

# ESF 77

➔ **INSCRIPTIONS**  
TOUS SPORTS

➔ **TOUTE L'ANNÉE**  
**EN LIGNE SUR MON CLUB**  
OU SUR PLACE

**FORUM DES ASSOCIATIONS**  
**7 SEPTEMBRE 2024**  
**VILLA CAPELLA**

**CLUB**  
**OMNISPORTS**  
**INTERCOMMUNAL**  
**13** **SECTIONS SPORTIVES**  
20 activités



# QUELQUES SPONSORS & PARTENAIRES

MERCI A TOUS

seine&marne   
LE DÉPARTEMENT

 Pays de  
Fontainebleau  
Communauté d'agglomération

  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
ÎLE-DE-FRANCE

Fondation  
d'entreprise   
CNP  
assurances

 **INTERSPORT**<sup>®</sup>  
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

  
de Loisirs  
Buthiers

  
LE+Taste

**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](http://www.daregal.fr)



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

Nous y voilà enfin !

**Les jeux Olympiques, Paris 2024, sont revenus chez nous après 100 ans d'absence !**

Du spectacle tous les jours pour les amateurs de sports, de tous les sports, il y en a pour tous les goûts !

Des matchs acharnés, des disciplines que nous n'avons que rarement l'occasion de voir et qui nous offrent de magnifiques images.

Des athlètes de haut niveau, de très haut niveau qui se sont préparés depuis des années pour tenter d'atteindre le Graal et qui donnent tout pour remporter une des trois précieuses médailles, de préférence celle d'or, bien entendu.

Quel enthousiasme dans les gradins, quelle ferveur pour encourager les champions!

Sublime fête du sport à laquelle participent les meilleurs athlètes venus du monde entier, fête qui se poursuivra encore plusieurs semaines, avant de laisser place aux Jeux Paralympiques. Nous pourrons alors saluer le courage des athlètes qui dépassant leur handicap, prouvent encore une fois que tout est possible avec du courage et de la volonté.

Espérons que cet enthousiasme sportif aura des retombées positives, donnant au plus grand nombre l'envie de pratiquer une activité physique régulière et de s'inscrire dans un des nombreux clubs sportifs de notre pays, clubs qui sont ouverts à tous, jeunes, moins jeunes, déjà sportifs ou pas du tout.

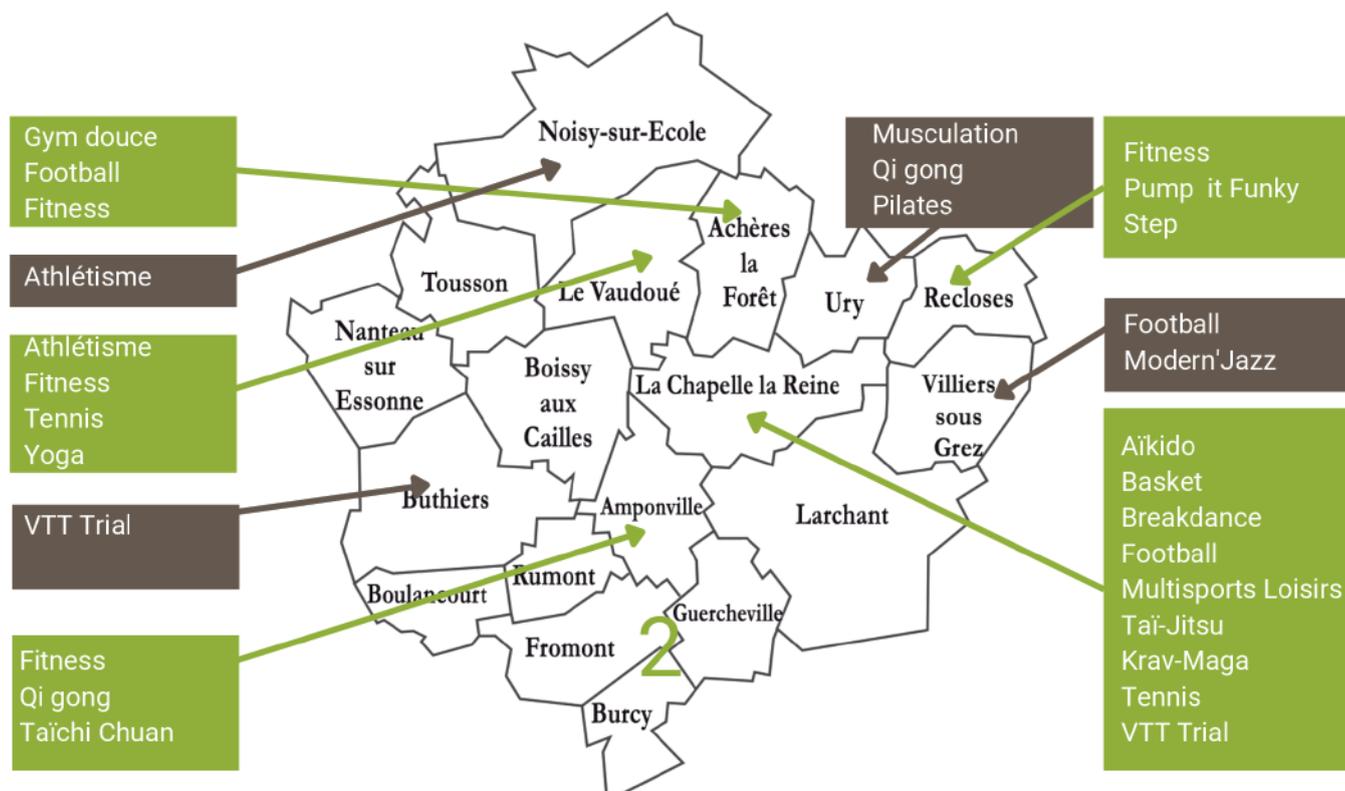
**Le Sport Santé** se développant, de nombreuses activités physiques seront également proposées à des personnes y ayant renoncé pour différentes raisons.

