

# ESF 77

## SPORT & SANTÉ

### 4 Activités Santé

- Hatha Yoga
- Fitness - Muscu
- Taïchi chuan/Qi Gong
- Marche nordique

## INSCRIPTIONS TOUS SPORTS

TOUTE L'ANNÉE  
EN LIGNE OU SUR PLACE

Fête des 40 ans  
de la section tennis 24 JUIN

## CLUB OMNISPORTS INTERCOMMUNAL

**13** SECTIONS SPORTIVES  
20 activités



# QUELQUES SPONSORS & PARTENAIRES

MERCI A TOUS

seine&marne  
LE DÉPARTEMENT

Pays de  
Fontainebleau  
Communauté d'agglomération

ufolep  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
ÎLE-DE-FRANCE

Fondation  
d'entreprise  
CNP  
assurances

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

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

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



Fédération Française  
des Clubs Omnisports

île  
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](http://www.daregal.fr)



# LE MOT DU BUREAU

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

Lors de la création de l'Entente Sportive de la Forêt en 1977 le principal but de ses fondateurs était de permettre à des jeunes vivant en milieu rural de faire du sport près de chez eux. Ce but a été atteint puisque notre club a frôlé, à un moment, le nombre de 1000 adhérents. Or actuellement suite à la pandémie, à la conjoncture économique, notre club peine à recruter surtout parmi les plus jeunes. De plus à l'heure où le tout numérique fascine, à juste titre, force nous est de constater que nombre de jeunes et d'ados en particulier passent beaucoup de leur temps libre sur des tablettes et consoles; peut-être au détriment des activités sportives...

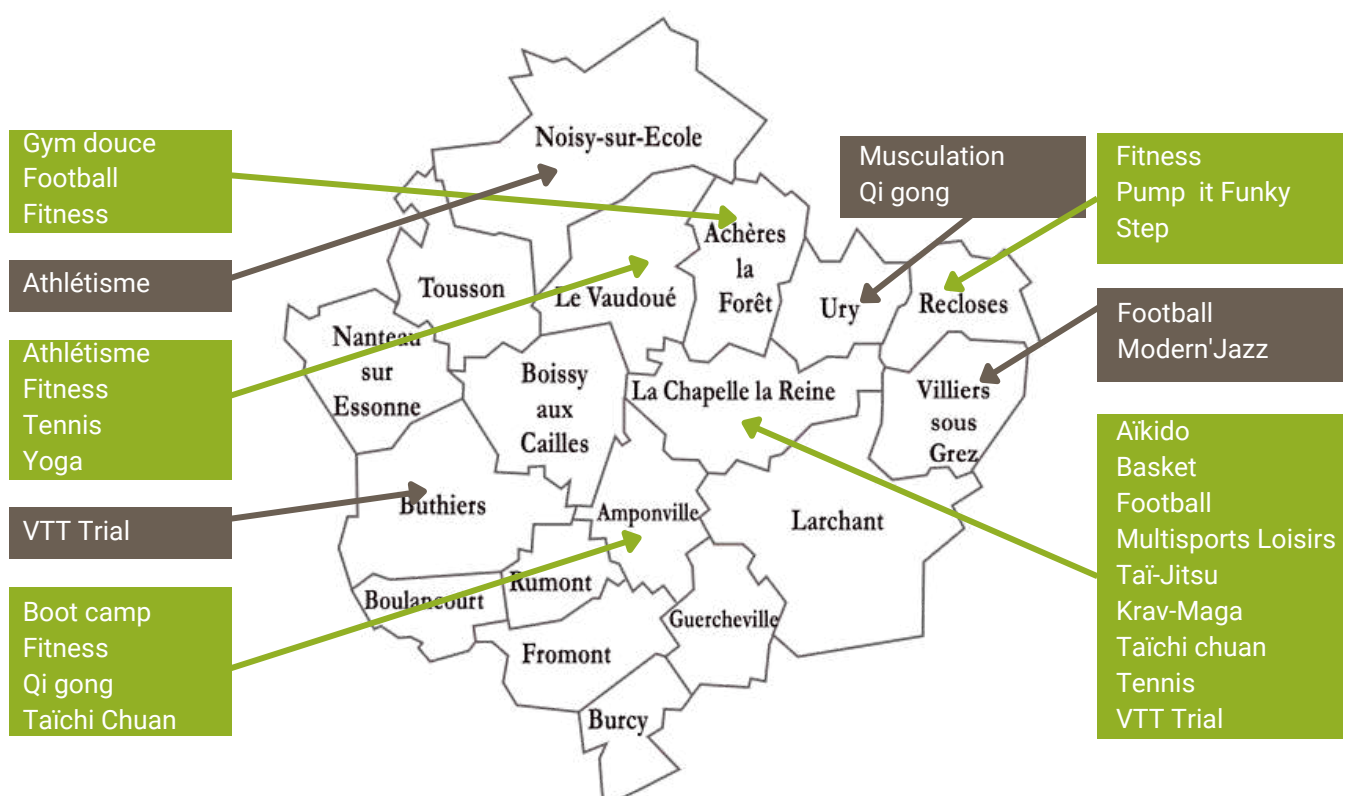
Ce constat nous amène à rappeler les bienfaits du sport chez l'enfant tant sur le plan psychologique que social et physique.

