LE MAGAZINE DE L'ENTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT

MARS 2023 | N°129

ISSN 0763 0522

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

Fédération Française des Clubs Omnisports
Pays de Fontainebleau Communauté d'agglomération
seine&marne 77 LE DÉPARTEMENT
ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT
Fondation d'entreprise CNP Assurances
Île de Loisirs Buthiers

QUELQUES SPONSORS & PARTENAIRES

MERCI A TOUS

seine&marne 77 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 DAMMARIE LES LYS
Tél : 01-87-96-00-20

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

ffco Fédération Française des Clubs Omnisports

île de Loisirs Buthiers

Darégal LE+ Taste

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

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

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

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

NOUS RECRUTONS

www.daregal.fr

RCS Evry 964 202 295

LE MOT DU BUREAU

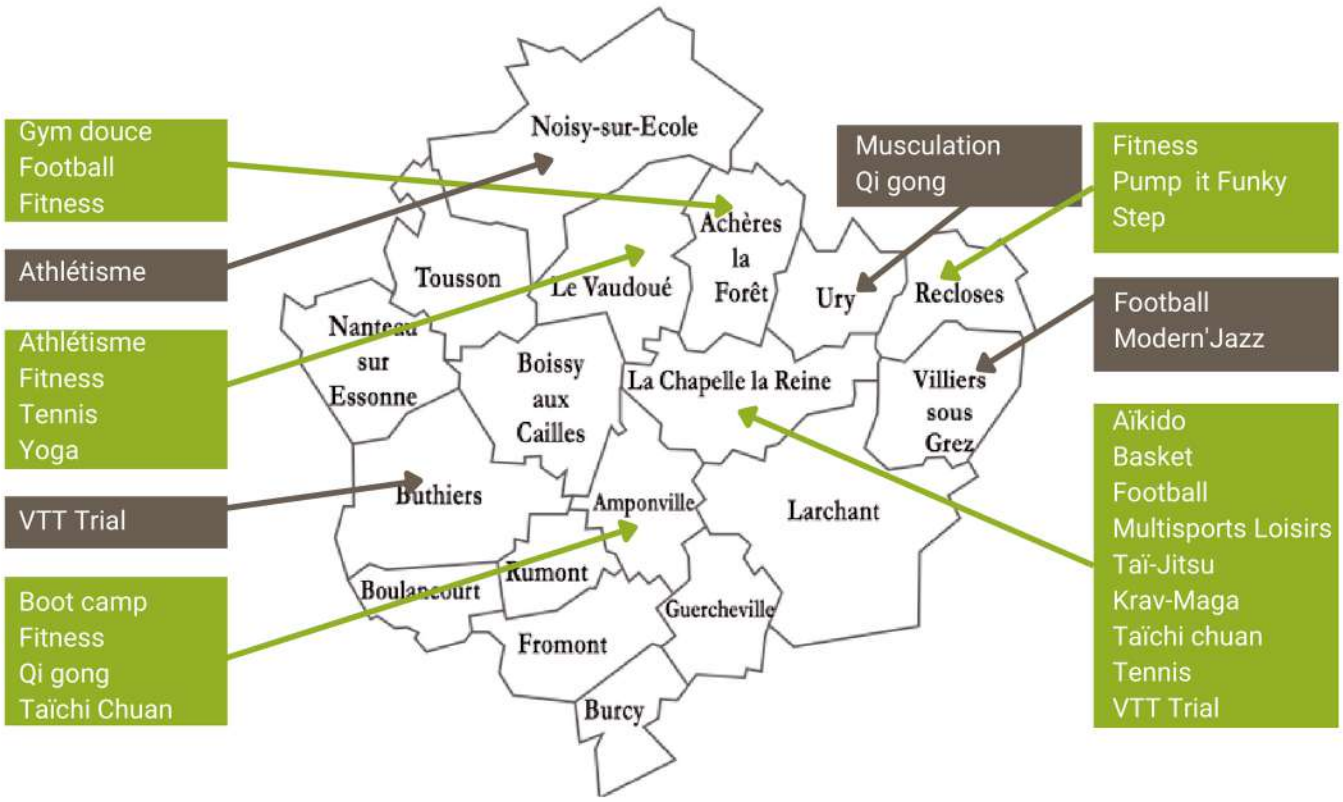
L'Entente Sportive de la Forêt, club omnisports intercommunal depuis 1977

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 haumaines, 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 6éme 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.

LES 4 SPORTS-SANTÉ - ESF77

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.

ESF77 SPORT ET SANTE

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
yoga_esf77@yahoo.fr
http://yoga-esf77.jmlcreasites.com

SPORT & SANTÉ

ESF77 SPORT ET SANTE

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Avec

L'ENTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT

ESF77 SPORT ET SANTE

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'entrainent 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.

7 YOGA

SPORT & SANTÉ

Ses bienfaits sont multiples

AU NIVEAU PHYSIQUE

Amélioration de la souplesse
Ameliore la force plysique
Augmentation de la capacite pulmonaire
Soulagement des douleurs articulaires...

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 yoga_esf77@yahoo.fr

Nous pratiquons le YOGA des postures, appelé plus précisemment 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.

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 8

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

Nathalie ROBERT - 06 70 24 43 21 - esf77.fitness.muscu@gmail.com

SPORT & SANTÉ

LE SOUFFLE DE LA FORÊT

Taïchi chuan, Qigong, Méditation et Relaxation

ART ENERGÉTIQUE 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.

