

ESF 77

➔ INSCRIPTIONS
TOUS SPORTS

➔ TOUTE L'ANNÉE
EN LIGNE OU SUR PLACE
FORUM DES ASSOCIATIONS
9 SEPTEMBRE 2023
9H - 12H - VILLA CAPELLA

CLUB
OMNISPORTS
INTERCOMMUNAL
13 SECTIONS SPORTIVES
20 activités



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 
CNP
assurances

 **INTERSPORT**
Le sport, la plus belle des rencontres
350 avenue André Ampère - 77190 DAMMARTY LES LYS 113 route de Monté - 77140 NEMOURS
Tél : 01-67-96-00-20 Tél : 01-64-78-78-90



Fédération Française
des Clubs Omnisports


de Loisirs
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



Sport pour tous, tous pour le sport

Cela pourrait être la devise de l'Entente Sportive de la Forêt.

Lorsqu'on parle de « sport » il s'agit souvent de compétition, de records toujours plus époustouflants, de matchs extraordinaires et même de spectacles car il faut reconnaître que le sport de haut niveau diffusé dans les médias est de plus en plus sidérant. Nous en aurons de belles images l'été prochain.

A l'ESF77 nous sommes bien plus modestes dans nos activités sportives et si parfois quelques « graines de champion » se révèlent, nos adhérents de tous âges profitent des conseils et directives de nos animateurs et professeurs pour entretenir leur bonne santé physique et psychique.

Et pour les jeunes, l'apprentissage d'une certaine discipline individuelle et collective dans le respect de la règle sans laquelle il n'y a pas de jeux possible, pas de vie en société harmonieuse.

Il y en a pour tous les âges, de 3 à plus de 80 ans... selon la discipline.

Et il y en a pour tous les goûts, des activités relaxantes comme le Yoga, le Qigong, des activités dynamisantes comme le Fitness, le renforcement musculaire en salle, la course à pied nature et la marche nordique en forêt, et des activités de compétition comme le Foot et le Basket, les arts martiaux comme l'Aïkido, le Krav-maga et le Taijitsu. On peut aussi s'exprimer en rythme avec le Modern'jazz, développer l'équilibre avec le VTT Trial, s'amuser et se défouler au Multisports loisir et progresser sur les cours de tennis.

A l'ESF77, la **saïson 2023/2024** ne sera pas olympique, bien sûr, mais tout de même une saison riche en compétitions :

EN FÉVRIER :

- ✓ VTT Trial : La traditionnelle 1ère manche du championnat interrégional Centre/Ile de France à Buthiers
- ✓ Le championnat d'Ile de France de Taijitsu, organisé cette année par la section de l'ESF77 à la Chapelle la Reine
- ✓ Le tournoi Futsal des U6/U7 et U8/U9 au gymnase de La Chapelle la Reine

EN MARS :

