

LE JOURNAL DE

L'ENTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT



ISSN 0763 0522

NUMÉRO 126 - SEPTEMBRE 2021



YOGA
AIKIDO
TENNIS
BASKET
TAIJITSU
FITNESS
QI GONG
UTT TRIAL
FOOTBALL
GYM DOUCE
KRAU-MAGA
MEDITATION
RELAXATION
TAICHI CHUAN
MODERN'JAZZ
MUSCULATION
COURSE NATURE
MARCHE NORDIQUE
MULTISPORTSLOISIR

INSCRIPTIONS

Samedi 4 septembre de 10 h à 16 h
Gymnase Villionne - La Chapelle la Reine

INFOS RENTRÉE 2021

LE CERTIFICAT MÉDICAL

Pour les mineurs : le certificat médical de non-contrindication **n'est plus obligatoire**. Il est remplacé par un **questionnaire médical** et une **attestation** signée par les parents.

Pour les majeurs : le certificat médical est **obligatoire**, il est **valable 3 ans** à condition de répondre négativement au **questionnaire de santé** et de **signer l'attestation**.

Pour les jeunes jusqu'à 18 ans

Le Pass'Sport est réservé aux familles qui perçoivent l'allocation de rentrée scolaire, l'allocation de l'enfant handicapé ou l'allocation aux adultes handicapés.



Moins de 18 ans ? Envie de faire du sport à la rentrée ?

Bénéficiez d'une réduction de 50 € pour votre inscription dans un club grâce au Pass'Sport.

www.sports.gouv.fr/pass-sport

pass COVID-19 sanitaire

Pour les majeurs :

Il est obligatoire dès la reprise des activités, y compris aux inscriptions du 4 septembre dans le gymnase Villionne.

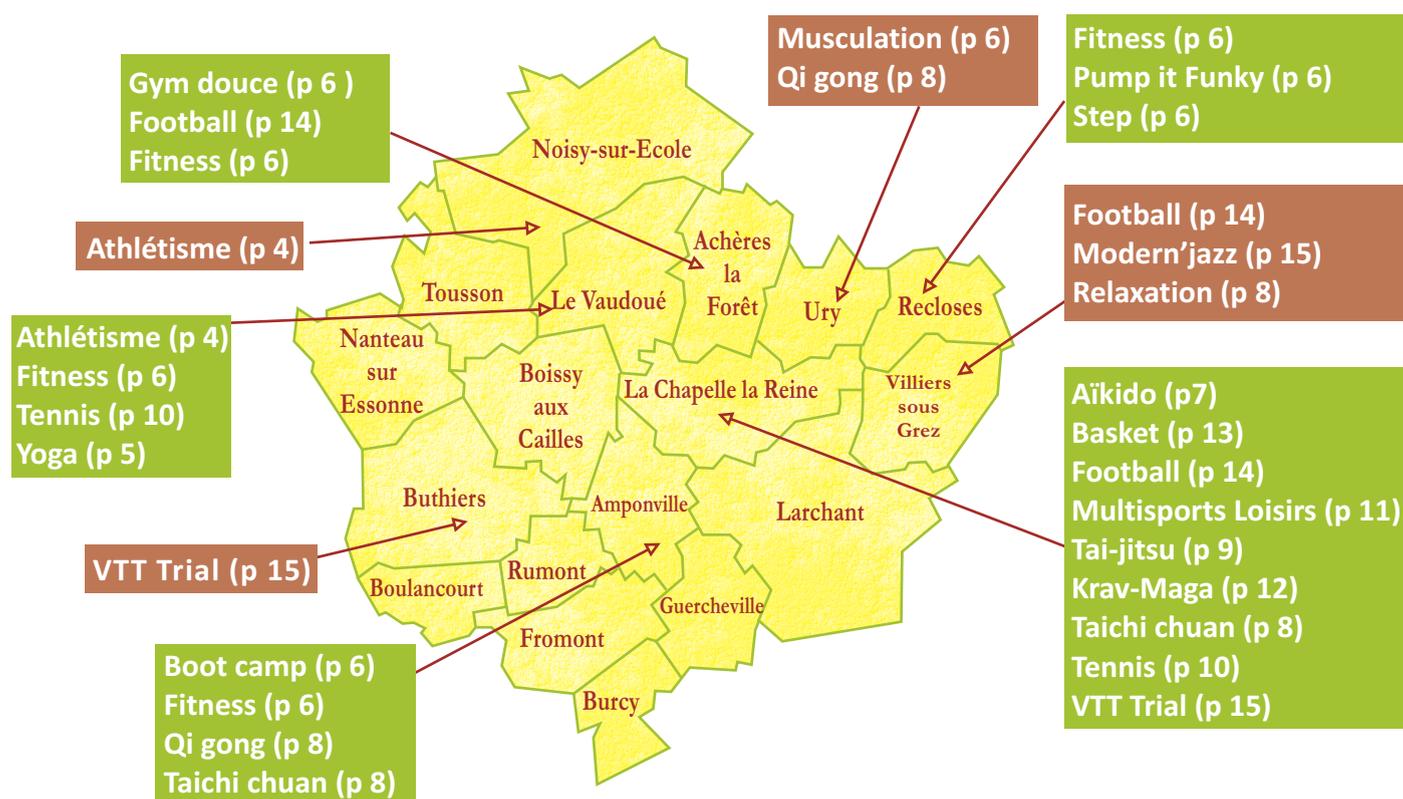
Pour les jeunes de 12 à 17 ans :

