

# Multisports Loisir

*Quelques nouvelles de la section MSL, le fameux Multisports*

**E**h bien, notre cours de récréation a été fermée, rideau momentané et plus de sport. Triste... Les conséquences sont morales (plus moyen de se vider la tête et prendre du recul) mais aussi physiques, nous profitons !!!

Aussi, dès que possible, retrouvons-nous les jeudis soirs au gymnase du Collège de la-Chapelle-la-Reine à 20h30.

En moyenne, nous sommes une quinzaine et pratiquons alternativement hand, basket, futsal, volley, pickleball, ultimate, hockey, badminton... dans une ambiance de camaraderie et sans pression.

A la reprise, les objectifs resteront les mêmes, à savoir : se dépenser, se vider la tête et évacuer les petits soucis de la semaine par une bonne transpiration salubre et de la bonne humeur communicative.

Si vous voulez nous rejoindre, alors, rendez-vous au gymnase le jeudi soir ; vous participerez à notre séance et serez soumis au célèbre test Hervé (vous verrez bien).

A apportez pour la, les mi-temps une boisson.

Section mixte, réservée aux adultes.



**Contact : F.X. Dupérat, 06 71 36 69 66**

## YOGA

*Le Hatha Yoga = Yoga des postures*

**N**ous tonifions l'ensemble des muscles, nous développons la souplesse, le corps se "redresse" Nous renforçons également l'équilibre ; important dans la prévention des chutes, dans la recherche d'autonomie pour les seniors, mais également dans certaines pathologies.

C'est une présence à soi dans la bienveillance : les tensions font place à une joie de vivre, une meilleure concentration, une ouverture.

Cela nous aide donc à mieux gérer le stress, à prendre confiance en soi, à diminuer l'anxiété.

Le geste est rendu conscient en suivant le souffle. Etant allongé, la respiration permet au mental de s'apaiser et aux muscles de se détendre. Grâce à cette attention particulière, nous retrouvons de l'énergie, nous nous oxygénons de manière plus efficace, nous éliminons les toxines.

Dans le cas de douleurs chroniques, respirer plus lentement, plus calmement, peut aider à diminuer les sensations de douleur.

À l'heure de la rédaction de cet article, nous ne disposons d'aucune visibilité sur la tenue des séances en présentiel ou à distance ; merci d'en tenir compte. Ainsi, selon conditions sanitaires :

**En visioconférence via SKYPE** (ni abonnement, ni téléchargement), ergonomique depuis votre tablette, votre smartphone ou votre ordinateur : 4 séances par semaine pour tout niveau, en matinée ou en début de soirée.

**En présentiel au Vaudoué** (salle polyvalente, 1 rue des Palais)

**Renseignements :**

**Hélène GALLAND : 06 78 49 87 29**

[yoga\\_esf77@yahoo.fr](mailto:yoga_esf77@yahoo.fr)



# BASKET

Après avoir eu le plaisir de reprendre le basket en septembre, la Section a dû arrêter son activité suite aux mesures gouvernementales de lutte contre la pandémie COVID 19.

En ce début de saison, nous avons, malgré tout réussi à construire plusieurs projets très importants pour l'avenir du Basket à La Chapelle la Reine.

① Ouverture de la discipline dans notre club aux enfants de 5 à 6 ans.

Nous avons la chance d'avoir une jeune femme qui prépare sa licence à la faculté des sciences du sport. Elle est très heureuse de faire partie de ce projet. Nous lui avons également proposé de prendre en charge l'équipe de U11 en championnat départemental.

② Nous nous sommes associés avec l'école élémentaire de La Chapelle (prêt de ballon, paniers amovibles et tenues). Le professeur qui nous a contacté via la FFBB souhaitait apprendre les bases du basketball à l'école. Nous avons tout de suite accepté cette collaboration, pour que notre sport soit aussi visible que le Football, mais aussi pour nous permettre d'agrandir nos effectifs. Un GRAND merci pour cette opportunité.

③ Le dernier projet est dans la continuité de celui de la saison dernière. L'évolution de l'équipe Senior en championnat DM3. Plusieurs basketteurs ont rejoint l'effectif afin de consolider le groupe. Merci à M. SCALA, de l'agence IMMOTERRA qui nous a offert un jeu de maillots complet en collaboration avec notre fournisseur Sport-Clique, pour repartir sur de bons rails.



# MODERN'JAZZ

La saison 2019-2020 avait bien démarré, l'effectif retrouvait une « bonne santé ». Malheureusement, la pandémie est passée par là et à la rentrée 2020, le nombre d'adhésions a diminué. Nous comprenons l'hésitation des familles à inscrire leur enfant à un cours sans savoir si l'activité pourrait avoir lieu.

