

NOUVEAU

MARS 2022 | N°127

ISSN 0763 0522

ESF 77

SPORT & SANTÉ

**INSCRIPTIONS
TOUS SPORTS**

TOUTE L'ANNEE

4 Activités Santé

➔ Le souffle de la Forêt

➔ Marche nordique

➔ Fitness - Muscu

➔ Hatha Yoga

**LES
DERNIERES
ACTUS
P16**

13 SECTIONS SPORTIVES

**CLUB
OMNISPORTS
INTERCOMMUNAL**



LE MOT DU BUREAU

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

C'est avec l'espoir d'une reprise complète de nos activités, suite à l'amélioration des conditions sanitaires, que nous abordons ce printemps 2022. L'impact de la pandémie sur le monde associatif a été important, baisse des adhésions et restriction de certaines activités. Nous souhaitons donc tous un redressement de la situation avec les premiers frémissements du printemps.

Que 2022 marque un retour enthousiaste à toutes nos pratiques sportives !

L'actualité du bureau

Le début d'année est traditionnellement consacré aux demandes de subventions, dans un objectif d'équilibre des comptes et de soutien particulier aux sections qui en ont besoin, dans le cadre et le respect de l'éthique des règles de fonctionnement du club.

Quelles sont les principales activités du Bureau ?

Le Bureau du Comité directeur, constitué de bénévoles, effectue les missions nécessaires au fonctionnement et au financement des sections.

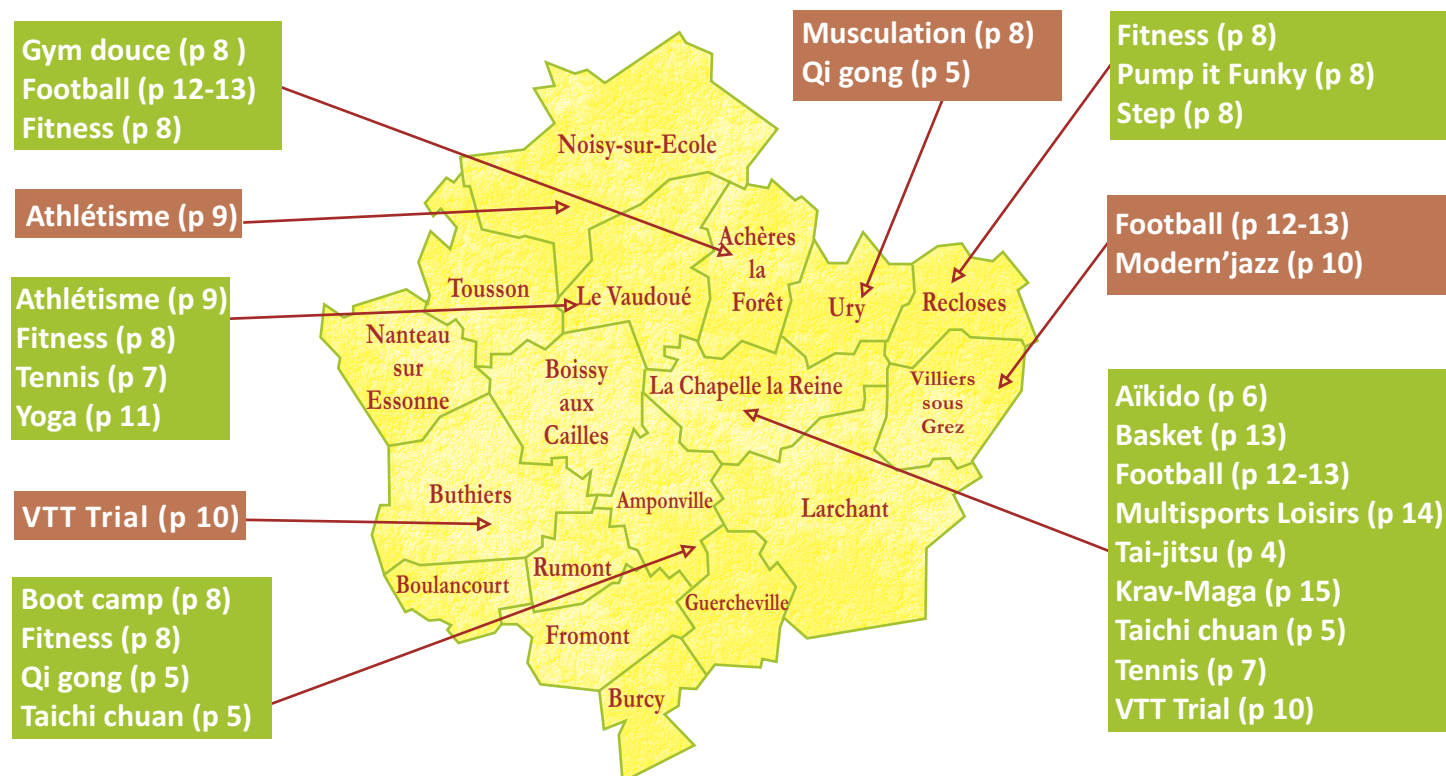
- ↳ Contrats de travail des salariés, feuilles de paie des encadrants de vos activités.
- ↳ Demandes de subventions, auprès des instances officielles, des fédérations, des organismes privés.
- ↳ Etablissement des budgets, des comptes de résultats, et de tous les documents nécessaires à la bonne gestion du club. Contrôle et consolidation des chiffres des sections.
- ↳ Travaux de secrétariat, rédaction et diffusion des documents officiels.
- ↳ Assurances des activités et biens des sections.
- ↳ Conception et diffusion du journal de l'ESF77.

