

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

COURSE NATURE

Les 16 KM verts du Vaudoué

CLUB OMNISPORTS INTERCOMMUNAL

13 SECTIONS SPORTIVES
20 activités



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 DAMMARIÉ 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

pass
Sport

50€

LE PASS SPORT
d'économie dès l'inscription
à un club de sport !

Le Pass'Sport est une aide financière de 50€ pour s'inscrire dans un club de sport (ou une salle de sport) et pour encourager à la pratique sportive

QUI EST CONCERNÉ

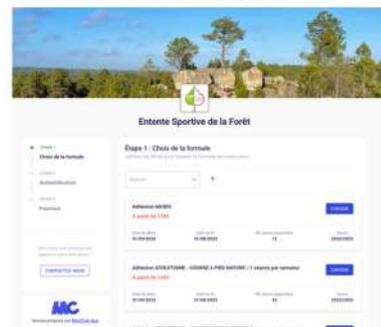
Jeunes de
6 à 17 ans
révolus
bénéficiant de
l'allocation de
entrée scolaire
(ARS)

Jeunes de
6 à 19 ans
révolus
bénéficiant de
l'allocation
d'éducation de
l'enfant handicapé
(AEEH)

Jeunes de
16 à 30 ans
bénéficiant de
l'allocation aux
adultes handicapés
(AAH)

LES ÉTUDIANTS AGÉS AU PLUS DE 28 ANS REVOLUS BÉNÉFICIAIRES D'UNE BOURSE SUR CRITÈRES SOCIAUX DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR POUR L'ANNÉE UNIVERSITAIRE 2024 - 2025

CLUB OMNISPORTS ESF 77
INSCRIPTION EN LIGNE
sur esf77.com



JE M'INSCRIS

EN LIGNE

POUR TOUS SPORTS

LE MOT DU BUREAU

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

Quand on parle de troisième âge, de retraite on peut imaginer, ennui, isolement. Or, le précieux temps dont on dispose à ce moment de la vie peut être mis à profit pour rejoindre une association soit en tant qu'adhérent et/ou pour s'impliquer dans son fonctionnement.

Selon certaines sources 48 % des présidents d'associations sont des retraités.

Les retraités engagés dans un club représentent une part considérable des acteurs dans les quelques 1 300 000 associations françaises.

L'expérience et la disponibilité des retraités leur permettent de s'investir jusqu'aux fonctions de direction comme membre d'un conseil d'administration ou d'un comité directeur. C'est une façon de se refaire une place dans la société ce qui n'est pas évident quand on se retrouve dans la catégorie des « inactifs ».

Être bénévole quand on prend de l'âge permet de rester en mouvement, physique et mental, et donc d'entretenir sa santé ; d'expérimenter des nouveautés car on apprend à tout âge ; de rencontrer de nouvelles personnes de toutes générations.