Les cours d'Anne ont donc démarré avec un effectif réduit ; puis est survenu le 2ème confinement avec l'arrêt des cours jusqu'à mi-décembre.

Depuis le mois de janvier, l'activité a repris ; la salle de danse a pu réouvrir, la danse étant classée parmi les activités culturelles, et Anne a adapté les horaires pour respecter le couvre-feu.

## Horaires des cours

(jusqu'à nouvel ordre)

**Mercredi 10 h - 11 h : les petites**

**Mercredi 11 h - 12 h : les grandes**

*Mais les dernières informations en notre possession, assimilent la danse au sport et l'activité, en salle, doit s'arrêter à nouveau.*



Gala 2019

**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**

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



Sarl **DUPRÉ Francis**

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

**Fromagerie LOISEAU**  
Artisan affineur  
à Achères la Forêt depuis 1921



**39 rue du Closeau**  
**01 64 24 44 65**

Vente au détail sur place  
le samedi matin

Notre maison est labellisée



depuis 2012



# TAIJITSU

**L**a saison sportive avait bien démarré, avec un bon groupe constitué essentiellement de nouveaux venus chez les enfants et de nouveaux partenaires chez les ados/adultes.

C'est avec ferveur et plaisir que nous avons retrouvé notre dojo, notre art martial et nos partenaires. Même si depuis le mois de mars dernier, la situation nous impose de passer au «sans contact». Cela est pratique dans la vie de tous les jours, mais un peu moins lors de nos entraînements.

Peu importe, on s'adapte ! Et chacun a déjà fort à faire pour s'exercer et prendre conscience de son propre corps. L'habituer aux mouvements, aux déplacements spécifiques et apprendre à s'en servir. Pas évident au démarrage de la discipline, surtout après un long arrêt forcé.



Même avec la mise en place d'un protocole strict de nettoyage des surfaces (tatami compris) et distanciation dans la pratique, les cours font le Stop&Start avec les aléas des consignes sanitaires. Peu importe, on s'adapte ! Mais dès que les indicateurs passeront au vert, nous serons sur le tatami ou en extérieur dès que les conditions météo le permettront, si le retour en intérieur n'est pas encore possible.

Les horaires des cours évoluent en fonction du public "autorisé" à pratiquer, des couvre-feu et autres contraintes.

On s'adapte et on essaye de rentabiliser au maximum les créneaux horaires et le temps de pratique. Le mot d'ordre, lancé en début de saison, se confirme :

*Profitons de l'instant présent tant que nous le pouvons.*

# FITNESS

**N**ous avons fini la saison 2019/2020 très honorablement en assurant un maximum de cours en extérieur avec une gestion un peu chaotique en fonction des annonces gouvernementales. Nous pensions être tranquilles pour la nouvelle saison qui repartait bien, malgré quelques frilosités bien justifiées et puis..... PATATRAS !

Actuellement, nous assurons toujours quelques cours en extérieur malgré la pluie, la neige, la nuit, le froid ...

Mais vu les conditions climatiques nous sommes obligés de faire du cardio +++ ce qui forcément ne convient pas à tout le monde...



Nous avons donc invité d'autres sections de l'ESF à se joindre à nous afin de se dégourdir les "pattes" toujours dans la joie et la bonne humeur.

N'hésitez pas à venir, nous accueillons tous les sportifs ESF ou non, avec toujours un cours d'essai gratuit.



# TENNIS

Comme pour beaucoup, la saison hivernale et la pandémie nous ont obligés à restreindre nos activités. Pour les mordus, nos terrains en moquette synthétique restent accessibles en jeu libre, même par temps humide.

En coulisse, nous préparons la reprise complète, dans les meilleures conditions sanitaires possibles. Une adhésion en cours d'année est toujours possible.

**A très bientôt, sur nos terrains du Vaudoué!**



Nous profitons de ce court article pour rendre hommage à **André Marchand**, décédé en fin d'année dernière. André Marchand a été depuis la création de la Section Tennis de l'ESF et durant de nombreuses années un infatigable bénévole. Adhérent dès la création de la section en 1983 avec ses fils Patrice et Guy, ainsi que Michèle, son épouse, tous participèrent aux premières manifestations sportives. Passionné de jeu en double on le voyait très souvent sur les courts.



De par sa profession et son sens pratique, il anima avec les volontaires de l'époque les divers chantiers des installations tennistiques du club sur le site du Vaudoué.

Lors de fameuses soirées organisées par le club, durant plusieurs années dans les salles du canton, il était présent sur la scène pour le spectacle.

