MARS 2024 | N°131

SPORT & SANTÉ

4 Activités Santé

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

CLUB OMNISPORTS INTERCOMMUNAL

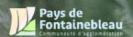
13 SECTIONS SPORTIVES
20 activités



TOUTE L'ANNÉE EN LIGNE OU SUR PLACE

















QUELQUES SPONSORS & PARTENAIRES

MERCI A TOUS













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







LE MOT DU BUREAU

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

Levez-vous!

Bougez-vous!

Marchez!

Sortez de la sédentarité!

Lâchez vos écrans!

Pour toutes les tranches d'âge, la santé par le sport est un sujet d'une importance croissante dans notre société moderne. Toutes les données scientifiques prouvent que l'activité physique régulière est favorable au bien-être physique et mental.

Il ne s'agit pas de battre des records, il s'agit d'améliorer la condition cardiovasculaire, renforcer les muscles, réduire le stress, favoriser un sommeil de qualité.

Il existe une grande variété d'activités physiques pour tous les âges et tous les goûts.

Bien sûr cet été, nous serons devant les écrans pour admirer les sportifs de haut niveau, pour vibrer devant des matchs spectaculaires et nous émouvoir de performances physiques et souvent si esthétiques.

Espérons qu'ils inspireront les jeunes dont le potentiel physique a diminué depuis quelques dizaines d'années.

Espérons que les organisations communautaires prendront la mesure de l'enjeu et encourageront la pratique sportive en offrant des installations accessibles à tous et en favorisant le développement des clubs et associations.

A bientôt dans nos sections sportives.

ACTIVITÉS & LIEUX D'ENTRAINEMENT



NOUVEAU



BREAKDANCE, nouvelle discipline à l'ESF77



Le breakdance, ou simplement "breaking", est un style de danse de rue qui a émergé dans les années 1970, principalement dans les quartiers urbains de New York.

Cette forme d'expression artistique est intimement liée à la culture hip-hop et est souvent exécutée avec des mouvements acrobatiques, des figures au sol et des pas de danse dynamiques.

La musique joue un rôle crucial dans le breakdance, avec des genres comme le funk, le hip-hop et le breakbeat qui fournissent le rythme et l'énergie nécessaires à la danse.

En plus d'être une forme de divertissement, le breakdance est souvent utilisé comme moyen d'expression artistique, de renforcement de la communauté et de promotion de la paix et de l'unité.

Rejoignez le cours de Lucas - infos au 06 87 59 88 05 le jeudi de 18 h 15 à 19 h 30 au gymnase du collège Blanche de Castille



4 "SPORTS-SANTÉ" A L' ESF77

Fitness - Muscu

Gym douce - Fitness

Salle de renforcement musculaire avec programme personnalisé



Marche Nordique

Marche dynamique avec bâtons dans le Massif de Fontainebleau - Différents niveaux :

Sport santé, zen, intermédiaire et rapide



Hatha Yoga

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



Art Energétique Martial Chinois Interne

Le souffle de la Forêt propose des cours de Qigong et de Taichi chuan, disciplines d'art interne chinois.

Ces 2 pratiques sont reconnues dans le cadre du sport santé.





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

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

EVENEMENTS DE L'ANNEE LES 16 KM VERTS DU VAUDOUÉ

Huitième saison pour notre section 92 marcheurs et 20 coureurs.

COURSE A PIED

Notre coach Bryan propose des entraînements adaptés à tous des séances niveaux. avec variées et ludiques, au cœur de la Forêt des Trois Pignons, avec deux séances hebdomadaires :

- Mardi de 18h30 à 20h
- Samedi de 10h à 11h30

Cette saison, nos coureurs ont également participé des à compétitions : le Marathon de Chablis, la course Marseille-Cassis, la Nocturne du Lièvre et la tortue, la Saintelvon, sur des distances allant de 10 à 170 km!