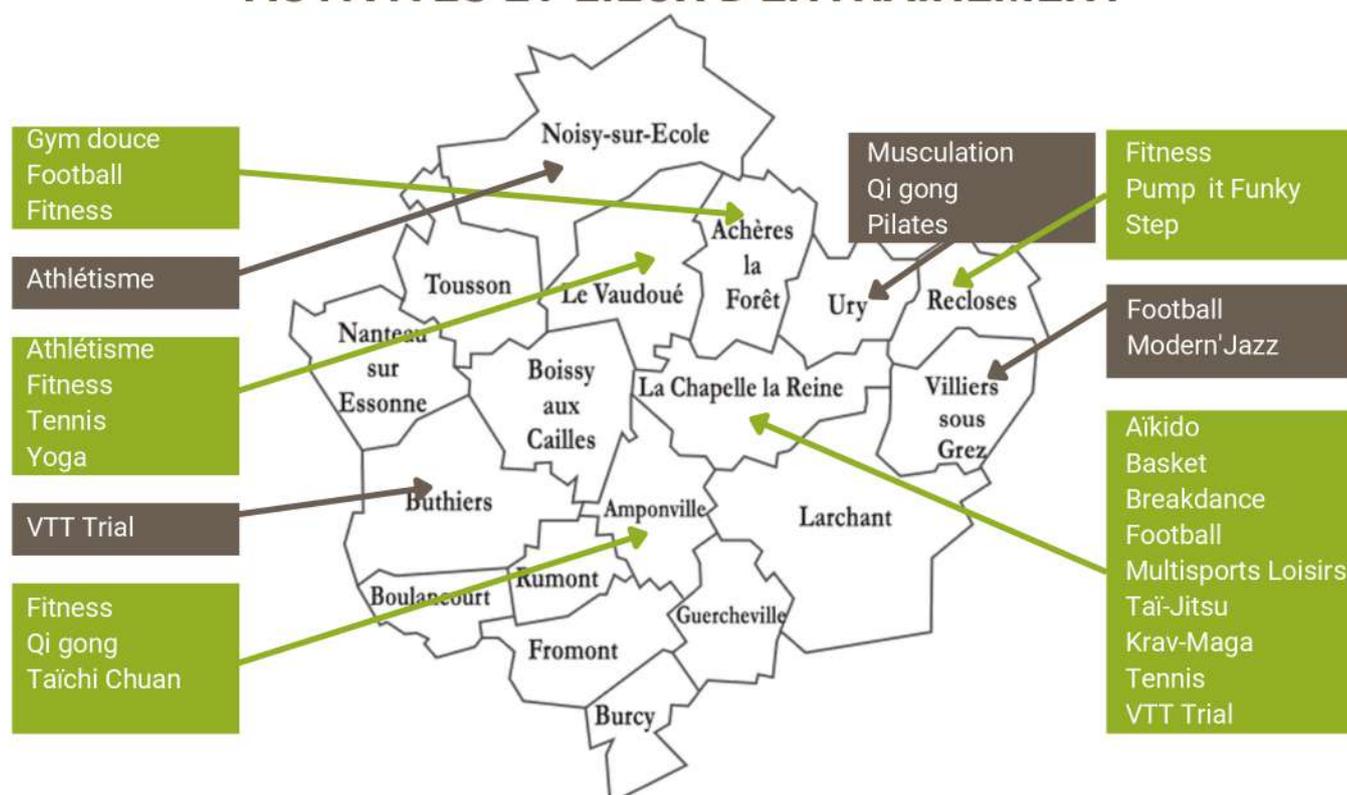
En ce qui concerne l'ESF77, actuellement, le Bureau du comité directeur est constitué uniquement de retraités ; cela n'a pas toujours été le cas.

Parmi ces personnes, certaines sont là depuis longtemps, depuis la création du club il y a bientôt 50 ans pour notre trésorier général, bien avant sa retraite. Le temps passe, l'âge avance et pour les moins jeunes d'entre nous, la tâche commence à devenir lourde et ils souhaiteraient passer le relais, alléger leur responsabilité. Ce serait également une façon de sécuriser les postes afin que l'Entente Sportive de la Forêt continue encore longtemps à vous proposer des activités sportives dans notre secteur rural.

Retraités ou pas, rejoignez-nous, présentez votre candidature à la prochaine Assemblée générale. **Rendez-vous le 21 novembre 2025, 20 h 30 au Vaudoué.**

D'ici là, profitez de nos activités pour rester en forme le plus longtemps possible.

ACTIVITES ET LIEUX D'ENTRAÎNEMENT



90€
MARS
à
JUIN



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.

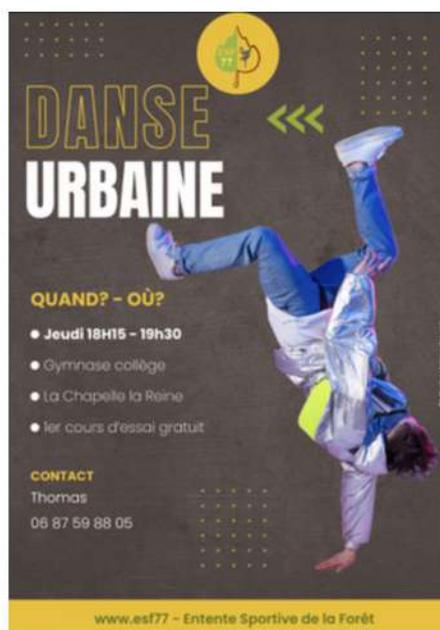
Cette forme d'expression artistique est intimement liée à la culture hip-hop et est souvent exécutée avec des mouvements acrobatiques, des figures au sol et des pas de danse dynamiques.

