

Les athlètes de Montrouge en championnat

Le dimanche 23 septembre 2007 se déroulaient dans la ville de Leucate les championnats de France du 10 km composés de 2 boucles et demi en bord de mer.



Quatre athlètes de la section athlétisme qualifiés pour ces championnats ont fait le déplacement pour représenter les couleurs de notre ville. Le temps était lourd et chaud, mais nos quatre athlètes ont réalisé des temps honorables. Trente autres se sont requalifiés pour les prochains championnats qui auront lieu en juin 2008 en Bretagne.

Gilles Bousquet réalise un temps de 34'46, Marco-José Laurent de 36'26, Christian Prével de 37'39 et Jean-Claude Morelli de 35'11. Bravo à ces athlètes ! Profitons de ces informations pour vous proposer de venir nous rejoindre pour le plaisir de courir au cœur d'un club. Vous avez le goût du sport, de la course à pied, du saut en longueur, du lancer de poids. Alors pratiquez l'athlétisme dans une bonne ambiance alliant sport et convivialité.

Quel que soit votre niveau, n'hésitez plus : la section athlétisme et son encadrement vous attendent les mardis et vendredis au stade Maurice Arnoux pour un moment de sport et de plaisir. Alors, chaussez vos running et rejoignez-nous !



Découvrez les nouvelles activités du S.M.M.

■ Un succès confirmé pour l'éveil corporel

Cette activité, proposée depuis le mois d'octobre par le S.M.M., rencontre beaucoup de succès auprès de nos petits Montrougiens ! Les parents d'enfants entre 3 et 5 ans semblent apprécier cette nouvelle offre qui permet aux tout-petits de développer leur aptitude naissante à la motricité, sans orientation sportive particulière. Galipettes et autres parcours à la fois ludiques et éducatifs ravissent les enfants.

■ La boxe anglaise revient enfin à Montrouge

Venez enfiler les gants, de 8 à 77 ans, avec nos boxeurs professionnels. Débutants ou amateurs, vous êtes les bienvenus dans notre nouvelle salle de boxe, située au 107, rue Maurice Arnoux.



En échange d'une cotisation annuelle de 206 euros pour les Montrougiens, vous pourrez profiter de nos créneaux du lundi au samedi. Nous vous attendons nombreux pour ouvrir une nouvelle page de ce noble art qui a une grande histoire dans notre commune.

Renseignements auprès du secrétariat général du S.M.M. : du lundi au vendredi de 12h à 14h et de 16h30 et 19h, au 01 42 53 70 88, ou smm.smm@club-internet.fr et s.m.montrouge.free.fr

Le week-end national du sport en famille au Montrouge Football Club 92



Le week-end du 29/30 septembre, à l'occasion du week-end « sport en famille », le Montrouge Football Club 92 a monté un événement à la fois festif et éducatif.

Deux bracelets avaient été confectionnés spécialement pour être distribués à chacun des 650 joueurs licenciés. Le premier bracelet rappelait bien entendu le club « Montrouge FC 92 ». Quant au deuxième, il était composé de ces trois mots : « Engagement – Jeu – Fair-play ». Il s'agissait au travers de ce deuxième bracelet de véhiculer trois notions essentielles de la pratique footballistique :

L'Engagement dit la force, le courage, l'envie. Mais il dit tout autant l'énergie que chaque joueur peut et doit mettre au service des autres : engagement pour

l'équipe, engagement pour le club, engagement pour la ville de Montrouge...

Le jeu dit le plaisir, la créativité, la vitesse, la générosité. Le football reste fondamentalement un jeu collectif, et c'est bien dans ce cadre et uniquement dans ce cadre qu'il reste une activité merveilleuse porteuse de charges émotionnelles extraordinaires.

Le fair-play enfin dit la droiture, la loyauté, l'honnêteté. Le fair-play passe par le respect impératif des règles et de l'arbitrage au sens large ; qu'il soit exercé par les arbitres bien entendu, mais aussi par les éducateurs et autres dirigeants qui contribuent à encadrer ce sport.

Une dernière idée, toute simple mais symbolique, était également véhiculée par ces deux bracelets liés et reliés :



Parents et enfants débutants ont été joyeusement réunis autour de ces trois notions d'Engagement, de Jeu, de Fair-play.

elle tient à ce que, dans le jeu, les adversaires soient aussi des partenaires. « Adversaires d'un jour, Partenaires de jeu ! », une maxime qui devrait guider la saison de toutes les équipes du Montrouge FC 92.

Bilan de la dernière saison du Tennis SMTC

L'évènement majeur de la saison 2006-2007 pour le SMTC était le comportement de notre équipe 1 Hommes, après sa qualification, pour la première fois de son histoire, en Championnat de France National.

