

SEPTEMBRE 2022 | N°128

ISSN 076310522

ESF 77

SPORT & SANTÉ

4 Activités Santé

- Le souffle de la Forêt
- Marche nordique
- Fitness - Muscu
- Hatha Yoga

INSCRIPTIONS TOUS SPORTS

3 SEPTEMBRE 2022
9H00 - 13H00
VILLA CAPELLA

CLUB
OMNISPORTS
INTERCOMMUNAL
13 SECTIONS SPORTIVES



MERCI A TOUS NOS SPONSORS & PARTENAIRES

seine&marne 
LE DÉPARTEMENT

 Pays de
Fontainebleau
Communauté d'agglomération


TOUS LES SPORTS AUTREMENT
ÎLE-DE-FRANCE

Fondation
d'entreprise 
assurances


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


Fédération Française
des Clubs Omnisports


Buthiers



**Vous êtes en recherche
d'emploi, d'alternance,
de stage ou job d'été ?**

Darégal leader mondial
sur le marché des herbes aromatiques,
est une entreprise agroalimentaire,
durable depuis 5 générations.

Nous rejoindre, c'est évoluer
dans un environnement de travail sain,
à taille humaine, porteur de sens
et où il fait bon vivre.

Notre politique Ressources Humaines
s'appuie sur le développement individuel
et la mobilité interne de
nos collaborateurs.

**NOUS
RECRUTONS**
www.daregal.fr



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

C'est dans l'espoir de reprise complète de nos activités, qu'en raison de l'évolution des conditions sanitaires, nous abordons cette saison 2022/2023. L'impact de la pandémie sur le monde associatif a été important : baisse des adhésions et restrictions de certaines activités ; aussi souhaitons-nous tous que le redressement de la situation s'accélère et que 2022/2023 marque un retour enthousiaste à toutes nos pratiques sportives!

L'ACTUALITÉ DU BUREAU

Le point clé de ce démarrage de saison est la mise en fonctionnement de la **plate-forme "MONCLUB"** qui marque un pas important dans l'évolution de la gestion des adhérents et des différentes tâches administratives. Adhésions et règlements pourront se faire en ligne, à partir d'un PC, voire d'un smartphone, sur un outil informatique développé spécifiquement pour les associations.

L'objectif de fond est de libérer les Bureaux des sections et le Comité Directeur de travaux fastidieux au profit d'un accompagnement dynamique des encadrants et adhérents.

Rappelons les principales activités du Bureau du Comité Directeur et des sections de l'ESF77.

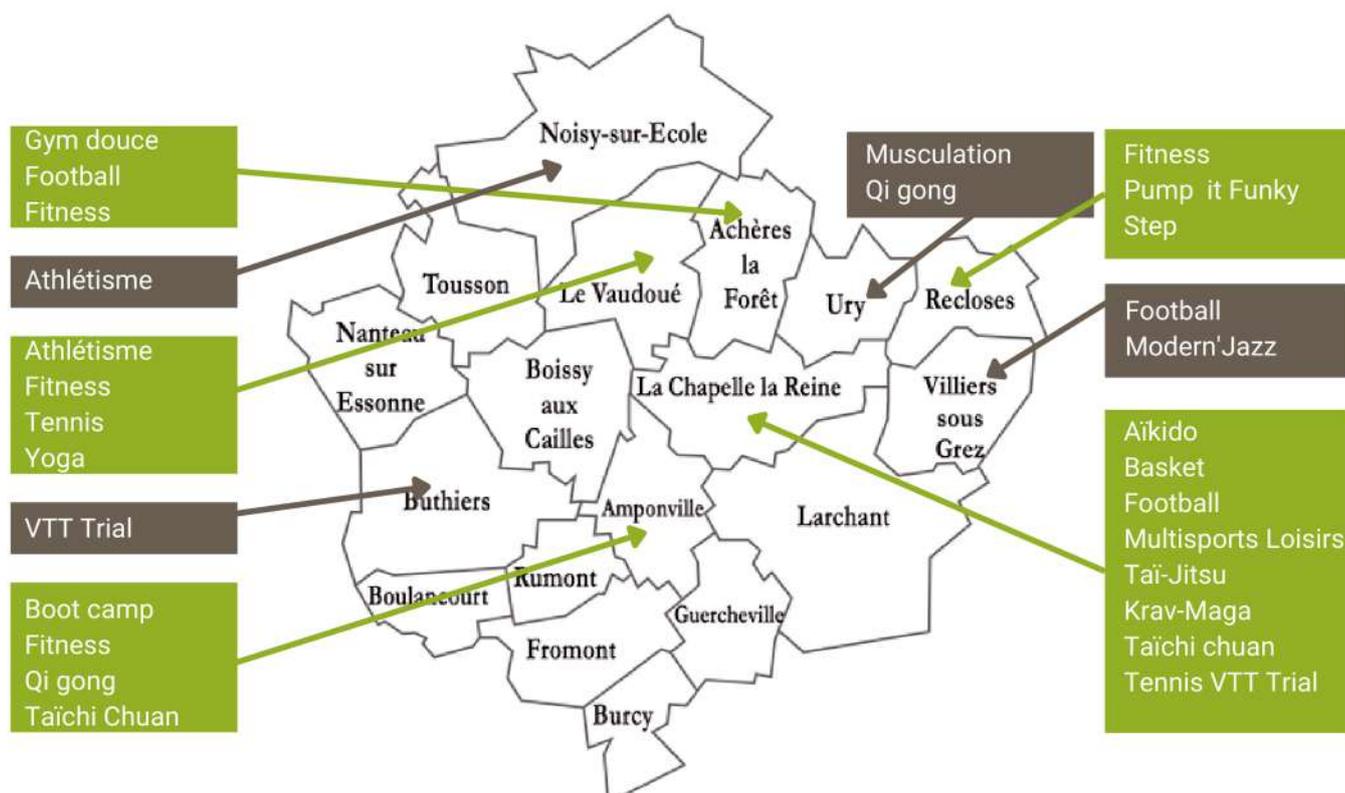
Chaque section est pilotée par un Bureau constitué d'au moins 3 personnes bénévoles, concentré sur les tâches opérationnelles nécessaires au fonctionnement de l'activité.