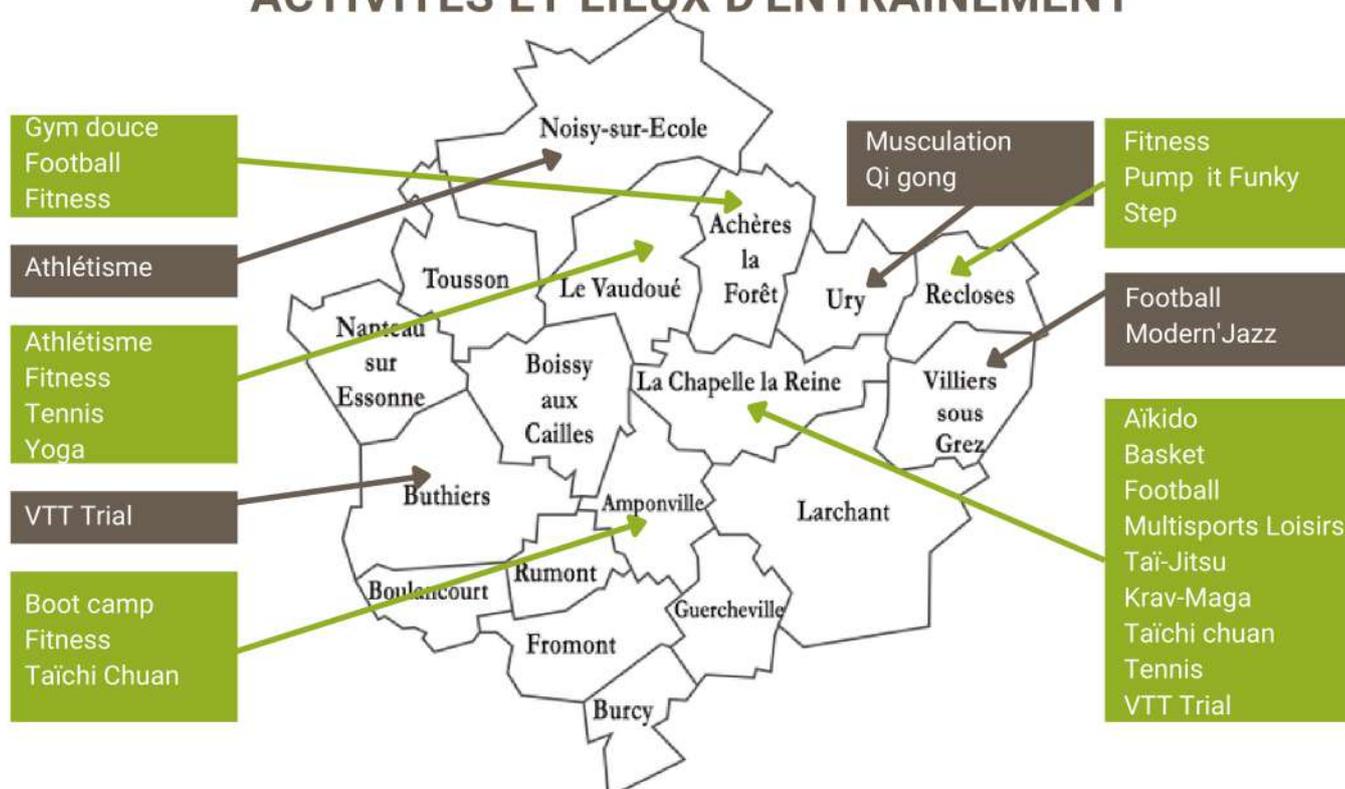
- ✓ La section Athlétisme, relance les 16 km verts du Vaudoué, le 17 mars

AU COURS DU PRINTEMPS :

- ✓ Comme chaque année, la section tennis organise son tournoi Open

FORUM
9 SEPT
9h-13h
Villa Capella

ACTIVITES ET LIEUX D'ENTRAINEMENT



LE SOUFFLE DE LA FORÊT



Qi gong
Tai chi chuan
Relaxation / méditation



Geneviève Delmotte - 06 30 39 94 57
Nicolas - 06 71 79 73 25
aemci.esf77@gmail.com
lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr

FITNESS - MUSCU



Gym douce - Fitness
Salle de renforcement musculaire
avec programme personnalisé



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

MARCHE NORDIQUE



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



René Blandin-06 08 02 65 04
esf.athle@gmail.com

HATHA YOGA



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



Laure-Hélène Prévost - 06. 83 56 70 39
esyoga77@gmail.com
http://yoga-esf77.jmlcreasites.com

SPORT & SANTÉ



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Avec
L'ENTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT



CONTACTEZ-NOUS

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

AMÉLIORER

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

Tai chi chuan
Qi Gong

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

Fitness - Muscu
Gym douce

AIDE A RÉDUIRE

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

SPORT & SANTÉ

DÉCOUVRIR
ou
RETROUVER

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



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

ACCOMPAGNER

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

Marche nordique
Renforcement
Musculaire

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

Relaxation /
Méditation
Yoga

EN PRÉVENTION

Anticiper le développement de maladies lors de facteurs de prédisposition.



MARCHE NORDIQUE

119 adhérents pour les 2 disciplines sur la saison passée, et si on faisait mieux... ?

La marche nordique c'est l'occasion de conjuguer la découverte de paysages fabuleux dans notre belle région de Fontainebleau et la pratique d'une activité sportive.

Car ne vous y fiez pas, la marche nordique, ce n'est pas de la promenade mais plutôt de la marche dynamique. Elle est faite pour tous, du plus jeune au plus sage et ceci, peu importe votre niveau de forme ! Car oui, la marche nordique est non seulement bonne pour la santé mais également bonne pour l'esprit. Et si vous souffrez de pathologies, une séance spécifique vous est réservée.

Alors, prêts pour un essai ? Vous verrez, l'essayer c'est l'adopter ! Vous aurez le choix des séances grâce à nos 6 créneaux répartis entre Kazia et Sandrine, nos 2 coachs diplômées en « coaching sportif » et en « sport santé ».