L'équipe a rempli son contrat car elle a assuré son maintien grâce à 2 rencontres gagnées sur 5.

Les équipes 2 et 3 masculines ont toutes deux remporté leur championnat et montent en division supérieure.

L'équipe 15-16 ans garçons du club s'est particulièrement distinguée en remportant la finale des Hauts-de-Seine en 2^{ème} division.

Chez les femmes, les résultats sont plus mitigés : l'équipe 1 évoluait en pré-National et n'a pu se maintenir face à des équipes plus solides et aguerries à ce niveau. Par contre, l'équipe 2 se maintient.

Comme chaque année le SMTC a organisé plusieurs tournois open : le tournoi pré national minime en mars, l'open

senior de juin et le grand prix vétérans qui vient de s'achever avec une nette progression du nombre de participants. Ces rendez-vous sportifs ne doivent pas faire oublier les animations festives traditionnelles de la section : beaujolais nouveau, galette des rois, tournoi des familles, tournoi interne de doubles, barbecue de fin d'année... autant d'occasions de rencontres amicales contribuant à renforcer les liens entre tous les membres.

Tous ces événements, organisés avec compétence par des dirigeants bénévoles, ont été une réussite et seront reconduits cette année.

L'Assemblée Générale électorale du bureau du club s'est tenue le 1^{er} juin : l'ancienne équipe s'est vue confortée pour un nouveau mandat de 4 ans, accompagnée de 4 nouveaux membres qui la renforce dans ses actions bénévoles.

Les inscriptions pour la saison 2007-2008 sont toujours possibles pour jouer librement sur nos courts. Par contre, le



Vainqueurs du tournoi vétérans.

succès remporté par les cours collectifs nous amène très malheureusement à refuser chaque année beaucoup de candidats.

Pour tout renseignement :
secrétariat du SMTC : 01 40 92 97 79
et www.smtc-montrouge.com

Les associations

■ E.L.A.N. reprend ses activités

À Montrouge : Gymnastique douce de 14h à 15h et nouveau cours de stretching de 15h à 15h50 tous les vendredis, au 103 rue Maurice Arnoux.

Au bois de Clamart : Jogging ou marche nordique (marche avec bâtons) tous les samedis matin.

Dans les forêts et jardins des environs : Randonnées pédestres à thème un dimanche par mois et balades découvertes un jeudi après-midi par mois.

Venez aussi participer aux stages d'une semaine : Un stage multi-activités senior, du 7 au 13 mai 2008 entre montagne et côte Basque, une randonnée en étoile et en itinérant dans les Hautes-Alpes du 11 au 16 juillet 2008, une randonnée découverte et détente dans le Vercors sud du 7 au 12 août 2008, un stage « Sport-Nutrition-Santé » dans les Côtes d'Armor du 2 au 8 septembre 2008.

Inscrivez-vous dès maintenant !

Pour plus de détails, visitez notre site :

<http://perso.magic.fr/elan/> ou contactez-nous au 06 24 59 95 87

■ Nouveau cours de yoga

Un cours de yoga de 1h15 est désormais dispensé par Heidi Guinard tous les vendredis à 14h15 à la Maison des



Associations de Montrouge au 105, avenue Aristide Briand. N'hésitez pas à venir essayer un cours gratuitement !

YOGAT : 7, rue Sylvine Candas

Tél. : 06 20 41 09 76

yogat@hotmail.fr - www.yogaT.fr

■ Raid Oxygène : sur les sentiers du monde.

Nouvelle association à Montrouge, Raid Oxygène vous propose la pratique et le développement de la randonnée pédestre, tant pour sa pratique sportive et éducative que pour la découverte et la sauvegarde de l'environnement, le tourisme solidaire et les loisirs.

Si vous êtes décidé, le temps d'un séjour, à sortir du quotidien, de changer vos repères, de mettre de côté un confort rassurant... Si l'inattendu vous interpelle, si les chemins et les sentiers vous attirent, si les différences vous intriguent... Alors vous êtes prêts à vivre l'aventure, la belle, la vraie.

Avec Raid oxygène, le voyage d'aventure c'est partir à la découverte d'autres mondes, avec professionnalisme, convivialité et authenticité. Son objectif est d'encourager le voyage en petits groupes, en randonnée, dans le respect des pays visités.

Qu'ils soient de remise en forme, d'aventure, culturel ou solidaire, ces voyages incluent les principes du déve-

loppement durable. Ni touristique, ni humanitaire, le voyage solidaire invite à la découverte. En ouvrant des portes, il aide à mieux comprendre le monde, les réalités humaines et culturelles d'un pays. Les impacts sociaux ou environnementaux de nos activités sont pris en compte et sont nos priorités ; plus que jamais les voyages solidaires portent les valeurs humaines de chacun. Le tourisme responsable se doit de préserver l'environnement et de participer au bien-être des autochtones.