Il sera obligatoire à partir du 30 septembre

Sous réserve de modifications gouvernementales ou préfectorales



Les activités et les lieux d'entraînement



SPORT & SANTÉ

LE SOUFFLE DE LA FORÊT



Qi gong
Tai chi chuan
Relaxation / méditation



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

FITNESS - MUSCU



Gym douce - Fitness
Salle de renforcement musculaire
avec programme personnalisé



Nathalie Robert : 06 70 24 43 21
fitness.muscu.esf77@gmail.com
www.esf77.com/facebook

MARCHE NORDIQUE



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



Ludvine Vandendeede : 06 40 57 93 20
Valérie Gallier : 06 71 82 98 35
esf.athle@gmail.com

HATHA YOGA



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



Martine Bienfait : 06 75 55 05 37
yoga_esf77@yahoo.fr
http://yoga-esf77.jmlcreasites.com



SPORT & SANTE

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Avec
L'ENTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT



CONTACTEZ-NOUS

entente-foret@orange.fr
01.64.24.07.11
www.esf77.com



AMÉLIORER

L'endurance cardio-respiratoire,
La forme musculaire et l'état osseux.

Taï chi chuan
Qi Gong

L'activité physique et sportive
contribue à l'amélioration
du bien-être quel que soit
le niveau, l'âge ou le type de pratique....

Fitness - Muscu
Gym douce

AIDE A RÉDUIRE

Le risque de maladies telles que
Le diabète,
Les troubles cardio-vasculaires,
L'hypertension artérielle
La surcharge pondérale

SPORT & SANTÉ

DÉCOUVRIR
ou
RETROUVER

Le plaisir de l'activité physique
dans une ambiance conviviale pour tous.



entente-foret@orange.fr
01.64.24.07.11
www.esf77.com



ACCOMPAGNER

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

Marche nordique
Renforcement
Musculaire

L'activité physique et sportive en groupe
est motivante, encourageante!...

Relaxation /
Méditation
Yoga

EN PRÉVENTION

Anticiper le développement
de maladies
lors de facteurs de prédisposition.

ATHLÉTISME

Malgré une saison encore perturbée par la crise sanitaire, nos 81 adhérents ont pu marcher et courir presque sans interruption, grâce à l'engagement de nos encadrants. Un grand merci à eux !

Marche nordique

La **marche nordique** sollicite 90% des muscles de notre corps et développe l'**endurance, l'équilibre, la souplesse...** On y travaille le **cardio-respiratoire et le renforcement musculaire**. C'est une activité fortement recommandée lors d'un déconditionnement car elle est non violente et progressive. Elle présente aussi plusieurs aspects préventifs :

- ☞ Éviter le développement de maladies telles que l'hypertension, le diabète, le surpoids lors de facteurs de prédisposition.
- ☞ Limiter l'évolution des symptômes d'une maladie rhumatismale (arthrose, ostéoporose, polyarthrite rhumatoïde).
- ☞ Réduire la fatigue au quotidien et notamment lors de traitement médicamenteux.
- ☞ Augmenter le bien-être psychosocial



Tous ces bienfaits nous ont conduits à créer un groupe Sport & Santé, qui accueille des personnes souhaitant reprendre en douceur une activité physique ou relevant de maladie, sur conseil médical.