En pratiquant un sport, le jeune acquiert de la confiance, de l'autonomie et de l'esprit de décision.

Sur le plan psychologique, sur le plan social et au contact des autres, il est amené à tenir un rôle et à comprendre l'importance du travail collectif et enfin sur le plan physique une activité sportive favorise son développement musculaire et osseux, lui évite l'obésité, lui permet d'acquérir de l'équilibre, de la coordination et de la précision dans ses gestes.

Ce sont toutes ces raisons qui nous motivent pour souhaiter que de nombreux enfants et ados viennent ou reviennent pour leur plus grand bien pratiquer dans notre association qui, grâce à la compétence de ses professeurs, animateurs et bénévoles ne peut que leur apporter du plaisir, du bien-être et les aider à bien grandir.

## ACTIVITES ET LIEUX D'ENTRAÎNEMENT



# REMERCIEMENTS

## AG 18 NOVEMBRE 2022

Frédéric Valletoux, invité par le Bureau de l'association, n'est pas venu les mains vides, il a remis à titre exceptionnel la médaille d'honneur de l'Assemblée Nationale à Roger Fayolle (Trésorier de l'ESF77), à Monique Pompon (secrétaire de l'ESF77) et Franck Baubeau pour leur engagement longue durée dans l'association.



Remise de récompenses (médailles offertes par l'ESF77)

**Athlétisme** : Sandrine Brécy est entrée dans la section il y a 4 ans en marcheuse. Elle a souhaité évoluer dans l'encadrement et cela a été un franc succès. Elle assure le coaching des deux groupes du samedi. Elle a suivi plusieurs formations avec brio (COP, ALS, ARPRO....) Merci pour ses qualités humaines, son dynamisme et son enthousiasme....Remerciements à Kazia et Brian les deux autres coachs sans qui la section ne serait pas à son niveau actuel.

**Basket** : Jean-Michel Bourgeois pour son énergie à relancer la section basket.

**Fitness** : Lisa Matallah jeune pratiquante assidue et très motivée et Maryse Deshouillère super combattante.

**Foot** : Claude Core, Angélique Perchelet, Antonin Leroy et Stéphane Tichane.

**Krav-Maga** : Franck Papasian pour ses différents postes au sein du Bureau et son travail d'instructeur, Karim Aderboub ancien président, instructeur et 2ème Dan international, Aurélien Pedler ancien secrétaire de la section. Sébastien Laboube 2ème dan international, Romain Lance idem, Fabrice Wagner 1er Dan intern., Camel Lefki instructeur et 3ème Dan intern., Philippe Vallée instructeur, Priscilla Gillebert.

**Modern' Jazz** : Hannah Benbouali trésorière pour sa fidélité et son travail au sein de la section, Krystell Bigot pour son dévouement et tout le travail accompli.

**Taijitsu** : Lilas Marlot-Wyploz élève assidue et motivée 6ème sur 17 en coupe de France, Hugo Audas 1er du club à obtenir la ceinture noire.

**Tennis** : Antoine Bastiani et Didier Morlot pour leur implication dans la section.



## AMÉLIORER

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

Taï chi chuan  
Qi Gong

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

Fitness - Muscu  
Gym douce

## AIDE A RÉDUIRE

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

## SPORT & SANTÉ

DÉCOUVRIR  
ou  
RETROUVER

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



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

## ACCOMPAGNER

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

Marche nordique  
Renforcement  
Musculaire

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

Relaxation /  
Méditation  
Yoga

## EN PRÉVENTION

Anticiper le développement  
de maladies  
lors de facteurs de prédisposition.