Le sport de niveau olympique n'est accessible qu'à quelques-uns mais nous pouvons tous profiter des bienfaits de l'activité physique à notre niveau, alors bougeons-nous !

Rejoignez-nous dans une de nos activités olympiques... ou pas.

**RENDEZ-VOUS À NOTRE MATINÉE D'INSCRIPTIONS LE SAMEDI 7 SEPTEMBRE DE 9 H À 12 H À LA VILLA CAPELLA DE LA CHAPELLE LA REINE**

## ACTIVITES ET LIEUX D'ENTRAÎNEMENT



## CERTIFICAT MÉDICAL NON OBLIGATOIRE

### 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 :

Questionnaire de santé à renseigner (**à conserver**)

Et signer l'attestation



50€

**LE PASS SPORT**  
d'économie dès l'inscription  
à un club de sport !

Le Pass'Sport est une aide financière de 50€ pour s'inscrire dans un club de sport (ou une salle de sport) et pour encourager à la pratique sportive

QUI EST CONCERNÉ

<p><b>Jeunes de 6 à 17 ans révolus</b> bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire (ARS)</p>	<p><b>Jeunes de 6 à 19 ans révolus</b> bénéficiant de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)</p>	<p><b>Jeunes de 16 à 30 ans</b> bénéficiant de l'allocation aux adultes handicapés (AAH)</p>
--	---	--

LES ÉTUDIANTS ÂGÉS AU PLUS DE 28 ANS REVOLUS BÉNÉFICIAIRES D'UNE BOURSE SUR CRITÈRES SOCIAUX DE L' ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR POUR L'ANNÉE UNIVERSITAIRE 2024 - 2025

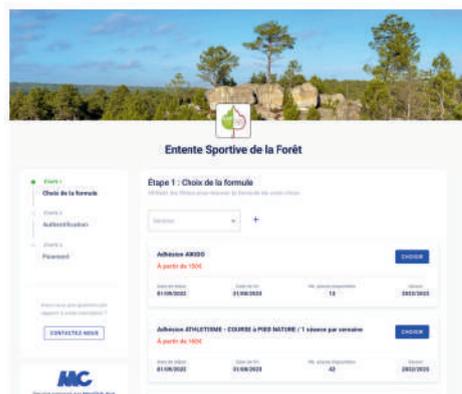
## CLUB OMNISPORTS ESF 77

**INSCRIPTION EN LIGNE**  
sur [esf77.com](http://esf77.com)

# JE M'INSCRIS

EN LIGNE

POUR TOUS SPORTS



A LA RENTREE



# BREAKDANCE

4

DANSE URBAINE, NOUVELLE DISCIPLINE À L'ESF77



Issu de la culture hip-hop dans les années 1970, le breakdance est identifiable par ses multiples figures au sol et ses acrobaties. C'est une discipline très énergique, expressive, qui laisse une grande place à l'improvisation.