Evènement de l'année 2024 :

Alors que la France se prépare aux Jeux Olympiques, la section Athlétisme organise une grande course nature

Les 16 km verts du Vaudoué, le dimanche 17 mars Départ à 10h de la Place Louis Pasteur au Vaudoué

Venez nombreux encourager les 500 coureurs attendus pour l'occasion!

Notre partenaire MAIF récolte des textiles sportifs et chaussures usagés. Vous pourrez en déposer dans l'éco box présente sur le site.

ATHLÉTISME

CONTACT ET INFORMATIONS

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

WWW.ESF77.COM



MARCHE NORDIQUE

Nos marcheurs se retrouvent chaque semaine (hors vacances scolaires) pour arpenter la Forêt des Trois Pignons et des alentours, faisant travailler 80% de leurs muscles, lors des sept séances proposées :

- Lundi de 9h30 à 11h avec Kazia (niveau intermédiaire)
- Mercredi de 9h30 à 11h avec Kazia (rythme zen)
- Vendredi de 9h à 10h30 avec Kazia (niveau rapide)
- Vendredi de 11h à 12h avec Kazia (Sport Santé, pour des adhérents souhaitant reprendre en douceur une activité physique, 5 personnes maxi)
- -- Samedi de 8h45 à 10h15 avec Sandrine (niveau rapide)
- Samedi de 10h30 à 12h avec Sandrine (niveau intermédiaire)

Trois sorties exceptionnelles du dimanche ont été organisées par Sandrine depuis la rentrée, permettant de parcourir des circuits plus longs (4 heures) et d'accueillir des non-adhérents souhaitant découvrir notre activité.

Certains adhérents ont participé avec succès à des courses de marche nordique : le Trail du Mont Sarrasin en septembre, la Nordique bellifontaine en octobre et la Noctambule de Lunain en décembre.

Une séance d'essai gratuite – Prêt de bâtons - Prévoir des chaussures basses et non glissantes

















L'année a démarré sur les chapeaux de roue, notre cours du lundi soir a été très rapidement complet, celui du jeudi matin accueille encore de nouveaux adhérents grâce au bouche à oreille local.

11 est probable que nous détenions le record d'écart d'âge entre la plus jeune âgée de 11 ans et notre doyenne âgée de plus de 90 ans ! Et ce grand écart est parfaitement assumé par notre chère professeure Sylvie. Sylvie est également autant à l'aise avec ses yogis de haut niveau, et celles et ceux qui ont quelques facteurs limitants et qu'elle encourage à faire ce qu'ils peuvent!

Le Yoga est une pratique idéale pour prendre soin de soi, chaque se termine sur cours relaxation-méditation. C'est une activité qui peut se pratiquer dans le but de préserver sa souplesse, d'évacuer son stress, d'améliorer sa respiration, et bien d'autres bienfaits. On peut aussi complément de pratiquer en sports, ce qui optimise les compétences et économise le corps.

En bref la section yoga est en très bonne santé, notre petite soirée annuelle a réuni une vingtaine de personnes, et nous avons dégusté, du foie gras, du picadillo mexicain, et bien d'autres mets avant la farandole de desserts couronnée par des galettes maison dans une ambiance fort sympathique.





FITNESS/MUSCULATION

La musculation à URY est ouverte à toutes et tous à partir de 16 ans, du lundi au vendredi de 16h à 21h, même durant les vacances scolaires, soit 12 mois sur 12.

Grâce à une subvention de Mr Valletoux, nous avons pu acheter du matériel neuf (un elliptique, un vélo et un tapis de course). Notre petite salle est conviviale avec un coach qui gère vos programmes à la demande. Il va d'ailleurs passer diplôme post son traumatique afin "d'être encore plus au top".