## LE SOUFFLE DE LA FORÊT

Qi gong  
Taï 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



### COURSE A PIED

2 séances sont proposées par semaine

Mardi - 18.30 à 20h

Samedi - 10h à 11h30

### MARCHE NORDIQUE

6 créneaux horaires sont proposés

Lundi - 9h30-11h (intermédiaire)

Mercredi - 9h30-11h (Zen)

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

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

### COTISATION ANNUELLE

165€ pour 1 cours

220€ pour 2 cours

## COURSE A PIED

Dans la section Course à pied, pas moins de 26 habitués et quelques nouveaux aussi ont rendez-vous les mardis soirs et les samedis matins. L'ambiance y est toujours aussi sympathique depuis 8 ans et le cadre de la Forêt de Fontainebleau toujours aussi exceptionnel.

Tous les niveaux s'entraînent côte à côte avec cœur, guidés par Brian, coach expert en course nature.

Certains sont amateurs de grandes distances, préparent des marathons ou même des ultra trails, d'autres aspirent simplement à progresser sur 10 km. Mais tous attendent ce rendez-vous hebdomadaire avec impatience et envie de se retrouver.

Certains de nos coureurs ont participé à des courses mythiques au kilométrage et aux dénivelés impressionnants comme celle du Tour du Mont Blanc sans oublier les courses locales tout à fait exigeantes:

L'Impérial Trail de Fontainebleau, La Course des Trois Pignons de Noisy, le Lyrican Trail de Larchant, etc...



Félicitations à l'équipe de nos marcheurs ayant participé à l'édition de Relais du Ruban Rouge (défi solidaire pour la lutte contre le Sida) qui a terminé à une belle 4ème place. Un bel exemple de mobilisation !

## CONTACT ET INFORMATIONS

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

WWW.ESF77.COM



## MARCHE NORDIQUE

C'est avec beaucoup de joie, d'enthousiasme et de motivation que nos 86 marcheurs se retrouvent chaque semaine, bâtons en main, pour arpenter d'un pas sportif et décidé le massif des Trois Pignons au départ du Vaudoué mais aussi découvrir d'autres secteurs de la forêt.

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

Six créneaux horaires sont proposés entre le lundi, le mercredi, le vendredi et le samedi.

Un créneau est spécialement dédié au « **sport-santé** », adapté à différentes pathologies ou blessures.

Kazia et Sandrine, toutes deux diplômées en « coaching sportif » et en « sport santé » mènent le rythme de ces 86 adhérents.

Echauffement, alternance de temps rapides et de temps de récupération sont au programme, chacun y trouve sa place et son plaisir.



Nous profitons également de cette publication pour mettre la lumière sur les ouvrages de 2 de nos adhérentes, que vous pouvez commander auprès de nous.

« **Les délices de Solen** : 30 recettes gourmandes pour tous » de Solen Dollet, jeune fille de 17ans qui en plus de très bien courir est notamment passionnée de cuisine et rêve de financer son projet humanitaire grâce aux ventes de ce livre : venir en aide à des enfants dans le besoin en partant au Bénin en 2024 dans le cadre de l'association « Messagers de la Paix ».

« **En forêt de Fontainebleau, 25 bosses d'enchantement** » de Valérie Baurens, une de nos coureuses, qui réalise avec les 300 photos de ce livre une Ode à notre secteur des Trois Pignons et tout particulièrement au parcours des 25 bosses.

Ses bienfaits sont multiples

#### AU NIVEAU PHYSIQUE

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

Nous pratiquons le YOGA des postures, appelé plus précisément HATHA YOGA. une des nombreuses branches du yoga. Cette discipline remonte à plus de 5000 ans. Le Yoga tel que nous le pratiquons s'adresse à tous sans distinction d'âge, de condition physique ou d'ordre mental.

Son fondement réside en une série de postures, "asanas" en sanskrit, liées au souffle, à la concentration comme à la méditation. La bienveillance envers soi-même reste le maître-mot; il ne s'agit pas de gymnastique mais de la meilleure intention dans son propre ressenti. Sylvie Monnier, assure avec maestria la prise en compte des capacités de chacun durant le cours.



