

ESF 77

SPORT & SANTÉ

3 Activités Santé

- ➔ Hatha Yoga
- ➔ Fitness - Muscu
- ➔ Marche nordique

INSCRIPTIONS TOUS SPORTS

TOUTE L'ANNÉE
EN LIGNE

CLUB OMNISPORTS INTERCOMMUNAL

12 SECTIONS SPORTIVES
20 activités



QUELQUES SPONSORS & PARTENAIRES

MERCI A TOUS

seine&marne 77
LE DÉPARTEMENT

Pays de
Fontainebleau
Communauté d'agglomération

lifo lep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
ÎLE-DE-FRANCE

Fondation
d'entreprise
CNP
assurances

ffco
Fédération Française
des Clubs Omnisports

île
de Loisirs
Buthiers

Jeunes de 14 à 17 ans révolus

pass
Sport

LE PASS SPORT
RECONDUIT POUR
LA SAISON

Profite de 70 €
de réduction immédiate
sur ton inscription
sportive

* Plus d'infos sur pass.sports.gouv.fr



CLUB OMNISPORTS ESF 77
INSCRIPTION EN LIGNE
sur esf77.com

LE MOT DU BUREAU

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

50 ANS

Depuis 1977, l'Entente Sportive de la Forêt, club omnisports intercommunal et maintenant intercommunautaire (Communauté d'Agglomération du Pays de Fontainebleau et Communauté de Communes des Pays de Nemours) propose des activités sportives pour tous.

Fidèle à ses engagements d'origine, le club offre de multiples activités, en sports collectifs, en sports individuels, en loisir et en compétition avec des résultats marquants aux niveaux départemental, régional et national.

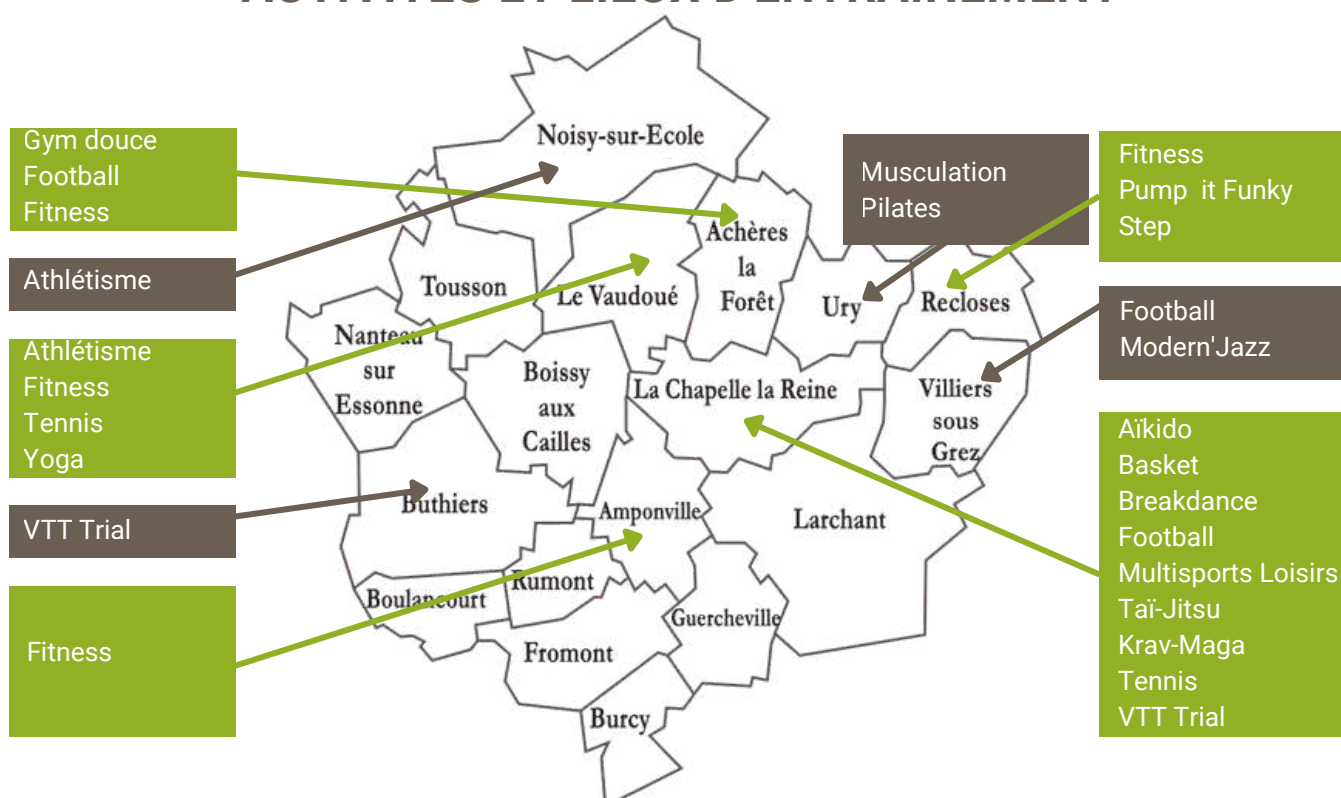
Avec la création des Jeux Forestiers repris une douzaine de fois dans 6 communes différentes, l'organisation de rencontres sportives à l'échelon local, départemental, régional et national, sa participation à des fêtes communales, l'association contribue à l'animation des villages.