Ce développement est soutenu par l'Agence Nationale du Sport et par la Fondation CNP Assurances, ce qui nous permet l'achat de matériel et le fonctionnement en groupe restreint (5 personnes maximum).



Course à pied nature en forêt

Le groupe **course à pied nature** s'entraîne de façon variée et individualisée (côtes, fractionné, quelques séances sur piste) pour courir avec plaisir et progresser sans se blesser.

Nos coureurs participent à différentes compétitions (lorsqu'elles ont lieu !) : *Trail de Fontainebleau, Course des 3 Pignons à Noisy, 20 km et Marathon de Paris*



Marche nordique

Cinq séances sont réparties sur la semaine, encadrées par des coachs diplômées et motivées, avec des rythmes adaptés à tous. (horaires susceptibles d'être modifiés en fonction des inscriptions)

Sport santé (5 pers maxi)Vendredi 11 h - 12 h avec Kazia (2ème groupe possible avec Sandrine)

Niveau 1 (groupe zen)..... Mercredi 9 h 30 - 11 h avec Kazia

Niveau 2 (intermédiaire). Lundi 9 h 30 - 11 h avec Kazia

Niveau 3 (rapide)..... Vendredi 9 h - 10 h 30 avec Kazia et Samedi 9 h 30 - 11 h avec Sandrine

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

Course à pied

Deux séances d'1h30 : une séance en semaine et une le WE, horaires à préciser avec le nouveau coach

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

160€ pour un cours hebdomadaire - 200€ pour 2 cours hebdomadaires

Certificat médical obligatoire la première année (valable 3 ans)

Contacts

Ludivine Vandenneede : 06 40 57 93 20

esf.athle@gmail.com

YOGA

**GAIN D'AMPLITUDE , DE SOUPLESSE, DE CONFORT
ARTICULAIRE, DE SÉRÉNITÉ
LE YOGA PERMET AUSSI DE RETROUVER UN BIEN-ÊTRE
MENTAL ET UNE FORCE MORALE**

En fait, nous pratiquons le YOGA des postures, appelé plus précisément HATHA YOGA : il n'est qu'une des nombreuses branches du Yoga. Cette discipline remonte à plus de 5000 ans. Le Yoga tel que nous le pratiquons s'adresse à tous sans distinction d'âge, de condition physique ou d'ordre mental. Son fondement réside en une série de postures (« asanas » en sanskrit), liées au souffle, à la concentration, comme à la méditation. La bienveillance envers soi-même reste le maître mot ; il ne s'agit pas de gymnastique mais de la meilleure intention dans son propre ressenti.

Ses bienfaits sont multiples :

. Au niveau physique :

- . Amélioration de la souplesse ;
- . Baisse de la tension artérielle ;
- . Augmentation de la capacité pulmonaire ;
- . Soulagement des douleurs articulaires...



. Au niveau psychique et mental :

- . Réduction du stress et de l'anxiété ;
- . Amélioration du sommeil ;
- . Regain d'équilibre général ;
- . Bien-être...

Pour votre pratique :

Les séances se déroulent par petit groupe, dans la convivialité. Vêtu d'une tenue souple, apportez votre tapis, un plaid et un coussin pour plus de confort. Nous recommandons une collation légère au mieux 2 heures avant la séance ; et afin de réhydrater le corps, une boisson en fin de séance. À l'heure où nous publions le journal, dans le cadre des contraintes sanitaires dues au Covid 19, un protocole sanitaire renforce les règles de distanciation et les gestes barrières obligatoires.