#### COURS DANS LA SALLE POLYVALENTE DU VAUDOUE

LUNDI : 19H00 à 20H30  
(hors jours fériés et vacances scolaires)  
Fin de saison 26 Juin 2023

#### TARIFS

LA PREMIERE SEANCE EST SANS ENGAGEMENT

Cotisation annuelle : 240 €

(Adhésion ESF77 et licence incluses)

Certificat médical obligatoire à la 1ère inscription (valable 3 ans)

#### CONTACT

Laure-Hélène Prevost 06 83 32 15 50 esfyoga77@gmail.com



#### Ressenti des participants

Convivialité

Adaptable à chaque personne

Bulle de douceur pour l'esprit

Apaisement, bonheur

Respiration douce et sereine, souffle  
apaisé

Concentration sur soi même

Bien-être du corps et de l'esprit

Relaxation, paix intense pour le  
corps, détente

Gagner en souplesse sereinement

Equilibre

Prise de conscience de son corps  
dans l'espace

Rencontre avec soi-même





## FITNESS/MUSCULATION/STEP/ FIT POWER/BOOT CAMP/PUMP IT FUNKY/ SLOW BODY

La section vous propose ses cours de Gym douce, Step, Renforcement, Body barre ainsi que Bootcamp à Recloses, Achères, Amponville et Ury.

La salle de musculation à Ury est ouverte du lundi au vendredi de 16h à 20h. Nous assurons également des cours durant les vacances scolaires et notre coach Alain se fait un plaisir de vous concocter des programmes de musculation personnalisés et adaptés en fonction des désirs et petits bobos des uns et des autres.

Nous vous proposons de suivre un **cours d'essai gratuit**, cela ne vous engage à rien, sauf à revenir.

### Se munir :

D'une bouteille d'eau, d'une tenue adaptée avec baskets propres obligatoires. Vous passerez de bons moments conviviaux dans la bonne humeur au sein de notre groupe.

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





## LE SOUFFLE DE LA FORÊT

Taïchi chuan, Qigong, Méditation et Relaxation



### ART ÉNERGÉTIQUE MARTIAL CHINOIS INTERNE

Au Souffle de la Forêt, nous pratiquons le Taïchi chuan et le Qi gong. Deux arts énergétiques ou martiaux multi millénaire issus de la civilisation chinoise, qui entretiennent et améliorent notre santé, la mémoire, la concentration, l'équilibre, la souplesse, la coordination et développe le bien-être général en passant par le relâchement de toutes nos tensions.

Ces pratiques s'adressent à tous sans distinction d'âge et sont reconnues dans le cadre du sport-santé.

Patrick Pottier est notre professeur diplômé de la fédération FFAEMC, 4ème Duan en Qi gong et Taïchi chuan.

Cette année nous avons l'honneur de vous présenter Isabelle, notre assistante bénévole qui a réussi avec succès son examen d'ATT1.



JOURNÉE DECOUVERTE QIGONG ET TAICHI CHUAN :

**Dimanche matin 18 juin 2023 de 9h à 12h :**

Le Qi gong et le Tai-chi chuan vous seront présentés par les élèves et vous pourrez également découvrir la pratique par vous-même.

#### CONTACTS

Geneviève - 06 30 39 94 57

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 ».



## 2 DOJOS

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

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

## TARIFS

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

## CONTACT

Stephane BOUQUET 06 21 36 54 62

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



aikido/asahi.esf77 / aikido.asashi.45

# 11 Nos partenaires nous soutiennent

**Entreprise Générale  
du Bâtiment**

**CHRISTIAN ORLANDO** Depuis 1978

**Spécialiste en rénovation  
aménagements extérieurs**

**ACHERES LA FORÊT**  
Bureau : 01 64 93 98 70

**LE COUDRAY MONTCEAUX**  
Mobile : 06 15 10 38 61

[www.entreprise-christianorlando.fr](http://www.entreprise-christianorlando.fr)