En cinquante ans, combien de bénévoles ont permis toutes ces réalisations ? des centaines voire plusieurs milliers, un grand merci à eux tous, car sans bénévoles rien n'est possible !

Nous fêterons ce cinquantenaire le 22 mai 2027 à la Villa Capella de La Chapelle la Reine.



ACTIVITES ET LIEUX D'ENTRAÎNEMENT



3 SPORT & SANTÉ



SECTION ATHLÉTISME

La section ESF Athlétisme propose 2 activités : **la marche nordique** et **la course à pied**, deux disciplines de plein air. **Suite aux incendies, les responsables et les coachs redéfiniront de nouveaux parcours.**

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

COURSE A 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.

LES 16 KM VERTS DU VAUDOUE

Grâce à la mobilisation de nos adhérents et à de nombreux bénévoles, nous organisons un très bel évènement, une course de 16 km, au départ du Vaudoué : un circuit trail 100% forestier, très apprécié des coureurs.

Quatrième édition le 14 mars 2027 !
Soyez au rendez-vous !



COURSE A PIED

2 séances sont proposées par semaine

Mardi - 18.30 à 20h

Samedi - 10h30 - 12h00

COTISATION ANNUELLE

170€ pour 1 cours hebdomadaire

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



MARCHE NORDIQUE



Un sport à part entière, combinant le renforcement musculaire et le rythme cardio sur une base technique que l'on vous enseignera. Nous avons 7 créneaux, dont un « sport-santé », tous les niveaux sont les bienvenus, à vous de choisir, du zen au dynamique++.

Nous adaptons les distances, les dénivelés, le nombre de pauses et l'exigence technique en fonction de vos attentes.

- Lundi de 8h45 à 10h15 (technique et perfectionnement)
- Lundi de 10h30 à 12h00 (niveau intermédiaire)
- Mercredi de 9h30 à 11h00 (rythme zen)
- Vendredi de 9h00 à 10h30 (dynamique)
- Vendredi de 10h45 à 11h45 (Sport Santé)
- Samedi de 8h45 à 10h15 (dynamique)
- Samedi de 10h30 à 12h00 (niveau intermédiaire).





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 sont divisés entre la pratique consacrée aux armes « Buki Waza » (Jo/Ken) et la pratique à mains nues « Taijitsu ».

Par la suite les 2 matières se fondent et ne font plus qu'une.

2 DOJOS

CHAPELLE LA REINE

GYMNASE COLLEGE

Blanche de Castille

Mardi 18h00/20h00

Vendredi 18h00/20h00

PUISEAUX

GYMNASE 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

aikido/asahi.esf77 / aikido.asashi.45



Rejoins Lucas et ses apprentis breakdancers le jeudi à partir de 18h au gymnase du collège de la Chapelle la Reine

Cette saison, Lucas propose 2 niveaux : débutants et confirmés

Débutants : jeudi 18 h - 19 h

Tarif annuel 220 € tout compris

Confirmés : Jeudi 19 h – 20 h

Tarif annuel 220 € tout compris

Les cotisations sont payables en plusieurs fois.

