

# ESF 77

➔ INSCRIPTIONS  
TOUS SPORTS

➔ TOUTE L'ANNÉE  
EN LIGNE OU SUR PLACE  
FORUM DES ASSOCIATIONS  
9 SEPTEMBRE 2023  
9H - 12H - VILLA CAPELLA

CLUB  
OMNISPORTS  
INTERCOMMUNAL  
**13** SECTIONS SPORTIVES  
20 activités



# MERCI A TOUS

## NOS SPONSORS & PARTENAIRES

seine&morne **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 Aronson - 77190 DAMMARRY LES LYS 333 route de Muisy - 77140 NEMOURS  
Tel : 01-67-96-00-20 Tel : 01-64-79-78-50



Fédération Française  
des Clubs Omnisports

 **Île  
de Loisirs**  
Buthiers



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

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

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

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

**NOUS  
RECRUTONS**

[www.daregal.fr](http://www.daregal.fr)



## Sport pour tous, tous pour le sport

Cela pourrait être la devise de l'Entente Sportive de la Forêt.

Lorsqu'on parle de « sport » il s'agit souvent de compétition, de records toujours plus époustouflants, de matchs extraordinaires et même de spectacles car il faut reconnaître que le sport de haut niveau diffusé dans les médias est de plus en plus sidérant. Nous en aurons de belles images l'été prochain.

**A l'ESF77** nous sommes bien plus modestes dans nos activités sportives et si parfois quelques « graines de champion » se révèlent, nos adhérents de tous âges profitent des conseils et directives de nos animateurs et professeurs pour entretenir leur bonne santé physique et psychique.

Et pour les jeunes, l'apprentissage d'une certaine discipline individuelle et collective dans le respect de la règle sans laquelle il n'y a pas de jeux possible, pas de vie en société harmonieuse.

Il y en a pour tous les âges, de 3 à plus de 80 ans... selon la discipline.

Et il y en a pour tous les goûts, des activités relaxantes comme le Yoga, le Qi gong, des activités dynamisantes comme le Fitness, le renforcement musculaire en salle, la course à pied nature et la marche nordique en forêt, et des activités de compétition comme le Foot et le Basket, les arts martiaux comme l'Aïkido, le Krav-maga et le Taijitsu. On peut aussi s'exprimer en rythme avec le Modern'jazz, développer l'équilibre avec le VTT Trial, s'amuser et se défouler au Multisports loisir et progresser sur les cours de tennis.

A l'ESF77, **la saison 2023/2024** ne sera pas olympique, bien sûr, mais tout de même une saison riche en compétitions :

### EN FÉVRIER :

- ✓ VTT Trial : La traditionnelle 1ère manche du championnat interrégional Centre/Ile de France à Buthiers
- ✓ Le championnat d'Ile de France de Taijitsu, organisé cette année par la section de l'ESF77 à La Chapelle la Reine
- ✓ Le tournoi Futsal des U6/U7 et U8/U9 au gymnase de La Chapelle la Reine