Toujours prêt pour donner un coup de main, le tennis ESF a eu la chance de pouvoir compter sur lui.

Tous ceux qui l'ont connu, dirigeants, joueurs, bénévoles de tous les instants, présentent à sa famille leurs biens sincères condoléances et l'assurent de toute leur sympathie.



*Sven Biel, président Section Tennis ESF77, 06 81 58 70 01*





**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





**RENAULT ZOE**

**RENAULT OCCASIONS**

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

**SPÉCIALISTE DE LA DÉSINSECTISATION**

Action efficace et humaine pour garantir un respect de vie à votre habitation.

**CONTACTEZ STÉPHANE 06 29 47 82 86**

**SAPEUR POMPIER**

**SECTEUR D'INTERVENTION**

7 juil/7

Sapeur Pompier depuis 20 ans

Electroménager Multimédia

**sarl RENOVAME**

Renovation et Aménagement d'intérieur - Electricité

**Gabriel LÉGER**  
06.60.97.62.45

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

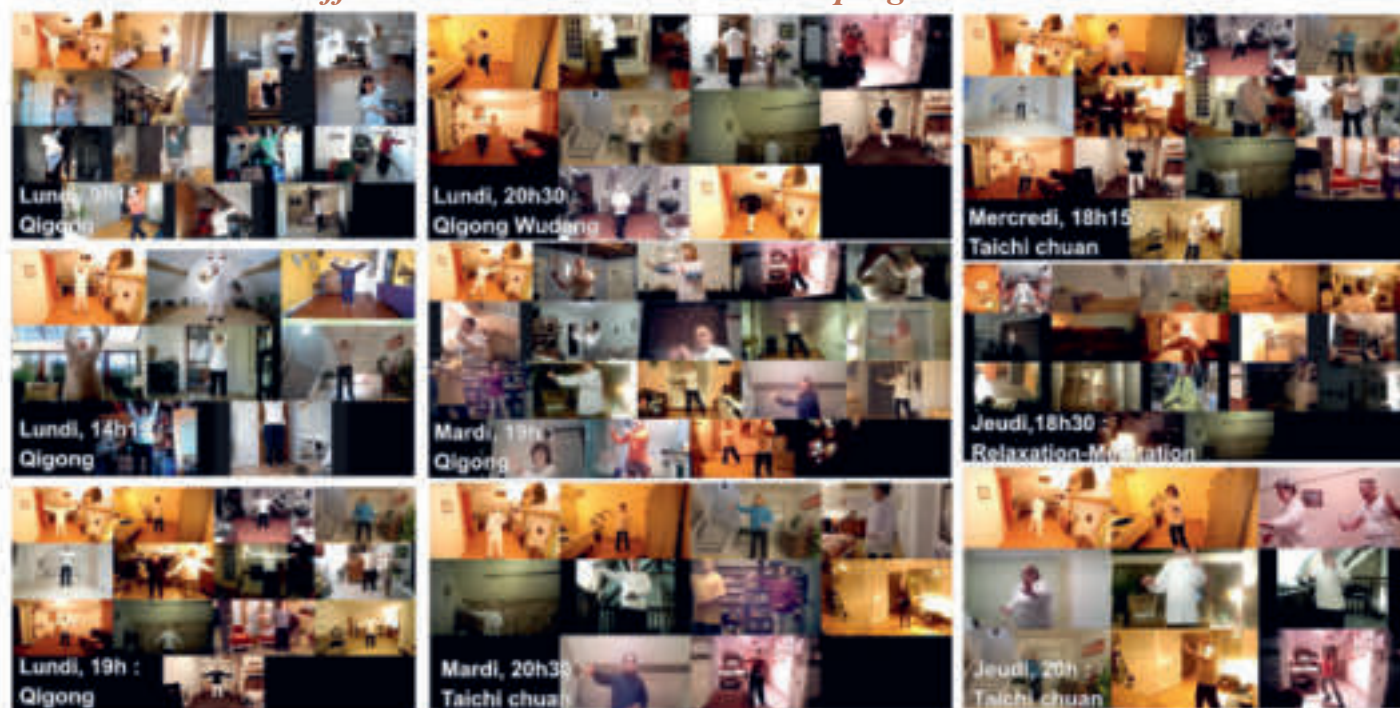
Tél : 09 86 17 62 00 Fax : 09 82 63 70 31

# Le Souffle de la Forêt

## Art Energétique Martial Chinois Interne

**E**n temps normal, les cours de Taïchi chuan, Qigong et les séances de Relaxation/méditation se déroulent dans les salles gracieusement mises à notre disposition par les communes environnantes. Mais en cette année COVID, notre professeur Patrick Pottier nous propose ses cours en visioconférence. Chaque semaine, plus de 70 pratiquants se connectent sur ZOOM pour un rendez-vous très attendu.

