

# Portes ouvertes au CAM

## le 13 septembre

### ■ La rentrée, les bonnes résolutions...

Pour l'équilibre de votre enfant, le sport est un complément idéal. Une chance pour tous les Montrougiens : la présence du Cercle Athlétique de Montrouge, l'un des plus grands clubs de la région parisienne. Sur près de 3 hectares d'installations sportives dans Montrouge,

### ■ Le CAM défend les couleurs de la ville dans les compétitions nationales et internationales

Pour votre détente, le Cercle Athlétique de Montrouge met à votre disposition : 16 courts en terre battue + 1 GreenSet,

450 enfants à l'école de tennis, 300 autres à l'école de hockey sur gazon. Venez avec vos enfants découvrir le CAM le dimanche 13 septembre : portes ouvertes pour tous les Montrougiens, activités et jeux pour les enfants, découverte du tennis et du hockey, jeux de balle sur le terrain en herbe, buffet campagnard pour tous (parents et enfants)...

**C'est gratuit, venez nombreux !**

hockey sur gazon, bridge, foot, salle de remise en forme et musculation, club-house et restaurant, boutique, salle TV,



**Cercle Athlétique de Montrouge**  
60, av. Marx Dormoy,  
tél. : 01 46 57 59 00 –  
[www.camontrouge.com](http://www.camontrouge.com)

pelouse, aire de jeux... et tarifs spéciaux pour les Montrougiens !

## Le tennis pour tous

Avec ses 17 terrains, le CAM est partenaire des écoles de Montrouge et permet ainsi aux écoliers et collégiens de découvrir les joies du tennis. Il est l'un des plus grands clubs de la région parisienne. Il offre un joli spectacle pour tous lors du Roland-Garros Junior, et notamment pour les 450 enfants de l'école de tennis. Cet espace clos et sécurisé les accueille aussi pour des jeux et de la détente : mini-terrains, pelouse, espace ludique... alors que les parents tapent la balle

ou se reposent au club-house. Que ce soit pour le tennis « loisirs » ou la compétition dans toutes les tranches d'âge, vous trouverez le cadre approprié à la pratique de votre sport, et des partenaires à votre niveau.

**TARIFS TENNIS SPECIAL MONTROUGIENS\***  
enfants de moins de 14 ans :  
187 € (au lieu de 277 €)  
de 14 à 18 ans : 248 € (au lieu de 329 €)  
jeune senior (19-24 ans) :  
311 € (au lieu de 434 €)

jeune adulte (25-30 ans) :  
373 € (au lieu de 531 €)  
adulte nouveau membre :  
497 € (au lieu de 828 €)  
adulte renouvellement :  
628 € (au lieu de 828 €)

Le paiement en deux ou trois fois est une possibilité à étudier au cas par cas.

\*Tarifs valables pour l'année complète 2009/2010, déduction faite des subventions de la Mairie de Montrouge

## Connaissez-vous le hockey sur gazon ?



Saviez-vous que Montrouge héberge un des clubs les plus titrés de France ? Qu'il va représenter la France cette saison en Coupe d'Europe ? Et qu'au sein du club, il y a près de 20 internationaux, garçons et filles qui portent le maillot bleu des équipes de France ? Ce sport collectif est en pleine croissance à Montrouge. Les jeunes sont stimulés autant par l'exemple des aînés, garçons et filles, qui défendent haut et clair les couleurs du CAM, que par la qualité exceptionnelle du terrain

ultramoderne dont la municipalité l'a doté. Et ils ne se contentent pas de regarder : eux aussi cumulent les bons résultats et les trophées ! L'école de hockey du CAM accueille plus de 300 enfants, à partir de 5 ans, et leur permet une activité à la fois sportive, amusante et éducative. En tant que partenaire des écoles de Montrouge, le CAM permet aux écoliers et collégiens d'accéder aux installations et de découvrir ce sport trop peu connu. Mais attention : l'essayer c'est l'adopter !

### ■ Rencontres internationales

À peine plus d'un an après avoir accueilli l'Euro Hockey Club Trophy\* de hockey, le Cercle Athlétique de Montrouge organisait le 26 mai une rencontre entre l'Australie,

médaillée de bronze aux Jeux olympiques de Pékin, et l'équipe de France de hockey. Ce match montrait une fois de plus que le CAM est devenu au fil du temps, et grâce aux performances de ses joueurs, l'une des places fortes du hockey sur gazon, à l'échelle hexagonale mais aussi internationale. Six Camistes étaient d'ailleurs de la partie. Quant au résultat, même si les Tricolores ont mené 4-2 à la mi-temps, les Australiens ont repris le dessus en fin de match, l'emportant par 5 à 4. Une rencontre qui servait de préparation aux Championnats d'Europe d'Amsterdam fin août, sans parler des qualifications pour la Coupe du Monde qui se disputeront à Lille du 31 octobre au 8 novembre 2009.