Plus généralement le Bureau a un rôle de conseil vis-à-vis des sections, et assure les relations avec les nombreuses instances officielles, au titre de l'ensemble des activités.

MON CLUB

Projet important de 2022, modernisation du système de gestion des adhésions par utilisation d'une plate-forme nommée « Monclub », dans laquelle la demande d'adhésion et le règlement pourront être faits en direct par le demandeur. Réduction de tâches administratives au bénéfice du développement des sections, synthèse annuelle facilitée, tels sont les objectifs attendus. Rendez-vous dans les prochaines semaines pour la constitution de groupes de travail, et l'accompagnement de la mise en service.

Les activités et les lieux d'entraînement



SPORT & SANTÉ

LE SOUFFLE DE LA FORÊT



Qi gong
Tai chi chuan
Relaxation / méditation

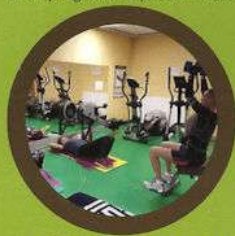


Geneviève Delmotte : 06 30 39 94 57
Jean Paul Nicoletti : 06 32 55 42 82
aemci.esf77@gmail.com
lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr

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



Ludivine Vandenheede : 06 40 57 93 20
Valérie Gallier : 06 71 82 98 35
esf.athle@gmail.com

HATHA YOGA



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



Martine Bienfait : 06 75 55 05 37
yoga_esf77@yahoo.fr
http://yoga-esf77.jmlcreasites.com



SPORT & SANTÉ

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Avec
L'ENTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT



CONTACTEZ-NOUS

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



AMÉLIORER

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

Tai chi chuan
Qi Gong

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

Fitness - Muscu
Gym douce

AIDE A RÉDUIRE

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

SPORT & SANTÉ

DÉCOUVRIR

ou

RETROUVER

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



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



ACCOMPAGNER

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

Marche nordique
Renforcement
Musculaire

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

Relaxation /
Méditation
Yoga

EN PRÉVENTION

Anticiper le développement
de maladies
lors de facteurs de prédisposition.



FITNESS/MUSCU



Préparation physique de votre corps en 2022 avec l'ESF77

Ingrédients : squats, gym douce, planche, step, cardio, fentes, abdo, biceps, triceps, une pincée de bonne humeur

- 1 – Mélanger tous les ingrédients
- 2 – Choisir le lieu qui vous convient : Recloses, Achères, Le Vaudoué, Amponville ou Ury
- 3 – Chaussé des baskets propres
- 4 – Apporter une serviette et une bouteille d'eau
- 5 – Pass vaccinal validé
- 6 – Plus qu'à transpirer et écouter les consignes de nos supers coachs, *Chantal* et *Alain*
- 7 – Laisser reposer votre corps entre 2 cours
- 8 – Revenir dans la joie et la bonne humeur

Conseils de cuisson et **infos** complémentaires au 06.70.24.31.40 avec **Nathalie**



AMPONVILLE



RECLOSES



ACHERES



URY



RECLOSES

Le Souffle de la Forêt

Art Energétique et Martial Chinois Interne

Le Souffle de la Forêt est la section d'Art Energétique et Martial Chinois Interne (AEMCI) de l'ESF77.