Si le breakdance est né dans la rue, c'est aujourd'hui une activité qui se propose un peu partout dans les cours et les studios de danse.

L'intégration du breakdance aux Jeux olympiques prouve que les breakdancers sont de véritables athlètes qui respectent une hygiène de vie saine et une solide préparation physique.

Tarif : 220 € (licence et adhésion comprises)

**Venez, essayer puis adopter les cours de Lucas, le jeudi de 18 h 15 à 19 h 30 au gymnase du collège de La Chapelle la Reine.**



**INSCRIPTION EN LIGNE**

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



## LA SECTION ATHLÉTISME

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

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

### La marche nordique

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

### La course à pied

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

*Notre section va vraiment vous aider à vous épanouir dans votre sport grâce à la convivialité des groupes qui motive à l'effort et au bien-être. Une très large majorité de nos adhérents sont fidèles depuis de nombreuses années.*

#### COURSE A PIED

2 séances sont proposées par semaine

Mardi - 18.30 à 20h

Samedi - 10h à 11h30

#### MARCHE NORDIQUE

7 créneaux horaires sont proposés

Lundi - 8h45-10h15 (technique et perfectionnement) **NOUVEAU**  
et 10h30-12h00 (intermédiaire)

Mercredi - 9h30-11h00 (Zen)

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

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

#### COTISATION ANNUELLE

170€ pour 1 cours

230€ pour 2 cours

260€ pour 3 cours

## CONTACT ET INFORMATIONS

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

WWW.ESF77.COM

## LES 16 KM VERTS DU VAUDOUE

Grâce à la mobilisation de nos 115 adhérents et de nombreux bénévoles, nous avons réussi à organiser un très bel évènement, une course de 16 km, au départ du Vaudoûé : un circuit trail 100% forestier, très apprécié des 275 coureurs inscrits. Un gros succès pour notre première édition que l'on renouvelle **le 9 mars 2025. Soyez au rendez-vous !**



Ses bienfaits sont multiples

**AU NIVEAU PHYSIQUE**

Amélioration de la souplesse  
Améliore la force physique  
Augmentation de la capacité  
pulmonaire  
Soulagement des douleurs  
articulaires...

SPORT & SANTE



Le Hatha est un style de Yoga particulièrement adapté pour prendre le temps de ressentir les postures et de trouver la bonne coordination entre souffle et mouvement.

Quelles que soient nos prédispositions, le Hatha-Yoga est accessible à tous et à toutes. Une seule règle d'or s'applique : trouver la bienveillance en soi. Le yoga facilite l'harmonie entre corps, esprit, pensée et souffle.

**L'objectif d'une séance de yoga** n'est pas de suivre le rythme d'un groupe, mais bien de trouver son propre rythme.

**Les bénéfices de sa pratique** sont nombreux : améliorer le fonctionnement des systèmes respiratoire, digestif, cardiaque et musculo squelettique.

Le yoga vise à détendre le corps pour apaiser le mental et ainsi, parvenir à la méditation. La relaxation est pratiquée en fin de séance, sous différentes formes.

COURS DANS LA SALLE POLYVALENTE DU VAUDOUE

LUNDI : 19H00 à 20H30  
JEUDI : 10h00 à 11h30  
(hors jours fériés et vacances scolaires)  
Début des cours 9 et 12 septembre 2024

TARIFS

LA PREMIERE SEANCE EST SANS ENGAGEMENT  
Cotisation annuelle : 240 € - 1 séance/semaine  
360€ - 2 séances /semaine  
(Adhésion ESF77 et licence incluses)

CONTACT

Laure-Hélène Prevost 06 83 32 15 50 [yoga\\_esf77@yahoo.fr](mailto:yoga_esf77@yahoo.fr)



# FITNESS - MUSCULATION 8



**FITNESS/MUSCULATION/STEP  
FIT POWER/PILATES/BODY BARRE  
GYM DOUCE**

La section Fitness/Musculation est ouverte à toutes et tous dès 16 ans. Les cours sont adaptés à chacun avec des options selon les petits bobos des uns et des autres.

Nos coachs Chantal et Alain sont diplômés. La salle de muscu vous accueille du lundi au vendredi de 16H à 21h. Le coach vous prépare un programme sur mesure en fonction de vos attentes.

Aucune prise de tête, venez passer un bon moment, habillé comme vous voulez, une paire de baskets propres, une serviette et une bouteille d'eau.