En complément, les tâches administratives de l'ESF77, inhérentes à toute association, sont effectuées, par son Comité Directeur, constitué lui aussi de bénévoles. C'est un soutien au fonctionnement et aux recherches de financements des sections :

- ✓ Contrats de travail des salariés, feuilles de paie des encadrants de vos activités
- ✓ Demandes de subvention et de financement auprès d'instances officielles, des fédérations, d'organismes privés.
- ✓ Etablissement des budgets, des comptes de résultats et de tous les documents nécessaires à la bonne gestion du club. Contrôle et consolidation des documents chiffrés des sections.
- ✓ Travaux de secrétariat, rédaction et diffusion des documents officiels.
- ✓ Assurances des activités et des biens des sections.
- ✓ Conception et diffusion du journal de l'ESF77

Plus généralement, le Comité Directeur a un rôle de conseil vis-à-vis des sections et assure les relations avec les nombreuses instances officielles au nom de l'ensemble des activités.

ACTIVITES ET LIEUX D'ENTRAINEMENT



INFOS RENTRÉE 2022-2023

LE CERTIFICAT MÉDICAL

Pour les mineurs :

Le certificat médical de non contre-indication 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.

LE PASS'SPORT est reconduit
pour la saison sportive 2022-2023.
Profite de 50 € pour t'inscrire
dans un club sportif à la rentrée !

Le Pass'Sport est une allocation de rentrée sportive de 50 euros par enfant/jeune adulte éligible pour financer tout ou partie de son inscription dans une structure sportive éligible pour la saison 2022-2023.

QUI EST CONCERNÉ

Né(e) entre le 16 septembre 2004 et le 31 décembre 2016 et tu bénéficies de l'ARS (6 à 17 ans révolus)

Né(e) entre le 1er juin 2002 et le 31 décembre 2016 et tu bénéficies de l'AAEH (6 à 19 ans révolus)

Né(e) entre le 16 septembre 1991 et le 31 décembre 2006 et tu bénéficies de l'AAH (16 à 30 ans)

NOUVEAU INSCRIPTION SUR "MONCLUB"

INSCRIPTION ET PAIEMENT EN LIGNE

CONNECTEZ-VOUS SUR LE SITE OFFICIEL DE WWW.ESF77.COM

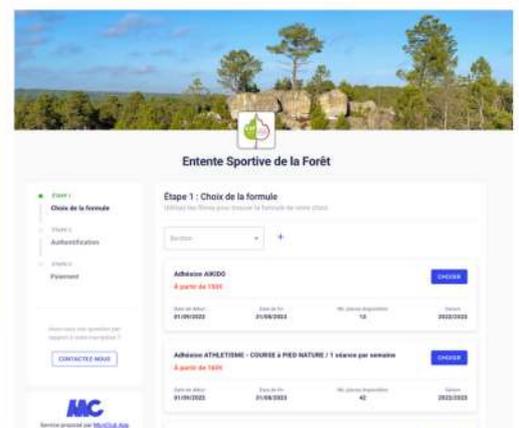
Visualisez tous les sports que vous souhaitez pratiquer.
En cliquant sur je m'inscris, je suis redirigé vers l'application qui permet de choisir mon sport préféré, de m'inscrire et d'envoyer les documents nécessaires en payant ma cotisation !
Alors n'attendez plus....

<https://esf77.monclub.app/subscription>

JE M'INSCRIS

EN LIGNE

POUR TOUS SPORTS



ATHLÉTISME



4

COURSE A PIED

La course à pied, dans notre groupe, se pratique dans une ambiance toujours aussi sympathique depuis 8 ans et dans un cadre exceptionnel : le massif des Trois Pignons.