Les Légumes du Val de Loire



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

Sur les marchés :

La Chapelle la Reine mardi
Nemours samedi

Fontainebleau mardi, vendredi, dimanche

45730 SAINT BENOIT sur LOIRE
www.legumesduvaldeloire.com



 **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

**SI LA DISCIPLINE VOUS TENTE, VENEZ NOUS RENCONTRER !
LA PREMIÈRE SÉANCE EST SANS ENGAGEMENT.**

Cours dans la salle polyvalente du Vaudoué

Lundi : 19 h - 20 h 30 (hors jours fériés et vacances scolaires)
du 20 septembre 2021 au 20 juin 2022

Tarif

Cotisation annuelle : 238,50 €
(Adhésion ESF77 et licence inclus)

Le parrainage d'un adhérent permet une réduction de 20 €

Contact :

Martine BIENFAIT, 06 75 55 05 37 ou yoga_esf77@yahoo.fr

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE à la première inscription

**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

FITNESS-MUSCULATION

La section Fitness/Musculation a été très active malgré cette période difficile. Bravo et merci à tous !



Nous avons, malgré tout, tenté de garder nos cours tout au long de l'année en nous adaptant aux contraintes sanitaires et à la météo qui ne nous a pas beaucoup aidés.



Sous la pluie...



Dans la neige...

Bien sûr, les effectifs ont un peu baissé car les cours en extérieur ne conviennent pas à tout le monde, et nous n'avons pas pu proposer les mêmes possibilités que d'habitude. Mais cela nous a permis de faire connaissance avec le groupe de la section Multisports Loisir. Nous avons testé et, bien sûr approuvé, le fameux Hervé.

HORAIRES et LIEUX des COURS

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

Fit power* : renfo/cardio/muscu Slow body** : gym douce

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE
pour toute nouvelle inscription

HORAIRES d'ouverture de la salle de Musculation à URY

Lundi 16 h - 20 h
Mardi 16 h - 20 h

Mercredi 16 h - 20 h
Jeudi 16 h - 20 h

Vendredi 16 h - 20 h avec coach

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 €



CONTACTS

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



AÏKIDO

« DOJO ASAHI »

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.



Ô Senseï UESHIBA Morihei

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.



© ZENDREAMS

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

« Qu'il vente ou qu'il neige »

La première saison de la section Aïkido « Dojo Asahi » n'a pas été facile !

Après 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 les plus jeunes, mais la situation sanitaire n'a pas permis aux adultes de retrouver le tatami.

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

Et, en attendant que les salles puissent rouvrir au public, bonne continuation à tous et « Gambatte Kudasai » (ne lâchez rien) comme on dit là-bas !

Horaires :

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



Tarif :

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

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

Contact :

Stéphane BOUQUET, 06 21 36 54 62



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

Micr'honnête

L'informatique équilibrée
Pour professionnels et particuliers

Installation, conseils, sécurisation...
Avant de vous équiper, contactez-nous !



12, rue de l'Ecole - 45390 ORVILLE

Tél : 02 38 32 11 90

18 bis, place Jean Jaurès - 77140 NEMOURS

Tél : 09 87 33 88 89

Mail : contact@micrhonnete.com

www.micrhonnete.com

Maison

Sauvalle



Boucherie - Charcuterie
Volailles - Rôtisserie
Traiteur

Sur les marchés

Avon - La Chapelle la Reine

Nemours - Souppes sur Loing

bocherie.sauvalle@gmail.com

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 mieux vivre...



Credit photo : Franklin

Reprise des cours : semaine 37, le lundi 13 septembre 2021

Tous nos cours					
Montcourt-Fromonville	Lundi	9 h 15 - 10 h 30 Qigong	Si nous devons subir un nouveau confinement au cours de la saison, tous les cours seraient assurés en visio.		
Milly la Forêt	Lundi	14 h 15 - 15 h 30 Qigong			
Ury	Lundi		19 h - 20 h 15 Qigong	20 h 30 - 21 h 45 Qigong Wudang Les 5 éléments	
Amponville	Mardi	17 h 30 - 18 h 45 Qigong	19 h - 20 h 15 Taichi chuan LA TERRE 1ère partie	20 h 30 - 21 h 45 Taichi chuan L'HOMME 2ème partie	
Cours en VISIO	Mercredi	8 h 45 - 10 h Qigong	Nous attirons l'attention de nos adhérents fidèles sur les modifications qui affectent un certain nombre de cours (changement de lieu, d'horaire, ...)		
La Chapelle la R. Gymnase	Mercredi				20 h 30 - 21 h 45 Taichi chuan LE CIEL 3ème partie
Villiers s/s Grez	Jeudi	18 h 30 - 19 h 45 Relaxation/Méditation			
Cours en VISIO	Vendredi				18 h 30 - 19 h 45 Relaxation/Méditation

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



Cours accessibles aux DÉBUTANTS
(2 cours d'essai gratuits)

Tarifs	Ils 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
--------	---	---------------------	----------------------	----------------------	---

Réduction de 25 € pour toute nouvelle adhésion.