Les disciplines enseignées sont le Taichi Chuan et le Qigong.

Des séances de relaxation/ méditation sont également proposées.

Contrairement à la saison précédente au cours de laquelle tous les cours avaient été dispensés en visioconférence, la saison 2021-2022 se déroule presque normalement. Le retour en salle a été rendu possible par l'accalmie de la pandémie en début de saison, avec toutefois, l'obligation de présentation d'un passe sanitaire. Cependant, pour répondre à l'attente des personnes qui pour des raisons diverses souhaitent pratiquer chez elles, deux cours en visio (Qigong et Relaxation\Méditation) sont proposés.

Notre section compte cette année 49 adhérents seulement soit près de la moitié de moins que lors de la dernière saison en présentiel (2019-2020). Plusieurs éléments expliquent cette baisse : la peur du COVID, la présentation

obligatoire d'un passe sanitaire, la modification des horaires de cours, la démotivation de certains ...

C'est toujours le **Qigong** qui compte le plus de pratiquants (31), ce qui s'explique sûrement par le fait que cette discipline est la mieux connue : ses bienfaits sur la santé sont régulièrement mis en avant dans les médias.

Le **Taichi chuan** est une discipline plus exigeante qui améliore la souplesse et l'équilibre, favorise la mémorisation, la coordination et la concentration. Cette année, on compte 18 pratiquants de Taichi chuan.

Les séances de **relaxation/méditation** se déroulent actuellement en « visio » et 11 pratiquants profitent des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit de cette pratique.



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

SPÉCIALISTE DE LA DÉSINSECTISATION

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

CONTACTEZ STÉPHANE AU 06 29 47 82 86

Siret 839 212 000 00015
Certificat n° 023005

INSECTES VOLANTS
Guêpes, frelons, frelons asiatiques jusqu'à 30 mètres

RODÉEURS
Rats, souris, mulots et taupes

AUTRES NUISIBLES
Charançons, punaises de lit, cafards

SECTEUR D'INTERVENTION
7 jrs/7

Sapeur Pompier depuis 20 ans

CITROËN TOTAL PEUGEOT

SARL GARAGE MODERNE

Réparateur agréé CITROËN
Réparateur agréé PEUGEOT

**36, av. de Fontainebleau
77760 LA CHAPELLE LA REINE**

Tél. : 01 64 24 30 55

E-mail : garagemoderne2@wanadoo.fr
www.garagemoderne77.com



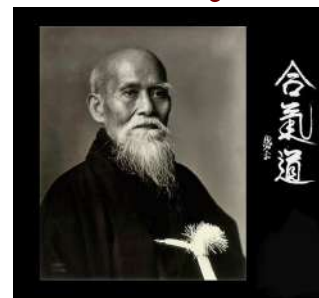
AIKIDO

« Dojo Asahi »



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

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



Ô Senseï UESHIBA Morihei



Les cours sont divisés en 2 fois 1 heure, la première consacrée aux armes « Buki Waza » (Jo / Ken), puis la seconde aux mains nues « Taijitsu ».

Une nouvelle saison a débuté sur les chapeaux de roues !

Suite aux divers protocoles sanitaires les cours ont continué cet été dans la forêt de Larchant afin de rattraper les cours "perdus". Cela nous a permis d'attirer de nouveaux pratiquants et de commencer cette nouvelle saison avec une quinzaine d'adhérents.

Les jours de cours ont été modifiés afin d'en proposer d'autres à Puiseaux. A **La Chapelle la Reine**, dans le **dojo du gymnase du collège**, les cours ont lieu **les mardis et vendredis de 18h à 20h**. Ils sont mixtes adultes/ados afin de développer notre écoute et notre attention physique et mentale.

Rejoignez nous pour 2 cours d'essai gratuits, quand vous voulez. Et, l'essayer c'est l'adopter ;-)





TENNIS



Après deux années fortement perturbées, la Section Tennis de l'ESF77 est heureuse de constater que la passion du tennis ne s'est pas éteinte : avec 122 membres à ce jour, nous sommes revenus au niveau des années « d'avant COVID ».