Vous avez toujours la possibilité de faire un cours d'essai gratuit. On ne réussit pas tout du premier coup mais selon les paroles d'un vieux coach pas si sage, l'échec fait partie du sport.

## HORAIRES

Lundi - 9h15-10h15 - Achères la Forêt  
Renforcement musculaire avec Alain

Mardi - 18h30 - 19h30 - Recloses - Step - Alain  
Mardi - 19h30 - 20h30 - Recloses - Abdos-fessiers

Mercredi - 18h00 - 19h00 - Achères la Forêt - Gym douce  
Mercredi - 19h00 - 20h00 - Ury Salle Y- Garnier - Pilates

Jeudi - 19h00- 20h00 - Amponville -  
Renforcement musculaire

Samedi - 9h00- 10h00 - Recloses - Step - Alain  
Samedi - 10h15 - 11h15 - Recloses - Pump it Funk /  
High Training - Alain



1 cours Fitness - 230€ - Gym douce 220€  
Salle de Musculation - 300€ -  
Tous les cours Fitness 460€  
Salle Muscu + tous les cours Fitness - 530€





## LE SOUFFLE DE LA FORÊT

Taïchi chuan, Qigong



### ART ÉNERGÉTIQUE MARTIAL CHINOIS INTERNE

Groupe de passionnés, la section le Souffle de la Forêt propose de pratiquer le Qigong et le Taïchi Chuan dans une ambiance conviviale avec Patrick Pottier professeur diplômé.

**Le Qigong**, branche de la médecine Chinoise traditionnelle, est un art énergétique interne qui participe à l'entretien et à l'amélioration de notre santé. Il est accessible à tous et peut se pratiquer assis. Les formes enseignées sont nombreuses.

	COURS ACCESSIBLES	DEBUTANTS*	2 cours d'essai gratuits
Lundi *	19h00 - 20h00	Forme générale - Ziranqigong	Ury
Lundi	20H15 - 21H15	Les animaux du Wudang	Ury

**Le Taïchi Chuan** est un art martial interne, qui se pratique à mains nues ou avec armes (bâton long, sabre, éventail) seul ou avec partenaire. Il favorise la mémoire et la concentration, la souplesse et l'équilibre. Ces pratiques sont reconnues dans le cadre du Sport-Santé.

	COURS ACCESSIBLES	DEBUTANTS *	2 cours d'essai gratuits
Mardi *	19h00 - 20h00	Taïchi chuan La Terre	Amponville
Mardi	20h30 - 21h30	L'homme, Le Ciel	Amponville
Mardi	20H00 - 20h30	Armes	Amponville

### TARIFS

1 cours - 250 €    2 cours - 350€    3 cours - 435€    4 cours - 500€  
Cours d'Armes - 55€    Passerelle\*\*\* 80€

\*\*\*permet à un adhérent du Souffle de la Forêt de pratiquer un cours dans la même discipline au Souffle du Tao

### RENSEIGNEMENTS & CONTACTS



lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr



aemci.esf77@gmail.com

Martine - 06 07 41 57 12





Uchi Deshi Février 2024 - Clerval

## 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.



Stage Région Centre 27 & 28 Janvier 2024

## COURS

Les cours sont 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 ».



Stage Région Centre 27 & 28 Janvier 2024

## 2 DOJOS

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

**PUISEAUX**  
 GYMNASSE RUE  
 Neider RODEN  
 Lundi 18h00/20h00  
 Jeudi 18h00/20h00

## TARIFS

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

## CONTACT

Stephane BOUQUET 06 58 11 18 84  
[aikido.asahi.esf77@gmail.com](mailto:aikido.asahi.esf77@gmail.com)/[aikido.asahi.45@gmail.com](mailto:aikido.asahi.45@gmail.com)  
 [aikido/asahi.esf77](https://www.facebook.com/aikido/asahi.esf77) / [aikido.asashi.45](https://www.facebook.com/aikido.asashi.45)

# 11 Nos partenaires nous soutiennent

**SPECIALISTE**  
Nettoyage toitures  
Traitement de charpentes

**Action**  
NETTOYAGE TOITURE

Démoussage  
Nettoyage Toitures et  
Façades

Traitement  
des charpentes  
contre les xylophages

Nettoyage  
des poutres  
Photocatalytique

06 29 47 82 86  
www.action-nettoyage-toiture.fr  
Action - nettoyage et traitement