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
----------	---	--

TAÏ-JITSU

Le Tai-Jitsu est un Art Martial de Self Défense qui combine les techniques de Karaté, Judo et Aïkido.

On commence par se défendre avec une esquive, puis des percussions contrôlées, des clés et des projections. Le but est de répondre de façon efficace et proportionnée, pour faire face à différents types d'attaques : saisies, pied/poing, avec mains armées et avec un ou plusieurs attaquants.

Même avec une situation sanitaire complexe ces deux dernières saisons, les entraînements ont pu rouvrir assez rapidement.

Nous travaillons, seul, les bases de déplacements, atemis (pieds, poings), enchaînements, contrôle et développement corporel.

Ce qui nous sert ensuite aux applications avec partenaire(s) : en pieds/poings, ou en enchaînement de clés ou projections.

Les cours sont bien sûr adaptés en fonction de l'âge et du niveau du pratiquant.



Enfants à partir de 5 ans Mercredi 17 h 30 - 18 h 30, débutants 158 €
18 h 30 - 19 h 30, confirmés



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



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

Venez nous rencontrer :

- au Forum de l'ESF77, le samedi 4 septembre de 10h à 16h dans le gymnase Villionne à La Chapelle la Reine.

- au festival des Passionnés d'Amponville le Dimanche 26 septembre.

- Et bien sûr durant nos horaires d'entraînement au Dojo, pour un essai.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter :

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

www.taijitsuesf77.fr



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

D.N. PEINTURE

M. DAMIDE Nicolas

Devis gratuit

Intérieur :

- | | |
|-------------------|------------------|
| Sols | Murs |
| - moquette | - toile de verre |
| - parquet | - peinture |
| - sols plastiques | - 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

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



TENNIS

Retrouvons l'envie de jouer et d'être ensemble

Comme la plupart des sports, le tennis a pu reprendre une activité quasi normale depuis le printemps dernier. Nous espérons que, vaccination aidant, la COVID ne nous impactera plus.

Ainsi, nous abordons la saison 2021/2022 avec une ambition retrouvée et avons hâte de rejouer soit en **loisir**, soit en **compétition** ou bien au sein de notre **École de tennis**.

Celle-ci accueille les enfants dès **4 ans révolus** avec le « **mini tennis** », une initiation aux gestes de base dans une ambiance de jeu et de détente.

Les plus grands et les adultes peuvent participer à un enseignement adapté au niveau et 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 défavorable) et sont encadrés par notre professeur diplômé **Basile Leroy**.

Le **jeu libre** est possible quasiment toute l'année, même en plein hiver pour les plus mordus!



La saison 2021/22 marque également la continuité de notre appartenance à la **Communauté d'Agglomération du Pays de Fontainebleau**. Cette dernière participe aux travaux d'entretien des installations au Vaudoué et nous accompagnera également sur d'éventuels projets plus importants, comme par exemple la couverture d'un des courts.

Ne manquez pas le **samedi 4 septembre 2021**, journée d'**inscription** : le matin au gymnase Villionne de la Chapelle la Reine, puis l'après-midi directement au club-house du Vaudoué. Continuons à appliquer les gestes barrières!

La section tennis vous souhaite une bonne rentrée 2021!

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
PRODUITS & TERROIR

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

Tarifs Section Tennis 2021/2022 (paiement en 3 fois possible)				
	Cotisation (incl. accès site réservation)	Licence	Cours collectifs	
			27 séances d'1 h	27 séances d'1 h 30
Adultes (nés en et avant 2004)	90 €	30 €	200 €	290 €
Jeunes (nés en 2004-2014)	70 €	20 €	170 €	250 €
Mini tennis (nés en 2015 - 2017)	50 €	12 €	130 €	
Contact :		Sven Biel, président de section : 06 81 58 70 01 sven.biel@insead.edu		

MULTISPORTS LOISIR



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

Multisports ?