**VOTRE  
ESPACE PUB ICI**



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

**SPÉCIALISTE  
DE LA DÉSINSECTISATION**

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

**CONTACTEZ STÉPHANE AU  
06 29 47 82 86**

Siret 838 212 990 00015  
Certificat n° 23005

**INSECTES VOLANTS**  
Guêpes - frelons  
Frelons asiatiques  
Jusqu'à 50 mètres

**RONDEURS**  
Frelons, souris, moflets  
et faucons

**AUTRES NUISIBLES**  
Charbonniers, punaises de lit, cafards

**Action  
GUÊPES ET NUISIBLES**

Reconnus sur Facebook  
Action guêpes et nuisibles

**SECTEUR  
D'INTERVENTION**

7 jrs/7

91 77  
45 89

**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)

Multimédia  
**sarl RENOVAME**  
Rénovation et Aménagement d'intérieur - Electricité

**Gabriel LÉGER**  
06.60.97.62.45

[www.renovame-concept.fr](http://www.renovame-concept.fr)  
[renovame@free.fr](mailto: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 : 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)

**VOUS ACHETEZ ?  
VOUS VENDEZ ?**

1<sup>er</sup> choix français

Une connaissance, un proche souhaite vendre un bien immobilier ?

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

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

Soyez bien accompagné tout au long de votre projet immobilier !

Recommandez-moi !

Contactez votre conseillère en immobilier

**Adeline JOUSSELIN**  
07 87 69 00 30  
Votre conseillère en immobilier

**LA CHAPPELLE-LA-REINE**  
en alentours

**AVIS DE VALEUR  
DE VOTRE BIEN OFFERT**

**iad**  
CA RATOU BIEN À L'IMMOBILIER

[iadfrance.fr](http://iadfrance.fr)

Grâce à nos sponsors et partenaires,

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

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

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

113 route de Moret  
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**

bocherie.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



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

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

fermedesmoenes@gmail.com

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, poulaudes, 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

**CA**  
Toute une banque  
pour vous  
BRIE PICARDIE

**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  
OCCASIONS**



**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**  
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



La section Basket a repris son activité avec succès

Nous avons réussi à rétablir la section avec plusieurs projets très importants pour l'avenir du Basket à la Chapelle La Reine.

- Réouverture de la discipline dans notre club aux enfants de 7 à 9 ans.

- Nous avons récupéré quelques U11 et U13, permettant au club d'avoir un effectif suffisant pour la pratique du sport.

- Dernier projet, nous sommes toujours en attente de séniors femmes souhaitant reprendre le basket.

Mesdames, si vous êtes intéressées par le Basket loisir, veuillez contacter le club.

Pas de compétition cette année !



Nos sponsors



- M. SCALA d'IMMOTERRA (sponsor de notre section) a offert un jeu de maillot complet en collaboration avec notre fournisseur Sport-Clique, pour repartir sur de bons rails.

- M. TITAL - SakirEquipe

- AFFLELOU - Nemours

### Notre équipe

Président : Jean-Michel BOURGEOIS

Trésorier : Franck PUTEL

Secrétaire : Isabelle PUTEL

Encadrants : Badia MOUROUVIN : Entraîneur

Roger FAYOLLE : Entraîneur

Toutes les personnes désireuses de nous rejoindre peuvent le faire en cours de saison. Nous serons heureux de vous accueillir (Formation possible).

### Horaires des cours

Vendredi 20h30 à 22h ..... Sénior féminine

Samedi 9h30 à 10h30 ..... Baby (enfant de 7 à 9 ans)

Samedi 10h30 à 12h ..... U11 et U13 débutant

**Projet** : Création d'une ou plusieurs équipes féminines. Nos équipes féminines sont reconnues par le Comité de Basket de Seine et Marne

- Ecole de basket (U6 à U7) .....	110€
- Mini et poussins (U9 à U11) .....	110€
- Benjamins (U12 - U13) .....	110€
- Sénior et jeune à partir de (U18) .....	96€

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



Photo ci-dessus U6 U7. - ci-dessous U8 U9

Début de saison prometteur pour les "petites stars" U6 U7 qui ont réalisé de bons plateaux.

Le travail effectué avec sérieux commence à payer...

Les U8 U9 prennent plaisir à jouer, ce groupe pourvu de talent promet une 2ème partie de saison superbe. Certains ont la chance de pouvoir jouer avec la catégorie supérieure U10 U11. Ils les ont accompagnés pour une rencontre amicale le 25 janvier. Bravo pour ce bon match. Les U10 U11 doivent continuer à travailler.

