗ le souffle
- ↗ la concentration
- ↗ la méditation

Les bienfaits sur l'organisme sont multiples :

- ↗ Physiques et articulaires
- ↗ Dynamisme et résistance à la fatigue
- ↗ Régulation de l'adaptation cardio-respiratoire
- ↗ Modulation de la tension artérielle
- ↗ Stimulation hormonale
- ↗ Gestion du stress...



Le yoga permet aussi de réduire les douleurs en général. Il est par ailleurs indiqué dans la prise en charge de la fibromyalgie encore dite syndrome de fatigue chronique.

À ce titre, certaines mutuelles peuvent vous proposer une prise en charge partielle du montant de votre cotisation.

Dans le cas d'une contre-indication quelconque par le médecin, il est important d'en référer à votre professeur parce qu'il vous propose une adaptation de la séance et ainsi respecter votre organisme.

Plus spécifiques, les bienfaits psychiques du yoga sont nombreux :

Sa pratique permet surtout de retrouver un bien-être mental et une force morale :

- ↗ Renforcement du psychisme
- ↗ Réduction du stress, de l'anxiété et des tensions musculaires
- ↗ Regain de calme et de sérénité
- ↗ Amélioration du sommeil
- ↗ Rééquilibrage général
- ↗ Limitation de la prise de médicaments

Si la discipline vous tente, venez tester une 1ère séance sans engagement !

Cours dans la salle polyvalente du Vaudoué

Lundi : 19 h - 20 h 30

Vendredi : 10 h 00 - 11 h 30

Plus de 30 séances dans la saison.

Le cours est parfois suivi d'un moment de partage et de convivialité.

Tarifs

Forfait annuel
1 séance hebdomadaire
225 €



Forfait annuel
2 séances hebdomadaires
340 €

Carte 10 séances : 125 €

Contact :

Hélène GALLAND

06 78 49 87 29

yoga_esf77@yahoo.fr



CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE à la 1ère inscription

FOOTBALL

Suite à la pandémie COVID 19 et l'arrêt total de nos activités pas de résultats à commenter pour la fin de saison 2019-2020.
Donc, place, nous l'espérons, à la saison 2020-2021.



En ce qui concerne l'effectif, celle ci se présente bien pour nos équipes seniors. Pour l'Ecole de Football, nous attendons un bon pourcentage de renouvellement. Pour étoffer nos équipes, nous menons des actions afin d'intégrer de nouveaux joueurs, et ce dans toutes les catégories allant de 5 à 15 ans.



Si vous souhaitez faire évoluer vos enfants dans un club convivial ou le maître mot est « *plaisir de jouer au football* », alors nous vous attendons dès la reprise début septembre.



Ecole de Football

U6/U7 U8/U9	entraînement le Mercredi de 14 h à 15 h 15 stade de La Chapelle La Reine	120 €
U10/U11 U12/U13 U14/U15	entraînement le Mercredi de 15 h 15 à 17 h stade de La Chapelle La Reine	120 €

Seniors	entraînement le Mardi et le Vendredi de 20 h à 22 h sur le stade d'Achères la F.	140 €
---------	--	-------

Contact : Antonin LEROY, 06 69 46 63 99



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



Garage PLOUVIER

ZI de l'Avenir

77760 LA CHAPELLE la REINE

Tél : 01 64 24 30 44

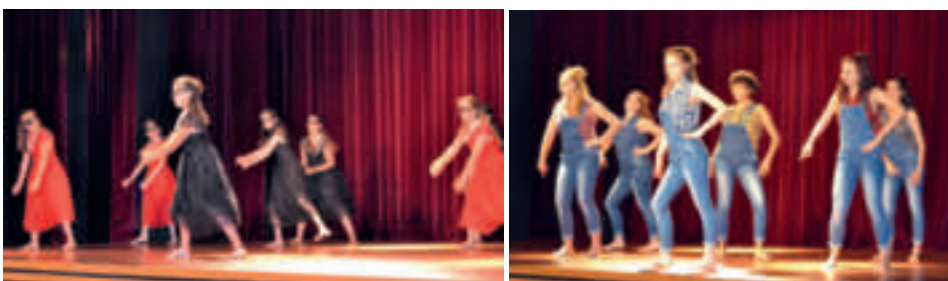
email : sarl.plouvier@wanadoo.fr



MODER'N JAZZ



La saison 2019-2020 a été marquée par l'arrêt des cours dès le mois de mars en raison de l'épidémie de COVID19. Les gestes barrières et le confinement ont été synonymes de fin des cours de danse mi-mars. Plus de rendez-vous hebdomadaire dans la salle de danse de Villiers sous Grez, pas de gala de fin de saison à la Villa Capella de La Chapelle la Reine...