### *Le Souffle de la Forêt en distanciel : Le programme de la semaine*



Certes, au début, il a fallu surmonter quelques difficultés techniques, apprivoiser l'outil de visioconférence et s'organiser chez soi, rouler un tapis, déplacer un canapé pour se ménager l'espace nécessaire.

Mais aujourd'hui, c'est parfait : tous les participants sont pleinement opérationnels et les connexions se déroulent avec fluidité, les séances commençant toujours par un joyeux bonjour et l'échange de quelques nouvelles ou plaisanteries.

Patrick, notre prof, a très bien su adapter sa pédagogie à cette nouvelle manière de nous transmettre son enseignement. En vrai virtuose de la technique, il jongle avec trois caméras pour nous décortiquer les mouvements de Qigong et de Taïchi chuan : une caméra au plafond pour des plans en plongée et visualiser les alignements, une caméra au plancher pour des gros plans sur la position des pieds, et une troisième pour les plans larges, des pieds à la tête.



Par ailleurs, un très large écran lui permet de suivre chaque participant en gros plan, et donc d'apporter des conseils personnalisés pour aider chacun à progresser.

Les participants sont convaincus de vivre une expérience très riche à travers ces cours en visio. Le lien entre les adhérents est maintenu, et chacun d'entre nous peut poursuivre son apprentissage. Ces rendez-vous en ligne sont des coupures très attendues car elles viennent rompre le rythme de semaines anxiogènes. Et la convivialité est toujours de mise au sein de notre section !

Mais bien sûr, nous serons heureux de nous retrouver en salle lorsque des jours meilleurs le permettront, parce que c'est l'essence même de nos pratiques que de laisser circuler, diffuser notre énergie au sein d'un groupe vraiment connecté.

Espérons que c'est pour bientôt !

# AIKIDO

« Qu'il vente ou qu'il neige »

**A**près un premier confinement et la fermeture du Dojo nous avons continué dans un premier temps en visio, malheureusement tout le monde n'a pas le matériel ou la place chez lui pour pratiquer les armes (hauteur sous plafond, ordinateur, webcam... etc.).



La courte réouverture du dojo nous a permis de nous revoir, pour certains, mais les adultes restent les punis dans les décisions sanitaires.

Malgré les conditions difficiles nous continuons à nous entraîner en extérieur. "Qu'il vente ou qu'il neige" devient notre dicton de l'année.

Nous continuons aussi en visio pour ceux qui le peuvent.

Espérons que le temps reste clément et que nous puissions continuer nos entraînements en extérieur. Et, en attendant que les ERP puissent rouvrir au public, bonne continuation à tous et « Gambatte Kudasai » (ne lâchez rien) comme on dit là-bas !



**Contact :**  
**Stéphane BOUQUET**  
06 21 36 54 62

**RESTAURANT**  
**I STANBUL**

**Kebab**  
**Grillades**  
**Burger**  
**Poisson**  
**Menu enfant**



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

**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

# V.T.T. Trial

**E**h bien voilà un petit article sans résultats, sans rencontres sportives, mais masqué, hydroalcoolisé et plein d'espoir.

Pour nous, ce n'est pas si catastrophique que ça ; les entraînements ont perduré, parfois avec adultes, parfois sans, puis de nouveau avec et encore sans. Mais, hormis les vacances, pas un entraînement loupé ! Nous avons de la chance, notre sport est en extérieur.

Nos pilotes progressent, et ils ont maintenant envie d'en découdre sur les zones. Ça va arriver... peut-être en septembre.

Pour notre compétition, c'est "mal barré" pour cette année, dommage ; mais si c'est le prix à payer pour mieux redémarrer, nous allons patienter.



Nous adressons nos pensées positives à tous ceux qui n'ont pas pu reprendre leur sport favori.

Patience et nous serons libérés, délivrés !

**Contact : Isabelle GILLER, 06 58 19 86 46**

**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

**VOUS ACHETEZ ?**  
**VOUS VENDEZ ?**

**"OUI !"** Chez iad vous bénéficiez des avantages d'Affilié IAD

*Soyez bien accompagné tout au long de votre projet immobilier !*

**LA CHAPELLE LA REINE**  
07 87 69 00 30

**AVIS DE VALEUR DE VOTRE BIEN OFFERT**

# ATHLETISME

## Marche nordique et course à pied nature



### **Kaziemiera MORO-ZYZAK**

Entraîneur de marche nordique et de course à pied depuis la création de la Section Athlétisme de l'ESF, elle est également entraîneur d'athlétisme au club Orsay Gif Athlétisme (OGA).