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

LE JEUDI DE 18 H 15 À 19 H 30 AU GYMNASSE
DU COLLÈGE BLANCHE DE CASTILLE



4 "SPORTS-SANTÉ" A L' ESF77

4

Fitness - Muscu

Gym douce - Fitness

Salle de renforcement musculaire avec programme personnalisé

Ouvert : Lundi au vendredi - 16h - 21h
Tarif : 280€ - Programmes compris

SALLE MUSCU ESF77 URY

S'INSCRIRE

Information :
☎ 06 70 24 43 21 - Nathalie Robert
🌐 www.esf77.com
📍 Siège social : La Chapelle la Reine

Vivre le Sport Santé

Hatha Yoga

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

LE VAUDOÛÉ
HATHA YOGA

LUNDI
19h00 - 20h30
JEUDI
10h00 - 11h30

S'INSCRIRE

YOGA ESF77

Marche Nordique

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

SPORT santé

MARCHE NORDIQUE

LUNDI
MERCREDI
VENDREDI
SAMEDI

CONTACT
René Blandin - 06 08 02 65 04
www.esf77.com
esf.athle@gmail.com

ESF77

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.

TAÏ CHI CHUAN

Mardi 19h00 - 20h00 - Amponville
20h15 - 21h15
Mercredi 19h00 - 20h00 - La Chapelle La Reine
20h15 - 21h15

QI GONG

Lundi 19h00 - 20h00 - Ury
20h15 - 21h15
Jeudi 9h15 - 10h15 - Montcourt Fremenville

S'INSCRIRE
ESF77.COM

lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr
aemci.esf77@gmail.com



COURSE A PIED

2 séances sont proposées par semaine

Mardi - 18.30 à 20h

Samedi - 10h à 11h30

MARCHE NORDIQUE

7 créneaux horaires sont proposés

Lundi 8h45 - 10h15 (technique et perfectionnement)

et 10h30 - 12h00 (intermédiaire)

Mercredi 9h30 - 11h00 (Zen)

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

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

COTISATION ANNUELLE

170€ pour 1 cours hebdomadaire

230€ pour 2 cours - 260€ pour 3 cours

La section ESF Athlétisme propose 2 activités : la marche nordique et la course à pied, deux disciplines de plein air, à pratiquer dans notre fabuleux site de la forêt du Massif des 3 pignons.

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

COURSE A PIED

Axée sur le Trail, vous pourrez améliorer vos performances grâce à une formation technique, des fractionnés, des parcours plus ou moins dénivelés, des calculs de VMA etc... de façon très variée. Tous les niveaux sont les bienvenus, à partir de 16 ans. De nombreux coureurs participent à des courses tout au long de la saison, sur des distances parfois vertigineuses et les médailles abondent !

Notre section va vraiment vous aider à vous épanouir dans votre sport grâce à la convivialité des groupes qui motive à l'effort et au bien-être. Une très large majorité de nos adhérents sont fidèles depuis de nombreuses années, et l'effet « trail des 16 km verts » a boosté l'effectif, faisant rayonner notre activité sur de nouveaux pratiquants.



CONTACT ET INFORMATIONS

Valérie Gallier 06 71 82 98 35
René Blandin 06 08 02 65 04
esf.athle@gmail.com

WWW.ESF77.COM



La course 2025 étant maintenant réalisée,

Grâce à la mobilisation de nos adhérents et de plus d'une centaine de bénévoles, nous avons réussi ce très bel événement, une course de 16 km, au départ du Vaudoué : un circuit trail 100% forestier, très apprécié des coureurs. Un grand succès pour cette édition du 9 mars 2025, 370 inscrits, soit une centaine de plus que l'édition 2024. Un grand **merci aux bénévoles**, dont le rôle a été particulièrement apprécié par les coureurs, ainsi qu'à **tous nos partenaires**.



MARCHE NORDIQUE

Un sport à part entière, combinant le renforcement musculaire et le rythme cardio sur une base technique que l'on vous enseignera. Tous les niveaux sont les bienvenus, à vous de choisir votre créneau, du zen au dynamique++, nous adaptons les distances, les dénivelés, le nombre de pauses et l'exigence technique en fonction de vos attentes. Nous avons même un créneau sport santé pour les marcheurs avec préconisations médicales.

Réussite de cette saison, la création d'un deuxième groupe le lundi, et nous avons ainsi un bel équilibre entre les effectifs des sept créneaux.

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



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.



NOS SÉANCES

Nous continuons en cette année 2024-2025 à pratiquer le lundi soir ou le jeudi matin, ou les deux pour les plus passionnés.

Les cours se déroulent toujours dans la salle polyvalente du Vaudoué.