Mais, soyons sereins et déterminés, prenons soin de nous et des autres, pour effectuer une bonne rentrée et une année pleine de joie et de gaieté.

Anne, notre professeur et les bénévoles restent présents pour vous assurer l'organisation de la reprise des activités en septembre.

Nous espérons que vous passez de bonnes vacances et nous comptons sur vous à la rentrée.

Débutants et Services depuis 1997

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

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



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

KRAV-MAGA ESF77

Ecole Philippe Hubert

La section KRAV MAGA est toujours très dynamique avec près de soixante-dix inscriptions en 2019-2020.

Les cours ont été et seront toujours assurés pendant les vacances scolaires sauf les cours adolescents du samedi, avec occasionnellement l'intervention d'instructeurs d'autres arts martiaux.

Les cours adultes sont assurés par nos instructeurs Laurence CREFF, Camel LEFKI, Philippe VALLÉE, Karim ADERBOUB, Sébastien LABOUBE, Franck PAPASIAN, Jean-Claude RÉMY et Fabrice SIBILLE ; les cours adolescents seront toujours assurés par Priscilla GILLEBERT.



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**

Comme toutes les autres sections nous avons été impactés par l'épidémie de COVID et nous espérons pouvoir reprendre en septembre dans les meilleures conditions.



L'atelier 
Pressing

Nettoyage à sec - Blanchisserie
Repasseage - Couture

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

Nous continuons notre partenariat avec le club de KRAV MAGA d'ASCOUX et les passages de ceinture se feront toujours sous la responsabilité de Philippe HUBERT.

Karim ADERBOUB, président de la Section Krav-Maga

Horaires	Tarifs
Mardi : 20 h 30 - 22 h	150 € cours ados
Jeudi : 20 h 30 - 22 h	175 € pour 1 cours / semaine
Samedi : 10 h 30 - 12 h : <i>ados</i>	270 € pour 3 cours / semaine
Dimanche : 9 h - 10 h 30 (<i>gradés</i>)	
10 h 30 - 12 h	
	Contact
	Karim Aderboub : 02 38 30 40 97

L'ESF77 propose deux représentations théâtrales avec CIE PLAY AND DREAM



À la Villa Capella de La Chapelle la Reine

le samedi 7 novembre à 16 h et à 20 h 30

et le dimanche 13 décembre à 15 h

vous y retrouverez des sportifs de l'ESF77 sur scène.

Prix des places : 10 €

Réservation ouverte un mois avant le spectacle

Renseignements :

06 50 90 98 27

playanddream45@orange.fr

f : play and dream



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>

Nouveau AÏKIDO	Stéphane BOUQUET	06 21 36 54 62	aikido.asahi.esf77@gmail.com
ATHLÉTISME	Ludivine DETROZ	06 40 57 93 20	esf.athle@gmail.com
BASKET	Jean Michel BOURGEOIS	06 74 15 07 78	esfbasket77@gmail.com
MODERN'JAZZ	Eric SOTEAU	06 74 56 25 29	eric.soteau@orange.fr
FOOTBALL	Claude MONTAGNANI	06 59 07 32 13	claudemontagnani@dbmail.com
JUJITSU BRÉSILIEN	Axel SOREL	06 51 92 48 31	unionjjb77@gmail.com
KRAV-MAGA	Karim ADERBOUB	02 38 30 40 97	
Le Souffle de la Forêt A.E.M.C.I.	Geneviève DELMOTTE	06 30 39 94 57	aemci.esf77@gmail.com
MULTISPORTS LOISIR	F.X. DUPÉRAT	06 71 36 69 66	
MUSCULATION FITNESS	Nathalie ROBERT	06 70 24 43 21	esf77.fitness.muscu@gmail.com
TAÏ JITSU	Adrien DEBARD	06 73 51 50 32	taijitsu.sud77760@gmail.com
TENNIS	Sven BIEL	06 81 58 70 01	sven.biel@insead.edu
V.T.T TRIAL	Delphine MAZURE	06 87 16 29 84	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	Secrétaires adjointes : Catherine TEMPLIER 06 32 21 60 26 Christine JACOB 06 71 15 54 43	Trésorière adjointe : Michèle DESCHAMPS 06 70 89 23 50
Vice-Présidente : Geneviève DELMOTTE 06 30 39 94 57	Trésorier Général : Roger FAYOLLE 06 63 53 84 76	Membre : Franck BAUBEAU 06 68 30 58 77 René MOULIN 06 84 53 55 71
Secrétaire Générale : Monique POMPON 06 15 96 00 94		 