Internationale polonaise sur marathon et en cross-country, elle a également fait partie de l'équipe nationale masters en France sur 5000 m. Elle fut aussi plusieurs fois championne de Pologne (courses sur route et en cross-country par équipes)

Elle a par conséquent une grande expérience professionnelle dans le domaine de la course à pied et en athlétisme en général.

Les études universitaires qu'elle a suivies au cours de son cursus en Pologne lui ont permis de se spécialiser dans l'entraînement des différentes disciplines de l'athlétisme ainsi que dans le domaine du sport santé.

En France, elle a obtenu des diplômes en marche nordique.

Coach des marcheurs de tous niveaux, du débutant au confirmé, elle propose différentes approches de la marche à travers les groupes mis en place au sein du club.

Ainsi, l'ESF peut proposer différents niveaux d'approche de cette discipline allant

↳ de séances « Zen » sur prescription médicale ou pour des personnes souhaitant reprendre une activité sportive.

↳ à une approche plus sportive avec des groupes de niveaux techniques différents et évolutifs.

Les objectifs de la section sont l'aspect convivial et la pratique d'une activité en pleine nature dans la forêt de Fontainebleau permettant la découverte de nombreux parcours et sites géographiques.

Nous vous invitons à participer à une séance de découverte de cette activité. Kazia vous conseillera pour vous orienter vers le groupe le plus adapté à vos capacités physiques et selon vos objectifs.

### **Sandrine BRECY**

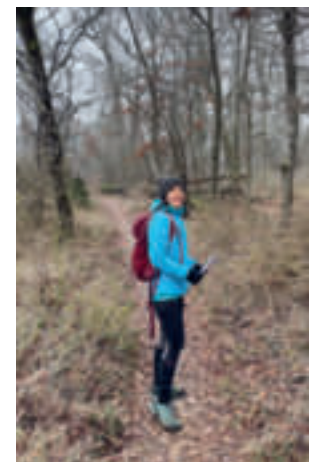
Ancienne joggeuse et fan de randonnée, je me suis inscrite à la Marche Nordique de l'ESF 77Athlé suite à des problèmes de dos.

J'ai vraiment aimé retrouver cette sensation de pouvoir continuer à entretenir mon cardio tout en découvrant des sentiers différents dans nos magnifiques forêts environnantes !

J'ai tellement adhéré que j'ai passé mon BFA animateur Marche Nordique l'année dernière pour renforcer l'équipe et accompagner nos fidèles adhérents motivés par tous les temps !

Chaque samedi, nous avons rendez-vous pour un parcours dans le Massif des 3 pignons, la forêt de Fontainebleau ou bien encore la forêt de la Commanderie.

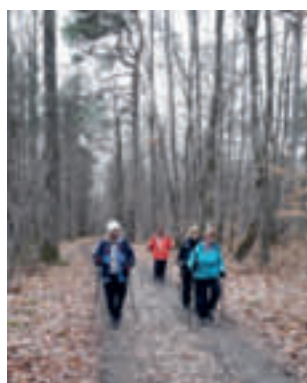
Je prépare des circuits de 1h30 à 2h qui sont à chaque fois de nouvelles surprises et découvertes, tout en y associant la Marche Nordique pour garder la forme !



### **Marche nordique :**

Lundi : 9 h 30 - 11 h / Mercredi : 9 h 30 - 11 h / Vendredi : 9 h - 10 h 30 / Samedi : 10 h - 11 h 30

*Vendredi : 11 h - 12 h Sport santé*



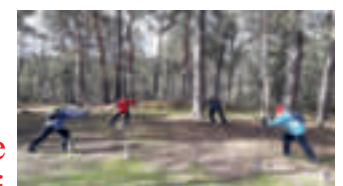
## **NOUVEAU**

### ***Sport santé : la marche nordique adaptée***

↳ Petit groupe constitué de personnes relevant de maladie, sur conseil médical ou de personnes qui souhaitent commencer ou reprendre une activité physique en douceur.

↳ Rythme adapté aux personnes présentes.

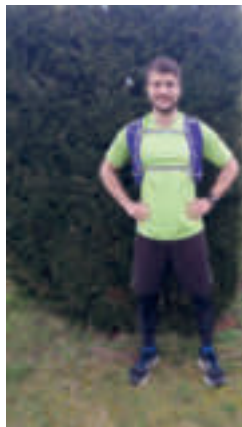
↳ Plusieurs groupes possibles.