Notre coach Sandrine, propose également quelques sorties exceptionnelles le dimanche matin que nos adhérents pourront faire découvrir à leurs proches (dans la limite des places disponibles).

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 : 9h30-11h00 (intermédiaire)

Mercredi : 9h30-11h00 (zen)

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

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

COTISATION ANNUELLE

170€ - 1 cours - 220€ - 2 cours - 250€ - 3 cours

CONTACTS

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

esf.athle@gmail.com





COURSE A PIED

Le rendez-vous de la bonne humeur

Vous êtes débutant ou confirmé, venez rejoindre l'équipe déjà en place. Grâce à Brian, notre coach expert en course nature vous pourrez apprendre les bases du « bien courir » ou progresser si vous êtes à la recherche de performance.

Quelques-uns de nos adhérents ont déjà participé à des courses emblématiques.

Alors, vous êtes prêts à chausser vos baskets ?



SPORT & SANTÉ





Le Hatha est un style de Yoga particulièrement adapté pour les débutants afin de prendre le temps de ressentir les postures et de trouver la bonne coordination entre souffle et mouvement, ce qui n'est pas toujours aisé lorsqu'on commence...

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 tend à faciliter l'harmonie entre corps, esprit, pensée et souffle.



SI LA DISCIPLINE VOUS TENTE, VENEZ NOUS RENCONTRER SANS ENGAGEMENT (séance d'1H30)

LES BÉNÉFICES

Les bénéfices de sa pratique sont nombreux : **Améliorer** le fonctionnement du système respiratoire, digestif, hormonal, cardiaque et musculo squelettique.

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

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



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.

COURS SALLE POLYVALENTE DU VAUDOUE

LUNDI : 19H00 à 20H30
NOUVEAU -> JEUDI : 10h00 à 11h30
(hors jours fériés et vacances scolaires)

TARIFS

Cotisation annuelle :
1 cours/semaine 240 €
2 cours/semaine 360€

CONTACT

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



SPORT & SANTÉ

**LA SECTION
FITNESS/MUSCULATION EST
OUVERTE À TOUS ! DÈS 16 ANS)**

Recommandations :

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

Cours d'essai gratuit

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

Nos coachs Chantal et Alain sont
diplômés et s'adaptent à tous vos petits
bobos selon les options.
La salle de Muscu est ouverte tous les
jours du lundi au vendredi de 16H à 20h

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	280 euros
MUSCU + 1 Cours de FITNESS	450 euros
MUSCU + tout	515 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



9 LE SOUFFLE DE LA FORÊT

Art Energétique & Martial Chinois Interne



Date de reprise des cours
Semaine 38 - lundi 18 septembre 2023

VENEZ PRATIQUER AVEC NOUS

- **Un art martial chinois interne : le TAICHI CHUAN**

Pratique à mains nues et avec armes.

Entretenir et améliorer sa souplesse, sa mémoire, sa coordination et son équilibre.

- **Un art énergétique chinois : le QIGONG**

Se libérer des tensions et du stress, être à l'écoute de son corps.



www.lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr



aemci.esf77@gmail.com

Cours accessibles aux débutants - 2 cours d'essai gratuits

Lundi	Qi Gong Bases fondamentales Qi Gong Les Animaux du Wudang	19h00 - 20h00 20h15 - 21h15	URY
Mardi	TCC 1ère partie la Terre TCC 2ème partie l'Homme	19h00 - 20h00 20h15 - 21h15	AMPONVILLE
Mercredi	Taïchi chuan TCC 3ème partie le Ciel Taïchi chuan tous niveaux	19h00 - 20h00 20h15 - 21h15	Gymnase La Chapelle La Reine
Jeudi	Qi Gong Bases fondamentales	9h15 - 10h15	Moncourt Fromonville

Cours Passerelle - 80 € /an permettant à 1 adhérent de l'association "Le Souffle de la Forêt" de pratiquer le même cours dans la même discipline dans l'association "Le Souffle de Tao" à Nemours.