La plupart de nos adhérents se réinscrivent d'une année sur l'autre, fidélisés par la qualité des cours de notre professeur Sylvie.

Le jeudi nous pratiquons le Yoga-doux qui tout en restant tonique, nous permet de prendre notre temps dans des postures pas trop exigeantes.

Le lundi soir la plupart des Yogi sont adeptes de longue date, et Sylvie propose à chacun de faire évoluer les postures tout en restant à l'écoute de notre corps et de ses limites.



Pratique idéale pour l'écoute et la bienveillance envers soi et les autres participants, chaque cours se termine par une relaxation-méditation. À tout âge le Yoga permet de conserver un tonus corporel, "tout en détendant tout ce qui n'est pas nécessaire à la posture", je cite Sylvie. Il permet de conserver une relative souplesse, et son apport pour la pratique d'autres sports est impressionnant.



COURS DANS LA SALLE POLYVALENTE DU VAUDOUE

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

LA PREMIERE SEANCE EST SANS ENGAGEMENT

TARIFS

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



SPORT & SANTÉ



1 cours Fitness - 230€ - Gym douce 220€
Salle de Musculation - 330€ -
Tous les cours Fitness 460€
Salle Muscu + tous les cours Fitness - 530€



HORAIRES & LIEUX

LUNDI : 9h15 - ACHERES LA FORET - Fitpower (renforcement)

MARDI : 18h30 - RECLOSES - Step

MARDI : 19H30 RECLOSES - Cuisses/Abdos/Fessiers

MERCREDI : 18h00 - ACHERES LA FORET - Gym douce

MERCREDI : 19h00 - URY - Pilates

JEUDI : 19h00 - AMPONVILLE - Fitpower

SAMEDI : 9H15 - RECLOSES - Step

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

CONTACT Nathalie ROBERT

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

Il n'est jamais trop tard pour les bonnes résolutions 2025 !

Pour rappel nous vous proposons des cours collectifs à Achères, Amponville, Recloses et Ury.

Notre salle de musculation à Ury (sous la mairie), est ouverte du **lundi au vendredi de 16 à 21h.**

Nos cours sont adaptés à toutes et tous. Il vous faut :

- Un peu de motivation
- des baskets propres uniquement dédiées à l'intérieur
- une bouteille d'eau
- une serviette
- une tenue adaptée dans laquelle vous êtes bien
- Vous laisser guider par nos 2 coachs, Chantal et Alain.

Certains de nos cours ainsi que l'accès à la salle de musculation continuent durant toutes les vacances scolaires.

Ambiance sympa, conviviale, nous vous attendons pour passer un agréable moment ensemble !



9 LE SOUFFLE DE LA FORÊT

Art Energétique & Martial Chinois Interne



Découvrez la section Qigong et Taichi Chuan de l'ESF77

La section Qigong et Taichi Chuan de l'ESF77 vous invite à découvrir ces disciplines ancestrales chinoises, alliant méditation en mouvement, équilibre et bien-être.

Le Qigong, pratique douce et accessible à tous, repose sur des exercices de respiration, des mouvements fluides et une concentration apaisante. Il favorise la relaxation, renforce le système immunitaire et améliore la circulation de l'énergie vitale. Nous proposons notamment un cours sur les animaux du Wudang ainsi que l'approche du Ziran Qigong.

Le Taichi Chuan, art martial interne, est reconnu pour ses enchaînements harmonieux et son travail sur la posture et la coordination. Idéal pour développer souplesse, concentration et sérénité, il est adapté à tous les âges et niveaux. Un cours avec armes (éventail et sabre) est également proposé.

Nos cours sont animés par Patrick Pottier, enseignant diplômé et passionné, qui vous accompagnera dans la découverte et la pratique de ces arts énergétiques. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, venez partager un moment de détente et de bien-être au sein de notre association !

Rejoignez-nous et laissez-vous tenter par l'harmonie du corps et de l'esprit.

Pour plus d'informations sur les horaires et les inscriptions, n'hésitez pas à nous contacter ou à consulter notre site web.

RENSEIGNEMENTS UTILES



lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr



aemci.esf77@gmail.com



SPORT & SANTÉ



AÏKIDO TRADITIONNEL

L'Aïkido est un art martial japonais qui puise ses origines dans différentes pratiques martiales traditionnelles (Budo).

L'Aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire.

Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant.



