

► En garde, prêts, allez !

Le français est sa langue officielle. C'est un sport de combat qui n'est pas basé sur la force... Vitesse, précision, réflexes et maîtrise de soi en sont les maîtres mots... Laissez-vous séduire par l'escrime avec le Masque de fer de Montrouge.



Un sport "valeurux"

L'escrime porte haut certaines valeurs sportives. Adultes et enfants peuvent se retrouver dans cette "éthique". C'est un sport propre où les adversaires, face à face, entrent en contact uniquement par "touches" du bout de la lame. Il incarne la réussite ; c'est le 1^{er} sport olympique français avec 111 médailles à son actif. Le respect de l'adversaire et de l'arbitre font partie des règles du jeu.

Un sport bénéfique, sans contre-indication !

Respirez...

L'escrime améliore le système cardiovasculaire et l'appareil respiratoire. Ce sport canalise les énergies.

Déroulez-vous...

Protégé(e) par le masque et le plastron, guidé(e) et encadré(e) par le maître d'armes, on "tire" sans risquer de se blesser !

L'usage de la force n'est pas requis. Il vous faudra en revanche acquérir souplesse, équilibre. Il n'y a pas de contrainte médicale à pratiquer ce sport. C'est pourquoi, on peut apprendre dès 4 ans 1/2 et sans limite d'âge.

Un sport accessible

Son origine en fait trop souvent un sport élitiste. Cette année pourtant, le nombre de licenciés prouve le contraire. A Montrouge, l'association le Masque de fer prête la tenue les premières années pour laisser la possibilité aux adhérents de s'équiper petit à petit (la tenue complète : 250 € environ).

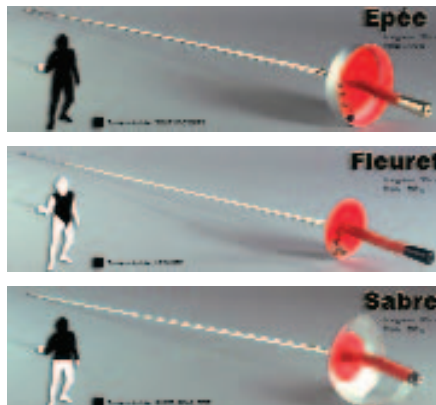
Le Saviez-vous ?

► Pourquoi les escrimeurs sont habillés en blanc ?

Tout simplement, parce que la tenue blanche permettait une meilleure visualisation de l'impact des touches. Chaque tireur trempait la pointe de son arme dans une poudre rouge.

► Quelle est l'arme utilisée en escrime ?

Il n'y a pas une mais trois armes en escrime : l'épée, le fleuret et le sabre.



REJOIGNEZ LE MASQUE DE FER

La 4^{ème} saison du Club vient de commencer. Aujourd'hui, il compte près de 70 adhérents dont 55 enfants. La section adultes n'a qu'un an et déjà il est question de développer l'épée et le fleuret électrique.

Les objectifs de l'association sont de faire participer les jeunes à des compétitions de ligue et d'organiser la 1^{ère} épreuve inter-clubs. Le Masque de fer compte bien atteindre les 100 adhérents la saison prochaine.



Les cours adultes ont lieu le mardi de 20h30 à 22h au gymnase Renaudel et le mercredi après-midi à l'école Briand pour les enfants. Pour les Montrougiens, la cotisation annuelle est de 210 € pour les enfants, 250 € pour les adultes (licence et assurance comprises) ; elle est majorée pour les non-Montrougiens.

Renseignements auprès de Catherine Groc, la présidente, au 01 42 78 59 72 ou sur le www.escrime-montrouge.com



► Les nouvelles du Stade Multisports de Montrouge

En lice pour le marathon de Paris, de nouvelles recrues pour la gymnastique artistique, les belles performances des nageurs, les rendez-vous des boulistes, le SMM fait parler de lui.

Marathon relais avant le marathon de Paris



Ce sont vingt athlètes, soit 5 équipes de 4 de la section athlétisme, qui se sont déplacés le 24 octobre dernier à La Queue-Les-Yvelines pour un marathon relais de 49,195 km.

La 1^{ère} équipe du SMM s'est placée 2^{ème} et les quatre autres ont obtenu des résultats fort honorables (2^{ème}, 30^{ème}, 63^{ème} et 84^{ème} pour l'équipe féminine). Sur cent équipes, on peut dire que c'est un très beau score dont les bons moments ont donné lieu à une soirée photo au Club house. Le 10 avril prochain, vingt athlètes du SMM défendront ses couleurs au Marathon de Paris.