**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)

**SPÉCIALISTE**  
de la régulation des nuisibles

**Action**

Nids de guêpes  
et frelons

Dératisation  
et désoupage

Cherilles  
professionnelles

Traitement des  
xylophages

Désinsectisation  
tous nuisibles

06 29 47 82 86  
www.action-nettoyage-toiture.fr

**TOTAL 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](mailto: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](mailto:mayeur.dominique@orange.fr)

**déclic ÉLEC**  
Illumine  
votre quotidien

- électricité générale
- domotique
- intérieur - extérieur

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

**D.N. PEINTURE**  
M. DAMIDE Nicolas

Devis gratuit

Intérieur :

- Sols : moquette, parquet, sols plastiques
- Murs : toile de verre, peinture, papier peint

Extérieur :  
Ravalement de façade

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

**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

VOTRE  
ESPACE PUB ICI

Contactez-nous  
01 64 24 07 11  
[entente-foret@orange.fr](mailto:entente-foret@orange.fr)

**CLÉMENT BRAZEY**

Plomberie  
Dépannage  
Ramonages  
Zinguerie  
Solutions pour maintien à domicile

Chauffage  
Eau adoucie  
Salle de bains  
Energies nouvelles

06.82.26.26.38  
La Chapelle la Reine  
09.52.39.19.93  
Rumont

VOTRE  
ESPACE PUB ICI

Contactez-nous  
01 64 24 07 11  
[entente-foret@orange.fr](mailto:entente-foret@orange.fr)

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

**INTERSPORT®**  
Le sport, la plus belle des rencontres

350 avenue André Ampère - 77 190 DAMMARY LES LYS      113 route de Morêt- 77140 NEMOURS  
Tél : 01-87-96-00-20      Tél : 01-64-78-78-50

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

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

Vente au détail sur place  
le samedi matin

Notre maison est labellisée

**TALENTS**  
D'ÎLE-DE-FRANCE  
depuis 2012

**VOTRE ESPACE PUB ICI**

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

**VOTRE ESPACE PUB ICI**

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

**FERME DES MOËNES**  
PRODUCTEUR

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

9, rue de Nemours 77760 URY

Maraichage Sol Vivant

Vente directe à la ferme  
Volailles fermières de plein air

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

**FERME DES TUILES**

Franck CHARDON Tél : 06 84 84 48 65  
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**

**Productions : Œufs plein air - asperges**  
**Produits Locaux : Pommes de terre - oignons**

**Ouverture de la boutique toute l'année**

Mercredi - Vendredi  
14h00 - 19h00

**Ouverture lors de la saison des asperges**

Du Lundi au Vendredi  
16h00 - 18h00  
Samedi et Dimanche  
9h30 - 12h00

Ferme des 4 vents  
1 Route de Milly  
77760  
La Chapelle la Reine

06. 37. 64. 51. 11  
sceaeden@gmail.com

**VOTRE ESPACE PUB ICI**

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

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

**BRED Banque Populaire**

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

La Section Basket loisir continue avec une nouvelle équipe très motivée.

Cette année, nos membres enfants et adultes ont fait preuve d'un dynamisme exceptionnel.

Nous aimerions valoriser notre section et augmenter le nombre de nos adhérents afin de constituer de vraies équipes et donner un nouvel élan au Basket à La Chapelle-la-Reine.

Nous comptons sur la participation des parents pour animer la vie de la section.

Hâte de vous retrouver en septembre & au Forum des associations le samedi 7 septembre de 9h à 12h - Villa Capella - La Chapelle La Reine



## HORAIRES DES COURS

Mardi - 20h30 - 22h00 - Séniors

Vendredi - 19h00 - 20h30 - U13/U15 - Selon effectifs

Vendredi - 20h30 - 22h00 - Séniors

Samedi - 9h30 - 10h30 - Baby (5 à 7 ans)

Samedi - 10 h 30 - 12 h U9 - U11 - Débutants

## TARIFS

Ecole de Basket (U6-U7) - 110€

Mini & poussins (U9-U11) - 110€

Benjamins (U12-U13) - 120€

Minimes U15 - 120€

Séniors & jeunes à partir de U16 - 100€





### TARIFS

Licence Ecole de Foot (U6 à U15) **140€**

Licence Séniors/CDM : **160€**

**Responsable Ecole de Foot - Vincent FRANQUES**

Bilan de la section assez positif avec de 87 joueurs U6 à CDM, et pour nos jeunes licenciés de l'école de foot de U6 à U 13. Partage de bons moments, tous ensemble, enfants, coaches, grande implication des parents pendant les tournois. Saison très encourageante pour la suite. Nous avons démarré la saison avec une équipe d'encadrants de 9 personnes réparties sur les sections de U6 à U13.