COURS

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

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



2 DOJOS

CHAPELLE LA REINE

GYMNASE COLLEGE

Blanche de Castille

Mardi 18h00/20h00

Vendredi 18h00/20h00

PUISEAUX

GYMNASE RUE

Neider RODEN

Lundi 18h00/20h00

Jeudi 18h00/20h00

TARIFS

1 dojo 180€.- 2 dojos 230€ (tout compris)



CONTACT

Stephane BOUQUET 06 58 11 18 84

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

11 Nos partenaires nous soutiennent

SPECIALISTE
Nettoyage toitures
Traitement de charpentes

Action
NETTOYAGE TOITURE

Démoussage
Nettoyage
Toitures et
Façades

Traitement
des charpentes
contre les xylophages

Nettoyage des
Panneaux Photovoltaïques

91 77
45 89

06 29 47 82 86

www.action-nettoyage-toiture.com

**Entreprise Générale
du Bâtiment**

CHRISTIAN ORLANDO Depuis 1978

Spécialiste en rénovation
aménagements extérieurs

ACHERES LA FORÊT
Bureau : 01 64 93 98 70

LE COUDRAY MONTCEAUX
Mobile : 06 15 10 38 61

www.entreprise-christianorlando.fr

SPECIALISTE
de la régulation des nuisibles

Action
GUÊPES ET NUISIBLES

Nids de guêpes
et frelons

Dératisation
et désoupage

Chenilles
professionnelles

Désinsectisation
toiture nuisibles

91 77
45 89

06 29 47 82 86

www.action-guepes-pesticides.com

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

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

délec
délecÉLEC
Illumine
votre quotidien

électricité générale
domotique
intérieur - extérieur

06 75 40 45 50 • contact@declic-elec.com
24, rue du Château d'eau 77760 La Chapelle-la-Reine

D.N. PEINTURE
M. DAMIDE Nicolas

Devis gratuit

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

Extérieur :
Ravalement de façade

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

Entreprise A. FORTIER
CONSTRUCTION - RENOVATION

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

Le Moulin de Pierre - 77760 AMPONVILLE
Tél. : 01 64 24 31 57 - Fax : 01 64 24 39 20

VOTRE
ESPACE PUB ICI

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

CLÉMENT BRAZEY

Plomberie
Dépannage
Ramonages
Zinguerie
Solutions pour maintien à domicile

Chauffage
Eau adoucie
Salle de bains
Energies nouvelles

06.82.26.26.38
La Chapelle la Reine
09.52.39.19.93
Rumont

VOTRE
ESPACE PUB ICI

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

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 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

VOTRE
ESPACE PUB ICI



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

**Fromagerie
LOISEAU**
Artisan affineur
à Achères la Forêt depuis 1921

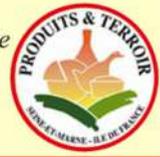


39 rue du Closeau
01 64 24 44 65

Vente au détail sur place
le samedi matin

Notre maison est labellisée

TALENTS
D'ILE-DE-FRANCE
depuis 2012



**FERME DES
MOËNES**
PRODUCTEUR



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

9, rue de Nemours 77760 URY




Maraîchage
Sol Vivant

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.fermedestuiiles.com fermedestuiiles@wanadoo.fr

Poulets, découpe de volailles, préparations maison :
terrines, rillettes, chipolatas, brochettes, boudins blancs,
nuggets, bouchées à la reine, paupiettes, rôtis, desserts...
Fêtes de fin d'année : chapons, poulardes, dindes, pintades

56, rue Grande - 77760 GUERCHEVILLE

DISTRIBUTEUR AUTOMATIQUE 24h/24 et 7j/7



Productions : Œufs plein air - asperges
Produits Locaux : Pommes de terre - oignons

Ouverture de la boutique toute l'année

Mercredi - Vendredi
14h00 - 19h00

Ouverture lors de la saison des asperges

Du Lundi au Vendredi
16h00 - 18h00
Samedi et Dimanche
9h30 - 12h00



Ferme des 4 vents
1 Route de Milly
77760
La Chapelle la Reine

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

VOTRE
ESPACE PUB ICI



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




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



BRED Banque Populaire

Agence de La Chapelle la Reine
13, place de la République
77760 LA CHAPELLE LA REINE
Tél : 01.64.78.55.87
agence.la-chapelle-la-reine@bred.fr

Notre section Basket Loisir ESF77 rassemble des passionnés du rebond, petits et grands.