TARIFS

Pour 1 pratique 249€
Pour 2 pratiques 349€
Pour 3 pratiques 429€
Adhésion à l'ESF et licence FAEMC (33€)
Paiement par 1,2,3 chèques - Chèques vacances et coupons sport acceptés

CONTACTS

Natacha - 06 70 54 39 63
Nicolas - 06 71 79 73 25





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](https://www.facebook.com/aikido/asahi.esf77) / [aikido.asashi.45](https://www.facebook.com/aikido.asashi.45)

2 DOJOS

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

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

TARIFS

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

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.actiongpesdesnuisibles.fr
inf.actiongpes@orange.fr

**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 régulation des nuisibles

Action
GUÊPES ET NUISIBLES

Nids de guêpes
et frelons

Dératisation
et détauillage

Chenilles
processionnaires

Désinsectisation
tous nuisibles

91 77
45 89

06 29 47 82 86
www.actiongpesdesnuisibles.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

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

D.N. PEINTURE
M. DAMIDE Nicolas

Devis gratuit

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

Extérieur :
Ravalement de façade

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

Qualité
et Service
depuis 1997

Entreprise A. FORTIER
CONSTRUCTION - RENOVATION

Charpente - Maisons Ossature Bois
Parquet - Portails - Menuiserie Bois
Aluminium - P.V.C.
Agencement - Escalier - Cuisine
Site : www.entreprise-a-fortier.
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 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

**VOTRE
ESPACE PUB ICI**

Contactez-nous
01 64 24 07 11
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, mairies, cabinets médicaux et commerces...

INTERSPORT®

Le sport, la plus belle des rencontres

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

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

VOTRE ESPACE PUB ICI



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

Maison Sauvalle



Boucherie - Charcuterie
Volailles - Rôtisserie - Traiteur

Magasin à La Chapelle la Reine
23, place de la République
Mardi, Mercredi, Vendredi, Samedi : 8 h - 12 h 30 et 15 h - 18 h 30
Jeudi, Dimanche : 8 h - 12 h 30 - Fermé le lundi

Sur les marchés
Avon et Nemours
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



TALENTS D'ÎLE-DE-FRANCE
depuis 2012

FERME DES MOËNES
PRODUCTEUR



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

9, rue de Nemours 77760 URY




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



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



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



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



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



Cette année nous avons réussi à remonter la pente, mais l'effort continue. L'année prochaine, nous souhaitons créer une équipe de mineurs et une équipe d'adultes.

Les enfants étaient très motivés cette saison, donc nous comptons vous retrouver pour la saison 2023/2024.

Dans la continuité de l'évolution de la section, nous avons décidé de reconstruire l'équipe Sénior créée il y a 2 ans. Plusieurs basketteurs ont répondu à l'appel. Le but est de repartir sur le championnat DM3. Nous espérons retrouver un effectif sénior féminin suffisant pour constituer une équipe. Mesdames, à vos baskets !



HORAIRES DES COURS

Mardi - 20h30 à 22h00	Sénior
Vendredi - 19h00 à 20h30	U13/U15
Vendredi - 20h30 à 22h00	Sénior
Samedi - 9h30 à 10h30	Baby (enfant de 5 à 7 ans)
Samedi - 10h30 à 12h00	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)	120 €
- Minimes (U15)	120 €
- Sénior et jeune à partir de (U16)	100 €

CONTACT

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

Bénévoles :

Président : Jean-Michel BOURGEOIS
 Trésorier : Franck PUTEL
 Secrétaire : Isabelle PUTEL
 Encadrants : Patrick, Luis, Badia





FOOTBALL

E.S.F. FOOTBALL SENIORS ET CDM

BILAN DE LA SAISON 2022 / 2023

Un bilan sportif positif pour nos jeunes licenciés de U6 à U 11. Notons tous ces bons moments de partage passés ensemble (enfants, coachs) en présence des parents impliqués pendant les tournois.

Semaine exceptionnelle pour le stage d'avril (enfants). Un grand bravo à tous, Soleil, plaisir, formation et sourires étaient au rendez-vous.

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

Objectif : Développer notre club en recrutant des joueurs toutes catégories.

REPRISE ENTRAINEMENTS TOUTES CATEGORIES

Mercredi 6 septembre 2023
Stade La Chapelle la Reine de 17h à 18h30

Responsable Foot

Michaël Tardif

07 82 83 94 96
Mail : esfsectionfoot@gmail.com

2ème session d'entraînement toutes catégories
au stade d'Achères la Forêt
de 18h à 19h/19h30

Entraînement spécial gardien de but
Stade d'Achères la Forêt
Le vendredi de 18h à 19h30

ON RECHERCHE :

Des joueurs

Des éducateurs

Des parents volontaires

BUT : FAIRE GRANDIR LE CLUB !