Inscriptions au Forum des associations le
5 septembre de 9 h à 12 h à la Villa Capella de La Chapelle la Reine.

Inscriptions sur place dès la reprise des cours le jeudi 10 septembre
Séance d'essai gratuite

Contact : Sylvie, 06 87 59 88 05

Tarif de 220€ tout compris (payable en plusieurs fois)



REJOIGNEZ LE COURS DE LUCAS
JEUDI DE 18 H - 19 H - DÉBUTANTS
JEUDI DE 19H - 20H CONFIRMES

GYMNASE DU COLLÈGE BLANCHE DE CASTILLE



Cette année sportive a une nouvelle fois été riche en événements, en compétitions et en moments de partage. Nos U18M ont notamment eu le plaisir de rencontrer amicalement le club de Milly-la-Forêt, un moment fort !

Comme chaque année, la saison s'est terminée par notre traditionnel match parents-enfants très apprécié de tous, suivi du pot de l'amitié.



Attention, la licence auprès de la Fédération Française de Basket Ball est dématérialisée. Un lien est envoyé par mail. La demande de licence est remplie par le futur licencié ou ses tuteurs avant d'être validée par le club.

HORAIRES DES COURS

Catégories	Horaires cours (coachs)	Age au 01/01/2027	Tarifs licence comprise
U9 à U12	Samedi 9h-10h30. - (Badia)	8 à 11 ans (nés entre 2015 et 2018)	120 euros
U13 à U18	Samedi 10h30 -12h - (Luis)	12 à 17 ans (nés entre 2009 et 2014)	120 euros
U16 à U18	Mardi 19h – 20h30 Vendredi 19h – 20h30 (Florent/Loan/Eloy/Patrick)	15, 16 et 17 ans (nés entre 2009 et 2011)	
U19 - U20 U21 - SENIORS	Mardi 20h30 – 22h (Patrick) Vendredi 20h30 – 22h (Patrick)	18 ans et plus (nés en 2008 et avant)	120 euros

Réduction de 10 euros pour toute inscription supplémentaire d'un membre d'une même famille

Notre matinée Portes ouvertes n'a malheureusement pas pu avoir lieu en raison de la canicule.

Elle est **reportée au samedi 12 septembre de 9h à 12h.**

Venez nombreux au gymnase du collège Blanche de Castille découvrir et essayer le basket (deux essais gratuits)

Retrouvez-nous également au forum des associations, le samedi 5 septembre.

Toute l'équipe de l'ESF Basket vous souhaite une excellente rentrée sportive. À très bientôt sur le terrain.



Contact - Stéphanie Reinier - 06 32 27 72 74 - esbasket77@gmail.com

Moyens de paiement acceptés : Chèque/Espèces - PassSport - Coupon Sport - Code LABAZ

DANSE MODERN'JAZZ 8

Lieu : Foyer rural de Villiers sous Grez.



COURS DE DANSE - MODERN'JAZZ

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



Envie de danser dans une ambiance chaleureuse et décontractée ?

Rejoignez Anne le mardi dans la salle de danse située sous le foyer rural de VILLIERS sous GREZ.

Inscriptions au Forum des associations le 5 septembre de 9h à 12h à la Villa Capella de La Chapelle la Reine.