**Grand événement le 4 novembre 2023**, une expérience inoubliable pour nos jeunes licenciés, qui ont assisté au match de ligue 2 ESTAC TROYES / CAEN avec accompagnement des joueurs sur le terrain à l'ouverture du match.



### REPRISE ENTRAÎNEMENT

Mercredi 4 sept - 17h00 -18h30

Toutes catégories - Stade de La Chapelle la Reine

### MISE EN PLACE D'UN SECOND ENTRAÎNEMENT

lors de la reprise en accord avec les parents

### REPRISE ENTRAÎNEMENT

Vendredi 6 sept 20h00 - 21h30

Séniors /CDM- Stade d'Achères la Forêt

### REPRISE ENTRAÎNEMENT "SPÉCIFIQUE GARDIENS"

VENDREDI 6 SEPTEMBRE 2024 À 18 H 00

Stade Achères la Forêt



La section recherche des personnes motivées, pédagogues, ayant la valeur du respect, du partage et de la convivialité pour encadrer et accompagner les enfants dans leur passion, le plaisir, la compétition et le développement. Le club assurera la formation.

Nous accueillerons avec plaisir de nouveaux joueurs toutes catégories pour continuer à développer notre section Foot de l'ESF77.



**Président section Foot** : Claude CORÉ - 06.87.29.11.36 - [esfsectionfoot@gmail.com](mailto:esfsectionfoot@gmail.com)

**Président d'honneur GERARD WATTELIN**

# KRAV-MAGA

Mardi et jeudi : 20h30 - 22h00



## HORAIRES

Mardi 20h30 - 22h00

Jeudi 20h30 - 22h00

Samedi 10h30 - 12h00

(entraînement cours Ados)

## TARIFS SAISON 2024/2005

1 cours/semaine : 190 €

2 cours/semaine ; 260 €

Cours ado : 170 €



Le 25 juin 2024 s'est tenue notre assemblée générale annuelle. Nous avons pu faire le bilan de l'année passée et parler des projets pour l'année 2024-2025. Nous avons donc terminé avec 35 adhérents "adulte et adolescent" confondus.

Nous avons, comme pour les années précédentes organisé des stages pour les différents passages de ceinture et nous comptons maintenant de nouvelles ceintures orange, vertes et bleues.

En ce qui concerne la rentrée sportive, le club réitère les portes ouvertes pendant les cours cette fois sur tout le mois de septembre et la semaine famille/amis en décembre où chaque adhérent peut inviter quelqu'un de son choix pendant le cours. Nous allons également organiser un samedi Krav-Maga famille pour le cours des adolescents.

Nous envisageons également plusieurs stages dans le courant de l'année notamment un à deux stages dédiés aux femmes et un stage avec un expert Krav-Maga.

Nous vous attendons au mois de septembre pour une rentrée sportive.





## MULTISPORTS

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

**Bienvenue au Multisports de l'ESF77.**

Et oui, nous sommes une section adulte mixte qui se réunit dans la bonne humeur le jeudi à 20h30 au gymnase du collège de la-Chapelle-la-Reine.

### Et au programme, du sport !

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

COTISATION

70€



### COMMENT ÇA SE PASSE ?

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

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

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



QUAND

Jeudi 20h30

OU

Gymnase Collège de la Chapelle la Reine

EN RÉSUMÉ

Préserver ce qui peut l'être, ceux qui veulent transpirer un bon coup et se vider la tête, c'est la bonne adresse!



NOUS CONTACTER

FX DUPÉRAT - 06 71 36 69 66

# MODERN'JAZZ

Lieu : Foyer rural de Villiers sous Grez.



COURS DE DANSE MODERN'JAZZ

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



Le modern'jazz est une danse harmonieuse, technique et parfois acrobatique. L'apprentissage est possible à toutes les catégories d'âge.

Se défouler, développer la motricité, gagner en tonicité, en rapidité, prendre conscience de l'espace, tenir compte des autres dans les évolutions pour les plus jeunes, puis l'énergie dans le mouvement, la fluidité et la transmission d'une émotion complètent la formation.

C'est une discipline qui fait travailler toutes les parties du corps et elle permet de se fondre dans la musique.

Le gala de fin de saison permet aux élèves de valoriser leurs apprentissages et de se dépasser en surmontant le trac de monter sur scène.