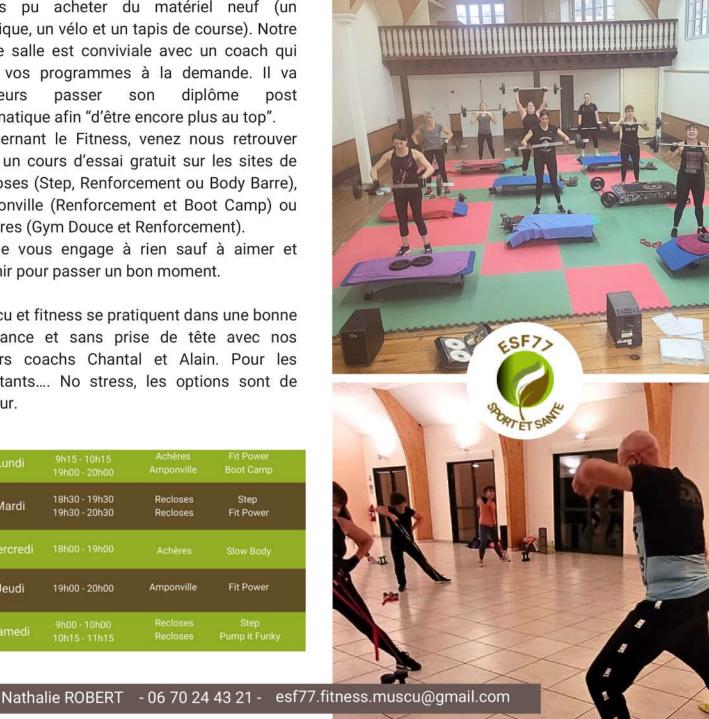
Concernant le Fitness, venez nous retrouver pour un cours d'essai gratuit sur les sites de Recloses (Step, Renforcement ou Body Barre), Amponville (Renforcement et Boot Camp) ou Achères (Gym Douce et Renforcement).

Ca ne vous engage à rien sauf à aimer et revenir pour passer un bon moment.

Muscu et fitness se pratiquent dans une bonne ambiance et sans prise de tête avec nos supers coachs Chantal et Alain. Pour les débutants.... No stress, les options sont de riqueur.

Lundi	9h15 - 10h15	Achères	Fit Power
	19h00 - 20h00	Amponville	Boot Camp
Mardi	18h30 - 19h30	Recloses	Step
	19h30 - 20h30	Recloses	Fit Power
Mercredi	18h00 - 19h00	Achères	Slow Body
Jeudi	19h00 - 20h00	Amponville	Fit Power
Samedi	9h00 - 10h00	Recloses	Step
	10h15 - 11h15	Recloses	Pump it Funky





9 LE SOUFFLE DE LA FORÊT

Art Energétique & Martial Chinois Interne







ART ENERGÉTIQUE MARTIAL CHINOIS INTERNE Le souffle de la Forêt propose des cours de Qigong et de Taichi chuan, disciplines d'art interne chinois.

Ces 2 pratiques complémentaires s'adressent à tous et sont reconnues dans le cadre du sport santé.

Elles permettent d'entretenir et d'améliorer l'équilibre, la souplesse, la coordination des gestes mais aussi favorisent la mémoire la concentration. Elles sont une aide à être là ici et maintenant. Elles participent au relâchement des tensions internes.

Différentes écoles de Qigong sont étudiées tout au long de l'année. Le Qigong pour la santé générale (Daoyin yangsheng gong), les animaux du Wudang, le Ziran Qigong.

La forme yang en 108 mouvements est celle proposée pour les cours de Taichi chuan. Il y à également des cours avec armes (bâton long, éventail, sabre et épée)

Patrick Pottier est l'enseignant de ces 2 disciplines. Il possède le certificat de qualification professionnelle de la fédération FFAEMC; il est 4° dan de Qigong et Taichi chuan, instructeur diplômé en Ziran Qigong (maitre Liu Deming), diplômé de l'institut des temps du corps (formation professionnelle) et il est habilité en sport-santé.

Les cours ont lieu à Ury, Amponville et La Chapelle La Reine, le lundi mardi et mercredi.

Soirées découverte le 23/09/2024 à Ury, 19h00 salle communale et le 24/09/2024 à Amponville (parc des Manneries)

Des démonstrations de ces différentes disciplines seront présentées par les élèves auxquels vous pourrez vous joindre pour découvrir ces pratiques.



