

La rentrée du Cercle Athlétique de Montrouge

Selon Alain Coulaud, président, le CAM atteint son but et celui de ses dirigeants : voir ses équipes premières, composées de jeunes formés au club, briller au niveau national et international. Il est en effet très important de pouvoir se prévaloir du « label de CLUB FORMATEUR » décerné par la Fédération Française de Tennis (Ligue des Hauts-de-Seine) et la Fédération Française de Hockey (Comité de l'Île-de-France). Le CAM, lieu de vie montrougien, est un acteur influent de la vie de la cité. Il prépare les nouvelles générations tout en consolidant les acquis des acteurs contemporains. Le CAM est dans Montrouge et Montrouge est dans le CAM.

Le tennis pour les écoles

C'est la rentrée des écoles Boileau et Buffalo, qui depuis de nombreuses années prennent le chemin du CAM pour faire du mini-tennis (13 classes de CP et de CE1), activité très appréciée des enfants, et qui pourrait faire des émules.

■ L'école de tennis

Avec plus de 350 enfants âgés de 4 à 13 ans inscrits cette année, l'école de tennis progresse de plus de 10 %. Répartis sur les 11 courts couverts du

club de 9h à 18h le mercredi, de 17h à 19h le mardi et de 12h à 16h30., ces jeunes suivent une initiation et un



perfectionnement d'une équipe pédagogique composée de 15 enseignants qualifiés, sous la direction de Guy BLIN.

■ Les tournois

Quelques dates importantes à retenir :
 - Vétérans + 35 ans et + 45 ans D et H, du 25/10 au 4/11 ;
 - Noël : du 21/12 au 3/1, tournoi des 9 ans interrégional ;
 - Du 21 février au 7 mars : tournoi open senior.

Le hockey sur gazon de A à Z

Vous souhaitez faire faire du sport à vos enfants (à partir de 5 ans), pratiquer vous-même, vous initier, vous perfectionner, faire de la compétition à tous les niveaux : le hockey sur gazon est le sport d'équipe phare du CAM.

- une école de hockey dont les effectifs ont triplé en trois ans ;
- des équipes dans toutes les catégories féminines et masculines (des plumes aux vétérans) ;
- une équipe première féminine qui évolue en ELITE (le plus haut niveau français) ;
- une équipe première masculine de très haut niveau qualifiée pour l'EHL (la première division de Coupe d'Europe).

■ La Coupe d'Europe 2009

Le premier round de cette compétition internationale se déroule du 8 au 11 octobre à Barcelone où le CAM, fort de ses six internationaux A et internationaux juniors, affrontera les champions d'Espagne et d'Angleterre (tout est sur le site www.ehlhockey.tv). Vous pouvez



aussi venir assister aux matches qui se déroulent à domicile, voir le programme sur le site du CAM www.camontrouge.fr. En effet, le hockey est un sport amateur : pas question d'argent ! Les joueurs ne sont pas payés et les spectateurs peuvent voir les rencontres gratuitement. Le hockey montrougien représente notre ville bien au-delà des frontières européennes, jusqu'en Russie, en Australie... grâce à ses superbes résultats. De nombreux enfants ont la chance de pratiquer ce sport à l'école grâce à la collaboration de la municipalité avec le club, ou au collège et au lycée s'ils s'inscrivent à la section sportive dont s'occupent deux professeurs d'EPS, également joueurs de hockey au CAM : Nicolas Gaillard (international) et Jérémie Roussin. Martine CLEMENT.

Le foot

Le football au CAM, c'est déjà une montée en 1^{re} division et un tournoi de sixte réussi (au total plus de 80 personnes ont participé). Lancée cette année par Julien Hugon et sponsorisée par l'agence immobilière Guy Hoquet, la section football affiche déjà des résultats prometteurs : demi-finale en Coupe ATF, soit 18 victoires. Le CAM planche déjà sur de nouveaux projets d'animations : un stage de préparation physique mêlant les trois sections : Hockey, Tennis et Foot. La 1^{re} saison s'achève sur plusieurs bonnes notes. Outre l'aspect sportif, c'est bel et bien l'ambiance au CAM qui sort vainqueur : les jeunes se mêlent aux anciens, les tennismen aux hockeyeurs. Ainsi on voit se confirmer la fraternité légendaire tennis/hockey qui fait la force de ce grand club.