Notre coach propose des entraînements adaptés aux différents niveaux des coureurs qui s'y côtoient et participent à des épreuves sur route ou à des trails sur toutes distances.

Tous les niveaux sont les bienvenus. Venez vous entraîner avec nous et progresser pour préparer un 10km, un marathon, et, pourquoi pas un ultra-trail de 100km ! Mais aussi et surtout pour le plaisir de courir.



MARCHE NORDIQUE

Sport de plein air par excellence, la marche nordique a déjà séduit plus de 75 marcheurs.

Des parcours très variés sont proposés par nos coaches à travers la forêt de Fontainebleau.

Des groupes sont constitués par niveaux afin que chacun puisse profiter à son rythme de ce sport très complet et bénéfique pour la santé.

La marche nordique sollicite plus de 80% des muscles et constitue une activité physique qui développe endurance, équilibre, souplesse, en travaillant le rythme cardio-vasculaire et le renforcement musculaire. Elle se décline en mode "Sport & Santé", pour accueillir des personnes en reprise d'activité physique, ou simplement en découverte.

COURSE A PIED

2 séances sont proposées par semaine

Mardi - 18.30 à 20h

Samedi - 10h à 11h30

MARCHE NORDIQUE

6 créneaux horaires sont proposés

Lundi - 9h30-11h (intermédiaire)

Mercredi - 9h30-11h (Zen)

Vendredi - 9h00 -10h30 (rapide) et 11h -12h (sport santé)

Samedi - 8h45 -10h15 (rapide) et 10h30 -12h (intermédiaire)

COTISATION ANNUELLE

170€ pour un cours

220€ pour 2 cours

CONTACTS

Valerie Gallier 06 71 82 98 35 - René Blandin 06 08 02 65 04

esf.athle@gmail.com

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



Nous pratiquons le YOGA des postures, appelé plus précisément HATHA YOGA, 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. Notre professeur, Sylvie Monnier, assure avec maestria la prise en compte des capacités de chacun durant le cours.



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.

SI LA DISCIPLINE VOUS TENTE, VENEZ NOUS RENCONTRER
SANS ENGAGEMENT (séance d'1 H 30)

COURS DANS LA SALLE POLYVALENTE DU VAUDOUE

LUNDI : 19H00 à 20H30
(hors jours fériés et vacances scolaires)
Du 12 Septembre 2022 au 26 Juin 2023

TARIFS

LA PREMIERE SEANCE EST SANS ENGAGEMENT

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

CONTACT

Laure-Hélène Prevost 06 83 32 15 50 yoga_esf77@yahoo.fr

FITNESS-MUSCULATION

**LA SECTION
FITNESS/MUSCULATION EST
OUVERTE À TOUS !
(DE 16 ANS À... PAS D'ÂGE)**

Conditions d'inscription :

- Certificat médical obligatoire
- Une grande serviette
- Baskets propres
- Bouteille d'eau
- Energie et bonne humeur

Chez nous aucune prise de tête !
Venez habillés comme vous voulez,
du moment que vous vous sentez bien.

Nos coachs Chantal et Alain sont toujours
là et s'adaptent à tous vos petits bobos (il y
a toujours les options)

Donc, **rendez-vous à la rentrée** pour une
nouvelle saison sportive.



TARIFS

1 Cours FITNESS	220 euros
2 Cours FITNESS	360 euros
3 Cours FITNESS	460 euros
MUSCU seule	260 euros
MUSCU + 1 Cours de FITNESS	430 euros
MUSCU + tout	495 euros
BOOT CAMP	220 euros



Lundi	9h15 - 10h15 19h00 - 20h00	Achères Amponville	Fit Power Boot Camp
Mardi	18h30 - 19h30 19h30 - 20h30	Recloses Recloses	Step Fit Power
Mercredi	18h00 - 19h00	Achères	Slow Body
Jeudi	19h00 - 20h00	Amponville	Fit Power
Samedi	9h00 - 10h00 10h15 - 11h15	Recloses Recloses	Step Pump it Funky



MUSCULATION URY

Lundi	16h-20h
Mardi	16h-20h
Mercredi	16h-20h
Jeudi	16h-20h
Vendredi	16h-20h





LE SOUFFLE DE LA FORÊT

Taïchi chuan, Qigong, Méditation et Relaxation

Date de reprise des cours : lundi 12 septembre 2022

VENEZ PRATIQUER AVEC NOUS

- Qi Gong : art interne chinois millénaire, une branche de la médecine traditionnelle chinoise dont la pratique permet d'entretenir sa santé.
- Tai Chi Chuan : il se pratique à mains nues et avec armes. Il assouplit les articulations, favorise la mémorisation, la coordination et la concentration.
- Méditation / Relaxation : en pleine conscience, apprendre à relâcher les tensions corporelles, acquérir des réflexes de détente au quotidien.