<u>lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr</u> aemci.esf77@gmail.com

AÏKIDO



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.

Les cours sont divisés entre la pratique consacrée aux armes « Buki Waza » (Jo/Ken) et la pratique à mains nues « Taïjitsu ». Par la suite les 2 matières se fondent et ne font plus qu'une.

COURS

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

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



CONTACT

Stephane BOUQUET 06 58 11 18 84

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

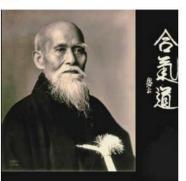
aikido/asahi.esf77 / aikido.asashi.45

LE FONDATEUR

Le fondateur de l'Aïkido, Morihei UESHIBA (1883-1969) constitua une synthèse de ces disciplines en y intégrant une philosophie non violente respectueuse de l'individu.

L'Aïkido « Takemusu » fait référence à l'enseignement traditionnel développé par le fondateur Ô Sensei Morihei UESHIBA, cela signifie « la naissance ou création de l'harmonie par la pratique du Budo ».







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

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

11 Nos partenaires nous soutiennent

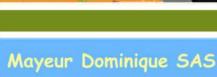












Maçonnerie Générale Couverture / Zinguerie Isolation / Doublage

23, hameau de Bonnevault 77760 Larchant Tél.: 01 64 28 84 37 Email: mayeur.dominique@orange.fr



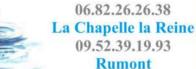






CLÉMENT BRAZEY







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...



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







Artisan affineur

à Achères la Forêt depuis 1921



Vente au détail sur place le samedi matin

Notre maison est labellisée Suris à Tex

TALENTS depuis 2012





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





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



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



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



BASKET

La section Basket a repris son activité avec un début d'année exceptionnel, grâce au retour d'une catégorie U15 mixte, ainsi que d'une catégorie seniors masculins. Nos projets et objectifs sont concentrés vers l'avenir du Basket à la Chapelle La Reine.

Les U9 et U11 sont assidus, éléments très prometteurs pour l'inscription d'une équipe, la saison prochaine.

Nous avons été surpris par le nombre de nouveaux inscrits dans la section (U15, et 6 joueuses féminines). Nous espérons créer une équipe U15F et U15M la prochaine saison 2024-2025.

Pourquoi ne pas créer une équipe sénior-femmes? Pour un basket loisir. Pas de compétitions dans un premier temps.

Contactez la section Basket de l'ESF77 pour tout renseignements.







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 Sakir - AFFLELOU - Nemours

Notre équipe

Président : Jean-Michel BOURGEOIS

Trésorier : Franck PUTEL Secrétaire : Isabelle PUTEL

Encadrants : Badia MOUROUVIN : Entraineur, Hugo EHLSCHEID, entraineur

Patrick SMOLEN

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

Mardi & Vendredi 20h30 à 22hSénior Samedi 9h30 à 10h30 U9 & U11 Samedi 10h30 à 12h U13 et U15

Projet : Création d'une équipe féminine. Nos équipes sont reconnues par le Comité de Basket de Seine et Marne et nous souhaitons vraiment promouvoir le basket féminin dans notre secteur.

Ecole de basket (U6 à U7)	110€
Mini et poussins (U9 à U11)	110€
Benjamins (U12 - U13)	1100
Sénior et jeune à partir de (U18)	96€

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

FOOTBALL



BILAN SPORTIF TRÈS POSITIF

Au premier trimestre nous constatons une augmentation du nombre de licenciés (de 60 à 90) pour toutes les sections avec réouverture de la section U12 U13.

Grand évènement le 4 NOVEMBRE 2023, une expérience inoubliable pour nos jeunes licenciés sans oublier le soutien des parents et des encadrants aussi heureux que les enfants.



Match de ligue 2 ESTAC TROYES/CAEN avec accompagnement en tenue des joueurs sur le terrain à l'ouverture du match.

Les U8 U9 et les U10 U11 ont passé brillamment le premier tour de la coupe de France.

Nous leur souhaitons de continuer sur cette lancée.