### EN MARS :

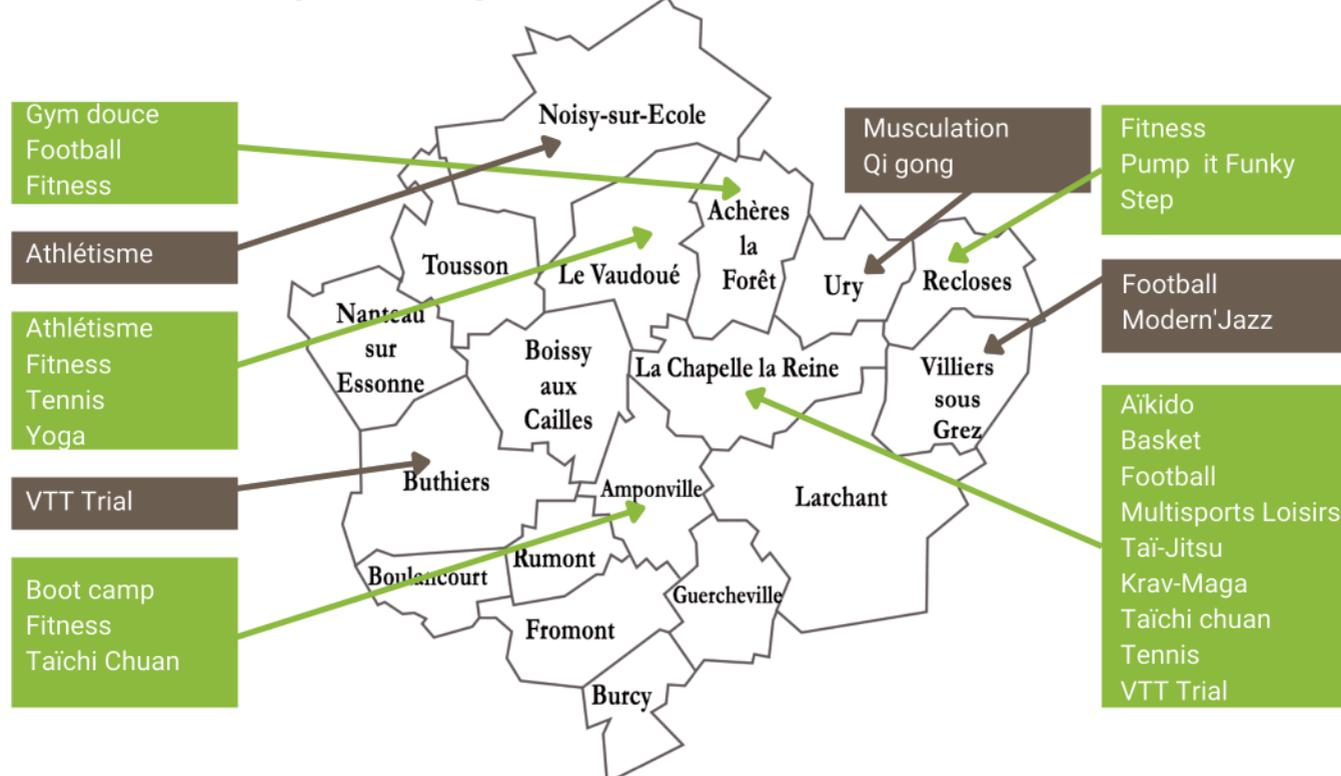
- ✓ La section Athlétisme, relance les 16 km verts du Vaudoué, le 17 mars

### AU COURS DU PRINTEMPS :

- ✓ Comme chaque année, la section tennis organise son tournoi Open



## ACTIVITES ET LIEUX D'ENTRAINEMENT





## LE SOUFFLE DE LA FORÊT

→ Qi gong  
Tai chi chuan  
Relaxation / méditation



Geneviève Delmotte - 06 30 39 94 57  
Nicolas - 06 71 79 73 25  
aemci.esf77@gmail.com  
lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr

## FITNESS - MUSCU

→ Gym douce - Fitness  
Salle de renforcement musculaire  
avec programme personnalisé



Nathalie Robert : 06 70 24 43 21  
fitness.muscu.esf77@gmail.com  
www.esf77.com/facebook

## MARCHE NORDIQUE

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



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

## HATHA YOGA

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



Laure-Hélène Prévost - 06. 83 56 70 39  
esyoga77@gmail.com  
http://yoga-esf77.jmlcreasites.com

# SPORT & SANTÉ



## ACTIVITÉS PHYSIQUES

Avec  
L'ENTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT



### CONTACTEZ-NOUS

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

## AMÉLIORER

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

Taï chi chuan  
Qi Gong

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

Fitness - Muscu  
Gym douce

## AIDE A RÉDUIRE

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

## SPORT & SANTÉ

DÉCOUVRIR  
ou  
RETROUVER

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



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

## ACCOMPAGNER

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

Marche nordique  
Renforcement  
Musculaire

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

Relaxation /  
Méditation  
Yoga

## EN PRÉVENTION

Anticiper le développement  
de maladies  
lors de facteurs de prédisposition.

5

## SPORT &amp; SANTÉ

**COURSE A PIED**

*2 séances sont proposées par semaine*

Mardi - 18.30 à 20h

Samedi - 10h à 11h30

**MARCHE NORDIQUE**

*6 créneaux horaires sont proposés*

**Lundi** : 9h30-11h00 (intermédiaire)

**Mercredi** : 9h30-11h00 (zen)

**Vendredi** : 9h00-10h30 (rapide) et 10h45-11h45 (sport santé)

**Samedi** : 8h45 - 10h15 (rapide) et 10h30-12h00 (intermédiaire)

**COTISATION ANNUELLE**

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

**CONTACTS**

Valerie Gallier 06 71 82 98 35 - René Blandin 06 08 02 65 04

esf.athle@gmail.com

**MARCHE NORDIQUE**

119 adhérents pour les 2 disciplines sur la saison passée, et si on faisait mieux... ?

La marche nordique c'est l'occasion de conjuguer la découverte de paysages fabuleux dans notre belle région de Fontainebleau et la pratique d'une activité sportive.

Car ne vous y fiez pas, la marche nordique, ce n'est pas de la promenade mais plutôt de la marche dynamique. Elle est faite pour tous, du plus jeune au plus sage et ceci, peu importe votre niveau de forme ! Car oui, la marche nordique est non seulement bonne pour la santé mais également bonne pour l'esprit. Et si vous souffrez de pathologies, une séance spécifique vous est réservée.