Eh 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 les adultes.

Mixité : oui

Moyenne d'âge : 45 ans (Un peu plus ?)

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 RV », vous devriez vous plaire. (A voir sur place)

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 bien là.



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

FERME DES MOËNES
9, rue de Nemours
77760 URY
01 64 24 41 09
Fruits - Légumes en conversion bio
Volailles & Oeufs de plein air
fermedesmoenes@gmail.com



Contact : FX Dupérat 06 71 36 69 66

Cotisation : 70 €



1^{er} réseau français
Une connaissance, un proche souhaite vendre un bien immobilier ?
"OUI !" Chez iad nous rémunérons nos apporteurs d'affaires !!
Vous êtes rémunéré pour toute mise en relation qui aboutit à la vente.
Soyez bien accompagné tout au long de votre projet immobilier !
Recommandez-moi !
Contactez votre conseillère en immobilier
Adeline JOUSSELIN
07 87 69 00 30
Votre conseillère en immobilier
LA CHAPELLE-LA-REINE et alentours
VOUS ACHETEZ ? VOUS VENDEZ ?
i ad
ÇA FAIT DU BIEN À L'IMMOBILIER
AVIS DE VALEUR DE VOTRE BIEN OFFERT
iadfrance.fr



KRAV-MAGA

École Philippe Hubert

La saison 2020-2021 a été compliquée pour un grand nombre d'entre nous. Notre association n'a pas échappé à la crise, et les mesures sanitaires ne nous ont pas permis d'assurer la plupart de nos cours.

Néanmoins le cours ados a pu tirer son épingle du jeu, en partie grâce à la motivation de notre professeur Priscilla, et à l'assiduité de tous nos élèves. Bravo à vous !



Dès le début du mois de septembre, nous avons tous hâte de retrouver le chemin des tatamis.

A la rentrée notre équipe d'encadrement (7 ceintures noires, un BPJEPS et 6 DAF) sera là pour répondre à vos attentes.

- renforcement physique
- technique
- mental et confiance en soi

Autour de notre programme de la saison 2021-2022, que vous soyez débutant ou confirmé, venez pratiquer le Krav-Maga avec nous afin "que tous puissent marcher en paix" (Imi Lichtenfeld fondateur du Krav maga)

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

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

SPÉCIALISTE DE LA DÉSINSECTISATION
Action Guêpes et Nuisibles vous garantit un espace de vie à l'abri des nuisibles.

CONTACTEZ STÉPHANE AU 06 29 47 82 86

Siret 838 212 990 0015
Certificat n° 023005

INSECTES VOLANTS
Guêpes, frelons, frelons asiatiques, jusqu'à 30 mètres

RONGEURS
Rats, souris, mulots et taupes

AUTRES NUISIBLES
Charançons, punaises de lit, cafards

SECTEUR D'INTERVENTION
7 jrs/7

91 77 45 89

Sapeur Pompier depuis 20 ans



Horaires

Mardi : 20 h 30 - 22 h
Jeudi : 20 h 30 - 22 h
Samedi : 10 h 30 - 12 h : *ados*
Dimanche : 10 h 30 - 12 h

Tarifs

150 € cours ados
175 € pour 1 cours / semaine
270 € pour 2 ou 3 cours / semaine

Contact Franck PAPASIAN : 06 63 20 26 12 - franck@papasian.fr

BASKET

Nous souhaitons toujours ouvrir la discipline dans notre club aux enfants de 5 à 7 ans. L'année dernière nous avons reçu une dizaine d'enfants très motivés. Mais la COVID a stoppé leur élan. Nous espérons les retrouver pour la saison 2021-2022. Et, bien entendu, les nouveaux seront les bienvenus.



L'association avec l'école primaire de La Chapelle (prêt de ballon, paniers amovibles et tenues), nous permettra peut-être de récupérer des jeunes. La maîtresse qui nous a contactés via la FFBB souhaitait apprendre les bases du Basketball à l'école. Nous avons tout de suite accepté cette collaboration. Déjà pour que notre sport soit aussi visible que le Football à l'école, mais aussi pour nous permettre d'augmenter nos effectifs.