***Ce projet est soutenu par :***







### Sebastian MORO

- Entraîneur du demi-fond à l'ESF77 depuis 2015, également entraîneur d'athlétisme à Orsay Gif Athlétisme (OGA)
- Détenteur d'une licence STAPS en éducation motricité.
- Athlète depuis une vingtaine d'année avec une bonne expérience des compétitions de cross-country (10 km)
- Coach des athlètes de tous niveaux dans toutes les disciplines de demi-fond, du coureur occasionnel au coureur confirmé, cherchant à s'améliorer en compétition.

L'entraînement dure 1 h 30 et se découpe en plusieurs parties, incorporant l'échauffement, le travail technique et préparatoire avant d'attaquer une séance spécifique permettant à chacun de progresser, quel que soit le niveau et l'objectif recherché.

Les entraînements sont adaptés afin de faire progresser les athlètes en toute sécurité tenant compte de leur santé, grâce à un travail préparatoire en amont, mais également par de nombreux conseils afin d'éviter de se blesser au cours de l'année (conseils sur les techniques de courses mais également sur tous les sujets englobant la santé physique de l'athlète).

Les entraînements se déroulent au cœur du Massif des trois pignons, permettant d'associer travail de qualité et la découverte de ce magnifique environnement.

### Benoît GRANGIER *coach running-trail / sport santé*

*Spécialiste Running-Nutrition-Biomécanique*

*Formation universitaire en physiologie du sport et nutrition*

*Formation Ead Concept-biomécanique humaine*

Conception de l'entraînement :

Faire progresser les coureurs avec une approche santé avant la performance du chrono.

Les nouveaux pratiquants de la course à pied comme les plus expérimentés font l'erreur de mesurer leur progression à travers la durée, la distance de leurs entraînements, voire leur perte de poids.

A notre niveau amateur, la performance passe par la capacité à pratiquer autant de fois qu'on désire le sport qu'on aime. Ce n'est pas une course de record.

Le dépassement de soi ne doit pas faire oublier la pratique du sport en bonne intelligence.

C'est ce que je vous propose de faire toutes les semaines, en apprenant et/ou en réapprenant à courir. Nous sommes nés pour courir (Born to Run) ; mais nous avons oublié comment.

Technique, cardio, bonne humeur, vous allez progresser dans tous les domaines.

Au programme :

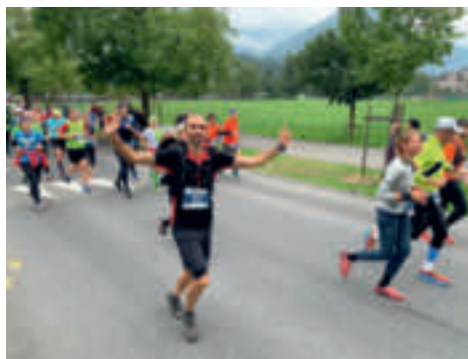
Analyse de votre foulée, de votre posture, de votre gestuelle pour partir/repartir avec la technique qui vous permettra de courir avec plaisir toute votre vie de coureur voire d'effectuer les bons gestes au quotidien.

**Venez vous joindre à nous**

**Course à pied : esf.athle@gmail.com**

Mercredi : 18 h 30 - 20 h / Samedi : 10 h -11 h 30

***Dans le respect des gestes barrière et des mesures sanitaires***



**Entreprise Générale du Bâtiment**  
 Depuis 1978  
**CHRISTIAN ORLANDO**  
 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](http://www.entreprise-christianorlando.fr)

**FERME DES MOËNES**  
 Fruits & Légumes de saison  
 Volailles & Oeufs de plein air  
 77760 URY  
 f : ferme des moenes

**CA** Toute une banque pour vous  
 BRIE PICARDIE  
**CAISSE RÉGIONALE DE CRÉDIT AGRICOLE MUTUEL BRIE PICARDIE**  
 Agence La Chapelle la Reine  
 12, place de la République - 77760 LA CHAPELLE LA REINE  
 Tél. 01.64.24.30.50 Fax. 01.64.24.36.97

**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](http://www.entreprise-a-fortier.com)  
 Courriel : [fortier.a@wanadoo.fr](mailto:fortier.a@wanadoo.fr)  
 Le Moulin de Pierre - 77760 AMPONVILLE  
 Tél. : 01 64 24 31 57 - Fax : 01 64 24 39 20



# FOOTBALL

## Ecole de Football

Comme bien d'autres sections de l'ESF77, c'est une année compliquée que nous traversons.

Malgré tout, les joueurs répondent à l'appel. Et s'ils n'ont eu que trop peu ou pas du tout l'occasion de jouer des matchs les samedis face aux autres équipes de la région (seulement en septembre et octobre pour les plus grands), les enfants sont nombreux chaque mercredi aux entraînements.