**Alors, prêts pour un essai ?** Vous verrez, l'essayer c'est l'adopter ! Vous aurez le choix des séances grâce à nos 6 créneaux répartis entre Kazia et Sandrine, nos 2 coachs diplômées en « coaching sportif » et en « sport santé ».

Notre coach Sandrine, propose également quelques sorties exceptionnelles le dimanche matin que nos adhérents pourront faire découvrir à leurs proches (dans la limite des places disponibles).





## COURSE A PIED

Le rendez-vous de la bonne humeur

Vous êtes débutant ou confirmé, venez rejoindre l'équipe déjà en place. Grâce à Brian, notre coach expert en course nature vous pourrez apprendre les bases du « bien courir » ou progresser si vous êtes à la recherche de performance.

Quelques-uns de nos adhérents ont déjà participé à des courses emblématiques.

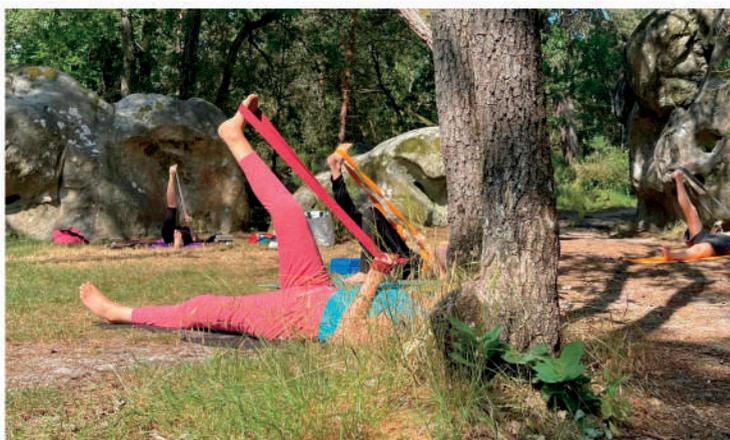
**Alors, vous êtes prêts à chausser vos baskets ?**



## SPORT & SANTÉ



# 7 HATHA YOGA



Le Hatha est un style de Yoga particulièrement adapté pour les débutants afin de prendre le temps de ressentir les postures et de trouver la bonne coordination entre souffle et mouvement, ce qui n'est pas toujours aisé lorsqu'on commence...

Quelles que soient nos prédispositions, le Hatha-Yoga est accessible à tous et à toutes. Une seule règle d'or s'applique : trouver la bienveillance en soi. Le yoga tend à faciliter l'harmonie entre corps, esprit, pensée et souffle.



SI LA DISCIPLINE VOUS TENTE, VENEZ NOUS RENCONTRER SANS ENGAGEMENT (séance d'1 H 30)

## LES BENEFICES

Les bénéfices de sa pratique sont nombreux : **Améliorer** le fonctionnement du système respiratoire, digestif, hormonal, cardiaque et musculo squelettique.

Tout yoga vise à détendre le corps pour apaiser le mental et, ainsi, parvenir à méditer. La **relaxation** est pratiquée en fin de séance, sous différentes formes.

L'objectif d'une séance de yoga n'est pas de suivre le rythme d'un groupe, mais bien de trouver son propre rythme.



Pour votre pratique :

Les séances se déroulent par petit groupe, dans la convivialité.

Vêtu d'une tenue souple, apportez votre tapis, un plaid et un coussin pour plus de confort.

Nous recommandons une collation légère au mieux 2 heures avant la séance ; et afin de réhydrater le corps, une boisson en fin de séance.

## COURS SALLE POLYVALENTE DU VAUDOUE

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

## TARIFS

Cotisation annuelle :  
1 cours/semaine 240 €  
2 cours/semaine 360€

## CONTACT

Laure-Hélène Prevost 06 83 32 15 50 [yoga\\_esf77@yahoo.fr](mailto:yoga_esf77@yahoo.fr)



## SPORT & SANTÉ

**LA SECTION  
FITNESS/MUSCULATION EST  
OUVERTE À TOUS ! DÈS 16 ANS)**

Recommandations :

- Une grande serviette
- Baskets propres
- Bouteille d'eau
- Energie et bonne humeur

### Cours d'essai gratuit

Chez nous aucune prise de tête !  
Venez habillé comme vous voulez,  
du moment que vous vous sentez bien.

Nos coachs Chantal et Alain sont  
diplômés et s'adaptent à tous vos petits  
bobos selon les options.  
La salle de Muscu est ouverte tous les  
jours du lundi au vendredi de 16H à 20h

Donc, **rendez-vous à la rentrée** pour une  
nouvelle saison sportive.