Cours accessibles aux débutants - 2 cours d'essai gratuits

Lundi	Qi Gong	19h00 - 20h00	URY
	Qi Gong Wudang	20h15 - 21h15	
Mardi	TCC 1ère partie la Terre	19h00 - 20h00	AMPONVILLE
	TCC 2ème partie l'Homme	20h15 - 21h15	
Mercredi	Qi Gong	8h45 - 9h45	VISIO
	TCC 3ème partie le Ciel	19h00 - 20h00	
	AteliersTCC (assurés par les assistants)	20h15 - 21h15	
Jeudi	Qi Gong	9h15 - 10h15	Moncourt Fromonville
Vendredi	Relaxation méditation	18h30 - 19h30	VISIO



COURS PASSERELLE - 80 €

Jeudi	TCC 1ère partie la Terre	19h00 - 20h00	NEMOURS
	Relaxation Méditation	20h15 - 21h15	
Samedi	Qi Gong	9h15 - 10h15	NEMOURS

TARIFS

Pour 1 pratique 249 €
 Pour 2 pratiques 425 €
 Pour 3 pratiques 489 €
 Adhésion à l'ESF et licence FAEMC (33€)

CONTACTS

Geneviève - 06 30 39 94 57
 Nicolas - 06 71 79 73 25

Paiement par 1,2,3 chèques - Chèques vacances et coupons sport acceptés





AÏKIDO TRADITIONNEL

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

L'Aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant.

COURS

Les cours seront divisés en 2 fois 1 heure,
Une heure consacrée aux armes « Buki Waza »
Jo/Ken (lance et sabre en bois)

Une heure consacrée aux mains nues « Taijitsu ».



CONTACT

Stephane BOUQUET 06 21 36 54 62

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

📌 aikido/asahi.esf77 / aikido.asashi.45

2 DOJOS

CHAPELLE LA REINE
GYMNASE COLLEGE
Blanche de Castille
Mardi 18h00/20h00
Vendredi 18h00/20h00

PUISEAUX
GYMNASE RUE
Neider RODEN
Lundi 17h45/19h45
Jeudi 18h00/20h00

TARIFS

1 dojo 150€. - 2 dojos 200€ (tout. compris)

9 Nos partenaires nous soutiennent

Entreprise Générale du Bâtiment
CHRISTIAN ORLANDO Depuis 1978

Spécialiste en rénovation aménagements extérieurs

ACHERES LA FORÊT
Bureau : 01 64 93 98 70

LE COUDRAY MONTCEAUX
Mobile : 06 15 10 38 61

www.entreprise-christianorlando.fr

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

CONTACTEZ STÉPHANE AU 06 29 47 82 86

Siret 839 212 990 0015
 Certifié Biocide 823065

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

RODEURS
 Rats, souris, mulots et fougère

AUTRES NUISIBLES
 Charbonniers, punaises de lit, cafards

Action GUÊPES ET NUISIBLES

SECTEUR D'INTERVENTION
 7 jrs/7

91 77 45 89

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

TUTAL SARL
 Charpente, Menuiserie Traditionnelle et Rénovation

Escalier bois
 Maison ossature bois

Tel/Fax : 01.64.69.18.49
 Port : 06.32.10.17.89

Maçonnerie Couverture Zinguerie

Sarl **DUPRÉ** Francis

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

Mayeur Dominique SAS

Maçonnerie Générale
 Couverture / Zinguerie
 Isolation / Doublage

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

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

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

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

1^{er} choix français

VOUS ACHÉTEZ ? VOUS VENDEZ ?

Une connaissance, un proche souhaite vendre un bien immobilier ?

Vous êtes rémunéré pour toute mise en relation qui aboutit à la vente

"OUI !" Chez iad nous rémunérons nos apporteurs d'affaires

Recommandez-moi !

Adeline JOUSSELIN
 07 87 69 00 30
 Votre conseillère en immobilier

LA CHAPELLE-LA-REINE et alentours

AVIS DE VALEUR DE VOTRE BIEN OFFERT

ladfrance.fr

INTERSPORT®
 Le sport, la plus belle des rencontres

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

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

Grâce à nos sponsors et partenaires,

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

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
 01 64 24 44 36

**Maison
 Sauvalle**


**Boucherie - Charcuterie
 Volailles - Rôtisserie - Traiteur**
Sur les marchés
 Avon - La Chapelle la Reine
 Nemours - Souppes sur Loing

**Prochainement, ouverture d'un magasin
 à La Chapelle la Reine**
 Place de la République
06 81 08 34 11
 boucherie.sauvalle@gmail.com

**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




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

Vente directe
 à la ferme
 Volailles fermières
 de plein air


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, poupiettes, rôtis, desserts...
 Fêtes de fin d'année : chapons, poulardes, dindes, pintades

56, rue Grande - 77760 GUERCHEVILLE
DISTRIBUTEUR AUTOMATIQUE 24h/24 et 7j/7


**FERME DES
 MOÈNES**

9, rue de Nemours
 77760 URY
 01 64 24 41 09

Fruits - Légumes en conversion bio
 Volailles & Oeufs de plein air

fermedesmoenes@gmail.com


**Toute une banque
 pour vous**
**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


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


SARL GARAGE MODERNE

Réparateur agréé CITROËN
 Réparateur agréé PEUGEOT
 36, av. de Fontainebleau
 77760 LA CHAPELLE LA REINE
 Tél. : 01 64 24 30 55
 E-mail : garagemoderne2@wanadoo.fr
www.garagemoderne77.com



Après la période COVID et ses conséquences sur notre activité Basket nous souhaitons redémarrer la discipline avec les enfants à partir de 5/7 ans. D'autre part nous espérons vivement retrouver les ados pour la saison 2022-2023.