**CAM – 60 av Marx Dormoy –
 01 46 57 59 00 – www.camontrouge.fr
 RESTAURANT du CAM « le FAIR PLAY » :
 bienvenue à Clément et Christine, deux
 très jeunes managers et cuisiniers.
 Ils arrivent le 16 octobre, réservez
 au 01 57 63 05 92 pour vos
 déjeuners, dîners et vos fêtes.**

Les actualités du S.M.M. Musculature : un champion de France au S.M.M.



La section Musculature du Stade Multisports de Montrouge est fière de vous présenter le nouveau champion de France 2009 de Culturisme, Ludovic Fontaine (depuis le 23 mai 2009), représentant la fédération AFCPAS

catégorie Grande Taille légers. Ludovic est entraîneur au sein de l'association depuis deux ans, mais c'est sa troisième participation aux championnats de France, après avoir terminé 3^e en 2007, 5^e en 2008, l'année 2009 aura été celle de sa consécration. Félicitations à ce champion qui aura multiplié les efforts aussi bien au niveau de son entraînement, que de sa diététique drastique qui lui ont permis d'atteindre la première place du podium. Les passionnés de cette pratique inscrits au S.M.M. bénéficient pleinement de sa compétence dans le cadre de leurs séances de musculature.

Deux jeunes badistes montrougiens en Chine !

Cet été, deux jeunes de la section badminton du S.M.M. ont eu l'occasion de vivre une expérience inoubliable : Vickie Muthélet, 15 ans, et Sébastien Bednarick, 22 ans, sont partis faire un stage durant un mois en Chine (quatre semaines au centre sportif de Xiamen et quatre jours à Pékin). Ce pays est la première nation en badminton. À Xiamen, ils ont partagé la vie des jeunes sportifs chinois. Six heures d'entraînement intensif par jour, par 40 °C et 70 % d'humidité. Des conditions difficiles, des douleurs fréquentes... Et également des échanges culturels, des liens d'amitié, des repas, des visites et un dépaysement qui resteront gravés dans leur mémoire. Vickie et Sébastien sont rentrés à Montrouge



plus forts, aguerris aux méthodes d'entraînement asiatiques. Les bénéfices se sont déjà manifestés : Vickie Muthélet a gagné son premier tournoi de la saison fin septembre. De plus, Vickie et Sébastien se destinent à devenir entraîneurs et cette expérience devrait leur être très bénéfique pour l'avenir.

Aïkido SMM : à fond la rentrée

Après deux mois de vacances reposantes, le club d'aïkido du SMM a rouvert ses portes dès début septembre et, pour faire suite aux demandes lors du dernier Forum des Associations du 12 septembre, les anciens ont la joie d'accueillir des nouveaux adhérents motivés, pour partager leur passion.

Cet art martial d'origine japonaise, sans compétition, permet à chacun et chacune de progresser à son rythme, suivant son âge, sa forme ou son passé sportif. Par l'esquive, la mise en déséquilibre de l'attaquant, l'aïkido permet de neutraliser une attaque de manière non violente, par des immo-

Le SMTC Montrouge monte en Nationale 3



Pour sa 3^e saison en championnat de France, l'équipe première masculine du SMTC a réalisé un parcours sans faute, avec cinq victoires pour autant de rencontres ; première de sa poule devant le TC Flandres, elle gagne ainsi son ticket pour la Nationale 3, événement historique pour le club. Emmenés par le capitaine David Douieb et leur manager Élie Chabrilac, les joueurs du club ont su déjouer tous les pièges tendus par leurs adversaires ; félicitations à Frédéric Armirail (-15), Nicolas Piry (-4/6), Nicolas Galland (-2/6), Jérôme Pradon (2/6) et Mickaël Bombart (3/6).

**Tchat avec
Jean-Loup Metton
lundi 23 novembre
de 19h à 20h
sur 92120.fr**

une discipline privilégiée pour les femmes, qui trouvent dans l'aïkido un art martial adapté, la force physique n'étant pas un gage d'efficacité. Venez découvrir cette discipline en venant nous voir au Stade multisports

de Montrouge situé au 107, rue Maurice Arnoux, aux heures de cours de 12h15 à 13h45 les mercredi et vendredi. Le professeur diplômé d'État Christian Mouza, 5^e dan, membre du collège technique de la FFAAA,

aura le plaisir de vous renseigner. Et en attendant votre visite, n'hésitez pas à consulter les sites Internet du S.M.M. (s.m.montrouge.free.fr) et de Christian Mouza (www.christianmouza.com).