Nous remercions vivement les parents bénévoles qui accompagnent les joueurs tous les week-end.



## TOURNOIS 17 - 18 JUIN - ACHÈRES LA FORÊT

SAMEDI 17 - POUR LES CATÉGORIES U10/U11

DIMANCHE 18 - POUR LES CATÉGORIES U12/U13

Entraînement - Mercredi 17h00 -18h30

Toutes catégories - Stade de La Chapelle la Reine

Entraînement - Vendredi 20h00

Séniors - Stade d'Achères la Forêt

Un grand merci à **DECLIC ELEC**, pour le financement d'un survêtement pour tous les enfants du club. Nous sommes à la recherche de volontaires, motivés pour agrandir notre équipe d'entraîneurs. Le club assurera la formation.

Nous recrutons des joueurs toute catégorie pour préparer la saison prochaine.

## E.S.F. FOOTBALL CDM

Bon début d'année pour une équipe qui vise la première partie du classement. Un groupe de 18/20 joueurs qui aime se retrouver à l'entraînement les vendredi soirs, à jouer ensemble le dimanche matin. Des résultats mitigés dans une poule assez relevée. Mais cette équipe de CDM (Championnat du Dimanche Matin) grâce à l'ambiance de groupe ne peut que progresser.



15

# KRAV-MAGA

Mardi et jeudi : 20h30 - 22h00



## TARIFS SAISON 2022/2023

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

Contact : Laurence CREFF - 06 72 44 39 24 - krav77@gmail.com



C'est avec plaisir que nous avons retrouvé nos anciens adhérents mais également une quinzaine de nouveaux.

Nous en comptons actuellement 45, nombre quasiment identique à l'année dernière.

Le cours des adolescents le samedi matin de 10h30 à 12h00 garde une belle dynamique avec environ une quinzaine de participants.

### **Nouveauté cette année**

Le cours est dispensé alternativement par 3 professeurs Priscillia Gillebert, Camel Lefki, et Laurence CREFF.

### **Les stages :**

Un stage couteau a été réalisé pendant les vacances de la Toussaint réunissant une quinzaine de volontaires.

### **En projet :**

Organiser un stage pendant les vacances d'avril.

Préparation des passages de grade en mars, avril, et juin





Lieu : Foyer rural de Villiers sous Grez.



## COURS DE DANSE MODERN'JAZZ

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



Tous les mardis en fin d'après-midi et tous les mercredis matin, les petites danseuses de la Section Modern'jazz retrouvent Anne pour évoluer en rythme et en souplesse dans la salle de danse de Villiers sous Grez.

Fin décembre et début janvier, nous avons invité les familles à découvrir le travail des enfants avec Anne. Ce fut un moment bien sympathique apprécié de tous, petits et grands.

Le gala 2023 sur le thème des 4 saisons est en préparation. Il aura lieu un dimanche après-midi courant juin dans la salle du Foyer rural de Villiers sous Grez.

### HORAIRES ET TARIFS SAISON 2022/2023

Mardi 18h30-19h45 : modern'jazz 10/14ans .....227€ +15€ licence

Mercredi 10h00-11h00 : éveil danse 3/5 ans .....185€ + 15€ licence

Mercredi 11h00-12h00 : modern'jazz 6/9 ans.....185€ + 15€ licence

# 17 MULTISPORTS LOISIR



## MULTISPORTS

Des sports de: hand, basket, futsal, volley, pickleball (à découvrir), ultimate, hockey, badminton... et même de la pétanque quand il fait trop chaud.

## LOISIR ?

Chez nous, pas de compétition, ou bien très amicale.

## LES OBJECTIFS ?

Se dépenser, se vider la tête et évacuer les petits soucis de la semaine par une bonne transpiration salubre et de la bonne humeur communicative

COTISATION

70€



## COMMENT ÇA SE PASSE ?

Nous nous retrouvons le jeudi soir à 20h30 au gymnase du collège de La Chapelle-la-Reine. Selon le nombre et les envies, nous choisissons de pratiquer deux sports. Nous faisons des équipes, nous installons le ou les terrains, et c'est parti.

## POUR QUI ?

Pour jeunes et seniors  
Mixité ? oui



## POSSIBILITE DE 2 SÉANCES

Séance junior et séance Master (à l'étude)



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



18

# TAIJITSU

## ACTUALITES DE SAISON

La saison se déroule (enfin) sans accros. Nous avons repris notre rythme aussi bien en cours qu'en stage.