Intrigué(e), curieux(se) ou surpris(e) par cet engouement pour la course à pied ? N'hésitez pas à vous renseigner, le SMM vous motive quel que soit vos attentes. ■

La saison de la section gymnastique artistique sous les meilleurs auspices

L'attrait de la nouvelle salle du Lycée Maurice Genevoix, l'augmentation du nombre de Montrougiens et l'effet de la médaille d'or d'Emilie Le Pennec aux Jeux Olympiques d'Athènes se traduisent par une progression d'environ 50% des inscriptions à la section gymnastique artistique du SMM. Ces nouvelles adhésions concernent essentiellement les 6-8 ans, la relève

de demain !

1. Mélanie Raffaelli – 1^{ère} au championnat régional en individuel (critérium national) et 2^{ème} au championnat final de zone individuel (demi finale de championnat de France).

2. Au championnat départemental "poussines" par équipe, l'équipe 1 arrive 2^{ème}, et la seconde, 7^{ème}. ■



Les bonnes "perf" de la natation

Avant de pouvoir dresser un bilan de la nouvelle saison, revenons sur les performances 2003/2004 des nageurs du SMM, brillamment entraînés par Denis Legouge.

En Nationale 1 : Nicolas Schneider, qualifié au 100 et au 50 m brasse et finaliste au 50 m brasse. Il se classe 6^{ème} français. Pour la première fois dans l'histoire du club, un relais 4 x 100 m 4 nages se qualifie en Nationale 1 grâce à Michel Cadoret (dos), N. Schneider (brasse), Yoann Schneider (papillon), Adrien Maiguy (nage libre).

En Nationale 2 : Trois nageurs se sont qualifiés en finale : Zoé Cole, Nicolas Tesic, Y. Schneider, 3^{ème} au 50 m nage libre.

En Nationale 1 – Minimes / Cadets : Se sont qualifiés Z. Cole, N. Tesic et A. Maiguy, finaliste dans 4 nages et qualifié pour la nouvelle saison en Nationale 1. Notons la participation de Stéphane Poulat, triathlète s'entraînant à Montrouge, aux JO d'Athènes.

SMM : 107, rue Maurice Arnoux
Tél. : 01 42 53 70 88. ■

ENCOURAGEZ-LES !

Samedi 22 et dimanche 23 janvier :

► Championnat Régional 1 avec le SMM Badminton au Gymnase Rabelais.

► Championnat National 1 (Hommes et Femmes) de Hockey au Gymnase Robert Doisneau.

Mardi 8 mars : Concours officiel de pétanque en doublette – Pro Anciens des Hauts-de-Seine au boulodrome du SMM.

Samedi 19 mars : Concours officiel de pétanque en doublette – Promotion au boulodrome du SMM

Du samedi 12 mars au dimanche 13 avril : Tournois de Tennis minimes au stade Maurice Arnoux.

Samedi 9 avril : Concours officiel de pétanque en doublette – Promotion au boulodrome du SMM.

Direction des sports : 01 42 53 78 90. ■

PISCINE MUNICIPALE : C'EST LA FÊTE DÈS L'ENTRÉE !

A maintes occasions, le gardien de la piscine municipale décore son entrée pour le plus grand plaisir des visiteurs, en particulier des élèves des écoles à qui cette aimable intention est destinée. Fin octobre, Halloween a eu, quoi qu'on en dise, l'effet escompté. Les enfants ont tremblé...de joie ! ■



LES AMIS DE LA NATURE

Pour ce premier trimestre de l'année, l'association vous propose de fraîches mais vivifiantes randonnées dans la région.