Section judo/jujitsu du S.M.M. : compétence et convivialité assurées !

Le lundi 21 septembre a été marqué par la reprise des cours pour la section judo/jujitsu du Stade Multisports de Montrouge. Une nouvelle année sportive donc, pleine de projets afin de dynamiser la section autour d'une nouvelle équipe dirigeante et remplie d'espoir en vue de l'obtention d'au moins quatre 1^{er} dan (ceintures noires). Pour procurer à près de 400 adhérents un enseignement de qualité dans une ambiance conviviale et adaptée à



toutes les catégories, nos fidèles professeurs, Patrice et Mathias, proposeront des entraînements structurés, des stages de perfectionnement à la

compétition ou encore des séances de préparation physique. Ils seront également secondés par Théo, détenteur d'un BEES depuis juin 2009, Djamel en qualité d'animateur suppléant et Gerson en qualité d'assistant. Vous trouverez auprès de toute l'équipe les renseignements utiles pour préparer votre saison sportive et celle de vos enfants. Alors à bientôt au Dojo du stade Maurice Arnoux !

Nouvelle saison pour la section Athlétisme du S.M.M.



La section athlétisme a démarré ses activités le 3 septembre dernier. Beaucoup de nouveaux enfants âgés de 6 à 11 ans sont venus pour la première fois découvrir le monde de l'athlétisme à travers la mise en place de jeux et sports d'équipe. Il en est de même pour le groupe adolescents qui se renforce par de nouvelles recrues qui découvriront les joies de la piste à travers des relais, le saut en longueur et le sprint. Pour les groupes adultes, de nouveaux athlètes sont aussi venus partager les soirées d'entraînement en groupe et, pourquoi pas, préparer leur première compétition (10 km, semi-marathon, marathon). Les inscriptions

restent ouvertes pour ceux qui désirent nous rejoindre, dans la joie et la bonne humeur, et pour être entourés par des entraîneurs qualifiés.

■ Dès septembre, des premiers résultats de compétition

Le samedi 19 septembre, deux équipes composées de trois relayeurs ont participé à un trail (course Nature et bois) de 55 km. L'une des deux équipes a eu le privilège de monter sur la 3^e marche du podium. Voici les résultats.

3^e au classement : Jean-Mickael BERTHET, 19 km en 1 h 26'29, Ludovic DAVID, 18,5 km en 1 h 33'45, Nicolas MEJRI, 17,2 km en 1 h 30'40.

12^e au classement : Jean-Fabien DELHAYE, 19 km en 1 h 31'04, Pascal MONIER, 18,5 km en 1 h 38'11, Nathalie LE GALL KIBACH, 17,2 km en 1 h 48'32.

Sur les six athlètes, cinq sont montrougiens !

Et, pour finir, le dimanche 20 septembre se déroulait le championnat de France de Semi-Marathon (21,1 km) à Cavaillon, près de la très belle ville d'Avignon avec son pont légendaire ! Quatre athlètes qui s'étaient qualifiés

au championnat ont fait le déplacement pour représenter les couleurs du club de la ville de Montrouge. Quinze cents personnes ont pris le départ sous un soleil radieux, mais chaud pour les coureurs, et, malgré cela, les quatre athlètes ont réalisé de bons chronos : Burty LASCAR, 112^e en 1 h 16'31, Marco LAURENT, 180^e en 1 h 21'39, Jean-Claude MORELLI, 201^e en 1 h 23'18, Christian PREVEL, 294^e en 1 h 29'51, et qui se qualifie pour le prochain championnat de Semi-Marathon.

La section Athlétisme ne peut que se féliciter de ces premiers résultats qui en amèneront d'autres, à n'en pas douter, y compris chez les petits et les adolescents.



Les associations vous proposent :

■ Sabre ou fleuret ?



Le Masque de Fer de Montrouge vous invite à découvrir le vrai visage de l'escrime.

Dans notre salle d'armes, c'est une discipline adaptée à tous types de publics, sportifs et non sportifs, de tous âges et résolument moderne. Dépassez les préjugés ! Venez pratiquer ! Nous accueillons tout au long de l'année les enfants à partir de 3 ans et demi le mercredi de 11h30 à 18h00 et le samedi de 10h30 à 13h30 ; les adultes le mardi et le jeudi de 19h30 à 21h30.