Venez découvrir l'association lors du vernissage de l'exposition du Raid Montrouge Sahara 2007 à l'espace Michel Colucci, le vendredi 30 novembre 2007 à partir de 18 heures.

Association Raid Oxygène - 23, rue Roger Salengro à Montrouge.

Tél: 09 54 85 01 68 ou 06 61 10 19 93 -

E-mail : laid.biou16dz@laposte.net



L'Académie Quoniam de tous les combats !

Combat Libre, Jiu Jitsu brésilien... L'Académie Quoniam ne mène pas qu'une action sportive au quotidien à Montrouge, du reste très salubre en matière de lutte (c'est de circonstances) contre la délinquance, elle est un vivier de champions qui remportent des titres dans le monde entier.

Yohan Quoniam a ainsi remporté un combat le 23 juillet dernier au championnat Ultimate Fighting Championship (UFC) de Tokyo contre le Coréen Hisashi Kudo grâce à une « clé de cheville ». Un combat réglé en 30 secondes ! Yohan s'entraîne au free fight (combat libre), au grappling, au Jiu Jitsu brésilien depuis l'âge de 3 ans... ainsi qu'à la boxe depuis l'âge de 12 ans. Il a de qui tenir puisque c'est son père, Daniel, ancien champion et entraîneur au gymnase de la piscine depuis plus de huit ans, qui veille à sa progression. On peut même parler d'ascension irrésistible pour le petit prodige : Yohan est champion d'Europe de Shooto en professionnel depuis l'âge de 14 ans. Il est aussi 3^{ème} mondial de Jiu Jitsu brésilien...

Il prépare actuellement une carrière professionnelle en combat libre, retournant bientôt au Japon pour disputer la ceinture mondiale.

L'académie Quoniam est surtout fière des victoires professionnelles de Cheick Kongo (dont nous avons souvent vanté

les exploits dans nos colonnes) : le 8 septembre dernier, ce gladiateur des temps modernes, alias African Punisher a remporté à Londres le Championnat du monde Combat Libre UFC 75 contre le Croate Mirko Filipovic dit Crocop par décision unanime.

À Montrouge, l'académie Quoniam propose, au gymnase de la piscine, les disciplines suivantes : Jiu jitsu brésilien, Combat Libre, toutes les boxes, Grappling, Lutte. Le club compte 180 adhérents et crée encore une section de lutte pour les jeunes en janvier 2008.

Renseignements : Daniel Quoniam
au 06 23 87 25 28



Ile de Ré, sur plage & herbe, mixte, international (Hollande, Irlande, Espagne)

■ L'ultimate frisbee montrougien à l'Île de Ré

L'ultimate frisbee montrougien fait sa rentrée! L'équipe des Phoenix a défendu les couleurs de Montrouge lors d'un tournoi international à l'île de Ré les 15 et 16 septembre derniers. Les matchs se jouaient à 5 contre 5 sur plage et sur herbe. Les Phoenix se sont brillamment illustrés en remportant le prix du fair-play décerné par l'ensemble des équipes rencontrées, à égalité avec les NUTS d'Amsterdam. Ils terminent à une honorable 14^{ème} place sur 16 dans une compétition relevée où les matchs ont été malgré tout très accrochés. L'équipe ramène donc un grand sourire de ce tournoi !

À l'occasion de la rentrée, les Phoenix encouragent tous les Montrougiens désireux de pratiquer l'ultimate, à rejoindre l'équipe lors des entraînements qui se tiennent tous les samedis de 10h à 13h au stade Maurice Arnoux. Rappelons que l'ultimate frisbee est un des rares sports collectifs sans ballon, mais avec un disque volant. Les équipes sont mixtes, les matchs se jouent sans arbitre, le fair-play et la convivialité étant seuls régisseurs. Inscriptions toute l'année

Contact et infos :
<http://phoenix.montrouge.free.fr>,
phoenix.montrouge@free.fr
ou 06.22.09.49.29

L'escrime pour tous

Le Masque de Fer de Montrouge Châtillon vous invite à découvrir le vrai visage de l'escrime. Dans notre salle d'armes, c'est une discipline adaptée à tous les types de publics, sportifs et non sportifs, de tous âges et résolument moderne.

Le club accueille les enfants à partir de 3 ans et demi le mercredi et le samedi, ainsi que les adultes débutants ou confirmés le mardi soir et le jeudi soir à l'Espace Maison Blanche près du Métro Chatillon-Montrouge.

Pour plus d'informations,
consultez notre site internet
<http://www.escrime-montrouge.com/>
club ou contactez M^{me} Catherine GROC
au 01 42 78 59 72
ou par e-mail :
infos@escrime-montrouge.com