

► Taekwondo, "la voie des pieds et des poings"

C'est un art martial ancestral venu de Corée, pays du matin calme, codifié dans les années cinquante. Le Taekwondo (TKD) fut importé en France en 1969 avec maître Lee Kwan Young et ne cesse de se développer depuis. A Montrouge, l'association Les Amis du Taekwondo propose des cours pour adultes et enfants.



Une discipline reconnue

Affilié à la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées puis à la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires, le Taekwondo a depuis 1994 sa propre fédération délégataire et autonome, la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées (F.F.T.D.A). Le nombre de ses licenciés a doublé depuis (environ 45.000 aujourd'hui). Le Taekwondo est le 3^{ème} art martial en France après le judo et le karaté.

Sport de démonstration aux J.O. de Séoul (1988) et de Barcelone (1992), il est passé de simple discipline associée à sport olympique officiel lors des Jeux de Sydney en 2000. ■

Le TKD pour tous

Il est extrêmement populaire chez les jeunes et peut être pratiqué dès 6 ans. C'est à la fois un sport de combat et un art martial. Il permet de développer la souplesse et l'équilibre. Il requiert éga-

lement concentration et attention. Il canalise ainsi l'agressivité car il permet de se dépenser d'une manière éducative et contrôlée par les règles du Taekwondo d'autant que 75% des coups sont portés avec les pieds. Pour les adolescents et les adultes, c'est un moyen de rester en forme, d'évacuer le stress, de développer réflexes, maîtrise de soi, etc.

De la technique aux valeurs

Il y a le travail technique avec les poomsés (enchaînements de techniques), physique et moral. La vitesse et la force que l'on acquiert aident à atteindre un certain équilibre.

Les règles et valeurs que l'on applique dans le dojang (salle d'entraînement) sont un concentré de celles que l'on attend dans notre société : respect, solidarité, ambition. Le TKD réunit les atouts d'un sport individuel et ceux d'un sport en équipe et se pratique soit loisir soit en compétition ou les deux à la fois.

Votre association

L'association des amis du Taekwondo de Montrouge (ATKDM) a déjà 20 ans. Son fondateur et professeur maître Edouard Branco, aujourd'hui arbitre mondial, ceinture noire 6^{ème} dan diplômé d'état et directeur technique du club est assisté de Cyrille Parzy, ceinture noire 3^{ème} dan diplômé d'état. Le TKD est aussi un sport de femme comme le démontre la Présidente du Club depuis 1985, Maryline Ochet, ceinture noire 3^{ème} dan. Ces deux derniers ont été formés par maître Branco dans ce club, tout comme plusieurs champions de France et des professeurs diplômés et gradés qui ont, à leur tour, créé et développé leur propre club, contribuant ainsi au développement du Taekwondo.

L'ATKDM participe aux championnats régionaux et nationaux et à des opens internationaux (Belgique, Portugal, etc). L'association a pour objectif de former et d'encadrer les jeunes Montrougiens et des villes voisines afin de leur apporter une pratique sportive, une approche de la compétition en combat et en technique. Le club est très actif, avec environ 80 adhérents dont une majorité de jeunes et d'adolescents. Il vit essentiellement grâce au dynamisme de sa présidente et à l'engagement de ses enseignants. ■

Les cours ont lieu au gymnase de la piscine (av. Henri Ginoux).

- Mardi de 17h30 à 18h35 pour les Enfants (de 6 ans à 12 ans) et de 18h45 à 20h45 pour les Adultes
- Jeudi de 17h30 à 18h35 pour les Enfants et de 18h45 à 20h45 pour les Adultes

Tél. : 01 69 85 36 86 - www.webtkd.com/ceb/ ■

RANDONNÉES EN PLEINE NATURE

Les amis de la nature vous proposent des randonnées deux fois par semaine tout au long de l'année en Région Parisienne.

Novembre

Judi 10 : Forêt de Sénart – 12 km

Dimanche 13 : Saint- La Bretèche / Saint-Germain-en-Laye – 17 km

Judi 17 : Bois du Rougeau - 15 km

Dimanche 20 : Forêt des quatre piliers -17 km

Judi 24 : Parc de Noisiel - 14 km

Dimanche 27 : Presles - 14 km

Décembre

Judi 1 : A la source de la rivière des castors - 14 km

Dimanche 4 : Achères ville / Saint-Germain-en-Laye - 15 km

Mercredi 7 : Parc de la Courneuve - 14 km

Dimanche 11 : Forêt d'Armainvilliers - 18 km

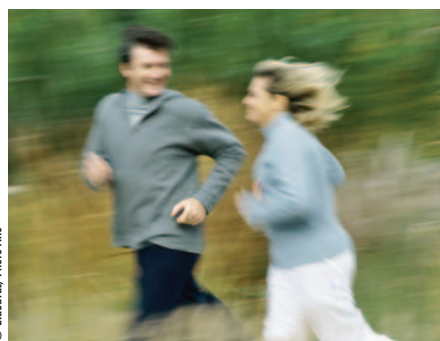
Judi 15 : Grand parc de Versailles - 14 km

Dimanche 18 : Les bords de Marne de Nogent à Noisiel - 16 km

Judi 22 : Neauphle le Château - 16 km

Pour plus d'informations, composez le 01 46 63 63 87.