UN CADEAU EXCEPTIONNEL DU DÉPARTEMENT SEINE ET MARNE

Grâce au Département, nos licenciés ont eu la chance pour Noël, d'assister à un grand match Paris Basketball/Limoges CSP à Paris, à l'Adidas Aréna, Porte de la Chapelle. Un moment inoubliable pour nos joueurs qui ont pu assister à un beau match.

UNE FÊTE DE NOËL INOUBLIABLE

Pour finir l'année en beauté, la fête de Noël a réuni joueurs et parents sur le terrain du gymnase de La-Chapelle-La-Reine autour de jeux, de matchs et un goûter.

Une ambiance très conviviale et une bonne humeur garantie... où tous les enfants sont repartis avec des petits chocolats, et sourire aux lèvres.

Bravo aux parents qui ont confectionné les gâteaux.

Un grand MERCI à tous nos entraîneurs et membres bénévoles pour leurs implications permettant de faire vivre activement notre section.

Nous sommes heureux de poursuivre cette belle aventure en 2025.



HORAIRES DES COURS

Mardi - 20h30 - 22h00 - Séniors
 Vendredi - 19h00 - 20h30 - U13/U15 - Selon effectifs
 Vendredi - 20h30 - 22h00 - Séniors
 Samedi - 9h30 - 10h30 - Baby (5 à 7 ans)
 Samedi - 10 h 30 - 12 h U9 - U11 - Débutants

TARIFS

Ecole de Basket (U6-U7) - 110€
 Mini & poussins (U9-U11) - 110€
 Benjamins (U12-U13) - 120€
 Minimes U15 - 120€
 Séniors & jeunes à partir de U16 - 100€



Un début de saison prometteur pour toutes les sections

En U6 U7 : Belle évolution, de nets progrès dans leur jeu

En U8 U9 : Bon fonctionnement, des progrès et de très bons résultats engendrant de nombreuses victoires.

En U10 U11: Une équipe au top, accompagnée et encouragée par les parents, un coach enthousiaste, des enfants ayant envie de progresser. Grâce à leur motivation, ils obtiennent de bons résultats lors des matchs.

En U14, nouvelle section, au démarrage un peu compliqué. Les joueurs ne se connaissent pas suffisamment mais restent motivés pour former un groupe homogène.

En CDM : 21 licenciés qui aiment se retrouver lors des entraînements du vendredi soir, et jouer ensemble le dimanche matin.

Classement : 3ème/ 9 au championnat avec 5 victoires, 1 nul et 3 défaites.

Nous **remercions vivement les parents** qui accompagnent leurs enfants ainsi que nos **coachs bénévoles & motivés** qui encadrent nos jeunes licenciés.

HORAIRES DES COURS

Mardi & Vendredi 20h30 à 22hSénior

Samedi 9h30 à 10h30 U9 & U11

Samedi 10h30 à 12h U13 et U15

LA CHAPELLE LA REINE

Entraînement - Mercredi 17h00 -18h30

Toutes catégories - Stade de La Chapelle la Reine

ACHÈRES LA FORÊT

Entraînement - Vendredi 20h00

Séniors - Stade d'Achères la Forêt



COTISATIONS

SÉNIORS & GDM : 160€

ECOLE DE FOOT : 140€

U6 À U15 : 140€



15

KRAV-MAGA

Mardi et jeudi : 20h30 - 22h00

Samedi : 10h30 - 12h00 - Entraînement cours ados



Convivialité : Nous avons clôturé l'année 2024 dans un restaurant à Fontainebleau.

Année 2025

Nous comptons à ce jour 25 adhérents dont 5 nouveaux.

Les nouveautés :

Cours à niveau : mardi pour les gradés

Jeudi pour les débutants.

Stage : Nous avons également organisé un stage de Grappling opérationnel système pour les plus gradés (technique opérationnelle issue des Forces de l'ordre). Nous remercions Romain, un de nos instructeurs pour cette formation.

Le groupe des adolescents se maintient doucement avec une dizaine de jeunes.

Inscriptions : Toute l'année pour ceux qui cherchent un sport de Self-défense, dans un climat bon enfant.

TARIFS SAISON 2024/2025

1 cours/ Ados: 170 €
1 cours/Adulte /semaine ; 190 €
2 Cours/ semaine: 260€

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



Lieu : Foyer rural de Villiers sous Grez.