Inscriptions sur place dès la reprise des cours le mardi 8 septembre au Foyer rural de Villiers/Grez

HORAIRES ET TARIFS SAISON 2026/2027

Mardi - de 3 à 5 ans : 17h15 – 18hTarif annuel 160 € tout compris
Mardi - de 6 à 11 ans : 18h -19h15Tarif annuel 220 € tout compris
Mardi - Ados, adultes : 19h15 – 20h30.....Tarif annuel 240 € tout compris

Les cotisations sont payables en plusieurs fois

Séance d'essai gratuite



SPORT & SANTÉ



HORAIRES & LIEUX

LUNDI : 9h15 - ACHERES LA FORET - Renforcement (cardio-Muscu)

MARDI : 18h30 - RECLOSES - Step

MARDI : 19H30 RECLOSES - Cuisses/Abdos/Fessiers

MERCREDI : 18h00 - ACHERES LA FORET - Gym douce

MERCREDI : 19h00 - URY - Pilates

JEUDI : 19h00 - AMPONVILLE - Renforcement (cardio-Muscu)

SAMEDI : 9H00 - RECLOSES - Step

SAMEDI : 10H15 - RECLOSES - Pump it (Body barre ou circuit training)



La section Fitness/musculation vous propose des **cours collectifs** pour toutes et tous à partir de 16 ans.

Nos coachs Chantal et Alain sont présents pour vous aider.



Les cours du **mardi, jeudi, samedi** et la salle de musculation restent **ouverts même durant les vacances scolaires**



TARIFS

1 cours Fitness - 230€

Gym douce 220€

Salle de Musculation - 330€

Tous les cours Fitness 460€

Salle Muscu + tous les cours Fitness - 530€



La section Fitness/musculation vous propose des cours collectifs pour toutes et tous à partir de 16 ans sur tout le canton de La Chapelle La Reine.

Les cours sont adaptés en fonction de votre forme, de vos attentes et de vos petits bobos. Nos coaches Chantal et Alain sont présents pour vous guider.

Vous avez la possibilité de faire du renforcement musculaire, du Step, de la gym douce, du Pilate, du Cardio ainsi que de la musculation à la salle d'URY.

Nous vous accueillerons avec plaisir dans la joie et la bonne humeur sans prise de tête.

Pour cela, vous aurez juste besoin d'une paire de baskets propres (uniquement pour la salle), une serviette et une bouteille d'eau.

Notez qu'à partir du printemps et si la météo le permet, nous faisons le cours du jeudi soir à Amponville en extérieur autre ambiance mais toujours dans la bonne humeur !

1 COURS D'ESSAI GRATUIT

Vous pouvez toujours faire un cours d'essai gratuit ou venir visiter la salle de musculation où l'entraînement n'est possible qu'une fois l'adhésion, la licence et la charte de bonne conduite sont signées.



RENSEIGNEMENTS



AUPRÈS DE NATHALIE AU 06 70 24 43 21



PAR MAIL : ESF77.FITNESS.MUSCU@GMAIL.COM

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, mairies, cabinets médicaux et commerces...



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

Fromagerie LOISEAU
Artisan affineur
31 rue de Fontainebleau
URY
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 & TERRITOIRE

ENTRETIEN & CRÉATION PAYSAGÈRE

VERTU'OSE PAYSAGE

Amaud EYMAUZY | Garentreville

Aménagement paysager - Création de Terrasse
Plantation - Engazonnement - Clôture
Élagage - Contrat annuel d'entretien

06 50 82 22 19

YOVÉ
LA MENUISERIE QUI VOUS SOUHAITE

5 rue du camp romain,
ZA du chenet,
91490 Milly la Forêt
01 60 78 92 92
valerie@yove77.fr
www.yove77.fr

YOVÉ

PORTAILS
FENÊTRES
PORTES
STORES
PORTES DE GARAGES
VOLETS

RENAULT

Dacia

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

BRED
BANQUE POPULAIRE

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

SPECIALISTE
Nettoyage toitures
Traitement de charpentes

Action
NETTOYAGE TOITURE

Démoussage
Nettoyage Toitures et Façades
Traitement des charpentes contre les xylophages
Nettoyage des Panneaux Photovoltaïques

91 77
45 89

06 29 47 82 86

www.actionguerpesetnuisibles.fr

Entreprise Générale du Bâtiment

CHRISTIAN ORLANDO Depuis 1978

Spécialiste en rénovation
aménagement 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 régulation des nuisibles

Action
GUÊPES ET NUISIBLES

Nids de guêpes et frelons
Dératisation et dératage
Chenilles processionnaires
Désinsectisation tous nuisibles

91 77
45 89

06 29 47 82 86

www.actionguerpesetnuisibles.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

déclicÉLEC
Illumine votre quotidien

électricité générale
domotique
intérieur - extérieur

06 75 40 45 50 • 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

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

VOTRE ESPACE PUB ICI

Contactez-nous
01 64 24 07 11
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

U6 - U7



Une saison compliquée avec la fermeture des terrains pour dégradations et intempéries, mais malgré tout des jeunes et des coachs motivés tout au long de la saison.