JOURNEE 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.

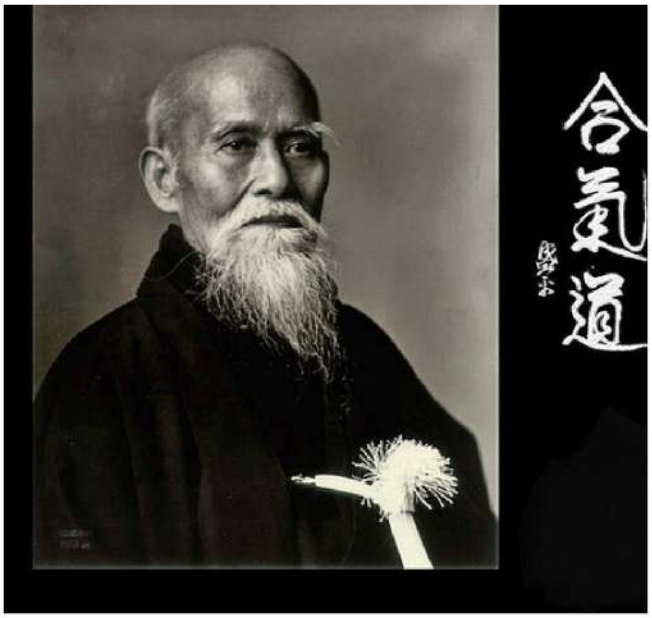
CONTACTS

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 « Taïjitsu ».

2 DOJOS

CHAPELLE LA REINE	PUISEAUX
GYMNASE COLLEGE	GYMNASE RUE
Blanche de Castille	Neider RODEN
Mardi 18h00/20h00	Lundi 17h45/19h45
Vendredi 18h00/20h00	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

Nos partenaires nous soutiennent

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 DAMMARIE LES LYS
Tél : 01-87-96-00-20
113 route de Moret
77140 NEMOURS
Tél : 01-64-78-78-50

Fromagerie LOISEAU
Artisan affineur
à Achères la Forêt depuis 1921
39 rue du Closeau
01 64 24 44 65
Vente au détail sur place le samedi matin
Notre maison est labellisée TALENTS D'ILE-DE-FRANCE depuis 2012
PRODUITS & TERROIR

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

FERME DES MOËNES
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, poulardes, dindes, pintades
56, rue Grande - 77760 GUERCHEVILLE
DISTRIBUTEUR AUTOMATIQUE 24h/24 et 7j/7

FERME DES QUATRE VENTS
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 BRIE PICARDIE
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
RENAULT OCCASIONS
RENAULT ZOE
DACIA
Garage PLOUVIER
ZI de l'Avenir
77760 LA CHAPELLE la REINE
Tél : 01 64 24 30 44
email : sarl.plouvier@wanadoo.fr

BANQUE POPULAIRE
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

BASKET

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. TUTAL - SakirEquipe
- AFFLELOU - Nemours

Notre équipe

Président : Jean-Michel BOURGEOIS
Trésorier : Franck PUTEL
Secrétaire : Isabelle PUTEL
Encadrants : Badia MOUROUVIN : Entraineur
Roger FAYOLLE : Entraineur

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 feminines 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'entrainement 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

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

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

MODERN'JAZZ

Lieu : Foyer rural de Villiers sous Grez.

COURS DE DANSE MODERN'JAZZ

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

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 salutaire 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 séniors

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

TAÏJITSU

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 avions 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

CONTACT : 06 73 51 50 32 / taijitsu.sud77760@gmail.com. - www.taijitsuesf77.fr

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	

Thibault GUILLERMIN 06 67 49 45 89 esftennis77@gmail.com

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 ».

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 »

TENUP

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.

40 ANS

1983, plantation pelouse au Vaudoué

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.

21

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

11 FEVRIER 2023
Soirée raclette et Tombola
Section Athlétisme

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

10 MARS 2023
Publication magazine ESF77

12 MARS 2023
L'Héricéenne
Courses 5, 10 kms/marche
Inscriptions sur Helloasso.fr

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

14 AVRIL 2023
Comité directeur
20H30

15 AVRIL 2023
Loto Section Foot
Ury - A partir de 19h

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

17 - 18 JUIN 2023
Tournois de Foot
Stade Achères la Forêt
Sa /U10/U11 - Di/ U12/U13

18 JUIN 2023 MATIN
Découverte du Taïchi - Qi gong

24-25 JUIN 2023
Fête des 40 ans
de la Section Tennis

9 SEPTEMBRE 2023
Forum des associations
Inscriptions tout sports

29 SEPTEMBRE 2023
Comité directeur
20H30

17 NOVEMBRE 2023
Assemblée générale
20H30

12 JANVIER 2024
Comité directeur
20H30

ESF77 SPORT ET SANTE

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....

ESF 77

INFOS CONTACTS

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

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

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

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

Bureau du Comité directeur

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

Trésorier principal
Roger Fayolle - 06 63 53 84 76

Trésorière adjointe
Michèle Deschamps - 06 70 89 23 50

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

Journal édité à 3000 exemplaires et distribué gratuitement sur le canton de la Chapelle La Reine
Directrice de la publication : Sylvie Hamart - Réalisation Agence Jmlcreasites.com - ISSN0763 0522 - Imprimeur Saxoprint