\* La Coupe d'Europe des vainqueurs de Coupes

# Pour bien préparer la rentrée : petit résumé de l'offre du S.M.M.

Le Stade multisports de Montrouge, dit S.M.M., est une association loi 1901 née en 1951 et qui, depuis, n'a cessé d'évoluer et d'offrir une gamme de plus en plus large d'activités. Le S.M.M. offre un encadrement pédagogique de qualité, avec des entraîneurs pour la plupart titulaires d'un brevet d'État.

## ■ Dix-neuf activités sont proposées aux petits comme aux grands :



### **Aïkido :**

une voie d'éducation du corps et de l'esprit sans compétition, un art martial pacifique où la notion d'adversaire est remplacée par celle de partenaire (cours adultes)



### **Athlétisme/jogging :**

pour les amateurs de course à pied, de saut, de lancer de poids, etc. dans une ambiance conviviale (à partir de 6 ans)



### **Badminton :**

un sport en plein essor, que l'on peut pratiquer seul ou en famille et qui propose depuis trois ans une école de jeunes (à partir de 6 ans)



### **Basket-ball :**

un sport collectif qui... permet de saisir la balle au bond ! (à partir de 5 ans)



### **Boules/pétanque :**

jeunes ou adolescents, retraités, hommes ou femmes sont les bienvenus ! (à partir de 10 ans)



### **Capoeira :**

un art martial venu du Brésil alliant combat, jeu, danse, chant et percussion, accessible dès 7 ans.



### **Cyclo-randonnée :**

divers circuits et balades sont proposés le week-end en collaboration avec la Ligue Île-de-France de cyclotourisme (à partir de 12 ans)



### **Éveil corporel :**

récente activité qui a déjà ses fans et qui accueille les petits de 3 à 5 ans pour les aider à développer leur motricité par des jeux adaptés.



### **Gymnastique artistique :**

un sport exigeant pour pratiquer les agrès et permettre un développement harmonieux du corps et de l'esprit pour tous.



### **Gym pour tous :**

une discipline dédiée plus particulièrement aux adultes souhaitant se fortifier et s'assouplir.



### **Judo/jujitsu :**

la pratique de ces deux arts martiaux majeurs permet l'épanouissement de la personnalité et la maîtrise de soi.



### **Karaté :**

un art du mouvement proposant une éducation du corps et de l'esprit. C'est le karaté-dô shotokaï qui est pratiqué dans notre club.



### **Musculation :**

une salle et un matériel récemment renouvelés vous permettent de pratiquer un renforcement et un entretien musculaires sous la surveillance de professeurs attentifs.



### **Natation :**

après avoir retrouvé ses bassins d'entraînement à la piscine municipale, cette section propose à nouveau aux plus jeunes d'apprendre ou de pratiquer les différentes nages et accueille les adeptes de l'aquagym, tout autant que ceux qui préfèrent la compétition, jusqu'au niveau national pour les plus motivés.



### **Tennis :**

cinq courts extérieurs et trois couverts vous permettent d'apprendre ou de pratiquer votre sport favori jusqu'au niveau national, et de profiter de divers tournois et animations dans une ambiance chaleureuse.



### **Tennis de table :**

il met à la disposition des joueurs de tous niveaux six tables et vous donne la possibilité d'intégrer ses équipes qui représentent la section dans divers championnats interclubs.

**Le secrétariat général est à votre disposition pour tout renseignement au 105, rue Maurice Arnoux, du lundi au vendredi de 12h à 14h et de 16h30 à 19h.**

**Téléphone : 01 42 53 70 88 – Fax : 01 42 53 59 65**

**Email : [sm.montrouge@gmail.com](mailto:sm.montrouge@gmail.com) – Site Internet : <http://s.m.montrouge.free.fr>**

# Les autres sports



## Découvrir la spéléologie

C'est à l'occasion des 8<sup>e</sup> Journées nationales de spéléologie le samedi 3 octobre 2009 que les clubs de spéléologie du département des Hauts-de-Seine et le club E.E.G.C. de Montrouge vous invitent à découvrir leur activité. Pour cela un parcours accrobranche gratuit, des passages de chatières et une exposition vous présentant la spéléologie seront installés dans le square Jean Renaudel à partir de 14h. Le parcours est réservé aux enfants de 6 à 12 ans mais tout le monde est convié à venir nous rencontrer.

**Contact : Étude et Exploration des Gouffres et Carrières**  
72, avenue de la République  
tél. : 06 13 58 19 45 / yann@eegc.

## L'association « ELAN » renouvelle ses activités phares

L'association offre l'opportunité de s'essayer à la marche nordique, l'activité complète par excellence aux bienfaits multiples. En outre, l'entraînement sera dorénavant renforcé par une randonnée en forêt un samedi par mois. Une occasion supplémentaire pour améliorer l'endurance.