Plus de 50 enfants sont inscrits à l'Ecole de Football de l'ESF77, répartis en 4 catégories, les U6U7, les U8U9, les U10U11 et les U12U13.

Chez les plus petits (12 enfants), entraînés par **Antonin Leroy**, le niveau est homogène et les enfants apprennent vite. Il y règne une très bonne ambiance et tout le monde est pressé de pouvoir mettre en pratique les apprentissages lors des plateaux du Samedi.

Le groupe U8U9 entraîné par **Damien Michot** est le plus nombreux (17 joueurs). Des enfants pleins d'énergie qui ont une grande soif de football et qui attendent également avec hâte le retour de la compétition.

**Thomas Del Marco** et **Nicolas Leray**, qui accompagnent habituellement les U10U11, assurent le remplacement de Damien pendant sa convalescence (opération du genou).



Les U10U11 de **Fabien Bruant** grandissent positivement, même si, comme pour les autres enfants, ils ont besoin de connaître l'opposition d'un vrai match car la découverte du "grand terrain" n'est pas évidente ; mais le groupe vit bien avec encore de nouvelles arrivées durant la saison qui témoignent d'une belle cohésion.

Les U12U13 de **Stéphane Tichane**, secondé par **Quentin Moreau**, sont assidus à l'entraînement, bien que le groupe ne soit pas très nombreux : 10 joueurs dont notre seule joueuse cette année. C'est un groupe qui travaille rigoureusement, physiquement et techniquement. La mise en place à l'occasion de matchs officiels se fait maintenant attendre.

Globalement, le constat est le même pour tout le monde : une bonne ambiance aux entraînements avec des catégories dans lesquelles les joueurs sont tous des amis ; de la passion pour le football et du sérieux dans l'apprentissage, mais une faiblesse des positionnements, de mise en pratique des apprentissages et des acquis des entraînements. Vivement la reprise des championnats, et des plateaux pour que les enfants puissent finaliser leur pratique du football.

C'est d'autant plus dommage cette année où éducateurs et entraîneurs sont très nombreux pour accompagner au mieux les jeunes joueurs et transmettre leur passion.



## Seniors et CDM

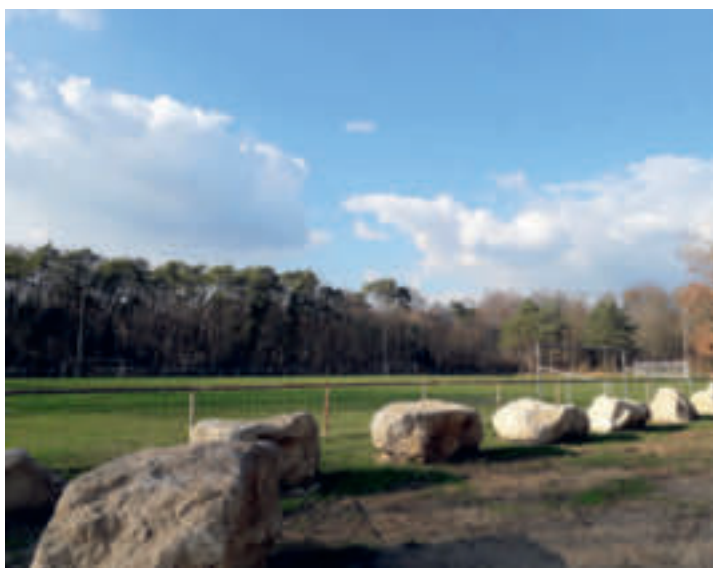
La saison 2019/2020 ayant été interrompue dès le mois de mars avec seulement une reprise des entraînements en juin, l'ensemble des joueurs, dirigeants et coachs attendaient avec impatience la saison 2020/2021.

Une reprise début août des entraînements avec un effectif augmentant à chaque séance la saison s'annonçait bien : aucun départ de joueur et quelques nouvelles signatures. Avec un effectif de 42 licenciés pour les deux équipes Seniors et CDM, nous pouvions envisager une belle saison. Malheureusement COVID est revenu et la saison a de nouveau été stoppée sur décision ministérielle mi-octobre, après seulement 3 matchs de championnat, 1 match de coupe de Seine et Marne et 1 match de coupe du Comité. Fin des entraînements, plus de compétition....

Une reprise sans contact, sans accès aux vestiaires et aux douches pouvant être effectuée avant 18h00 depuis fin décembre, nous permet d'effectuer quelques entraînements le dimanche matin ; mais il est bien difficile de motiver les troupes dans ces conditions.

La saison 2020/2021, même si rien n'est encore officiel ce jour, risque fort d'être déclarée « SAISON BLANCHE », en espérant tout de même pouvoir faire quelques rencontres et/ou tournois avant fin juin.