- ▶ Le bout du Grand canal de Versailles – Ferme de Gally (14 km) : jeudi 27 janvier
- ▶ De Vaucresson à Chatou (14 km) : dimanche 30 janvier
- ▶ Forêt de Dourdan (14 km) : jeudi 3 février
- ▶ Etampes – La Ferté-Alais (18 km) : dimanche 6 février
- ▶ Montfort – L'Amaury (15 km) : jeudi 10 février
- ▶ Forêt de Rambouillet par Clairefontaine (15 km) : dimanche 13 février
- ▶ Vallée de la Bièvre et Ferme de Viltain (14 km) : jeudi 17 février
- ▶ Autour d'Orry la Ville (17 km) : dimanche 20 février
- ▶ Pont des Templiers (15 km) : jeudi 24 février
- ▶ De la Bièvre aux rigoles (9km) : dimanche 27 février
- ▶ Parc de Noisiel (14 km) : jeudi 3 mars
- ▶ A travers le 6^{ème} arrondissement (3h) : dimanche 6 mars
- ▶ Coignières – Neauphle le Vieux (14 km) : jeudi 10 mars
- ▶ Base de loisirs de Cergy (14 km) : jeudi 17 mars
- ▶ Taverny – L'Isle Adam (18 km) : dimanche 20 mars
- ▶ Mur à Pêches à Montreuil : mercredi 23 mars
- ▶ De Chaville à Garches – Marnes le Coquette (14 km) : jeudi 24 mars
- ▶ Les serres des Orchidées et forêt de Gros bois : samedi 26 mars
- ▶ L'Isle Adam – Belloy en France (20 km) : dimanche 27 mars
- ▶ Forêt et parc de Chamarande (14 km) : jeudi 31 mars

Renseignements au 01 46 63 63 87 ou haristoygalibert@aol.com.

Choisissez l'originalité Le Twirling-bâton, entre danse et gymnastique

L'Association Des Amis de Jacky propose une activité originale et très riche : le twirling-bâton. Cette discipline, qui allie gymnastique, acrobatie et danse, demande, aux filles comme aux garçons, de réelles qualités sportives. Outre cet aspect, il vous faudra beaucoup d'adresse car il s'agit de manipuler un accessoire, le bâton américain. L'ADAJ propose des cours (de 5 à 15 ans), des galas et participe régulièrement aux animations de la Ville.

Pour assister aux entraînements, rendez-vous le samedi au Centre de loisirs Maurice Arnoux de 14h30 à 16h30 (5-7 ans) ou au gymnase Buffalo de 17h à 19h (8-15 ans).

Renseignements au 01 46 12 75 19.

2005 vous donne de l'ELAN

L'association Evasion, Loisirs, Aventure, Nature organise un stage de randonnée et multi-activités du 18 au 25 mai à Mur de Bretagne en Ile-et-Vilaine. Des randonnées à la demi-journée ou en journée entière (par niveau) sont prévues. Inscrivez-vous dès maintenant. Pour rester en forme toute l'année, n'hésitez pas à rejoindre l'association, les inscriptions sont toujours possibles : Cours de stretching et de travail musculaire (12h15 / 13h15) et de Gym Senior (14h / 15h30 tous les vendredis au Dojo de la piscine et pour prendre l'air, séances de jogging ou de marche active tous les samedis au bois de Clamart.

Renseignements au 01 46 54 09 65.

400 cyclorandonneurs à Villelouvre

La 4^{ème} édition de la randonnée "L'échappée verte" organisée par le Club Sportif de Montrouge, sous l'égide de la Fédération Française de Cyclotourisme, a eu lieu cet automne. C'est sans doute grâce à une météo favorable et à l'attrait du domaine de Villelouvre que cette édition a connu un grand succès avec ses 400 participants.

Trente clubs d'Ile-de-France y participaient, représentant près de 20 % des coureurs. Les féminines et les jeunes étaient bien représentés (10%), mais "on fera mieux l'année prochaine !".

Tous les randonneurs ont apprécié la qualité et la diversité des circuits dont de nombreuses portions étaient boisées. Le relief a également comblé les amateurs de "dénivelés" surtout sur le parcours de 50 km.

Comme le veut la tradition, des coupes ont été remises aux clubs ayant le plus de représentants (Chilly Mazarin, Renault Lardy) et au plus jeune coureur qui n'avait que 6 ans ! Pour y participer, rendez-vous le premier dimanche d'octobre !

Renseignements CSM au 01 46 56 02 92.

Football

Des petits montrougiens entraînés par Guy Roux

Guy Roux comme entraîneur, qui n'en rêverait pas... même pour une seule journée ?

Quinze poussins du Montrouge Football Club ont eu cette chance, le 17 novembre.

Grâce à l'un des sponsors du club bourguignon et au concours remporté sur Internet par Malcolm Cosson, licencié au MFC, l'équipe a effectué une séance sous l'autorité du plus célèbre des Bourguignons. Ils ont fait des matchs sur la pelouse de l'Abbé Deschamps, posé des questions à l'entraîneur auxerrois. Après un déjeuner, ils ont assisté à l'entraînement des professionnels ! Les deux dirigeants montrougiens, Patrice Debreuil et Guillaume Jaunay, seraient heureux que les minots, quelque peu impressionnés par Guy Roux aient retenu ses précieux conseils. L'école de la vie !