### TARIFS

1 Cours FITNESS	220 euros
2 Cours FITNESS	360 euros
3 Cours FITNESS	460 euros
MUSCU seule	280 euros
MUSCU + 1 Cours de FITNESS	450 euros
MUSCU + tout	515 euros



Lundi	9h15 - 10h15 19h00 - 20h00	Achères Amponville	Fit Power Boot Camp
-------	-------------------------------	-----------------------	------------------------

Mardi	18h30 - 19h30 19h30 - 20h30	Recloses Recloses	Step Fit Power
-------	--------------------------------	----------------------	-------------------

Mercredi	18h00 - 19h00	Achères	Slow Body
----------	---------------	---------	-----------

Jeudi	19h00 - 20h00	Amponville	Fit Power
-------	---------------	------------	-----------

Samedi	9h00 - 10h00 10h15 - 11h15	Recloses Recloses	Step Pump it Funky
--------	-------------------------------	----------------------	-----------------------



### MUSCULATION URY

Lundi	16h-20h
-------	---------

Mardi	16h-20h
-------	---------

Mercredi	16h-20h
----------	---------

Jeudi	16h-20h
-------	---------

Vendredi	16h-20h
----------	---------



Nathalie ROBERT - 06 70 24 43 21 - [esf77.fitness.muscu@gmail.com](mailto:esf77.fitness.muscu@gmail.com)

# 9 LE SOUFFLE DE LA FORÊT

## Art Energétique & Martial Chinois Interne



Date de reprise des cours  
Semaine 38 - lundi 18 septembre 2023

### VENEZ PRATIQUER AVEC NOUS

- **Un art martial chinois interne : le TAICHI CHUAN**

Pratique à mains nues et avec armes.

Entretenir et améliorer sa souplesse, sa mémoire, sa coordination et son équilibre.

- **Un art énergétique chinois : le QIGONG**

Se libérer des tensions et du stress, être à l'écoute de son corps.



[www.lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr](http://www.lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr)

[aemci.esf77@gmail.com](mailto:aemci.esf77@gmail.com)

Cours accessibles aux débutants - 2 cours d'essai gratuits

Lundi	Qi Gong Bases fondamentales	19h00 - 20h00	URY
	Qi Gong	20h15 - 21h15	
	Les Animaux du Wudang		
Mardi	TCC 1ère partie la Terre	19h00 - 20h00	AMPONVILLE
	TCC 2ème partie l'Homme	20h15 - 21h15	
Mercredi	Taïchi chuan	19h00 - 20h00	Gymnase La Chapelle La Reine
	TCC 3ème partie le Ciel		
	Taïchi chuan tous niveaux	20h15 - 21h15	
Jeudi	Qi Gong Bases fondamentales	9h15 - 10h15	Moncourt Fromonville

Cours Passerelle - 80 € /an permettant à 1 adhérent de l'association "Le Souffle de la Forêt" de pratiquer le même cours dans la même discipline dans l'association "Le Souffle de Tao" à Nemours.

### TARIFS

Pour 1 pratique 249€  
Pour 2 pratiques 349€  
Pour 3 pratiques 429€  
Adhésion à l'ESF et licence FAEMC (33€)

Paiement par 1,2,3 chèques - Chèques vacances et coupons sport acceptés

### CONTACTS

Natacha - 06 70 54 39 63

Nicolas - 06 71 79 73 25





## AÏKIDO TRADITIONNEL

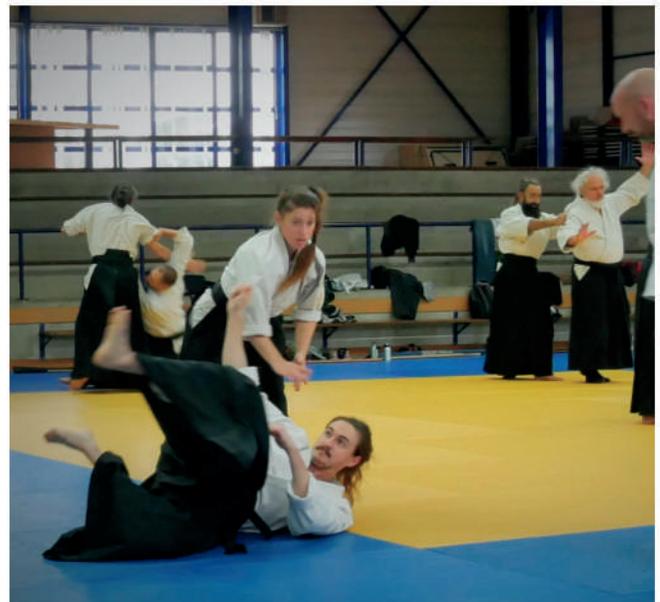
L'Aïkido est un art martial japonais qui puise ses origines dans différentes pratiques martiales traditionnelles (Budo).