## HORAIRES ET TARIFS SAISON 2024/2025

Mardi 17h00- 18h00 - 5/11 ans - 200 € - Tout compris

Mardi 18h00 - 19h15 - Ados/Adultes - 240€ Tout compris

COURS D'ESSAI GRATUIT



## FÊTE SA 10ÈME SAISON

### Les cours de Tai Jitsu : enfants, ados 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, nous pratiquons en extérieur, en compétition et dans divers stages tout au long de l'année.



### Les cours de Small Circle Jujitsu : ados et adulte.

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

Les principes directeurs sont l'efficacité et la convivialité, qui vient de son origine Hawaïenne. L'efficacité fait appel à plusieurs outils, tel que les clés de doigts (techniques particulièrement adaptées aux femmes) et les points de pressions.

Méthode de Self Défense élaborée par le Wally Jay (qui a entraîné Bruce Lee) et développé par son fils Leon Jay que nous avons reçu dans notre dojo.

Elle est destinée à tout public, mais aussi à un public déjà initié, ce qui en fait un complément très intéressant à toute autre forme martiale.

Les cours seront dispensés sous forme de stage **le mercredi de 19h à 20h30.**

**CONTACT : 06 73 51 50 32**

18

# TAÏJITSU

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

**Small Circle Jujitsu** - Mercredi : 17h30 - 19h00

✉ [taijitsuesf77@gmail.com](mailto:taijitsuesf77@gmail.com)

Tai Jitsu Ado/ Adultes - à partir de 12 ans

Cotisation 192€

Lundi : 18h00 - 20h00

Vendredi : 20h00 - 22h00

**Tai Jitsu + Small Circle Jujitsu - 250€**

**Venez directement essayer durant nos horaires d'entraînement au Dojo.**

**Début des cours - 9 septembre 2024**

**Cours initiation**

**Small Circle Jujitsu - 15 septembre 2024**

[taijitsu.sud77760@gmail.com](mailto:taijitsu.sud77760@gmail.com) - [www.taijitsuesf77.fr](http://www.taijitsuesf77.fr)



## A VOS RAQUETTES

La fin de l'année 2023/2024 a été couronnée par une grande fête du club, organisée le 29 juin dernier. Cet événement a offert une occasion parfaite de clôturer l'année dans la convivialité, juste après les finales passionnantes du tournoi interne (simple, doubles, doubles mixte).

Nous avons également mis en lumière notre partenariat continu avec la Communauté d'Agglomération du Pays de Fontainebleau, ainsi que notre gratitude envers la municipalité du Vaudoué qui reste toujours à notre écoute.

Depuis sa fondation, la section tennis s'aligne sur les objectifs des autres sections de l'ESF77, encourager la pratique du sport pour tous les habitants de l'Intercommunalité, que ce soit en compétition ou en loisir.



Contact - Thibault GUILLERMIN  06 67 49 45 89

 [esftennis77@gmail.com](mailto:esftennis77@gmail.com)



Tout d'abord, nos cotisations sont attractives, rendant le tennis accessible à un large public. Ensuite, nos installations situées **au Vaudoué** offrent un cadre champêtre et permettent de jouer librement presque toute l'année, ce qui est un véritable privilège.

Nous portons une attention spéciale à notre **école de tennis**, qui accueille les enfants dès l'âge de 4 ans grâce au programme "mini tennis".



Les jeunes et les adultes peuvent également bénéficier de cours adaptés à leur niveau et à leurs aspirations, dirigés par notre professeur qualifié. Nos joueurs et joueuses se distinguent dans diverses **compétitions locales et départementales**, contribuant ainsi à élever le niveau du club et à le faire rayonner dans la région.

Leur participation dynamique est un atout précieux

Enfin, il faut souligner le dévouement et l'implication remarquables des bénévoles qui font vivre la section chaque jour.

Leur engagement est la clé de notre succès et de notre convivialité.

## Adhésion 2024/2025

	Cotisation	Licence	Cours collectif	
			27 séances d'1h00	27 séances d'1h30
<b>Adultes</b> (nés avant 2006)	95 €	33 €	210 €	300 €
<b>Jeunes</b> (nés en 2007 - 2018)	75 €	23 €	180 €	260 €
<b>Mini tennis</b> (nés en 2019 et après)	50 €	13 €	135 €	
<b>ETE</b> Juin, juillet, août <b>NOUVEAU</b>	50€	4€°		

licence découverte

21

# VTT TRIAL



## SAISON 2024- 2025

"La section BikeTrial accueille les motivés de tous niveaux à partir de 10 ans pour apprendre ou perfectionner le pilotage du vélo de trial en participant au championnat Île de France/Centre de Bike-trial ou simplement en prenant du plaisir à la pratique de ce sport tout en maîtrise.