L'association avec l'école élémentaire de La Chapelle la Reine (prêt de ballon, paniers amovibles et tenues) et, nous l'espérons, pour la saison à venir, avec les autres écoles aux alentours, nous permettra d'être visible en tant qu'Ecole de Basket. Nous avons eu plusieurs rendez-vous avec le Comité de Seine et Marne Basket pour le prêt d'un animateur qui nous aidera les samedis matin.

Bien entendu, vous pouvez vous joindre à nous. Le CD 77 de la Fédération Française de Basket, offre une ou plusieurs formations afin de permettre à nos animateurs bénévoles d'être à l'aise « dans leurs baskets »



HORAIRES DES COURS

Mardi 20h30 à 22h	Sénior
Vendredi 19h à 20h30	U13/U15 selon effectif
Vendredi 20h30 à 22h	Sénior
Samedi 9h30 à 10h30	Baby (enfant de 5 à 7 ans)
Samedi 10h30 à 12h	U9 et U11 débutant

TARIFS

Pour rappel, la section basket de l'ESF s'auto-finance grâce à ses bénévoles et bien sûr grâce aux cotisations.

- Ecole de basket (U6 à U7)	110 €
- Mini et poussins (U9 à U11)	110 €
- Benjamins (U12 - U13)	130 €
- Minimes (U15)	130 €
- Sénior et jeune à partir de (U16)	130 €

CONTACT

Jean Michel Bourgeois, 06 74 15 07 78
 esbasket77@gmail.com

Dans la continuité de l'évolution de la section Basket, toutes les personnes voulant nous rejoindre auront leur place. Bénévoles, joueuses et joueurs, nous serons heureux de vous accueillir dans la famille ESF Basket.

Comme tous les ans, je souhaite remercier nos sponsors M. SCALA d'IMMOTERRA, AFFLELOU Nemours, et Sakir TITAL qui nous ont toujours soutenus.

Bénévoles :

Président : Jean-Michel BOURGEOIS
 Trésorier : Franck PUTEL
 Secrétaire : Isabelle PUTEL





ECOLE DE FOOTBALL

Bilan sportif 2021/2022 assez positif avec 50 à 60 licenciés de U6 à U13.

De très bons résultats chez les U6U7 avec une finale lors de notre tournoi en salle et de belles prestations chaque samedi.

De très bons résultats également chez les U7U8, même si le niveau a parfois été très irrégulier. L'ambiance a toujours été bonne dans ce groupe, et les joueurs ont progressé tout au long de l'année.

Pour les U10U11, la saison a été compliquée par des changements de coachs, des résultats parfois décevants mais toujours en progrès jusqu'à une belle victoire en fin d'année contre l'équipe

«Gâtinais», ce qui aura fait du bien à toute l'équipe (majoritairement des U10)

Une saison correcte pour les grands, U12U13, avec des résultats mitigés mais quelques victoires qui ont tenu le groupe tout au long de l'année avec un bel esprit et une envie de bien faire. Une saison réussie dans l'ensemble.

E.S.F. FOOTBALL SENIORS ET CDM

La saison 2021/2022 vient de s'achever. Avec une reprise début août des entraînements et un effectif augmentant à chaque séance la saison s'annonçait bien, aucun départ de joueur et quelques nouvelles signatures. Avec un effectif de 40 licenciés pour les 2 équipes Seniors et CDM nous pouvions envisager une belle saison.

Malgré quelques complications, les seniors ont terminé 3ème du championnat, ce qui laisse quelques regrets car avec un peu plus d'assiduité à l'entraînement le titre était possible.

Pour le dimanche matin, cela est plus compliqué compte tenu du manque d'assiduité des licenciés. L'état d'esprit est cependant très bon ce qui est le plus important.

Pour la saison 2022/2023 je cesse mes fonctions d'entraîneur et laisse la place à Cemal TITAL ancien joueur, arbitre et éducateur du club qui va reprendre le flambeau avec j'en suis certain, beaucoup de réussite.