Une très belle année pour les U6 U7, des enfants plein d'espoir, de très bons résultats et bien sûr, cette très belle 4ème place à notre tournoi futsal.

Une année difficile pour les U8 U9 par manque de joueurs. Ils ont pu faire quelques plateaux mais pas en nombre suffisant pour progresser ensemble.

Une très belle saison pour les U10 U11 avec des résultats très positifs, une génération très prometteuse pour les années à venir. Ces jeunes ont pris plaisir à jouer en équipe et continueront la saison prochaine.

Une année mitigée pour les U18, des garçons attachants avec de bons moments partagés ensemble. Suite à un nombre restreint de joueurs, il est difficile d'avoir une équipe complète pour les matchs. Les entraînements sont également impactés afin d'assurer une bonne progression.

Nous remercions tous les parents qui ont accompagné tout au long de la saison les enfants et leurs coachs.

Nous remercions également **nos sponsors** AXA de La Chapelle la Reine et YOVE de Milly la Forêt.



U8 - U9



LA CHAPELLE LA REINE & ACHÈRES LA FORÊT

Entraînements - Mercredi & vendredi 17h00 - 18h30

Entraînement spécifique gardiens - Vendredi 18h30 - 20h00
Entraînements CDM/ Séniors - Stade Vendredi 20h00 - 22h00

COTISATIONS

SÉNIORS & CDM : 160€
ECOLE DE FOOT : 140€
U6 À U15 : 140€



Tournoi U10 -U11





KRAV-MAGA

Jeudi : 19h30 - 21h00
Dimanche - 10h30 - 12h00

Nous réfléchissons également au lundi soir
qui sera un jour spécial combat.



TARIFS SAISON 2026/2027

1 cours/Adulte /semaine ; 190 €
2 Cours/ semaine: 260€



Cette année nous avons eu une trentaine d'adhérents adultes et adolescents confondus.

Nouveaux passages de grade

3 ceintures noires

- Alexis COLLIN
- Fabrice GOYARD
- Julie VICENTE



qui ont réussi un examen avec plusieurs U.V (physique, technique, historique et loi en légitime défense).

Différents stages organisés par Romain et Laurence, nos instructeurs,

- stage Krav maga ciblé au sol,
- stage grappling opérationnel
- stage de judo opérationnel.

Stage d'initiation Krav maga

organisé par Laurence à l'occasion de la journée de la femme (8 participantes)

Victimes de leur succès les différents stages seront reconduits à la nouvelle saison.

Au week-end **du 10 au 12 juillet**, nous avons organisé en toute convivialité, un Krav camp avec nos anciens et nouveaux adhérents.

Nous vous attendons donc à la rentrée prochaine.



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'ESF.

Eh oui, nous sommes une section adultes 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€



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



Alors ami sportif, si tu veux transpirer et te vider la tête dans notre cours de récréation,
Rejoins-nous.

NOUS CONTACTER

HERVÉ COURTOIS - 06 10 69 68 15

QI GONG & TAICHI CHUAN



LA SECTION QI GONG ET TAICHI CHUAN EST « EN SOMMEIL »

Vous qui aimez cette activité ou qui voulez la découvrir non loin de chez vous,

Manifestez-vous auprès de l'ESF77

et avec au moins une autre personne, relancez l'activité.

Nous vous aiderons à vous organiser, à trouver un nouveau professeur et éventuellement de nouvelles salles.



CONTACTEZ-NOUS



entente-foret@orange.fr





LA SECTION

Fidèle à sa vocation, la section tennis de l'ESF77 permet à chacun de pratiquer le tennis, quel que soit son âge, son niveau ou ses objectifs. Loisir, apprentissage, perfectionnement ou compétition : chacun peut trouver sa place au sein de notre section.

