

## Jiu Jitsu brésilien : Le nouveau champion du monde est Montrougien



Un Montrougien en or ! Daniel Quoniam a remporté, fin août, le titre suprême lors du Championnat du Monde de Jiu Jitsu brésilien dans la Catégorie – 82 kg. Un tournoi qui réunissait pas moins de 3 000 compétiteurs de 50 nations parmi lesquels 80 Français dont 5 membres de l'Académie Quoniam basée à Montrouge ; une performance de choix réalisée sous la chaleur étouffante de Rio, le décalage horaire et un régime sévère qu'il s'était imposé... à 50 ans. Cette médaille récompense des heures d'entraînement soutenues sur le plan technique ainsi que sur le plan diététique puisque Daniel Quoniam a perdu en quelques semaines 8 kg pour lutter au plus haut niveau. D'autres échéances attendent les Montrougiens : un 1er gala de Lutte Combat Intégral sur l'île de la Réunion, un tournoi professionnel à Rotterdam en novembre, un

## Andrien Moerman Portait d'un champion d'Europe de Basket cadets



C'est avec l'équipe de France cadets, qu'Andrien Moerman a remporté le championnat d'Europe de basket en battant la Russie en finale. Né en 1988, Andrien Moerman a

commencé le basket sur les planchers montrougiens. Il a poursuivi ses performances à Sceaux puis Levallois et a intégré cette année "sport étude" à Roanne pour vivre ses talents à fond. Lucien Legrand, l'entraîneur de l'équipe de France cadet, remarque ses performances lors de la finale du

combat international à Tokyo de Sheick Kongo, autre Montrougien au palmarès doré... ainsi que le Championnat d'Europe de Jiu Jitsu au Portugal en janvier 2005. Leurs adversaires sont avertis.

Daniel Quoniam, notre champion du monde de Jiu Jitsu brésilien a été reçu à l'Hôtel de Ville le 25 septembre. Le Maire lui a remis la Médaille de la Ville.

### L'art du combat au sol

Développé par les samouraïs, le Jiu-jitsu (ju : souplesse, jitsu: technique) comporte une large gamme de techniques de projection, de clés, etc. que ce soit pour le combat debout ou au sol. En revanche, les techniques de percussion sont rares et rudimentaires. Lorsqu'au début du XX<sup>ème</sup> siècle, Esai Maeda s'efforce de faciliter l'installation d'immigrants japonais sur le sol brésilien, il est aidé dans sa tâche par un politicien brésilien du nom de Gastao Gracie, petit-fils d'immigrant britannique. Il adapta ce sport à la corpulence moindre de ses compatriotes en ajoutant un arsenal supplémentaire de clés de bras, de jambes, de cou, etc. A l'inverse du judo dont il est pourtant issu, le Jiu-jitsu brésilien se focalise sur le combat au sol et néglige le combat debout, donc les projections. Dès lors, selon les fondateurs, la victoire dans un tel combat passe par une maîtrise des techniques de combat au sol. Depuis sa création, le jiu-jitsu brésilien n'a cessé d'évoluer et de s'adapter. ■

Championnat de France 2003 et le sélectionne dans son équipe. Intégration éclair réussie, puisqu'il s'impose aujourd'hui comme l'arme offensive de cette équipe de France championne d'Europe.

### 65-60 contre la Russie

C'est en Grèce que se disputait la finale de l'Euro 2004 de basket cadets. Loin d'être les favoris, les français ont pourtant su s'imposer 65-60 contre les russes. Avec 15 points et 8 rebonds, le jeu d'Andrien a été plus que précieux pour l'équipe. Sa combativité et son énergie sur le terrain font de lui un équipier déterminant. Meilleur marqueur du groupe, il fut sans conteste l'une des révélations de cette compétition. ■

## MISER SUR LA QUALITÉ ! UN GAZON SYNTHÉTIQUE POUR LE STADE MUNICIPAL

Les footballeurs du stade municipal sont ravis de fouler une superbe pelouse synthétique qui permet de retrouver les sensations du gazon naturel. Plus de genoux brûlés par une surface abrasive, plus de projection de sable dans le visage ! L'accent a été mis sur la qualité des matériaux et le confort des pratiquants.