Philippe Bourgeois

FOOTBALL



RDV À TOUS À PARTIR DU 22 AOÛT 2022

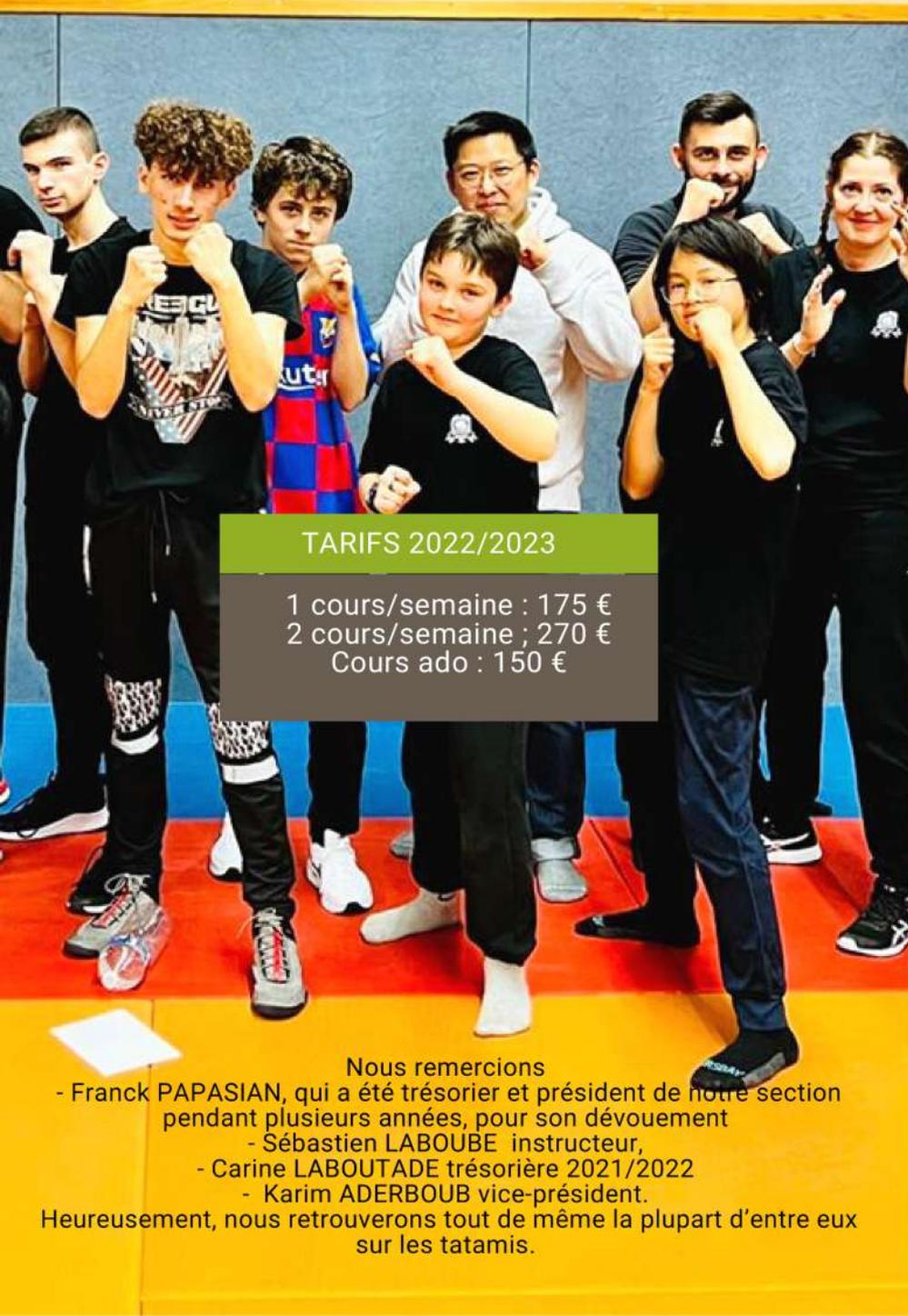
Lundi - Mercredi - Vendredi
pour la préparation de la saison à 20 heures sur le terrain
d'Achères qui a été refait et avec des douches qui
fonctionnent.

Début septembre
Les entraînements auront lieu le mardi et le vendredi à 20
heures à Achères.

Ecole de Football

U6/U7 U8/U9	Entraînement Mercredi 14h-15h15 Stade La Chapelle la Reine	120€
U10/U11 U12/U13 U14/U15	Entraînement Mercredi 15h15-17h Stade La Chapelle la Reine	120€
Séniors	Entraînement Mardi & Vendredi 20h-22h-Stade Achères la Forêt	140€

KRAV-MAGA



TARIFS 2022/2023

1 cours/semaine : 175 €
 2 cours/semaine ; 270 €
 Cours ado : 150 €

Nous remercions

- Franck PAPASIAN, qui a été trésorier et président de notre section pendant plusieurs années, pour son dévouement
- Sébastien LABOUBE instructeur,
- Carine LABOUTADE trésorière 2021/2022
- Karim ADERBOUB vice-président.

Heureusement, nous retrouverons tout de même la plupart d'entre eux sur les tatamis.