Que ce soit en Karaté pur avec le CDK77 pour les préparations au passage de Dan, ou en échange avec nos collègues du Tai Jitsu de Ballancourt avec une forte participation des enfants.

Toute la section est motivée et progresse bien, d'ailleurs certains vont participer à la Coupe de France, le weekend de Pâques dans le Nord (photo de groupe).

**Dimanche 12 Mars de 10h à 12h**

Pour la Journée de la Femme,  
Stage gratuit de Self Défense

SECTION DE SMALL CIRCLE JUJITSU  
LE DIMANCHE DE 10H À 12H.

Les cours sont réguliers. En prévision :  
Deux grands stages à Montpellier

- Début mai pour retrouver le Professeur Leon Jay (fils du fondateur de la discipline), ainsi que d'autres Hauts Gradés Américains que nous avons reçu l'année dernière dans notre Dojo (photo ci-contre). ---->
- Stage de découverte organisé très prochainement...



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



## A VOS RAQUETTES

La section Tennis continue d'attirer les passionnés de la balle jaune. Avec près d'une centaine d'inscrits aux cours de Basile depuis la rentrée, l'Ecole de tennis tourne à plein régime.

Depuis septembre, nous avons pu bénéficier de la réfection de notre mur d'entraînement par la CAPF, apportant ainsi plus de sécurité et de confort aux pratiquants. Cette année 2023 marque le 40ème anniversaire de la création de la Section Tennis.

De nombreux événements vont rythmer la vie du club jusqu'à la **grande fête du 24 juin**, qui sera l'occasion de réunir adhérents, anciens présidents et bénévoles et - comme de coutume - de poser « la pierre des 40 ».

### TARIFS SECTION TENNIS 2022/23

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





Notre tournoi Open ouvert à tous les licenciés femmes et hommes de Non Classés à 15/1 sera organisé du 10 mars au 16 avril.

Le nombre d'inscriptions étant limité, ne perdez pas de temps et inscrivez-vous dès maintenant dans une des 3 catégories (Sénior Femmes, Sénior Hommes, +35 ans Hommes) via l'application fédérale « Tenup ».



40  
ANS

## TOURNOI OPEN

DU 10 MARS AU 16 AVRIL

*Ouvert à tous les licenciés  
femmes et hommes de NC à 15/1*

Inscrivez-vous dès maintenant dans une des 3 catégories (Sénior Femmes, Sénior Hommes, +35 ans Hommes) via l'application fédérale « Tenup »



1983, plantation pelouse au Vaudoué

Côté compétition, pour la première fois cette saison, une équipe est engagée dans la Coupe Pierre David dans une compétition rassemblant les joueurs de plus de 60 ans.

Nous souhaitons bonne chance à nos anciens !

La rentrée des vacances scolaires de Pâques marquera le début des Interclubs.

Une équipe Femmes et deux équipes Hommes représenteront l'ESF77 sur les terrains du département.

**2ème quinzaine de mai jusqu'à fin juin**, notre traditionnel tournoi Interne clôturera les compétitions Tennis ESF de l'année 2022-2023.

## FÊTE DES 40 ANS LE 24 JUIN 2023

En parallèle de ces compétitions officielles, Basile organise jusqu'à la fin de l'année des mini compétitions le week-end pour les plus jeunes, ainsi qu'un tournoi de double.

Ambiance conviviale garantie !

**Les finales de l'interne et l'Assemblée générale de la section se dérouleront le 24 juin 2023**, suivies en soirée de la fête des 40 ans pour une fin de saison 2022-2023 en apothéose.

# VTT TRIAL



## SAISON 2022 - 2023

Nous n'avons malheureusement plus qu'un entraîneur. Gislain prend du temps pour lui et sa famille.

Merci Gislain pour toutes ces années, et maintenant nous t'attendons en tant que pilote.

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

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

### ÎLE DE LOISIRS DE BUTHIERS

Compétition inter-régionale

2 avril 2023 - 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

Delphine Mazure  
06 87 19 29 84



esftrial@hotmail.fr

# ACTUS

## 4 - 5 MARS 2023

Tournoi futsal de l'ESF  
Salle principale et ensemble des vestiaires réservé. Le dojo et la salle multisports dans les vestiaires peuvent être utilisés.