Nous allons pouvoir reprendre nos activités traditionnelles, en respectant toutes les mesures sanitaires. En voici le programme :

Pour les jeunes inscrits à l'Ecole de tennis, notre moniteur Basile va proposer diverses **animations** les dimanches (hors vacances scolaires).

A noter, pour les **11-14 ans**, qu'un **tournoi** sera organisé.

Les **compétitions interclubs** auront lieu les fins de semaines **du 14 mai au 12 juin**. Deux équipes hommes (dimanche matin) et une équipe femmes (samedi après-midi) sont engagées. Venez les encourager.

Le **tournoi interne** aura lieu en **juin**.

Comme vous le savez, les courts et les installations du club au Vaudoué sont désormais sous la responsabilité de la Communauté d'Agglomération du Pays de Fontainebleau (CAPF).

Une réunion avec ses représentants s'est tenue au club début janvier. Dans ce cadre, ont été programmées la mise en place d'un défibrillateur et la réfection du mur d'entraînement, avec traçage pour la pratique du mini-tennis.

Pour les compétiteurs ... et les spectateurs, Le **tournoi open** du club aura lieu du **11 mars au 17 avril**, les matchs étant joués les vendredis, samedis et dimanches. Il est ouvert aux catégories seniors hommes et femmes, ainsi que +35 hommes. L'**inscription** est à faire sur le site **Ten'Up** pour les licenciés.

Pour tous les adhérents, nos traditionnels **travaux d'entretien le 23 avril** seront l'occasion de nous réunir pour permettre aux infrastructures d'accueillir les joueurs dans les meilleures conditions durant la belle saison. Un **tournoi de doubles** sera organisé au printemps, avec toute la convivialité qui l'accompagne.



TUTAL SARL
Charpente, Menuiserie
Traditionnelle et Rénovation



Escalier bois
Maison
ossature bois

Tel/Fax : **01.64.69.18.49**
Port : **06.32.10.17.89**

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, bruschettes, 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

 **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



ATHLETISME



**En cette sixième saison, ce sont 91 adeptes de sport en forêt qui ont adhéré à notre section :
71 marcheurs et 20 coureurs,
soit 10 adhérents supplémentaires par rapport à la saison 2020/2021.**

Marche nordique :

Devant le succès du **groupe du samedi** et grâce à la disponibilité de Sandrine, nous avons ouvert un deuxième créneau. Nous avons donc, le samedi, un groupe rapide de 8h45 à 10h15 puis un groupe de niveau intermédiaire de 10h30 à 12h.

Dans le **groupe Sport & Santé**, Kazia accueille cinq adhérents souhaitant commencer ou reprendre une activité physique en douceur.



Un groupe de marcheuses a participé à la **Nordique avonnaise** en novembre.

Deux sorties exceptionnelles ont été organisées par Sandrine en octobre et en janvier, permettant de découvrir de nouveaux horizons sur des parcours plus longs (4 heures). La prochaine sortie exceptionnelle aura lieu le dimanche 10 avril de 9h à 13h et elle sera ouverte aux non-adhérents (dans la limite des places disponibles) pour découvrir notre activité.

Six séances sur la semaine, adaptées à quatre niveaux :

Sport & Santé (5 pers maxi) : Vendredi 11h-12h avec Kazia (2ème groupe possible avec Sandrine)

Niveau 1 (groupe zen) : Mercredi 9h30-11h avec Kazia

Niveau 2 (intermédiaire) : Lundi 9h30-11h avec Kazia et Samedi 10h30-12h avec Sandrine

Niveau 3 (rapide) : Vendredi 9h-10h30 avec Kazia et Samedi 8h45-10h15 avec Sandrine

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

Course à pied nature :

Bryan, notre nouveau coach, propose des entraînements adaptés à tous niveaux, avec des séances variées et ludiques, qui se déroulent au stade de Milly et dans la forêt des Trois Pignons.

Participation à des courses locales :

10 km, 21 km, 60 km... Rien ne nous arrête !

En raison du contexte sanitaire, notre soirée Raclette initialement prévue fin janvier, a été reportée au samedi 2 avril au Vaudoué. Venez nous y retrouver !