Nos cotisations accessibles, ainsi que nos installations situées dans le cadre verdoyant du Vaudoué, constituent des atouts majeurs et permettent de jouer dans d'excellentes conditions tout au long de l'année.

L'école de tennis accueille les enfants dès le plus jeune âge, tandis que les adolescents et les adultes bénéficient d'un enseignement adapté assuré par nos enseignants diplômés.

La section vit également grâce à l'engagement de ses joueurs, de ses équipes en compétition et de ses bénévoles, dont l'implication contribue chaque jour au dynamisme, à la convivialité et à l'esprit du club. Une mention toute particulière revient à **l'équipe des 15/16 ans**, qui a brillamment atteint la **finale départementale de sa catégorie**.

L'année qui s'écoule s'est achevée dans une ambiance festive avec notre traditionnelle fête de fin de saison.

Nous remercions chaleureusement tous nos adhérents, bénévoles, partenaires et collectivités pour leur soutien et vous souhaitons une excellente saison sportive 26/27.

TARIFS SECTION TENNIS 2026/2027

	Cotisation	Licence	cours 27 x 1h	cours 27 x 1,5h
Adultes nés 30/8/2008 et avant	95	33	210	300
Jeunes nés entre le 1/9/2008 et 30/8/2020	75	23	180	260
Mini tennis nés entre 1/9/2020 et 30/8/2021	50	13	135	



OÙ S'INFORMER?

Site ESF77 - <http://www.esf77.com>



<https://fr-fr.facebook.com/EsfTennis77>



@TennisESF77



06 67 49 45 89



esftennis77@gmail.com



Pour une location ponctuelle de nos terrains,
Scannez le QR code :





Les cours sont dispensés au Dojo du collège de La Chapelle La Reine.

Début des cours de Tai Jitsu à partir du 7 Septembre

Cours initiation Small Circle Jujitsu : Mercredi 9 Septembre

Venez directement essayer durant nos horaires d'entraînement au Dojo

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



ACTUALITÉS DE SAISON

Nous vous attendons à la rentrée pour rejoindre la Team et faire partie de l'aventure :

- **Les cours de Tai Jitsu** : enfants, ados et adultes.

Art martial d'origine japonaise, qui combine des techniques de percussions, de clés et de projection 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.

Cours Enfants - à partir de 7 ans

Cotisation 158€

Mercredi : 17h30 - 18h30

Cours Ado/ Adultes - à partir de 13 ans

Cotisation 192€

Lundi : 18h - 20h

Vendredi : 20h - 22h

- **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 (particulièrement adapté au femmes) et les points de pressions.

Cette méthode de **Self Défense** a été élaborée par le Prof. Wally Jay (qui a entraîné Bruce Lee) et développée par son fils Léon Jay, que nous recevons 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 la pratique du Tai Jitsu ou de toute autre forme martiale.

Small Circle Jujitsu - à partir de 15 ans

Cotisation 150€

Mercredi : 19h - 20h30



VTT TRIAL

20

SAISON 2026 - 2027



"La section Biketrial de l'ESF77" et ses 25 pilotes vous attendent pour partager cette discipline acrobatique atypique.

Venez **apprendre à maîtriser votre vélo** sur tous les obstacles, et si vous le souhaitez, participer avec nous au championnat de Biketrial.

Notre section est **ouverte aux enfants et aux adultes**. Nous pratiquons en site naturel sur les rochers de la forêt de **Buthiers** ou sur des obstacles artificiels dans notre **hangar de la Chapelle la Reine**.

Nos entraînements ont lieu le samedi matin à 9h30 ainsi que le mercredi à 18h30 pour les anciens.

Si vous souhaitez de plus amples renseignements, venir nous voir ou essayer,

Contactez Cédric Béranger au 06.66.38.52.47.