Malgré une légère baisse d'inscriptions la Section Krav-maga a pu compter sur 43 adhérents dont une quinzaine d'adolescents entraînés par notre professeur Priscilla GILLEBERT.

Plusieurs ceintures ont été également délivrées ; notamment jaunes, orange et vertes adolescents et adultes confondus.

La saison s'est terminée en beauté pour les ceintures d'un grade élevé, ainsi :

- Fabrice WAGNER a obtenu sa ceinture noire 1er degré,
- Karim ADERBOUB, Romain LIANCE, Jean Claude REMY, Sébastien LABOUBE, ont obtenu leur ceinture noire 2ème degré
- Laurence CREFF et Camel LEFKI ont obtenu leur ceinture noire 3ème degré.

Bravo à tous.



Pour la rentrée prochaine, les cours auront toujours lieu le mardi et le jeudi de 20h30 à 22h, respectivement dispensés par Camel LEKFI et Laurence CREFF. Par contre, il n'y aura plus cours le dimanche matin.

Petite nouveauté pour le cours des adolescents, les instructeurs se relayeront pour entraîner les jeunes, toujours au même horaire, le samedi de 10 h 30 à 12 h.

Plusieurs projets pour la saison prochaine, notamment le retour de notre « krav cool », moment de convivialité où nous nous retrouvons tous lors d'un long week-end en mai, et des sorties type accrobranche...



La saison s'est achevée avec notre gala de danse qui s'est déroulé au Foyer rural de Villiers sous Grez.

Après ces deux dernières années perturbées par la pandémie, les danseuses et Anne, leur professeur, étaient ravies de pouvoir enfin remonter sur scène pour présenter un spectacle articulé autour du thème de la nuit.



FORUM DES ASSOCIATIONS SAMEDI 3 SEPTEMBRE DE 9H00 À 13H00 À LA VILLA CAPELLA DE LA CHAPELLE LA REINE

REPRISE DES COURS MARDI 6 SEPTEMBRE

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

NOUVEAU

COURS DE DANSE CLASSIQUE
Enfants à partir de 6 ans

COURS DE DANSE MODERN'JAZZ ADULTES

HORAIRES ET TARIFS SAISON 2022/2023

Mardi 17h30-18h30 : classique enfants 6 ans et +..185€
Mardi 18h30-19h45 : modern'jazz 10/14ans227€
Mardi 19h45-21h15 : modern'jazz adultes272€
Mercredi 10h00-11h00 : éveil danse 3/5 ans185€
Mercredi 11h00-12h00 : modern'jazz 6/9 ans.....185€



OPÉRATION
PARRAINAGE
- 20€
sur mon adhésion





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 salubre et de la bonne humeur communicative

COTISATION

70€



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, par exemple les limites du terrain ...

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)

QUAND

Jeudi 20h30

OU

Gymnase Collège de la Chapelle la Reine

EN RÉSUMÉ

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.

NOUS CONTACTER

FX DUPÉRAT - 06 71 36 69 66

TENNIS



16

A VOS RAQUETTES

L'impact décroissant du COVID nous a permis de profiter d'une saison 2021/22 normale. Tout le monde, des plus anciens aux plus jeunes, s'en est réjoui. Nous avons même renoué avec la fête du tennis, organisée début juillet, au cours de laquelle de nombreux adhérents du club et leur entourage se sont retrouvés dans une ambiance conviviale autour de sympathiques rencontres de tennis, de pétanque ou bien autour d'un déjeuner à l'ombre des arbres. Ce fut également l'occasion de voir les meilleurs joueurs de l'ESF77 Tennis - jeunes et seniors - s'exprimer lors des finales du tournoi interne. L'ambiance, la bonne humeur et la participation de tous fut un encouragement pour les bénévoles du club, récompensés par des sourires et des remerciements.

Le Bureau de la Section aborde la saison 2022/23 avec une ambition retrouvée et la perspective de permettre à un plus grand nombre de rejouer, soit en loisir, soit en compétition ou alors 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 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 défavorable) et sont encadrés par notre professeur diplômé Basile Leroy.

Le jeu libre est praticable été comme hiver au Vaudoué sur une surface jouable par tous les temps et un éclairage performant et gratuit.

Ne manquez pas le samedi 3 septembre 2022, journée d'inscription : le matin de 9 h à 13 h à la Villa Capella de la Chapelle la Reine, puis l'après-midi directement au club, au Vaudoué.

Bonne rentrée sportive 2022 !



TARIFS SECTION TENNIS 2022/23

	Licence	Cotisation (incl. un accès au site de réservation)	Cours collectifs	
			27 séances d'1h	27 séances d'1h30
Adultes (né avant 2004)	32	95	200	290
Jeunes (né 2004-2015)	22	75	170	250
Mini Tennis (né 2016-2018)	12	50	130	



-LES COURS DE TAI JITSU : ENFANTS ET ADULTES.