En 2023-2024 c'est plus de 20 pilotes de 10 ans à plus de 50 ans qui ont pu partager leur passion et progresser dans une ambiance conviviale.

ÎLE DE LOISIRS DE BUTHIERS

Compétition inter-régionale

Février 2025 - 9h - 17h



### 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

 Cédric Béranger  
esftrial@hotmail.fr

**RDV - FORUM ASSOCIATIONS**  
La Chapelle la Reine - Villa Capella  
Samedi 7 septembre - 9h00 - 12h00

## ACTUS



**25 AOÛT 2024**

Publication magazine ESF77

**7 SEPTEMBRE 2024**

Forum des associations  
Inscriptions tout sports  
9h00 - 12h00 - La Chapelle la Reine

**A PARTIR DU 11 SEPTEMBRE 2024**

Portes ouvertes pendant les cours de Krav Maga  
tout le mois de septembre

**23 SEPTEMBRE 2024**

QIGONG - séance découverte  
19H00 - Ury

**24 SEPTEMBRE 2024**

Séance découverte Taïchi Chuan  
19h00 - Amponville

**27 SEPTEMBRE 2024**

Comité Directeur  
20h30 - Fromont

**22 NOVEMBRE 2024**

Assemblée générale  
20h30 - Amponville

**10 JANVIER 2025**

Comité Directeur  
20h30 - lieu à préciser



## INSCRIPTION EN LIGNE

**POUR TOUS SPORTS  
SUR  
ESF77.COM**

**JE M'INSCRIS**

EN LIGNE

POUR TOUS SPORTS

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 !  
Alors n'attendez plus....

# INFOS CONTACTS

ESF77

7, rue du Dr Battesti  
77760  
La Chapelle la Reine

**Permanence** lundi 15h - 18h

secretariat@esf77.com  
entente-foret@orange.fr  
01 64 24 07 11



Site officiel : [www.esf77.com](http://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/](https://www.instagram.com/entente_sportive_de_la_foret/)

<b>AEMCI</b> Le Souffle de la Forêt	Martine MELET	06 07 41 57 12	aemci.esf77@gmail.com
<b>AÏKIDO</b>	Stephane BOUQUET	06 58 11 18 84	aikido.asahi.esf77@gmail.com
<b>ATHLÉTISME</b>	René BLANDIN	06 08 02 65 04	esf.athle@gmail.com
<b>BASKET</b>	Jean Pierre COMPAN	06 32 27 72 74	esfbasket77@gmail.com
<b>FITNESS:MUSCU</b>	Nathalie ROBERT	06 70 24 43 21	esf77.fitness.muscu@gmail.com
<b>FOOTBALL</b>	Claude CORÉ	06 87 29 11 36	esfsectionfoot@gmail.com
<b>KRAV-MAGA</b>	Laurence CREFF	06 72 44 39 24	kravm77@gmail.com
<b>MODERN'JAZZ</b>	Sylvie Hamart	06 87 59 88 05	entente-foret@orange.fr
<b>MULTISPORTS LOISIR</b>	F.X DUPERAT	06 71 36 69 66	
<b>TAI JITSU</b>	Adrien DEBARD	06 73 51 50 32	taijitsu.sud77760@gmail.com
<b>TENNIS</b>	Thibault GUILLERMIN	06 67 49 45 89	esftennis77@gmail.com
<b>VTT. Bike Trial</b>	Cédric BERANGER	06 66 32 52 47	esftrial@hotmail.fr
<b>YOGA</b>	Laure-Hélène PREVOST	06 83 32 15 50	esfyoga77@gmail.com

## 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

[jmlcreation@gmail.com](mailto:jmlcreation@gmail.com)

### Membres

Franck Baubeau - 06 68 30 58 77

René Blandin - 06 08 02 65 04

René Moulin - 06 84 53 55 71

Journal édité à 3000 exemplaires et distribué gratuitement sur le canton de la Chapelle La Reine

Directrice de la publication : Sylvie Hamart - Réalisation Agence Jmicreasites.com - ISSN0763 0522 - Imprimeur Saxoprint