Trois séances par semaine

Lundi 9h30-11h (sans coach),

Mardi 18h30-20h et **Samedi** 10h-11h30 avec Bryan



Cotisation annuelle Marche ou Course :

160€ pour un cours hebdomadaire, 200€ pour 2 cours ou 230€ pour 3 cours par semaine

Adhésion possible en cours d'année, avec tarif réduit

Renseignements : Ludivine VANDENHEEDE 06 40 57 93 20 ou esf.athle@gmail.com



TAIJITSU



En ce début d'année 2022, la situation sanitaire n'est pas encore au beau fixe, mais pour l'instant notre pratique n'a pas été impactée, comme lors des deux dernières saisons.

Au cours des mois de septembre, octobre, novembre et décembre, la section Taijitsu a proposé un peu plus de 60h de cours adultes avec plus de 10h supplémentaires en pratique extérieure, et un peu moins de 15h en cours enfants.



Cette saison, nous nous sommes lancés dans plusieurs projets :

Le premier est l'ouverture d'une **page Youtube**, qui va nous permettre de diffuser plus largement notre pratique et l'esprit du club.

Notre première vidéo, publiée fin novembre, a recensé 150 vues pour une vingtaine d'abonnés, ce qui est prometteur et nous motive pour la suite. Bien sûr, d'autres vidéos sont en cours d'édition et de tournage.



Et puis, nous relançons aussi l'organisation de stages :

- stage d'**initiation à la self-défense** qui s'est tenu le dimanche 16 janvier afin de relancer le partage et qu'un public plus large puisse s'essayer à la self-défense.

- nous allons développer un nouvel « outil » : le **Small Circle Jujitsu**. Appelé aussi l'Art de la Soumission, jujitsu moderne développé à Hawaii et est très connu aux USA et en Angleterre.



Nous avons organisé un premier stage d'initiation le 30 janvier pour préparer **LE STAGE** de la saison où le responsable France et surtout le responsable Monde (fils du fondateur) vont venir dans notre Dojo ! Un événement à ne pas manquer, le **dimanche 24 avril**.

Sans en dire plus, venez nous voir et essayer « *Be Hard, Train Smart - Pain makes Believers* »



Sarl **DUPRÉ** Francis

Sarl **DUPRÉ** Francis
27, Rue du Vieux Puits
JACQUEVILLE
77 760 Amponville
01.64.24.35.98
contact@sarldupre.fr

Multimédia
sarl RENOVAME
Renovation et Aménagement d'intérieur - Electricité

Gabriel LÉGER
06.60.97.62.45

www.renovame-concept.fr
renovame@free.fr

Tél : 09 86 17 62 00 Fax : 09 82 63 70 31

CLÉMENT BRAZEY

Plomberie **Chauffage**
Dépannage **Eau adoucie**
Ramonages **Salle de bains**
Zinguerie **Energies nouvelles**
Solutions pour maintien à domicile

06.82.26.26.38

La Chapelle la Reine

09.52.39.19.93

Rumont



V.T.T.



Comme les autres années, nous sommes présents tous les samedis matins sur le site de l'Ile de Loisirs de **Buthiers** pour nos entraînements dans les rochers ou à la **Chapelle la Reine** sous un hangar aménagé pour nos exercices, lorsque la météo est à la pluie.

Afin de garantir un travail de qualité, nous sommes obligés de restreindre les inscriptions et cette saison, encore, nous ne pouvons prendre aucun nouveau pilote.

Le **dimanche 3 avril**, nous organisons la 3ème manche du **championnat** inter-régional **Ile de France/Centre** sur le site de l'Ile de Loisirs de **Buthiers**. Une centaine de pilotes de tous âges et tous niveaux seront au rendez-vous.

N'hésitez pas à venir nombreux, spectacle garanti !!



MODERN'JAZZ



Nous voilà déjà en milieu de saison 2021/2022. Notre section **Danse Modern'jazz** toujours encadrée par **Anne**, poursuit son activité malgré une baisse d'effectif due à la période compliquée (COVID19) que nous avons connue ces deux dernières années.

Déjà, les élèves commencent à préparer leur spectacle de fin d'année qui aura lieu le **dimanche 26 juin** dans la **salle des fêtes de Villiers sous Grez**. Cette année, les danseuses nous feront voyager dans le monde mystérieux de « **LA NUIT** ».

Nous espérons que les spectateurs seront nombreux à venir les applaudir et à remercier les bénévoles de la section qui contribuent à assurer la gestion.