L'Aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant.

## COURS

Les cours seront divisés en 2 fois 1 heure,  
Une heure consacrée aux armes « Buki Waza »  
Jo/Ken (lance et sabre en bois)

Une heure consacrée aux mains nues « Taijitsu ».



Contact

Stephane BOUQUET 06 21 36 54 62

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

📌 aikido/asahi.esf77 / aikido.asashi.45

## 2 DOJOS

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

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

## TARIFS

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

**Entreprise Générale  
du Bâtiment**

**CHRISTIAN ORLANDO** Depuis 1978

**Spécialiste en rénovation  
aménagement extérieurs**

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

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

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

**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.actionguapesetnuisibles.fr](http://www.actionguapesetnuisibles.fr)  
M. Courty c@orange.fr

**SPECIALISTE**  
de la régulation des nuisibles

**Action**  
GUÊPES ET NUISIBLES

Nids de guêpes  
et frelons

Dératisation  
et détaupage

Chenilles  
proceSSIONNAIRES

Désinsectisation  
tous nuisibles

91 77  
45 89

06 29 47 82 86  
[www.actionguapesetnuisibles.fr](http://www.actionguapesetnuisibles.fr)

**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

**Maçonnerie  
Couverture  
Zinguerie**

Sarl **DUPRÉ** Francis

Sarl **DUPRÉ** Francis  
27, Rue du Vieux Puits  
**JACQUEVILLE**  
77 760 Amponville  
**01.64.24.35.98**  
[contact@sarldupre.fr](mailto:contact@sarldupre.fr)

**Mayeur Dominique SAS**

Maçonnerie Générale  
Couverture / Zinguerie  
Isolation / Doublage

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

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

**Gabriel LÉGER**  
06.60.97.62.45

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

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

**D.N. PEINTURE**  
M. DAMIDE Nicolas

Devis gratuit

Intérieur :

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

Extérieur :

Ravalement de façade

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

Qualité  
et Service  
depuis 1897

**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.fr](http://www.entreprise-a-fortier.fr)  
Courriel : [fortier.a@wanadoo.fr](mailto:fortier.a@wanadoo.fr)

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

**VOTRE  
ESPACE PUB ICI**

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

**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**

**VOTRE  
ESPACE PUB ICI**

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

**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

**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




**FERME DES  
MOËNES**



**PRODUCTEUR**

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

9, rue de Nemours 77760 URY





Vente directe à la ferme  
Volailles fermières de plein air



Vendredi 9h-12h30/14h-19h  
Samedi 9h-12h30/14h-17h30

**FERME DES TUILLES**

Franck CHARDON Tél : 06 84 84 48 69  
www.fermedestuilles.com fermedestuilles@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



Toute une banque  
pour vous

**CAISSE RÉGIONALE  
DE CRÉDIT AGRICOLE MUTUEL  
BRIE PICARDIE**

Agence La Chapelle la Reine

12, place de la République - 77760 LA CHAPELLE LA REINE

Tél. 01.64.24.30.50 Fax. 01.64.24.36.97



**RENAULT ZOE**



**Garage PLOUVIER**  
ZI de l'Avenir  
77760 LA CHAPELLE la REINE  
Tél : 01 64 24 30 44  
email : sarl.plouvier@wanadoo.fr



**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



Cette année nous avons réussi à remonter la pente, mais l'effort continue. L'année prochaine, nous souhaitons créer une équipe de mineurs et une équipe d'adultes.

Les enfants étaient très motivés cette saison, donc nous comptons vous retrouver pour la saison 2023/2024.

Dans la continuité de l'évolution de la section, nous avons décidé de reconstruire l'équipe Sénior créée il y a 2 ans. Plusieurs basketteurs ont répondu à l'appel. Le but est de repartir sur le championnat DM3. Nous espérons retrouver un effectif sénior féminin suffisant pour constituer une équipe. Mesdames, à vos baskets !



#### HORAIRES DES COURS

Mardi - 20h30 à 22h00	Sénior
Vendredi - 19h00 à 20h30	U13/U15
Vendredi - 20h30 à 22h00	Sénior
Samedi - 9h30 à 10h30	Baby (enfant de 5 à 7 ans)
Samedi - 10h30 à 12h00	U9 et U11 débutant

#### TARIFS

Pour rappel, la section basket de l'ESF s'auto-finance grâce à ses bénévoles et bien sûr grâce aux cotisations.