L'association continue de proposer des week-endS et des séjours à thèmes sportifs : raquettes, randonnées seniors, randonnées montagne.

Du côté de la salle, « ELAN » organise tous les vendredis matin des séances de gym douce éducative et de stretching au dojo de l'Aquapol.

## Nouvelle association sportive : Amicale Sportive de Louis Herz

De jeunes Montrougiens habitant dans le quartier appelé Louis Herz sur l'avenue Marx Dormoy ont créé une association. Elle a pour but de réunir des passionnés de futsal qui auront le plaisir d'exprimer leurs talents

lors du championnat de la Fédération française de football. Grâce à la coopération de la Ville, l'association aura le plaisir d'accueillir ses joueurs tous les samedis de 10h à 12h au gymnase de l'Aquapol, 91 avenue

Henri Ginoux. L'A.S.L.H. ne manque pas d'ambition : elle vise la montée en division supérieure dès la première année.

**Contact :**  
**AmicaleSportiveLouisHerz@hotmail.fr**

## Lutte Grappling : les entraînements reprennent

Une nouveauté à la rentrée aux cours dirigés par Daniel Quoniam et son équipe : les enfants âgés de 7 à 14 ans peuvent désormais pratiquer de la lutte Grappling. Rassurez-vous, bien que spectaculaire, ça n'est pas dangereux.

Les premiers essais effectués par quelques enfants en fin de saison sont concluants : les enfants adorent. Les entraînements reprennent à la rentrée le 3 septembre dans les gymnases sous l'Aquapol. Cours 7 à 14 ans : mercredi

de 17h à 18h et samedi de 12 à 13h dans le petit gymnase. Cours pour les « grands » : lundi et mercredi de 18h à 21h dans le grand gymnase, vendredi de 19h à 21h et samedi de 13h à 15h.

**Contact : 06 23 87 25 28**

## Prenez du punch avec la boxe anglaise à Montrouge



Pour la troisième année consécutive, la très belle salle du stade Maurice Arnoux accueille les boxeurs de tous âges qui veulent s'adonner au noble art. L'activité est menée par des entraîneurs diplômés de Montrouge Boxing Club, qui reprendra ses activités le 14 septembre 2009.

Le club organise des portes ouvertes tous les soirs de 18h à 20h, du 9 au 11 septembre, sur place. Une bonne occasion de découvrir la salle et une équipe motivée et disponible qui accueillera avec plaisir tous les pratiquants, hommes, femmes ou enfants pour des activités adaptées à tous.

**Montrouge Boxing Club :**  
107, rue Maurice Arnoux  
Contacts :

**Président :** Joseph JEAN-PIERRE  
06 66 77 44 56  
**Entraîneur :** Etienne YAO  
06 23 72 66 29

## Le Twirling Bâton s'est donné en spectacle

Le Delph'in Club de l'ADAJ a présenté, le 13 juin 2009, son spectacle de fin d'année « Les Quatre Saisons » avec un clin d'œil à Vivaldi au gymnase Buffalo, en la présence de M. Jean LAURENT, Maire-adjoint, représentant la Municipalité de Montrouge, des parents et amis des athlètes et d'un public curieux de connaître ce sport. L'assistance enthousiaste a pu constater l'évolution significative des petites athlètes du club et de leurs animatrices. Bravo à toutes ! Merci aux animatrices Delphine et Aurélie, débordantes d'imagination, de talent et surtout d'énergie, pour arriver à faire évoluer leurs

jeunes élèves dans des prestations toujours plus élaborées.

L'ADAJ félicite tous ceux qui ont pris part à la réalisation de ce spectacle et remercie la Ville de Montrouge pour le prêt de la sono, et tout particulièrement Angel Antona et son équipe pour leur dévouement et leur disponibilité.

**Le Delph'in Club tiendra un stand au Forum des associations.**

**Courriel :** [adaj@club.fr](mailto:adaj@club.fr)

**Tél. :** 06 08 13 68 26

**Blog du Delph'in club :**

<http://delph-in-club.overblog.com>



## Un Forum des sports inédit !

C'est encore mieux un vendredi ! Notre Forum des sports qui s'adresse notamment aux écoliers ne pouvait pas continuer sa route le samedi cette année. Ce changement de jour n'a pas entamé le succès de cette manifestation, bien que la partie grand public était logiquement programmé en fin d'après-midi et en soirée. Ce 15 mai, une trentaine de disciplines pratiquées dans l'année au sein des multiples associations sportives locales étaient présentées

sur les terrains du stade municipal. Les animations handisports comme la rencontre avec les valides en fauteuil en ont surpris plus d'un, faisant disparaître un certain nombre de préjugés. Une remise de diplômes de félicitations « Jeunesse et Sports » à l'intention des Montrougiens méritants a comme d'habitude ponctué la manifestation. Les familles pouvaient même gagner leur goûter en participant au parcours sportif proposé.