Alors, rendez-vous le 26 juin !





YOGA



Nous pratiquons notre discipline dans une grande salle située au **Vaudoué**. Nous n'avons donc aucun souci avec la distanciation nécessaire en ces temps de COVID.

Pourquoi ne pas nous rejoindre pour cette fin de saison et tester ainsi les bienfaits que peut vous apporter le **Hatha Yoga** ?

La première séance est sans engagement.

Cours dans la salle polyvalente du Vaudoué le lundi de 19h-20h30 (hors jours fériés et vacances scolaires)

Le Yoga, tel que nous le pratiquons, s'adresse à tous sans distinction d'âge, ni de condition physique. Son fondement réside en une série de postures (asanas) liées au souffle, à la concentration comme à la méditation.

Les séances se déroulent en petit groupe, dans la convivialité. Vêtu d'une tenue souple, apportez votre tapis, un plaid et un coussin pour plus de confort.



Contact : yoga_esf77@yahoo.fr ou téléphoner à **Nathalie DEPAS**, notre trésorière, au **06 61 21 00 86**

Site internet : <http://www.esf77.com/pages/sections-sportives/yoga.html>

Fromagerie LOISEAU

Artisan affineur

à Achères la Forêt depuis 1921



**39 rue du Closeau
01 64 24 44 65**

Vente au détail sur place
le samedi matin

Notre maison est labellisée

TALENTS
D'ÎLE-DE-FRANCE
depuis 2012



au Jardin Gâtinais



Paysagiste - Elagueur

**ENTRETIEN - TAILLE -
DÉBROUSSAILLAGE
PLANTATION - ÉLAGAGE
ABATTAGE - CLÔTURE
CRÉATION DE GAZON DE
PLACAGE ET DE SEMIS**

DEVIS GRATUIT

**www.aujardingatinais.fr
01 64 24 44 36**



FOOTBALL

ECOLE de FOOTBALL



Cette année, l'Ecole de football de l'ESF77 connaît un succès très positif car le nombre de jeunes licenciés avoisine les 60 et les éducateurs, bénévoles, sont également nombreux.

C'est pourquoi l'ambiance y est, comme d'habitude, toujours bonne.

L'autre point positif c'est le retour régulier de la compétition avec des matchs chaque week-end ou presque, ce qui dynamise les groupes et rend les entraînements plus concrets.

Chez les "grands" du club, les résultats ne sont pas toujours ceux que l'on pouvait espérer mais on a pu noter les progrès des 2 équipes U13 et U11, grâce aux entraînements dirigés par **Stéphane Tichane, Lucas Mignard et Tanguy Corcessin**.

Il manque par contre une meilleure assiduité des

joueurs de ces groupes, ce qui entraîne parfois des sous-effectifs le mercredi et/ou le samedi.

Chez les plus "petits", bien que l'hiver et le variant omicron aient sensiblement impacté une présence régulière aux entraînements, les participants aux groupes de **Damien Michot** et de **Antonin Leroy** restent nombreux.

Les résultats de ces deux groupes sont d'ailleurs chaque week-end positifs, ce qui témoigne du sérieux des enfants.



C'est donc un beau début d'année que nous avons eu, et nous avons hâte de retrouver les beaux jours afin de prendre un maximum de plaisir tous ensemble sur les différentes manifestations qui arrivent (plateaux, matchs, tournois en salle et tournois extérieurs)

SENIORS et CDM

La saison 2020/2021 ayant été interrompue dès le mois d'octobre, l'ensemble des joueurs, dirigeants et coach attendaient avec impatience la saison 2021/2022. Une reprise début août des entraînements avec un effectif augmentant à chaque séance, la saison s'annonçait bien, aucun départ de joueur et quelques nouvelles signatures. Avec un effectif de 40 licenciés pour les 2 équipes Seniors et CDM nous pouvions envisager une belle saison.



Malheureusement le terrain d'Achères a été envahi par les gens du voyage, ce qui nous a obligés à effectuer les entraînements sur les installations de Fontainebleau avec tous les problèmes que cela entraîne, transport à chaque entraînement, du matériel pour les entraînements augmentation des kilomètres pour les déplacements etc...

Nous tenons toutefois à remercier les représentants de l'Agglomération du Pays de Fontainebleau ainsi que le club du Pays de Fontainebleau et son Président pour nous avoir laissé un créneau les mardis et vendredis soirs pour pouvoir nous entraîner.