COURS DE DANSE - MODERN'JAZZ

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

BREAKDANCE - JEUDI - 18H15 - 19H30

Pour tout renseignement, Contactez Lucas



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 - Vendredi 27 juin à 20h00 - Villiers sous Grez

HORAIRES ET TARIFS SAISON 2024/2025

Mardi - 19h30 - 20h45 : Cours Ados/Adultes - Modern'Jazz
Tarif aménagé en fonction de la date d'inscription

Mardi - 18h15 - 19h15 - 6/9 ans (Modern'jazz)
Tarif aménagé en fonction de la date d'inscription

jeudi 18H30 - 19h45 - **Venez pratiquer le breakdance** - 90€ Mars à juin

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



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



ACTUALITÉS DE SAISON

La saison suit son cours et nous nous préparons pour les diverses manifestations :

Coupe régionale Ile de France et la Coupe de France de Tai Jitsu qui arrivent très prochainement.

Ainsi que des démonstrations, des stages nationaux avec des experts en Tai Jitsu et les passages de grades en fin de saison bien sûr. On a encore du pain sur la planche, Il faut nous entraîner !

Nous profitons, comme chaque année de la 8ème **Journée Internationale des droits des Femmes** pour organiser un stage d'initiation ouvert à tous et toutes, afin de sensibiliser et de faire pratiquer les non-licenciés qui seraient intéressés par la Self Défense.

Le stage du 9 mars 2025 était gratuit et ouvert à tout le monde (à partir de 12 ans).



TAÏJITSU



Tai Jitsu Enfants - à partir de 6 ans - cotisation 158€

Mercredi : 17h30 - 19h00 - enfants
19h00 - 20h30 - Small Circle Jujitsu

Tai Jitsu Ado/ Adultes - à partir de 12 ans
Cotisation 192€

Lundi : 18h00 - 20h00
Vendredi : 20h00 - 22h00



A VOS RAQUETTES

La section Tennis : une dynamique en pleine expansion ! La section Tennis est en croissance, attirant toujours plus d'amateurs de la petite balle jaune. Avec plus d'une centaine d'inscrits aux cours dispensés par nos trois enseignants depuis la rentrée, notre école de tennis rencontre un franc succès, notamment auprès des plus jeunes.

Cette année 2025 marque le retour du club à ses niveaux d'avant COVID, avec encore de belles perspectives à venir.

TARIFS SECTION TENNIS 2024/25

	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





Les compétitions en ligne de mire

Côté compétitions individuelles, comme chaque année, nous organisons notre **tournoi Open** qui se déroulera **du 3 mars au 13 avril**. Il est ouvert à toutes les joueuses et tous les joueurs licenciés, de NC à 15/1. Avec plus de 100 inscriptions l'an dernier, nous espérons un engagement similaire cette année.

Notre section engage pour la troisième fois une équipe dans la **Coupe Pierre David**, une compétition destinée aux joueurs de plus de 60 ans. Après le succès des années précédentes, l'attente est grande.



TOURNOI OPEN

DU 3 MARS AU 13 AVRIL 2025

*Ouvert à tous les licenciés
femmes et hommes*

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

TENUP



Le retour des vacances de Pâques annoncera le coup d'envoi des Interclubs.

Comme l'an dernier en Senior, nos couleurs seront défendues par une équipe féminine et trois équipes masculines dans tout le département. Après le retour d'une équipe jeunes l'an dernier, ce sont cette fois deux équipes garçons qui sont inscrites.

Enfin, la période allant de la mi-mai à fin juin verra le retour du tournoi interne, un rendez-vous incontournable de la fin de saison.

Des rencontres pour tous les passionnés

En parallèle des compétitions officielles, le club organise son désormais traditionnel tournoi de double interne (homme et mixte). Celui-ci se déroule de février à juin en jeu libre par les adhérents et est toujours très attendu.

Inscriptions "été" possibles.

Renseignements club : esftennis77@gmail.com

21

VTT TRIAL



SAISON 2024 - 2025



"Cette année l'ESF Biketrial propose deux créneaux de 2 heures à ses adhérents.

Samedi matin où nos 25 pilotes peuvent se retrouver et s'entraîner avec Donatien notre encadrant, **Mercredi soir** pour les pilotes autonomes.

Nos pilotes participent au championnat inter-régionale Ufolep de Biketrial qui se tient jusqu'à la fin de l'année scolaire

Cette année la section Biketrial de l'ESF organise sur le site de l'île de loisirs de Buthiers le championnat de France le dimanche 18 mai.