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

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

En plus des cours en salle, nous pouvons pratiquer à l'extérieur, en compétition et dans divers stages tout au long de l'année

Tai Jitsu Enfants - à partir de 6 ans – cotisation 158€

Mercredi : 17h30 - 18h30 - débutants
18h30 - 19h30 - confirmés

Tai Jitsu Ado/ Adultes - à partir de 12 ans
Cotisation 192€

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



LES COURS DE SMALL CIRCLE JUJITSU : ADOS À PARTIR DE 14 ANS ET ADULTES.

Cotisation : 100 €

Forme de Jujitsu optimisé et modernisé. Les principes directeurs sont l'efficacité et la convivialité qui lui viennent de son origine hawaïenne

Méthode de self-défense destinée à tout public, initié ou pas, l'efficacité fait appel à plusieurs outils, tels que les clés de doigts (particulièrement adapté aux femmes) et les points de pressions.

Les cours seront dispensés sous forme de stage le dimanche de 14 à 16h, selon un planning défini, avec au minimum un cours par mois.



Venez nous rencontrer au Forum des associations à la Villa Capella le Samedi 3 Septembre 2022 de 9h à 13h.
et au Festival des Passionnés d'Amponville, le Dimanche 26 septembre.

COURS INITIATION SMALL CIRCLE JUJITSU :

Dimanche 11 Septembre au dojo du gymnase du collège.

Et bien sûr durant nos horaires d'entraînement au Dojo, pour venir essayer.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER :

06 73 51 50 32 / TAIJITSU.SUD77760@GMAIL.COM
WWW.TAIJITSUESF77.FR

VTT TRIAL



18

ENCORE UNE ANNÉE OÙ TOUT VA BIEN...

Des pilotes au top, des résultats tout à fait satisfaisants, une ambiance parfaite tout au long de la saison. Comme d'habitude notre compétition fut un vrai succès, même si nous avons eu moins de pilotes que les années précédentes, COVID oblige ! Des zones parfaites (merci aux traceurs), une buvette sans aucun reste (merci Mesdames et Mesdemoiselles), même le soleil était là !

Pour la saison 2022/2023,

Nous n'aurons malheureusement plus qu'un entraîneur. Gislain prend du temps pour lui et sa famille. Merci Gislain pour toutes ces années, et maintenant nous t'attendons en tant que pilote.

La conséquence est en revanche compliquée, le nombre de pilotes (aucun départ) nous oblige encore cette année à refuser toute nouvelle inscription sauf si vous êtes entraîneur bénévole bien entendu !

Des projets, une compétition, des stages pour la nouvelle saison nous ne manquerons pas de vous donner des nouvelles.

Très bonne année sportive à tous et à bientôt dans nos rochers

HORAIRES

9h30 – 11h30

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

TARIFS

98 € pour -17 ans

130 € pour 17 ans et +

CONTACT

Delphine Mazure

06 87 19 29 84



esftrial@hotmail.fr

INFOS CONTACTS



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



Permanence lundi 15h - 18h
secretariat@esf77com
entente-foret@orange.fr
01 64 24 07 11



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

AEMCI Le Souffle de la Forêt	Geneviève DELMOTTE	06 30 39 94 57	aemci.esf77@gmail.com
AÏKIDO	Stephane BOUQUET	06 21 36 54 62	aikido.asahi.esf77@gmail.com
ATHLÉTISME	René BLANDIN	06 08 02 65 04	esf.athle@gmail.com
BASKET	Jean-Michel BOURGEOIS	06 74 15 07 78	esfbasket77@gmail.com
FITNESS:MUSCU	Nathalie ROBERT	06 70 24 43 21	esf77.fitness.muscu@gmail.com
FOOTBALL	Gérard WATTELIN	06 88 66 22 18	
KRAV-MAGA	Laurence CREFF	06 72 44 39 24	kravm77@gmail.com
MODERN'JAZZ	Krystell BIGOT	06 50 82 98 75	entente-foret@orange.fr
MULTISPORTS LOISIR	F.X DUPERAT	06 71 36 69 66	
TAI JITSU	Adrien DEBARD	06 73 51 50 32	taijitsu.sud77760@gmail.com
TENNIS	Thibault GUILLERMIN	06 67 49 45 89	esftennis77@gmail.com
VTT. Bike Trial	Isabelle GILLER	06 58 19 86 46	esftrial@hotmail.fr
YOGA	Laure-Hélène PREVOST	06 83 32 15 50	yoga_esf77@yahoo.fr

Bureau du Comité directeur

Présidente
Sylvie Hamart - 06 87 59 88 05
Vice-présidente
Geneviève Delmotte 0630 39 94 57
Secrétaire générale
Monique Pompon - 06 15 96 00 94

Trésorier principal
Roger Fayolle - 06 63 53 84 76
Trésorière adjointe
Michèle Deschamps - 06 70 89 23 50

Webmaster
Jean-Marc Lagarde - 06 45 90 19 89
Membres
Franck Baubeau - 06 68 30 58 77
René Blandin - 06 08 02 65 04
René Moulin - 06 84 53 55 71