- Ecole de basket (U6 à U7)	110 €
- Mini et poussins (U9 à U11)	110 €
- Benjamins (U12 - U13)	120 €
- Minimes (U15)	120 €
- Sénior et jeune à partir de (U16)	100 €

#### CONTACT

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

#### Bénévoles :

Président : Jean-Michel BOURGEOIS  
 Trésorier : Franck PUTEL  
 Secrétaire : Isabelle PUTEL  
 Encadrants : Patrick, Luis, Badia





## FOOTBALL

**E.S.F. FOOTBALL SENIORS  
ET CDM****BILAN DE LA SAISON 2022 / 2023**

Un bilan sportif positif pour nos jeunes licenciés de U6 à U 11. Notons tous ces bons moments de partage passés ensemble (enfants, coachs) en présence des parents impliqués pendant les tournois.

Semaine exceptionnelle pour le stage d'avril (enfants). Un grand bravo à tous, Soleil, plaisir, formation et sourires étaient au rendez-vous.

Le club recherche des personnes motivées, pédagogues, ayant la valeur du respect, du partage, de la convivialité pour encadrer et accompagner les enfants dans leur passion, la compétition et le développement. Le club assurera la formation.

**Objectif : Développer notre club en recrutant des joueurs toutes catégories.**

**REPRISE ENTRAINEMENTS  
TOUTES CATEGORIES**

Mercredi 6 septembre 2023  
Stade La Chapelle la Reine de 17h à 18h 30

Responsable Foot

Michaël Tardif

07 82 83 94 96  
Mail : esfsectionfoot@gmail.com

2ème session d'entraînement toutes catégories  
au stade d'Achères la Forêt  
de 18h à 19h/19h30

Entraînement spécial gardien de but  
Stade d'Achères la Forêt  
Le vendredi de 18h à 19h30

**ON RECHERCHE**

Des joueurs

Des éducateurs

Des parents volontaires

**BUT : FAIRE GRANDIR LE CLUB !**

**Ecole de Football**

U6/U7  
à  
U14/U15

Entraînement Mercredi 17h-18h30  
Stade La Chapelle la Reine

120€

Séniors

Entraînement Mardi & Vendredi  
20h-22h-Stade Achères la Forêt

140€

15

# KRAV-MAGA



Cette année nous avons compté sur une quarantaine d'inscriptions adultes et adolescents confondus avec une quinzaine de nouveaux élèves.

Malheureusement, au fil des mois, nous avons pu remarquer une baisse d'activité des adultes alors que les adolescents répondaient toujours présents.

Nous espérons vraiment une nouvelle dynamique pour la rentrée prochaine.

### Passage des ceintures

Grâce à leur excellent travail, nous avons une nouvelle ceinture orange et 4 nouvelles ceintures bleues.

### 2 nouveaux instructeurs

Romain Liance et Fabrice Wagner viendront nous dépanner de temps en temps pendant nos cours.



### RENTRÉE PROCHAINE

Horaires des cours adultes inchangés  
**Mardi et Jeudi de 20h30 à 22h00,**

Horaires des cours pour adolescents  
**Samedi de 10h30 à 12h00**

RDV Forum des associations  
**Samedi 9 septembre 2023**  
Villa Capella - 9h00 - 13h00

### TARIFS 2023/2024

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



FORUM DES  
ASSOCIATIONS  
SAMEDI 9  
SEPTEMBRE DE  
9H00 À 13H00

À LA VILLA  
CAPELLA  
DE LA CHAPELLE  
LA REINE



La danse Modern'jazz est une technique basée sur l'énergie et la dynamique. Caractérisée par son travail rythmique, elle exprime la liberté d'être, la gaieté, la fête, mais peut aussi exprimer la douleur, l'oppression et la révolte.

Appelée souvent la soul danse, la danse de l'âme, c'est une danse qui se vit. On la pratique sur des musiques actuelles et on la retrouve régulièrement à la télévision ou dans des concerts. Aujourd'hui elle est souvent mêlée à des mouvements hip-hop.

Les enfants apprennent à évoluer seuls ou en groupe, harmonieusement, sur des musiques contemporaines.

Pendant la saison, des opérations « porte-ouverte » permettent aux familles d'assister au cours et de voir la progression des petites danseuses avant le grand jour du gala organisé au mois de juin et qui clôt la saison en beauté. C'est un moment toujours plein d'émotions pour les « artistes » et les spectateurs.

COURS DE DANSE MODERN'JAZZ -  
FOYER RURAL DE VILLIERS SOUS GREZ

POUR TOUT RENSEIGNEMENT  
CONTACTEZ ANNE AU 06 07 69 96 54

## HORAIRES ET TARIFS SAISON 2023/2024

Mardi 18h00 -19h15 : Cours Ados & Adultes ..... 240€  
Mercredi 10h00 -11h00 : Eveil danse 3/5 ans ..... 200€  
Mercredi 11h00-12h00 : Modern'jazz 6/10 ans ..... 200€



INSCRIPTION  
EN LIGNE

[www.ESF77.com](http://www.ESF77.com)

➔ Je m'inscris



17

# MULTI SPORTS LOISIR



## MULTISPORTS ?

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 salubre 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 ?