Au niveau des résultats, le début de saison est très bon en Seniors du dimanche après-midi puisque notre équipe fanion ne compte qu'une défaite et un match nul à une rencontre de la fin des matchs aller. Pour le dimanche matin cela est plus compliqué compte tenu du manque d'assiduité des licenciés ; et notre équipe a souvent évolué en infériorité numérique. L'état d'esprit reste cependant très bon et nous espérons la mobilisation de tous afin d'effectuer une bonne deuxième partie de saison.

Nous préparons déjà la saison prochaine avec la mise en place d'une équipe en catégorie « vétérans », la grosse majorité des joueurs de l'équipe du dimanche matin faisant partie de cette catégorie. Tous les joueurs nés avant le 01/01/1988 seront les bienvenus et peuvent d'ores et déjà prendre contact avec la section et/ou venir aux entraînements le vendredi soir à Achères, pour préparer la prochaine saison.

Philippe BOURGEOIS, entraîneur des équipes Senior et CDM

CALENDRIER DES ANIMATIONS SPORTIVES et EXTRA-SPORTIVES



5 mars : tournoi Futsal U6/U7 au gymnase du collège de La Chapelle la Reine

6 mars : tournoi Futsal U8/U9 au gymnase du collège de La Chapelle la Reine

11 juin : tournoi U10/U11 sur le stade de Achères la Forêt

12 juin : tournoi U12/U13 sur le stade de Achères la Forêt

10 juillet: tournoi de pétanque à Recloses



BASKET



Les restrictions dues à la pandémie du COVID19 ont considérablement affaibli la section : aucun entraînement tout au long de la saison 2020-2021.

Les déficiences des entraîneurs en ce début de saison n'ont pas incité les jeunes adhérents à s'inscrire, seuls une dizaine de seniors ont essayé de reprendre l'activité mais sans continuité, ils ont très vite abandonné.

A ce jour, la section est en sommeil.

Cependant le Basket a un fort potentiel d'adhérents dans les catégories jeunes masculins et féminines.

Nous espérons que de bonnes volontés auront à cœur de relancer ce sport dans nos communes en se manifestant auprès de la direction de l'ESF77 ou des responsables actuels de la section.

Nous mettrons tout en œuvre pour aider la section à repartir.

Contacts : esfbasket77@gmail.com

Jean Michel BOURGEOIS 06 74 15 07 78

Bureau Comité Directeur : 06 63 53 84 76



**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

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

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.plovier@wanadoo.fr

MULTISPORTS LOISIR



Multisports ?

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

Loisir ?

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

Les objectifs ?

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

Comment ça se passe ?

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

Pour qui ?

Pour tous les adultes.

Mixité : oui

Moyenne d'âge : 45 ans (Un peu plus ?)

Pour résumer :

Pour ceux qui voudraient sculpter leur corps par l'effort, ce n'est pas trop là. Nous, c'est plutôt préserver ce qui peut l'être. Par contre, ceux qui veulent transpirer un bon coup et se vider la tête, c'est bien là.



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

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



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



KRAV-MAGA



C'est avec un plaisir non dissimulé que nous avons pu reprendre notre activité en début de saison. Malgré les contraintes liées au passe sanitaire, nous avons pu compter sur l'engouement de nos adhérents ainsi que sur leur compréhension.

Nos jeunes sont aux rendez-vous avec plus de 15 inscrits cette saison, ils peuvent compter sur l'engagement de notre instructrice Priscillia toujours présente chaque samedi matin.

Avec 42 adhérents cette année évidemment, le COVID nous a laissé des traces, mais notre résilience n'ayant d'égale que notre combativité, nous sommes convaincus que ce chiffre n'est qu'une étape dans la vie de notre club. Nous vous attendons donc tous les mardis et jeudis de 20h30 à 22h et les dimanches de 10h30 à 12h au dojo du gymnase du collège blanche de Castille à la Chapelle la Reine pour découvrir ce sport de défense qu'est le Krav Maga.

L'inscription est possible tout au long de l'année au prorata des mois restants.