## 10 AU 16 MARS 2023

Tournoi OpenTennis  
Inscrivez-vous sur Tenup

## 12 MARS 2023

L'Héricéenne  
Courses 5, 10 kms/marche  
Inscriptions sur Helloasso.fr

## 14 AVRIL 2023

Comité directeur  
20H30

## 24 AU 28 AVRIL 2023

Stage Foot U6 à U1  
16h45 à 20h les 24,25,27, 28  
8h30 à 17h30 le 26 avril  
Petites collations incluses  
Pizzas offertes le 26

## 18 JUIN 2023 MATIN

Découverte du Taïchi - Qi gong

## 9 SEPTEMBRE 2023

Forum des associations  
Inscriptions tout sports

## 17 NOVEMBRE 2023

Assemblée générale  
20H30

## 11 FEVRIER 2023

Soirée raclette et Tombola  
Section Athlétisme

## 10 MARS 2023

Publication magazine ESF77

## 12 MARS 2023

Journée de la femme  
Stage gratuit Self Defense  
Tai Jitsu 10h -12h

## 2 AVRIL 2023

Compétition Inter-régionale  
VTT Bike Trial - Buthiers  
9h - 17h

## 15 AVRIL 2023

Loto Section Foot  
Ury - A partir de 19h

## 17 - 18 JUIN 2023

Tournois de Foot  
Stade Achères la Forêt  
Sa /U10/U11 - Di/ U12/U13

## 24-25 JUIN 2023

Fête des 40 ans  
de la Section Tennis

## 29 SEPTEMBRE 2023

Comité directeur  
20H30

## 12 JANVIER 2024

Comité directeur  
20H30



INSCRIPTION  
EN LIGNE SUR  
"MONCLUB"

**JE M'INSCRIS**

EN LIGNE

POUR TOUS SPORTS

Connectez-vous sur le site officiel  
de [www.ESF77.com](http://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  
préféréd, 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@esf77com  
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> <b>Le Souffle de la Forêt</b>	Geneviève DELMOTTE	06 30 39 94 57	<a href="mailto:aemci.esf77@gmail.com">aemci.esf77@gmail.com</a>
<b>AÏKIDO</b>	Stephane BOUQUET	06 21 36 54 62	<a href="mailto:aikido.asahi.esf77@gmail.com">aikido.asahi.esf77@gmail.com</a>
<b>ATHLÉTISME</b>	René BLANDIN	06 08 02 65 04	<a href="mailto:esf.athle@gmail.com">esf.athle@gmail.com</a>
<b>BASKET</b>	Jean-Michel BOURGEOIS	06 74 15 07 78	<a href="mailto:esfbasket77@gmail.com">esfbasket77@gmail.com</a>
<b>FITNESS:MUSCU</b>	Nathalie ROBERT	06 70 24 43 21	<a href="mailto:esf77.fitness.muscu@gmail.com">esf77.fitness.muscu@gmail.com</a>
<b>FOOTBALL</b>	Gérard WATTELIN	06 88 66 22 18	
<b>KRAV-MAGA</b>	Laurence CREFF	06 72 44 39 24	<a href="mailto:kravm77@gmail.com">kravm77@gmail.com</a>
<b>MODERN'JAZZ</b>	Krystell BIGOT	06 50 82 98 75	<a href="mailto:entente-foret@orange.fr">entente-foret@orange.fr</a>
<b>MULTISPORTS LOISIR</b>	F.X DUPERAT	06 71 36 69 66	
<b>TAI JITSU</b>	Adrien DEBARD	06 73 51 50 32	<a href="mailto:taijitsu.sud77760@gmail.com">taijitsu.sud77760@gmail.com</a>
<b>TENNIS</b>	Thibault GUILLERMIN	06 67 49 45 89	<a href="mailto:esftennis77@gmail.com">esftennis77@gmail.com</a>
<b>VTT. Bike Trial</b>	Isabelle GILLER	06 58 19 86 46	<a href="mailto:esftrial@hotmail.fr">esftrial@hotmail.fr</a>
<b>YOGA</b>	Laure-Hélène PREVOST	06 83 32 15 50	<a href="mailto:esfyoga77@gmail.com">esfyoga77@gmail.com</a>

## 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