Section adulte et mixte

## MOYENNE D'ÂGE ?

45 ans (Un peu plus ?)

Cependant, n'ayez pas trop peur des contacts, beaucoup ne maîtrisent pas le geste et ne soyez pas trop à cheval sur les règles, nous les simplifions beaucoup, beaucoup, beaucoup, les limites du terrain souvent...

Par ailleurs, ne soyez pas trop exigeants avec vos partenaires, les niveaux fluctuent.

Et pour finir, ne soyez pas trop susceptibles, ça vanne un peu... parfois.

Globalement, si vous passez le « test RV », vous devriez vous plaire. (A voir sur place)

## CONTACT

FX Dupérat - 06 71 36 69 66

Jeudi 20h30  
Gymnase Collège de la Chapelle la Reine

COTISATION

70€



## -LE CLUB VOUS PROPOSE 2 FORMULES

### Les cours de Tai Jitsu : enfants et adultes.

Art martial d'origine japonaise, qui combine des techniques de Karaté, de Judo et d'Aikido dans une forme modernisée de self défense.

**Les cours sont mixtes et adaptés à tous les âges,** pour quiconque souhaiterait pratiquer un art martial et avoir de solides bases pour se défendre.

En plus des cours, nous pratiquons en extérieur, en compétition et dans divers stages tout au long de l'année

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

Mercredi : 17h30 - 18h30 - débutants  
18h30 - 19h30 - confirmés

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

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



### LES COURS DE SMALL CIRCLE JUJITSU : ADOS (À PARTIR DE 16 ANS) ET ADULTES.

Cotisation : 100 €



Forme de Jujitsu optimisé et modernisé, INEDIT en Ile-de-France.

Les principes directeurs sont l'efficacité et la convivialité, qui vient de son origine Hawaïenne. L'efficacité fait appel à plusieurs outils, tel que les clés de doigts (particulièrement adapté aux femmes) et les points de pressions.

Méthode de Self Défense élaborée par le Professeur. Wally Jay (qui a entraîné Bruce Lee) et développé par son fils Leon Jay que nous avons reçu dans notre dojo.

Elle est destinée à tout public, mais aussi à un public déjà initié.

Les cours seront dispensés sous forme de stage le dimanche de 10 à 12h, selon un planning défini, avec au minimum un cours par mois.

Les cours sont dispensés au Dojo du collège de La Chapelle La Reine.



Venez nous rencontrer au Forum des associations à la Villa Capella le Samedi 9 Septembre 2023 de 9h à 13h.

Début des cours de Tai Jitsu à partir du **11 Septembre**

Cours initiation Small Circle Jujitsu : **Dimanche 17 Septembre**

**Venez directement essayer durant nos horaires d'entraînement au Dojo**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER :**

06 73 51 50 32 / TAIJITSU.SUD77760@GMAIL.COM  
WWW.TAIJITSUESF77.FR



## LES 40 ANS DE LA SECTION

La fin de l'année 2022/23 a été marquée par la célébration des 40 ans de la section tennis. L'occasion de se retrouver le 24 juin dernier entre membres fondateurs, adhérents & présidents (anciens et actuels), dirigeants de l'ESF, maire du Vaudoué et autres officiels. La continuité de notre appartenance à la Communauté d'Agglomération du Pays de Fontainebleau a été mise en avant, cette dernière participant aux travaux d'entretien des installations et nous accompagnant sur des projets plus importants, comme la création de deux terrains couverts.



Depuis sa création, l'objectif de la section tennis est identique à celui des autres sections de l'ESF, à savoir développer le sport pour tous les habitants de l'intercommunalité, qu'il s'agisse de compétition ou de loisirs. La section tennis bénéficie d'atouts indéniables:

- Des cotisations modérées
  - Des installations champêtres au Vaudoué où le jeu libre est possible quasiment toute l'année.
  - Un effort particulier au niveau de l'école de tennis, qui accueille les enfants dès 4 ans révolus avec le « mini tennis ».
- Les plus grands et les adultes peuvent participer à un enseignement adapté au niveau et envies de chacun, encadré par notre professeur diplômé.
- Des joueurs et joueuses qui participent aux différentes compétitions locales/départementales et « tirent le club vers le haut ».
  - Une implication et un dévouement dont font preuve les bénévoles qui animent la section au quotidien.

### TARIFS SECTION TENNIS 2023/24

	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	

ÉTÉ 3€ 50€ (juin, juillet, août)  
avec licence découverte

La section tennis vous souhaite une bonne rentrée sportive!