Club Le masque de Fer :

www.escrime-montrouge.com

info@escrime-montrouge.com

■ À vos chaussures et à vos bâtons de marche !

Rejoignez l'association Élan au bois de Clamart le samedi matin de 9h15 à 10h45

pour 1 h 30 de marche nordique qui musclera votre corps tout en regonflant votre moral.

Cette année, l'entraînement sera complété par 3 h de randonnée un samedi par mois : une matinée conviviale pour travailler votre endurance et vous mettre en forme sans faire mal à votre corps.

Au dojo de l'Aquapol, rendez-vous le vendredi matin, pour un cours de gym douce de 9h45 à 10h45 et un cours de stretching de 10h45 à 11h45 : deux cours pour faire de la gym « autrement » et vous sentir bien !

Notre programme des stages : Randonnée en raquettes aux Rousses du 22 au 26 janvier 2010, Balade senior à Cholet du 3 au 8 mai 2010 ;

Week-end randonnée dans le massif des Bauges du 13 au 16 mai 2010 ;

Trekking évasion dans le massif des Écrins en juillet 2010.

Plus d'informations au 06 24 59 95 87

elan.sport92@gmail.com

www.assoc-elan.fr

■ Phoenix SHOW : un tournoi unique dans les Hauts-de-Seine

Le 30 août au stade Maurice Arnoux a eu lieu la 1^{re} édition du tournoi d'Ultimate Frisbee Phoenix SHOW. Les équipes de

la région parisienne qui participaient ont réussi à faire monter la température sous un soleil déjà très chaud. Deux équipes montrougiennes étaient notamment engagées, elles terminent 1^{re} et 5^e. Le niveau sportif déjà relevé et l'organisation bien ficelée ont séduit les participants dont Nemours et Paris, et la bonne humeur nous a accompagnés tout au long de cette journée sportive rythmée par des jingles musicaux, une pause déjeuner au club-house, et une tournée générale après la remise des récompenses. L'esprit du jeu a été remporté par les Révolution'Airs de Paris. L'Ultimate Frisbee montrougien continue sa progression et aura de nouveaux challenges cette saison : promu en Nationale 3 indoor il aura la tâche de se maintenir et de se créer l'occasion d'aller encore plus loin. En outdoor, l'équipe développe un jeu de plus en plus incisif et vise le haut du classement régional.

L'association des Phoenix de Montrouge vous accueille pour découvrir ou vous perfectionner à ce sport collectif qui se pratique avec un disque volant.

Entraînement tous les samedis

matin de 10h à 13h.

Inscriptions toute l'année.

Web : <http://phoenix.montrouge.free.fr>,

Mail : phoenix.montrouge@free.fr

Tél. : 06 22 09 49 29

■ Promenades d'automne avec les amis de la nature

NOVEMBRE 2009		DECEMBRE 2009	
Jeudi 05/11/09	Autour de Mitry Claye 16 km	Jeudi 03/12/09	Lognes 2 km
Dimanche 08/11/09	Forêt de Retz 19 km	Dimanche 06/12/09	Forêt de Fontainebleau 20 km
Jeudi 12/11/09	En longeant l'Yvette 15 km	Jeudi 10/12/09	Les Étangs de La Minière 14 km
Dimanche 15/11/09	Bois de Saint-Cucufa 20 km	Dimanche 13/12/09	Autour de la Vallée de l'Oise 18 km
Mardi 17/11/09	Visite dans le 5 ^e arrondissement	Jeudi 17/12/09	Base de Loisirs de Cergy 12 km
Jeudi 19/11/09	Parc et forêt de Saint-Cloud 12 km	Jeudi 17/12/09	Base de Loisirs de Cergy 12 km
Dimanche 22/11/09	De Conflans-Sainte-Honorine à Maisons-Laffitte : 14 km	Dimanche 20/12/09	Forêts de Sainte-Appoline et de Bois d'Arcy 18 km
Jeudi 26/11/09	Le Parc de la Vallée aux Loups 13 km		
Dimanche 29/11/09	Forêt de Senart 18 km	Jeudi 24/12/09	La Haute Ile 12 km

Les Amis de la Nature - Paris Sud - 01 46 63 63 87