Un GRAND merci à elle.

Une équipe U13 M sera inscrite en Championnat départemental pour cette nouvelle saison. Nous espérons avoir des filles de la même catégorie afin de créer une équipe U13 F, que nous essaierons d'inscrire aussi en championnat si l'effectif est suffisant.

Dans la continuité de l'évolution du club, l'équipe Sénior créée il y a deux ans sera en championnat DM3. Plusieurs basketteurs ont rejoint l'effectif pour consolider le groupe, mais vous pouvez toujours y avoir votre place.

Merci à **M. SCALA d'IMMOTERRA** (sponsor de notre Section) qui a financé en collaboration avec notre fournisseur Sport-Clique un jeu complet de maillots pour l'équipe senior, pour repartir sur de bonnes bases.

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

Saison 2021 - 2022

U6 à U7 Ecole de basket
Samedi 9 h30 - 10 h 30
110 €

U9 à U11 Mini et Poussins
Samedi 10 h 30-12 h
120 €

U12 U13 U15
Benjamins et Minimes
Vendredi 19 h - 20 h 30
130 €

U16 et + / Seniors
Mardi 20 h 30 - 22 h
Vendredi 20 h 30 - 22 h
160 €

Les bénévoles

Président : Jean Michel BOURGEOIS
Trésorier : Franck PUTEL
Secrétaire : Isabelle PUTEL
Encadrants :
Patrick SMOLEN (senior et U9/U11)
Badia MOUROUVIN ((Baby basket)
Suzanne THIERRY (U13 compétition)

*Projet :
Création d'une équipe féminine. Voir
plusieurs équipes si effectif suffisant. Nous
sommes connus depuis un moment par le
Comité de basket de Seine et Marne pour
nos équipes féminines. Nous souhaitons
garder cette réputation d'équipe combative.*

RENAULT ZOE

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

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>



FOOTBALL

École de Football

Il est difficile d'écrire un article sur notre année à l'ESF77 Football tant l'exercice 2020-2021 fut entrecoupé par les confinements et orphelin de tout événement, match, tournoi, stage...

Cependant dans chacune de nos catégories représentées cette année (U6/7 ; U8/9 ; U10/11 et U12/13) la présence aux entraînements a été assez régulière de la part des adhérents, ce qui a permis une évolution technique et tactique intéressante. L'ambiance, comme d'habitude, a toujours été très bonne entre les éducateurs, les joueurs et les parents. Seules les trois dernières semaines de cette saison ont permis de participer à des plateaux, tournois et fête de fin de saison qui ont provoqué beaucoup de plaisir et de sourire.

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**



Nous espérons de tout notre coeur avoir une saison 2021-2022 « normale », en participant à un maximum de rencontres qui sont l'aboutissement des nombreux entraînements effectués. Nous espérons vous retrouver nombreux à partir de septembre, nous vous attendons motivés et pleins d'énergie à revendre sur les terrains.

Entraînement le Mercredi sur le stade
de La Chapelle la Reine:

U6/7 et U8/9 : de 14 h à 15 h 30

U10/11 et U12/13 : de 15 h 30 à 17 h 30

*Horaires à définir pour les U14 et U15
s'il y a assez de joueurs inscrits (au
moins 18)*

*Cette année 13 joueurs (et joueuses)
s'étaient inscrits, nous n'en sommes pas
loin !*



Contact :
Antonin LEROY, 06 69 46 63 99

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

SENIORS et CDM

La saison 2020/2021 ayant été interrompue dès le mois d'octobre avec seulement une reprise des entraînements possible mi-avril et seulement en journée en raison du couvre-feu ; comme nous le craignons celle-ci a été déclarée « SAISON BLANCHE ».

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

Les entraînements reprendront le lundi 16 août à 20h00 sur le terrain d'Achères avec entraînements les **lundi, mercredi et vendredi pendant tout le mois d'août** puis **à partir du 31 août les mardi et vendredi à 20 heures** toujours à Achères.

Philippe BOURGEOIS, entraîneur

MODERN'JAZZ

La saison 2020-2021 a été de nouveau marquée par les aléas de l'épidémie de COVID19.