21

# VTT TRIAL



## PRÊTS A ACCUEILLIR 4 NOUVEAUX ADHÉRENTS

"Notre section VTT trial est composée de 18 pilotes, 7 adultes et 11 enfants qui se réunissent tous les samedi matin de 9h30 à 11h30 grâce à Donatien, notre encadrant bénévole. Nos entrainements se déroulent à la Base de loisirs de Buthiers ou dans notre hangar de la Chapelle la Reine en fonction des conditions météorologiques.

La plupart de nos pilotes font les 6 compétitions du championnat Biketrial Ufolep Île de France/Centre et cherchent à progresser dans les catégories supérieures.

Depuis quelques années, nous ne recrutons plus de nouveaux adhérents, mais aujourd'hui notre petit groupe a grandi, le niveau est monté, nos jeunes se sont impliqués dans la vie de notre section et nous sommes prêts à accueillir 4 nouveaux adhérents pour la rentrée sportive 2023/2024.



**HORAIRES**  
SAMEDI 9h30 – 11h30

Lieux : Buthiers ou La Chapelle la Reine en fonction de la météo

**TARIFS**  
98 € pour -17 ans  
130 € pour 17 ans et +

**CONTACT**  
Delphine Mazure  
06 87 19 29 84

 [esftrial@hotmail.fr](mailto:esftrial@hotmail.fr)



UNE BRÈVE  
CHRONOLOGIE

AIDE MÉMOIRE

# ACTUS



Rendez-vous au Forum des associations à la Villa Capella de La Chapelle  
la Reine

**LE SAMEDI 9 SEPTEMBRE DE 9 H À 13 H**

Renseignements et Inscriptions sur notre site [esf77.com](http://esf77.com).

Vous pouvez même vous (ré)inscrire en ligne.

**9 SEPTEMBRE 2023**

Forum des associations  
Villa Capella

**29 SEPTEMBRE 2023**

Comité Directeur 20h30

**17 NOVEMBRE 2023**

Assemblée générale 20h30

**12 JANVIER 2024**

Comité Directeur 20h30

**FEVRIER 2024**

Championnat d'Ile de France  
Taijitsu organisé par l'ESF77  
à la Chapelle La Reine

1ère manche championnat  
inter-régional VTT Trial  
Centre ville/IDF à Buthiers

**MARS 2024**

Tournoi Open section Tennis

**17 MARS 2024**

Section Athlétisme  
Les 16 kms verts du Vaudoué

**JE M'INSCRIS**

EN LIGNE

POUR TOUS SPORTS

CONNECTEZ-VOUS SUR LE SITE OFFICIEL DE [WWW.ESF77.COM](http://WWW.ESF77.COM)



Visualisez tous les sports que vous souhaitez pratiquer.  
**En cliquant sur je m'inscris**, je suis redirigé vers l'application  
MON CLUB qui permet de **choisir mon sport préféré**, 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](http://www.esf77.com)



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



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



ESF 77 (@EntenteSportive) / Twitter



[https://www.instagram.com/entente\\_spor](https://www.instagram.com/entente_spor)

[tve\\_de\\_la\\_foret/](https://www.instagram.com/entente_spor)

<b>AEMCI</b> Le Souffle de la Forêt	Natacha MERIMECHE	06 70 54 39 63	aemci.esf77@gmail.com
<b>AÏKIDO</b>	Stephane BOUQUET	06 21 36 54 62	aikido.asahi.esf77@gmail.com
<b>ATHLÉTISME</b>	René BLANDIN	06 08 02 65 04	esf.athle@gmail.com
<b>BASKET</b>	Jean-Michel BOURGEOIS	06 74 15 07 78	esfbasket77@gmail.com
<b>FITNESS:MUSCU</b>	Nathalie ROBERT	06 70 24 43 21	esf77.fitness.muscu@gmail.com
<b>FOOTBALL</b>	Mickaël TARDIF	07 82 83 94 96	esfsectionfoot@gmail.com
<b>KRAV-MAGA</b>	Laurence CREFF	06 72 44 39 24	kravm77@gmail.com
<b>MODERN'JAZZ</b>	Krystell BIGOT	06 50 82 98 75	entente-foret@orange.fr
<b>MULTISPORTS LOISIR</b>	F.X DUPERAT	06 71 36 69 66	
<b>TAI JITSU</b>	Adrien DEBARD	06 73 51 50 32	tajitsu.sud77760@gmail.com
<b>TENNIS</b>	Thibault GUILLERMIN	06 67 49 45 89	esftennis77@gmail.com
<b>VTT. Bike Trial</b>	Cédric BERANGER	06 66 38 52 47	esftrial@hotmail.fr
<b>YOGA</b>	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