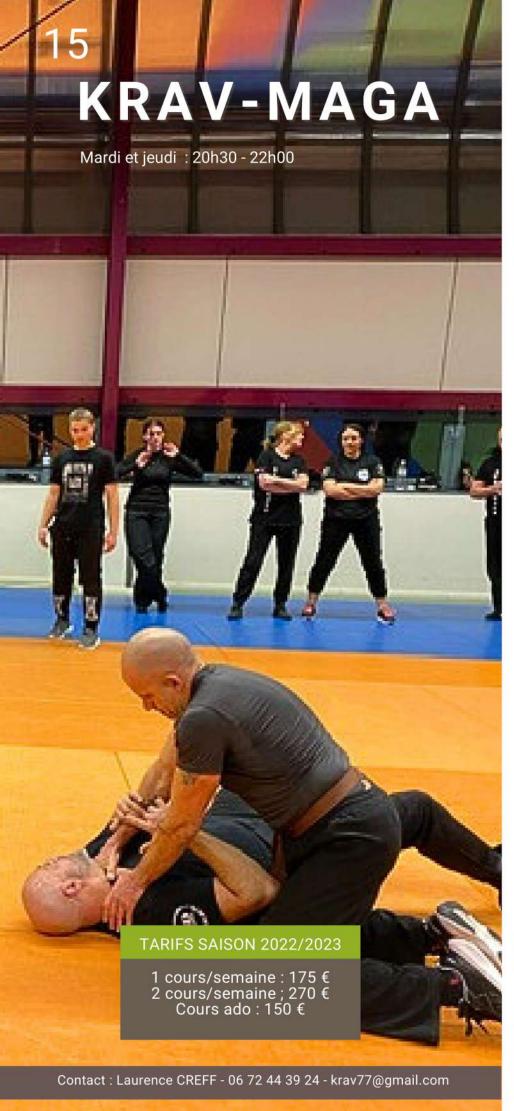
TOURNOIS 17 - 18 JUIN - ACHÈRES LA FORÊT SAMEDI 17 - POUR LES CATÉGORIES U10/U11 DIMANCHE 18 - POUR LES CATÉGORIES U12/U13





Entraînement - Mercredi 17h00 -18h30 Toutes catégories Stade de La Chapelle la Reine

Entraînement - Vendredi 20h00 Séniors - Stade d'Achères la Forêt







En ce milieu d'année, nous comptons 35 adhérents adultes et adolescents compris. Nous avons débuté notre saison par une semaine Portes Ouvertes et une semaine "Krav Maga Famille" en décembre 2023 qui nous a permis d'intéresser plusieurs personnes.

Courant mars

Le passage de ceinture débutera pour l'ensemble des adhérents.

Dimanche matin

Nous proposons une séance assouplissement pour l'ensemble de nos élèves.

Projets 2024:

MARS - Journée expert Krav Maga en mars.

AVRIL - Journée au Festival des Arts Martiaux





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

NOUVEAU - BREAKDANCE - JEUDI - 18H15 - 19H30 infos au 06 87 59 88 05





La danse modern'jazz, avec ses mouvements fluides, son rythme entraînant et sa fusion de différents styles de danse, a le pouvoir de captiver les spectateurs et de donner envie de rejoindre les danseurs sur scène. Elle permet aux danseurs de s'exprimer pleinement et de raconter des histoires à travers leur corps.

Laissez-vous emporter par la magie de la danse Modern'jazz et découvrez la joie de vous exprimer à travers le mouvement.

Prochain gala de fin de saison au mois de juin sur le thème du cinéma.

HORAIRES ET TARIFS SAISON 2023/2024

Mardi -18h - 19h15 : Cours Ados - Modern'Jazz Tarif aménagé en fonction de la date d'inscription

Mercredi - 11h -12h - 6/9 ans (Modern'jazz) Tarif aménagé en fonction de la date d'inscription

jeudi 18H15 - 19h30 - Venez pratiquer le breakdance - 90€ Mars à juin

1er cours d'essai gratuit - Gymnase Collège de la Chapelle la Reine



17 MULTISPORTS LOISIR



MULTISPORTS

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

Bienvenue au Multisports de l'ESF.