Vivement le mois d'août pour reprendre, nous l'espérons tous, sur une nouvelle saison complète en comptant sur l'envie de nos joueurs de repartir pour un nouveau challenge.



La **Communauté d'Agglomération du Pays de Fontainebleau** a pris en charge la gestion du **terrain de Football d'Achères la Forêt** en 2019. Des travaux ont été entrepris :

- ↳ réfection de la surface qui avaient été endommagée, en particulier par les sangliers
- ↳ mise en place d'une clôture
- ↳ remise à niveau des vestiaires

Les seniors qui s'entraînent sur ce terrain qui possède un éclairage sont ravis et attendent avec impatience le retour à une activité normale.

# KRAV-MAGA JUJITSU BRÉSILIEN

Ces deux sections n'ayant pas accès au dojo ne pratiquent pas actuellement. Les adeptes de ces sports attendent avec impatience la réouverture du gymnase aux associations pour reprendre leur activité.

## 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

**au Jardin Gâtinais**  
Paysagiste - Elagueur

ENTRETIEN - TAILLE -  
DÉBROUSSAILLAGE  
PLANTATION - ÉLAGAGE  
ABATTAGE - CLÔTURE  
CRÉATION DE GAZON DE  
PLACAGE ET DE SEMIS

DEVIS GRATUIT

[www.aujardingatinais.fr](http://www.aujardingatinais.fr)

## ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE NEUF ET RÉNOVATION

**C. CAPET**

INTERPHONE-ALARME-VENTILATION  
CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE  
DÉPANNAGE

Mobile :  
06 32 68 95 85  
Tél/Fax :  
01 60 71 39 65

14, rue grande  
77760 BOULANLCOURT  
chriscapet77@icloud.com



# LE MOT DU BUREAU

**E**n cette période d'épidémie, tout est compliqué et de nombreuses activités sont impossibles. Les sections de l'ESF77 sont soit à l'arrêt pour plusieurs d'entre-elles, soit en activité restreinte, soit en fonctionnement par Internet. Il faut saluer les responsables de sections pour leur patience, leur adaptabilité, leur disponibilité, leur énergie et remercier les professeurs qui ont pu adapter leur discipline à la situation.

Nous sommes tous dans l'attente de jours meilleurs et veillons à ce que la « machine » soit prête à redémarrer dès que cela sera possible.

Grâce à Internet et à l'assouplissement des contraintes, nous avons pu garder le lien avec les sections, et les représentants des communes constituant notre Comité directeur, et ainsi organiser notre Assemblée générale fin janvier et un Comité directeur mi-mars. Les demandes de subventions habituelles ont pu être déposées.

Nous travaillons actuellement sur le « Sport-santé » que nous souhaitons développer à notre échelle afin que tous puissent profiter du sport en proposant des activités accessibles au plus grand nombre à tous les niveaux.

« Sport » fait souvent penser à compétition ou exploit mais il peut signifier, aussi, bien-être en pratique de loisir. Nous entendons de plus en plus souvent dans les médias, des recommandations d'hygiène de vie qui comportent toujours un volet "activité physique".

La pandémie actuelle devrait faire prendre conscience au plus grand nombre, de l'importance de l'activité physique dans un cadre convivial.

Les beaux jours reviennent, espérons pouvoir bientôt retrouver une vie normale et toutes nos activités.

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

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

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

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

**Gym douce**

**Yoga**

**Marche nordique**

**Taichi chuan**

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

**Renforcement musculaire**

**Course à pied**

**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.**

**Qi gong**

**Fitness**

## BUREAU DU COMITÉ DIRECTEUR

|                                                               |                                                                   |                                                        |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Présidente :</b><br>Sylvie HAMART 06 87 59 88 05           | <b>Secrétaire adjointe :</b><br>Catherine TEMPLIER 06 32 21 60 26 | <b>Membres :</b><br>Franck BAUBEAU 06 68 30 58 77      |
| <b>Vice-Présidente :</b><br>Geneviève DELMOTTE 06 30 39 94 57 | <b>Trésorier Général :</b><br>Roger FAYOLLE 06 63 53 84 76        | René MOULIN 06 84 53 55 71                             |
| <b>Secrétaire Générale :</b><br>Monique POMPON 06 15 96 00 94 | <b>Trésorière adjointe :</b><br>Michèle DESCHAMPS 06 70 89 23 50  | Stéphane BOUQUET 06 21 36 54 62                        |
|                                                               |                                                                   | <b>Webmaster :</b><br>Jean-Marc LAGARDE 06 79 35 58 33 |