HORAIRES

9h30 – 11h30

LIEUX

Buthiers ou Hangar à La Chapelle la Reine
en fonction de la météo

TARIFS

120 € pour - 17 ans
160 € pour 17 ans et +

CONTACT

Cédric Béranger

06.66.38.52.47



esftrial@hotmail.fr

21

YOGA

SPORT & SANTÉ

Les inscriptions se feront le **samedi 5 septembre au Forum** des Associations à La Chapelle la Reine, ou dès le 1er cours de l'année. Attention nous avons déjà beaucoup de réinscriptions.

SAISON 2026 - 2027



Nous sommes impatients de reprendre notre activité alliant équilibre, souplesse, connaissance de soi, calme et sérénité, enfin c'est le but ! Comme l'an passé nous proposons deux cours pour la saison 2026-2027.

Lundi soir de 19h à 20h30, et le jeudi matin de 10h à 12h30 dans la salle polyvalente du Vaudoué.



Antonine assure le cours du lundi et Karine assure le cours du jeudi. Leurs cours étant très complémentaires, quelques passionnés viennent aux deux cours. Karine fait pratiquer du Hatha Yoga doux à son groupe du jeudi, tandis qu'Antonine enseigne le Yoga Lyengar plus exigeant au niveau des postures. Nous y mettons motivation et bonne volonté !



Reprise des cours

LUNDI 7 SEPTEMBRE - JEUDI 10 SEPTEMBREBIENVENUE A LA SECTION YOGA
OUVERTE A TOUS**TARIF**

260€/an

CONTACTLaure-Hélène PREVOST
esfyoga77@gmail.com

ACTUS

5 SEPTEMBRE 2026

Forum des associations
Inscriptions tous sports
Villa Capella
La Chapelle la Reine



25 SEPTEMBRE 2026

Comité directeur
20H30

20 NOVEMBRE 2026

Assemblée générale
20H30

MARS A AVRIL 2027

Tournoi Open Tennis -
toutes catégories
Inscriptions sur Tenup

14 MARS 2027

Les 16 km verts du Vaudoué
Départ Le Vaudoué
10h Place Pasteur

22 MAI 2027

Les 50 ans de l'association
Villa Capella

JUIN 2027

Gala de danse



INSCRIPTION
EN LIGNE SUR
"MONCLUB"

JE M'INSCRIS

EN LIGNE

POUR TOUS SPORTS

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....

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

AÏKIDO	Stephane BOUQUET	06 58 11 18 84	aikido.asahi.esf77@gmail.com
ATHLÉTISME	René BLANDIN	06 08 02 65 04	esf.athle@gmail.com
BASKET	Jean-Pierre COMPAN	06 32 27 72 74	esfbasket77@gmail.com
FITNESS:MUSCU	Nathalie ROBERT	06 70 24 43 21	esf77.fitness.muscu@gmail.com
FOOTBALL	Claude CORÉ	06 87 29 11 36	esfsectionfoot@gmail.com
KRAV-MAGA	Laurence CREFF	06 72 44 39 24	kravm77@gmail.com
MODERN'JAZZ BREAKDANCE	Sylvie HAMART	06 87 59 88 05	entente-foret@orange.fr
MULTISPORTS LOISIR	Hervé COURTOIS	06 10 69 68 15	multisports.loisirs.esf77@outlook.fr
TAICHI QIGONG	EN SOMMEIL	Contactez ->	entente-foret@orange.fr
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	Cédric BERANGER	06 66 38 52 47	esftrial@hotmail.fr
YOGA	Laure-Hélène PREVOST	06 83 32 15 50	esfyoga77@gmail.com

Bureau du Comité directeur

Présidente Sylvie Hamart - 06 87 59 88 05 Vice-président René Blandin - 06 08 02 65 04 Secrétaire générale Monique Pompon - 06 15 96 00 94	Trésorier principal René Moulin - 06 84 53 55 71 Trésorière adjointe Geneviève Delmotte 06 30 39 94 57	Webmaster Jean-Marc Lagarde - 06 45 90 19 89 Membres Roger Fayolle - 06 63 53 84 76 Michèle Deschamps - 06 70 89 23 50
--	---	--

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

Directrice de la publication : Sylvie Hamart - Réalisation Agence sud 77 - Jmlcreasites.com - ISSN0763 0522 - Imprimeur Saxoprint