Ecole de Football

U6/U7
à
U14/U15

Entraînement Mercredi 17h-18h30
Stade La Chapelle la Reine

120€

Séniors

Entraînement Mardi & Vendredi
20h-22h-Stade Achères la Forêt

140€

KRAV-MAGA



Cette année nous avons compté sur une quarantaine d'inscriptions adultes et adolescents confondus avec une quinzaine de nouveaux élèves.

Malheureusement, au fil des mois, nous avons pu remarquer une baisse d'activité des adultes alors que les adolescents répondaient toujours présents.

Nous espérons vraiment une nouvelle dynamique pour la rentrée prochaine.

Passage des ceintures

Grâce à leur excellent travail, nous avons une nouvelle ceinture orange et 4 nouvelles ceintures bleues.

2 nouveaux instructeurs

Romain Liance et Fabrice Wagner viendront nous dépanner de temps en temps pendant nos cours.



RENTÉE PROCHAINE

Horaires des cours adultes inchangés
Mardi et Jeudi de 20h30 à 22h00,

Horaires des cours pour adolescents
Samedi de 10h30 à 12h00

RDV Forum des associations
Samedi 9 septembre 2023
Villa Capella - 9h00 - 13h00

TARIFS 2023/2024

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

FORUM DES
ASSOCIATIONS
SAMEDI 9
SEPTEMBRE DE
9H00 À 13H00

À LA VILLA
CAPELLA
DE LA CHAPELLE
LA REINE



MODERN'JAZZ

16



La danse Modern'jazz est une technique basée sur l'énergie et la dynamique. Caractérisée par son travail rythmique, elle exprime la liberté d'être, la gaieté, la fête, mais peut aussi exprimer la douleur, l'oppression et la révolte. Appelée souvent la soul danse, la danse de l'âme, c'est une danse qui se vit. On la pratique sur des musiques actuelles et on la retrouve régulièrement à la télévision ou dans des concerts. Aujourd'hui elle est souvent mêlée à des mouvements hip-hop. Les enfants apprennent à évoluer seuls ou en groupe, harmonieusement, sur des musiques contemporaines.

Pendant la saison, des opérations « porte-ouverte » permettent aux familles d'assister au cours et de voir la progression des petites danseuses avant le grand jour du gala organisé au mois de juin et qui clôt la saison en beauté. C'est un moment toujours plein d'émotions pour les « artistes » et les spectateurs.

COURS DE DANSE MODERN'JAZZ -
FOYER RURAL DE VILLIERS SOUS GREZ

POUR TOUT RENSEIGNEMENT
CONTACTEZ ANNE AU 06 07 69 96 54

HORAIRES ET TARIFS SAISON 2023/2024

Mardi 18h00 -19h15 : Cours Ados & Adultes 240€
Mercredi 10h00 -11h00 : Eveil danse 3/5 ans 200€
Mercredi 11h00-12h00 : Modern'jazz 6/10 ans 200€



INSCRIPTION
EN LIGNE

www.ESF77.com

➔ Je m'inscris



MULTI SPORTS LOISIR



MULTISPORTS ?

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

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 ?

Section adulte et mixte

MOYENNE D'ÂGE ?

45 ans (Un peu plus ?)

Cependant, n'ayez pas trop peur des contacts, beaucoup ne maîtrisent pas le geste et ne soyez pas trop à cheval sur les règles, nous les simplifions beaucoup, beaucoup, beaucoup, les limites du terrain souvent...

Par ailleurs, ne soyez pas trop exigeants avec vos partenaires, les niveaux fluctuent.

Et pour finir, ne soyez pas trop susceptibles, ça vanne un peu... parfois.

Globalement, si vous passez le « test RV », vous devriez vous plaire. (A voir sur place)

CONTACT

FX Dupérat - 06 71 36 69 66

Jeudi 20h30

Gymnase Collège de la Chapelle la Reine

COTISATION

70€



-LE CLUB VOUS PROPOSE 2 FORMULES

Les cours de Tai Jitsu : enfants et adultes.

Art martial d'origine japonaise, qui combine des techniques de Karaté, de Judo et d'Aikido 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

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 16 ANS) ET ADULTES.

Cotisation : 100 €

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.

Méthode de Self Défense élaborée par le Professeur. 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.