Que vous soyez ado, moins jeune, débutant ou confirmé, homme ou femme vous trouverez votre compte. Entre les cours ado du samedi matin, les entraînements adultes tous niveaux mardi, jeudi et dimanche, le cours « gradés » du dimanche matin de 9h00 à 10h30, plus de raison de rester chez soi : **faites du SPORT !**

Tous les sports apportent un bien-être et sont salutaires pour notre santé, avec le Krav Maga vous gagnez en plus de la confiance en vous, vous apprenez des techniques simples pour vous défendre, des techniques éprouvées dans la rue, depuis 1930 (date de création du Krav-maga par **Imi Lichtenfeld**) l'art n'a cessé de se perfectionner, d'évoluer avec les enseignements de la rue.

Nous vous attendons pour venir découvrir un sport de défense qui comme le disait Imi Lichtenfeld « pour que tout le monde puisse marcher en paix »



1^{er} réseau français

VOUS ACHETEZ ? VOUS VENDEZ ?

Une connaissance, un proche souhaite vendre un bien immobilier ?

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

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

Soyez bien accompagné tout au long de votre projet immobilier !

Recommandez-moi !

Contactez votre conseillère en immobilier

Adeline JOUSSELIN
07 87 69 00 30
Votre conseillère en immobilier

LA CHAPELLE-LA-REINE
et alentours

AVIS DE VALEUR DE VOTRE BIEN OFFERT

iadfrance.fr



istanbul
Restaurant
Spécialités Turques

Du Lundi au Samedi
11h00 - 15h00
18h00 - 22h00

01 64 69 18 42

1 place de la République 7760 La Chapelle la Reine

MANIFESTATIONS SPORTIVES & EXTRA-SPORTIVES

FOOTBALL	5 mars	Tournoi U6/U7 - gymnase du Collège - La Chapelle la Reine
FOOTBALL	6 mars	Tournoi U8/U9 - gymnase du Collège - La Chapelle la Reine
TENNIS	11 mars-17 avril	Tournoi OPEN
ATHLETISME	2 avril	Raclette - Salle polyvalente - Le Vaudoué - à partir de 19 h
VTT Bike trial	3 avril	3ème manche du championnat Ile de France/Centre - Buthiers
TENNIS	23 avril	Travaux d'entretien
TAIJITSU	24 avril	Stage SMALL Circle Circus - Dojo du gymnase du Collège - LCLR
TENNIS	14 mai-12 juin	Interclubs
FOOTBALL	11 juin	Tournoi U10/U11 - stade d'Achères la Forêt
FOOTBALL	12 juin	Tournoi U12/U13 - stade d'Achères la Forêt
MODERN'JAZZ	26 juin	Gala - salle des fêtes Villiers sous Grez
TENNIS	juin	Tournoi interne
FOOTBALL	10 juillet	Tournoi de pétanque - Recloses



... INFOS ... CONTACTS ... INFOS ... CONTACTS ... INFOS ...

ESF77
 7, rue du Dr Battesti
 77760 LA CHAPELLE la REINE

secretariat@esf77.com
 entente-foret@orange.fr
 Tél : 01 64 24 07 11

Permanence :
 le lundi de 15 h à 18 h

<http://www.esf77.com>

A.E.M.C.I. Le Souffle de la Forêt	Geneviève DELMOTTE	06 30 39 94 57	aemci.esf77@gmail.com
AIKIDO	Stéphane BOUQUET	06 21 36 54 62	aikido.asahi.esf77@gmail.com
ATHLETISME	Ludwine VANDENHEEDE	06 40 57 93 20	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	claudemontagnani@dbmail.com
KRAV-MAGA	Franck PAPASIAN	06 63 20 26 12	
MODERN'JAZZ	Krystell BIGOT	06 50 82 98 75	
MULTISPORTS LOISIR	F.X. DUPERAT	06 71 36 69 66	
TAI JITSU	Adrien DEBARD	06 73 51 50 32	taijitsu.sud77760@gmail.co
TENNIS	Sven BIEL	06 81 58 70 01	sven.biel@insead.edu
V.T.T Bike trial	Isabelle GILLER	06 58 19 86 46	esftrial@hotmail.fr
YOGA	Nathalie DEPAS	06 61 21 00 86	yoga_esf77@yahoo.fr

BUREAU DU COMITÉ DIRECTEUR

Présidente : Sylvie HAMART 06 87 59 88 05 Vice-Présidente : Geneviève DELMOTTE 06 30 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
---	--	--