Les sportifs montrougiens du stade municipal disposent depuis quelques semaines d'une pelouse neuve et d'une piste d'athlétisme réhabilitée. Une bonne nouvelle pour les footballeurs bien sûr, mais aussi pour la section athlétisme et les scolaires qui ont l'habitude d'utiliser cet équipement municipal. ■



La pelouse du terrain de football et la piste d'athlétisme du stade municipal, sont maintenant à la hauteur des ambitions des pratiquants. La structure et la souplesse du gazon synthétique dit de « dernière génération » permettent une pratique du football dans des conditions optimales de confort. La moquette, perméable et traitée contre les rayonnements U.V., lestée d'une fine couche de sable et de granulés en gomme caoutchouc assure une grande souplesse au terrain, contribuant à développer une qualité de jeu proche d'une pelouse naturelle. La piste d'athlétisme a également été remise en état : les couloirs mais aussi les sauts en hauteur et en longueur. Une aire de lancé de poids a même été créée. Leurs dispositions évitent que les footballeurs qui sortent des vestiaires ne les traversent et emportent du sable au passage. Du travail soigné et des finitions impeccables. ■

## LES TENNIS MEN DU SMM, TOUJOURS AU TOP !

Le dimanche 3 octobre, sur les courts du stade municipal, l'équipe masculine des 15/18 ans a gagné pour la deuxième année consécutive, la finale du championnat de 2ème division de la ligue des Hauts-de-Seine contre le Tennis Club Antony. Cette très forte équipe composée d'Adrien Pizzo (15/1), Edouard Sallat (15/2), Vincent Charneau (15/3), Bruno Lajoie (15/4), pour l'équipe de base, mais aussi de Kocela Aimene (15/4), Maxime Boucher (15/5) et de Nicolas Danic (30) a gagné toutes ses rencontres. Un public très chaleureux est venu les encourager et les féliciter.

L'an prochain, ces joueurs seront de nouveau présents dans cette même compétition puisque deux d'entre eux ont tout juste 17 ans. Tous vont améliorer leur classement, deux passant même en deuxième série.

C'est le résultat d'une politique pédagogique efficace avec l'apport précieux de Nicolas Gallan (classé 0), Capitaine d'Equipe et de David Doueib (classé 2/6), Directeur Technique du Stade Multisports Tennis Club de Montrouge.



Lors de la finale avec de gauche à droite : A. Pizzo, V. Charneau, D. Doueib, B. Lajoie et E. Sallat

Stade Multisports de Montrouge : 107, rue Maurice Arnoux – Tél. : 01 42 53 70 88. ■

## ► Stade Multisports de Montrouge, alias le SMM

*Plus de 3 000 adhérents au SMM dont près de la moitié sont d'âge scolaire ou universitaire c'est dire si le club est en forme ! Tous les Montrougiens sont les bienvenus. Certaines sections peuvent encore accueillir des adhérents.*

Chacune des 17 disciplines regroupées en 14 sections peut être exercée sous forme de loisir ou en compétition. Les sportifs sont accueillis sur l'ensemble des sites de la ville, notamment au Stade Municipal (107, rue Maurice Arnoux) où les travaux portent leur fruits proposant un équipement flamboyant neuf.

Les adhérents au SMM disposent sur ce même stade d'un club-house entièrement rénové où ils peuvent prendre une boisson, regarder un événement sportif ou autre à la télévision, ou encore attendre leurs enfants durant leur entraînement dans un cadre chaleureux. Au SMM, on mise sur la convivialité et la vie au Club house en offre un parfait exemple.

Le SMM diffuse un petit guide de toutes les disciplines qu'il propose. Il est à votre disposition dans la plupart des lieux publics de la ville (Centre administratif, stade municipal, etc.).

## Les marathonien se distinguent

Il fallait s'illustrer dans 3 capitales mondiales pour avoir le droit de participer aux championnats de France de Marathon à Dunkerque. C'est donc ce qu'ont fait les athlètes du SMM. A Paris, Jean-Claude Morelli sélectionné en senior avec un temps de 2h44 (minima 2h45) et Amara Hounas sélectionné en vétéran 1 avec un temps de 3h02 (minima 3h05) se sont démarqués. A Barcelone, c'est Jean-Fabien Delhaye sélectionné en vétéran 1 avec un temps de 3h02 (minima 3h05) qui représentait le SMM et Pascal Celerier sélectionné en vétéran 2 avec un temps de 2h47 (minima 3h20) à Londres.

C'est sans Jean-Claude Morelli que les 3 qualifiés ont fait le voyage pour Dunkerque le 26 septembre et ont défendu les couleurs du SMM : Respectivement blessé et malade,



De gauche à droite : J.F. Delhaye, P. Celerier, A. Hounas" ■

A. Hounas, et J.F. Delhaye ont été contraints d'abandonner à mi-parcours, tandis que P. Celerier terminait en 2h49 avec une très honorable place de 5ème V2 français.