Les cours seront dispensés sous forme de stage le dimanche de 10 à 12h, selon un planning défini, avec au minimum un cours par mois.

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



Venez nous rencontrer au Forum des associations à la Villa Capella le Samedi 9 Septembre 2023 de 9h à 13h.

Début des cours de Tai Jitsu à partir du **11 Septembre**

Cours initiation Small Circle Jujitsu : **Dimanche 17 Septembre**

Venez directement essayer durant nos horaires d'entraînement au Dojo

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

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



LES 40 ANS DE LA SECTION

La fin de l'année 2022/23 a été marquée par la célébration des 40 ans de la section tennis. L'occasion de se retrouver le 24 juin dernier entre membres fondateurs, adhérents & présidents (anciens et actuels), dirigeants de l'ESF, maire du Vaudoué et autres officiels. La continuité de notre appartenance à la Communauté d'Agglomération du Pays de Fontainebleau a été mise en avant, cette dernière participant aux travaux d'entretien des installations et nous accompagnant sur des projets plus importants, comme la création de deux terrains couverts.



Depuis sa création, l'objectif de la section tennis est identique à celui des autres sections de l'ESF, à savoir développer le sport pour tous les habitants de l'intercommunalité, qu'il s'agisse de compétition ou de loisirs. La section tennis bénéficie d'atouts indéniables:

- Des cotisations modérées
 - Des installations champêtres au Vaudoué où le jeu libre est possible quasiment toute l'année.
 - Un effort particulier au niveau de l'école de tennis, qui accueille les enfants dès 4 ans révolus avec le « mini tennis ».
- Les plus grands et les adultes peuvent participer à un enseignement adapté au niveau et envies de chacun, encadré par notre professeur diplômé.
- Des joueurs et joueuses qui participent aux différentes compétitions locales/départementales et « tirent le club vers le haut ».
 - Une implication et un dévouement dont font preuve les bénévoles qui animent la section au quotidien.

TARIFS SECTION TENNIS 2023/24

	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	

ÉTÉ 3€ 50€ (juin, juillet, août)
avec licence découverte

La section tennis vous souhaite une bonne rentrée sportive!



21

VTT TRIAL



PRÊTS A ACCUEILLIR 4 NOUVEAUX ADHÉRENTS

"Notre section VTT trial est composée de 18 pilotes, 7 adultes et 11 enfants qui se réunissent tous les samedi matin de 9h30 à 11h30 grâce à Donatien, notre encadrant bénévole. Nos entraînements se déroulent à la Base de loisirs de Buthiers ou dans notre hangar de la Chapelle la Reine en fonction des conditions météorologiques.

La plupart de nos pilotes font les 6 compétitions du championnat Biketrial Ufolep Île de France/Centre et cherchent à progresser dans les catégories supérieures.

Depuis quelques années, nous ne recrutons plus de nouveaux adhérents, mais aujourd'hui notre petit groupe a grandi, le niveau est monté, nos jeunes se sont impliqués dans la vie de notre section et nous sommes prêts à accueillir 4 nouveaux adhérents pour la rentrée sportive 2023/2024.



HORAIRES
SAMEDI 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


de Loisirs
Buthiers

UNE BRÈVE
CHRONOLOGIE

AIDE MÉMOIRE

ACTUS



Rendez-vous au Forum des associations à la Villa Capella de La Chapelle
la Reine

LE SAMEDI 9 SEPTEMBRE DE 9 H À 13 H

Renseignements et Inscriptions sur notre site esf77.com.

Vous pouvez même vous (ré)inscrire en ligne.

9 SEPTEMBRE 2023

Forum des associations
Villa Capella

29 SEPTEMBRE 2023

Comité Directeur 20h30

17 NOVEMBRE 2023

Assemblée générale 20h30

12 JANVIER 2024

Comité Directeur 20h30

FEVRIER 2024

Championnat d'Ile de France
Tajitsu organisé par l'ESF77
à la Chapelle La Reine

1ère manche championnat
inter-régional VTT Trial
Centre ville/IDF à Buthiers

MARS 2024

Tournoi Open section Tennis

17 MARS 2024

Section Athlétisme
Les 16 kms verts du Vaudoué

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
MON CLUB 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/

AEMCI Le Souffle de la Forêt	Natacha MERIMECHE	06 70 54 39 63	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	Mickaël TARDIF	07 82 83 94 96	esfsectionfoot@gmail.com
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	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-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