Le spectacle sera exceptionnel avec la présence de pilotes de haut niveau qui viendront tenter de remporter le titre.

Nous vous encourageons à venir découvrir et encourager ces athlètes qui donnent des souvenirs inoubliables aux enfants comme aux adultes, par leur habileté et leur engagement.

ÎLE DE LOISIRS DE BUTHIERS
Compétition Nationale
Dimanche 18 mai 2025

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
Cédric Béranger

 esftrial@hotmail.fr



ACTUS

- 10 JANVIER 2025**
Comité directeur - Villiers/Grez
20h30
- FEVRIER 2025**
Tournois Futsal
Gymnase Collège Chapelle La Reine
Restauration sur place
- 9 MARS 2025**
Les 16 km verts du Vaudoué
Départ Le Vaudoué
10h Place Pasteur
- 29 MARS 2025**
Super Loto - (section Foot)
20H00 - Salle Garnier - Ury
Restauration sur place
- 16 MAI 2025**
Comité directeur
Tousson- 20H30
- 27 JUIN 2025**
Gala de danse à Villiers/Grez
20h00
- 6 SEPTEMBRE 2025**
Forum des associations
Inscriptions tout sports
- 21 NOVEMBRE 2025**
Assemblée générale
Le Vaudoué - 20H30
- 3 MARS AU 13 AVRIL 2025**
Tournoi Open Tennis - toutes catégories
Inscriptions sur Tenup
- 9 MARS 2025**
Initiation Self défense (section Taijitsu)
10h- 12h - Gymnase La Chapelle la Reine
- 13 MARS AU 19 AVRIL 2025**
Stage ZIRAN QIGONG
Ouvert à tous
- 19/20 AVRIL 2025**
Coupe de France Taijitsu
Nieppe
- 17/ 18 MAI 2025**
Championnat national
Ufolep - Bike trial
Buthiers 77
14h -17h - 17 mai
8h- 17h - 18 mai
- 26 SEPTEMBRE 2025**
Comité directeur
20H30
- 9 JANVIER 2026**
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

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
préfééré, de m'inscrire et d'envoyer
les documents nécessaires en
payant ma cotisation !
Alors n'attendez plus....



INFOS CONTACTS

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

Permanence - lundi 15h - 18h
secretariat@esf77.com
entente-foret@orange.fr
01 64 24 07 11



Site officiel : www.esf77.com



<https://esf77.monclub.app/subscription>



<https://www.facebook.com/ESF77>



ESF 77 (@EntenteSportive) / Twitter



https://www.instagram.com/entente_sportive_de_la_foret/

AEMCI Le Souffle de la Forêt	Martine MEULET	06 07 41 57 12	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-Pierre COMPAN	06 32 27 72 74	esfbasket77@gmail.com
FITNESS:MUSCU	Nathalie ROBERT	06 70 24 43 21	esf77.fitness.muscu@gmail.com
FOOTBALL	Claude CORÉ	06 87 29 11 36	esfsectionfoot@gmail.com
KRAV-MAGA	Laurence CREFF	06 72 44 39 24	kravm77@gmail.com
MODERN'JAZZ	Sylvie HAMART	06 87 59 88 05	entente-foret@orange.fr
MULTISPORTS LOISIR	F.X DUPERAT	06 71 36 69 66	
TAI JITSU	Adrien DEBARD	06 73 51 50 32	taijitsu.sud77760@gmail.com
TENNIS	Thibault GUILLERMIN	06 67 49 45 89	esftennis77@gmail.com
VTT. Bike Trial	Cédric BERANGER	06 66 38 52 47	esftrial@hotmail.fr
YOGA	Laure-Hélène PREVOST	06 83 32 15 50	esfyoga77@gmail.com

Bureau du Comité directeur

Présidente

Sylvie Hamart - 06 87 59 88 05

Vice-présidente

Geneviève Delmotte 0630 39 94 57

Secrétaire générale

Monique Pompon - 06 15 96 00 94

Trésorier principal

Roger Fayolle - 06 63 53 84 76

Trésorière adjointe

Michèle Deschamps - 06 70 89 23 50

Webmaster

Jean-Marc Lagarde - 06 45 90 19 89

Membres

Franck Baubeau - 06 68 30 58 77

René Blandin - 06 08 02 65 04

René Moulin - 06 84 53 55 71

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