Sur la saison 2003/2004, 20 participations à des marathons français et internationaux et environ 150 participations à des courses sur routes démontrent qu'à travers des entraînements structurés et conviviaux et une motivation éprouvée, les athlètes de la section sont de plus en plus nombreux à se lancer dans l'aventure de la compétition et du marathon en particulier. Ces résultats prometteurs dynamiseront encore plus la section athlétisme qui s'affirme comme une section en perpétuelle ascension. ■

## Envie de cours de danse, de gym ? Inscrivez-vous à l'ASLM !

L'Association Sports Loisirs de Montrouge propose des cours de gym et de danse afin que petits et grands, hommes ou femmes viennent se détendre et se maintenir en forme. Il n'est pas trop tard pour s'inscrire. L'ASLM vous invite à vous faire connaître aux heures et lieux d'entraînement :

► Cours de danse, le mercredi de 15h à 20h à la salle Saint-Luc (23, avenue du Fort)

► Cours de Gym, le lundi à 20h ou le vendredi à 18h15 et 19h15 au gymnase Buffalo (rue Victor Bash).

Renseignements auprès de l'ASLM au 01 46 56 79 03.

## Les randonnées des Amis de la nature

### Programme de novembre et décembre

Base de loisirs de Torcy (12km) : Jeudi 11 novembre

Saint-nom de Bretèche – Saint-Germain en Laye (17 km) : Dimanche 14 novembre

Vallée de Guesille (16 km) : Jeudi 18 novembre

La Ferté Alais – Vallée de l'Essonne (18 km) : Dimanche 21 novembre

Bois de la tête ronde (14 km) : jeudi 25 novembre

Ozoir la Ferrière( 14 km) : Dimanche 28 novembre

Forêt de Rambouillet (14km) : Jeudi 2 décembre

Achères Ville – Saint-Germain en Laye (15 km) : Dimanche 5 décembre

De Gif à Bures (13 km) : Jeudi 9 décembre

Vallée de la Taupe (15 km) : dimanche 12 décembre

Epone – Mézières (16 km) : Jeudi 16 décembre

Forêt de Fontainebleau – vallée de la Seine (20 km) : Dimanche 19 décembre

Grand Parc de Versailles (12 km) : Jeudi 23 décembre

Pour écrire à la section Paris-Sud des amis de la Nature : BP79 – 92123 Montrouge ou haristoygalibert@aol.com ou encore renseignez-vous au 01 46 63 63 87.

## Pourquoi pas de l'escrime ?

### Le masque de fer de Montrouge attend les nouvelles recrues !



La plupart des clubs d'escrime français affichent complet cette saison suite aux résultats de l'équipe de France aux Jeux d'Athènes. A Montrouge, il reste encore quelques places pour les enfants dans le club d'escrime le Masque de fer. Les cours ont lieu le mercredi après-midi pour les enfants.

En ce qui concerne les adultes, une séance gratuite est proposée afin de découvrir ce sport avec le maître d'armes. Les cours ont lieu le mardi de 20h30 à 22h au gymnase Renaudel.

La cotisation annuelle est de 210 € pour les jeunes et de 250 € pour les adultes (licence et assurance comprises).

Plus de renseignements auprès de Catherine Groc, la Présidente au 01 42 78 59 72 ou sur le [www.escrime-montrouge.com](http://www.escrime-montrouge.com).

## Gym, stretching, randonnées pédestres ou promenades...

Les cours ont déjà repris, mais l'association ELAN accepte les inscriptions toute l'année. Il ne faut pas décourager les bonnes résolutions ! Un petit rappel s'impose donc :

► Cours de gym seniors, tous les vendredis au dojo de la piscine (91, avenue Henri Ginoux) de 14h à 15h30.

► Stretching et travail musculaire pour tous, les vendredis de 12h15 à 13h15.

L'ELAN (Evasion Loisirs Aventure Nature) n'est pas seulement une association de gym, elle propose également des activités de plein air comme le



jogging ou la marche active tous les samedis matin au bois de Clamart, des randonnées pédestres, des promenades en jardins et des week-end thématiques.

L'ELAN vous renseigne au 01 46 54 09 65.

## VOS AUTRES ADRESSES !

### Direction des sports de la Ville

107, rue Maurice Arnoux  
Tél. : 01 42 53 78 90

### La piscine municipale

91, avenue Henri Ginoux  
Tél. : 01 46 12 76 89

### Club subaquatique de Montrouge

Tél. : 06 14 61 24 52

### Cercle Athlétique de Montrouge

60, avenue Marx Dormoy  
Tél. : 01 46 57 59 00  
Tennis, hockey sur gazon ou en salle

### Club sportif de Montrouge

74, avenue Marx Dormoy  
Tél. : 01 46 56 02 92  
Cyclotourisme, randonnées

### Groupe sportif de Montrouge

14, rue Fénélon  
Tél. : 01 46 56 91 76  
Football

### Les Amis de Taekwondo

Tél. : 01 40 84 88 62.

### Montrouge Football Club 92

157, rue Maurice Arnoux  
Tél. : 01 47 35 61 70  
Football dès 6 ans.