Suite aux diverses interruptions de cours et de couvre-feu, nous avons regroupé toutes les élèves sur les créneaux horaires du mercredi matin et nous sommes parvenus à présenter une matinée « porte-ouverte » le 30 juin au cours de laquelle les parents ont pu assister à une démonstration de cours.

Anne, notre professeur et les bénévoles de la section restent présents pour vous assurer l'organisation de la reprise des activités dès le Mardi 7 septembre.

Nous espérons vous retrouver nombreux.

Une réduction pourra être appliquée à la réinscription.

De plus, les enfants qui bénéficient de l'allocation rentrée, pourront avoir une réduction de 50 € (voir modalités en page 2)

N'hésitez pas à venir nous rencontrer lors du forum ESF77 organisé le Samedi 4 septembre de 10 h à 16 h au gymnase Villionne de La Chapelle la Reine (face aux pompiers).

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





DIABOLO
Diabolo Camion Magasin **PIZZA**

depuis 24 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



Horaires des cours Salle de Villiers sous Grez		Tarifs hors licence	Contact :
3 - 5 ans	Mercredi 10 h - 11 h	185 €	Anne, le professeur 06 07 69 96 54
6 - 8 ans	Mercredi 11 h - 12 h	185 €	
9 - 10 ans	Mardi 17 h 30 - 18 h 30	185 €	
11 - 13 ans	Mardi 18 h 30 - 19 h 45	227 €	
14 ans et +	Mardi 19 h 45 - 21 h	227 €	



V.T.T. TRIAL

Bike trial

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

Contact :
Isabelle GILLER
06 58 19 86 46
esftrial@hotmail.fr



INFOS RENTRÉE 2021

LE CERTIFICAT MÉDICAL

Pour les mineurs : le certificat médical de non-contrindication n'est plus obligatoire. Il est remplacé par un questionnaire médical et une attestation signée par les parents.

Pour les majeurs : le certificat médical est obligatoire, il est valable 3 ans à condition de répondre négativement au questionnaire de santé et de signer l'attestation.

Pour les jeunes jusqu'à 18 ans



Moins de 18 ans ? Envie de faire du sport à la rentrée ?
Bénéficiez d'une réduction de 50 € pour votre inscription dans un club grâce au Pass'Sport.

www.sports.gouv.fr/pass-sport

Le Pass'Sport est réservé aux familles qui perçoivent l'allocation de rentrée scolaire.

pass COVID-19 sanitaire

Pour les majeurs :

Il est obligatoire dès la reprise des activités, y compris aux inscriptions du 4 septembre dans le gymnase Villionne.

Pour les jeunes de 12 à 17 ans :

Il sera obligatoire à partir du 30 septembre

Sous réserve de modifications gouvernementales ou préfectorales

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

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>

AÏKIDO	Stéphane BOUQUET	06 21 36 54 62	aikido.asahi.esf77@gmail.com
ATHLÉTISME	Ludivine VANDENHEEDE	06 40 57 93 20	esf.athle@gmail.com
BASKET	Jean Michel BOURGEOIS	06 74 15 07 78	esfbasket77@gmail.com
MODERN'JAZZ	Anne DUMERY	06 07 69 96 54	
FOOTBALL	Antonin LEROY	06 69 46 63 99	
KRAV-MAGA	Franck PAPASIAN	06 63 20 26 12	
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	tajitsu.sud77760@gmail.com
TENNIS	Sven BIEL	06 81 58 70 01	sven.biel@insead.edu
V.T.T TRIAL	Isabelle GILLER	06 58 19 86 46	esftrial@hotmail.fr
YOGA	Nathalie DEPAS	06 61 21 00 86	yoga_esf77@yahoo.fr

BUREAU DU COMITÉ DIRECTEUR

Présidente : Sylvie HAMART 06 87 59 88 05	Secrétaire adjointe : Catherine TEMPLIER 06 32 21 60 26	Membres : Franck BAUBEAU 06 68 30 58 77 René MOULIN 06 84 53 55 71
Vice-Présidente : Geneviève DELMOTTE 06 30 39 94 57	Trésorier Général : Roger FAYOLLE 06 63 53 84 76	
Secrétaire Générale : Monique POMPON 06 15 96 00 94	Trésorière adjointe : Michèle DESCHAMPS 06 70 89 23 50	 