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

Et au programme, du sport!

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

COTISATION

70€



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

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

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





QUAND Jeudi 20h30 OU

Gymnase Collège de la Chapelle la Reine



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

NOUS CONTACTER

FX DUPÉRAT - 06 71 36 69 66



ACTUALITES DE SAISON

La saison est très active, avec un bon groupe d'enfants débutant (18 cette saison) qui progressent à leur rythme.

Les plus expérimentés ont participé à un nouveau format d'Open qui a eu lieu à Clamart.

On est venu, on a vu, on n'est pas reparti les mains vides, avec 5 médailles et une Coupe pour nos 4 participants. De plus, on est organisateur de la Coupe Régionale lle de France, donc il y a fort à faire préparer cet évènement qualificatif pour la Coupe de France qui suit mi-mars.

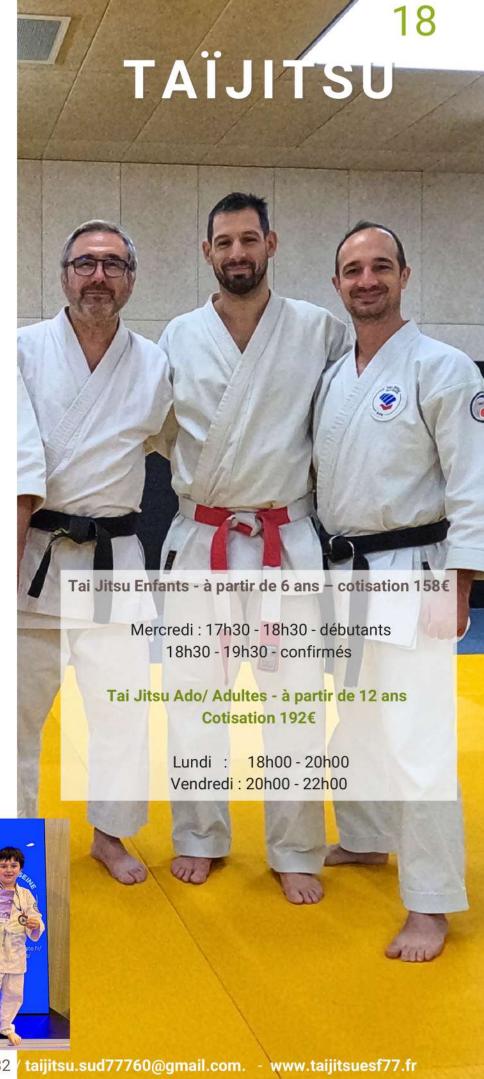
Pour le reste des effectifs

Nous avons participé à 2 stages de 2 jours avec nos responsables de la Commission Nationale de Tai Jitsu qui sont 6ème Dan, dont l'un avec l'intervention d'Adrien.

Un stage à Montpellier, avec Leon Jay 10ème Dan de Small Circle Jujitsu. Un stage toujours très impressionnant par sa proximité, son efficacité et sa bienveillance.

La section organisera avant la fin de la saison, un stage « ouvert à tous » pour venir s'essayer ou acquérir quelques réflexes en Self Défense.

N'hésitez pas à vous renseigner.







A VOS RAQUETTES

La section tennis surfe sur l'enthousiasme crée par la fête des 40 ans et continue d'attirer les passionnés de la balle jaune.

Ces derniers apprécient la pratique en extérieur d'une activité ludique dans un cadre champêtre (nos terrains sont situés à la sortie du Vaudoué, direction la Chapelle la reine).

Une cotisation annuelle plus que raisonnable leur permet de jouer librement 7 jours sur 7.

L'école de tennis n'est pas en reste : avec près d'une centaine d'inscrits, cette dernière tourne à plein régime grâce à nos deux moniteurs David et Brice.



TENNIS



Le tournoi Open lancera la saison des compétitions du 26 février au 7 avril 2024.

Ouvert à tous les licenciés quel que soit leur club d'appartenance,

ils/elles peuvent s'inscrire dès maintenant via l'application fédérale « Tenup , dans l'une des trois catégories proposées (sénior Femmes, sénior Hommes, +35 Hommes).



TOURNOI OPEN DU 26 FEVRIER AU 7 AVRIL 2024

Ouvert à tous les licenciés femmes et hommes

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





Après une première participation prometteuse, une équipe sera de nouveau engagée dans la Coupe Pierre David, rassemblant les joueurs de plus de 60 ans.

Ensuite, le printemps marquera le début des Interclubs:

une équipe Femmes,

trois équipes Hommes

une équipe 13/14 ans représenteront l'ESF77 sur les terrains du département.

Finalement, notre traditionnel tournoi interne clôturera les compétitions de mi-mai à fin juin.

Matchs en simple et double (y compris mixte) seront

au programme.







Cette année la section Trial concerne 24 pilotes et des membres du bureau dynamiques. Nous avons accueilli 2 jeunes débutants, mais aussi 2 adultes qui sont venus rejoindre notre petit groupe bien établi.

Le niveau monte car les jeunes sont assidus et motivés. Une dizaine de pilotes participent à l'ensemble du championnat lle de France/Centre UFOLEP Biketrial et beaucoup d'entre eux ont progressé d'une catégorie de difficulté cette année.

Déjà deux stages avec des pilotes de haut niveau depuis septembre ont permis de parfaire notre technique.

ÎLE DE LOISIRS DE BUTHIERS Compétition inter-régionale 4 Février 2024 - 9h - 16h



HORAIRES

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

12 JANVIER 2024

Comité directeur - Amponville 20h30

4 FEVRIER 2024

5ème manche championnat Ufolep VTT Trial Buvette - sandwich hot dog

24 - 25 FEVRIER 2024

Tournois Futsal Gymnase Collège Chapelle La Reine A partir de 9h30 - 24 FEV U6/U7 - 25 fev U8/U93 Restauration sur place

26 FÉVRIER AU 7 AVRIL 2024

Tournoi Open toutes catégories Inscriptions sur Tenup

INSCRIPTION EN LIGNE SUR "MONCLUB"



Connectez-vous sur le site officiel de www.ESF77.com

9h16h lle de Loisirs de Buthiers

17 MARS 2024

Course verte des 3 Pignons Départ Le Vaudoué 10h Place Pasteur Recherche de bénévoles

24 MAI 2024

Comité directeur 20H30 - La Chapelle la Reine

15 juin - U10/U11 16 juin U12/U13 Stade Achères la Forêt Restauration sur place

Tournoi ES Foot -A partir de 9h00 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....

7 SEPTEMBRE 2024

Forum des associations Inscriptions tout sports

24 SEPTEMBRE 2024

Découverte du Taïchi - Qi gong Amponville 19h00 Parc des Manneries

22 NOVEMBRE 2024

Assemblée générale - 20H30

23 SEPTEMBRE 2024 Découverte du Taïchi - Qi gong

Ury - 19h00 - salle communale

27 SEPTEMBRE 2024

Comité directeur 20H30 - Fromont

10 JANVIER 2025

Comité directeur 20H30



INFOS CONTACTS

ESF77

7, rue du Dr Battesti 77760 La Chapelle la Reine

Permanence lundi 15h - 18h

secretariat@esf77.com entente-foret@orange.fr 0 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/

			THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN
AEMCI Le Souffle de la Forêt	Nicolas MONNIER	06 71 79 73 25	aemci.esf77@gmail.com
AÏKIDO	Stephane BOUQUET	06 58 11 18 84	aikido.asahi.esf77@gmail.com
ATHLÉTISME	René BLANDIN	06 08 02 65 04	esf.athle@gmail.com
BASKET	Jean-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	bigot.krystell@gmail.com
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
THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN 2 IS NOT THE PERSON NAME	THE RESERVE THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO	B. Fried W. Co.	

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 - Webdesign 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