Jogging et marche active



© E.andrins/Photo Alto

Avez-vous déjà pensé à faire une randonnée en raquettes ? Cet hiver, ELAN, votre association de sports de loisirs, propose un stage à Lamoura dans le jura. N'hésitez pas à vous renseigner et à vous inscrire.

ELAN poursuit cette saison ses activités habituelles : jogging et marche nordique le samedi matin dans le bois de Clamart, randonnées pédestres un dimanche par mois, promenades en jardins et des cours de stretching et travail musculaire de 12h30 à 13h30 et gym Seniors de 14h à 15h30 le vendredi (au gymnase Maurice Arnoux – 130, rue Maurice Arnoux).

Plus de détails au 06 24 59 95 87.

Escrime pour tous

Le mercredi, c'est l'occasion pour les plus petits de se défouler et d'apprendre de nouvelles disciplines. Le Masque de Fer propose le "Baby Escrime" pour les enfants de 4 à 6 ans à 11h30. Les cours ont repris aussi bien pour les "baby" que pour les enfants et les adultes depuis le 12 septembre dans une nouvelle salle d'armes.

Espace Maison Blanche – 2, av. Saint-Exupéry à Châtillon (à 150 m du métro Châtillon- Montrouge). Les maîtres d'armes vous y attendent.

Pour en savoir plus : 01 42 78 59 72 ou info@escrime-montrouge.com.

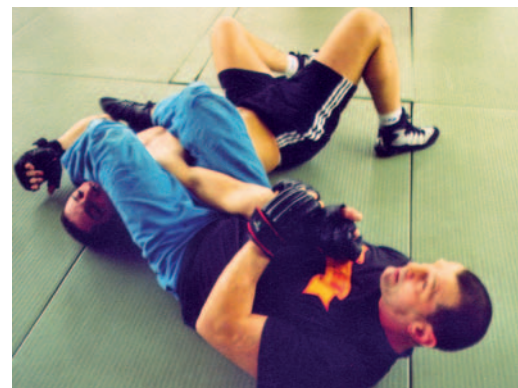


Futsal, une équipe au complet

Créée en 2004, l'esm92 est un club familial et entend bien faire connaître sa discipline : le football en salle.

La saison dernière, l'équipe a fini à une honorable 3^{ème} place pour sa première saison. Le championnat est une compétition de "semaine". En effet, tous les matchs et entraînements ont lieu en semaine afin de ne pas trop nuire aux clubs de Foot puisque la plupart des joueurs cumulent les deux disciplines. Avec ses quatorze joueurs licenciés, l'esm92 affiche complet pour son unique équipe. Pour participer à l'aventure du club, vous pouvez toujours rejoindre l'encadrement. Les objectifs restent identiques : Privilégier la bonne ambiance, exploiter au mieux le potentiel des joueurs et continuer à structurer le club.

Pour suivre l'activité de l'esm92, rendez-vous sur le www.esm92.com



Lutte Combat Intégral : tous à l'entraînement !

L.C.I. à Montrouge ! Il ne s'agit pas de la chaîne de télévision mais des cours de jui jitsu brésilien, Combat Libre et Chute Boxe qui ont repris au gymnase de la piscine (entrée juste à côté du parking) les lundis et mercredis de 18h à 21h15. Si vous avez de l'énergie à revendre, aimez les sports de combat complets et sans danger, auprès des meilleurs...

Les cours sont dispensés par Daniel Quoniam, médaillé d'or l'an dernier à Rio au championnat du monde de jui jitsu brésilien ainsi que par son fils âgé de 16 ans et professionnel depuis deux ans en Shooto et Combat Libre, 3^{ème} au mondial de jui jitsu brésilien en 2003.

Pour tous renseignements, contactez M. Quoniam au 06 23 87 25 28.



© IT stock

► Le Stade en action

En ce début de saison, le Stade Multisports de Montrouge (SMM) voit certains succès se confirmer. Les Obadix se sont fait remarquer au championnat 2004-2005. La section athlétisme a porté fièrement les couleurs de Montrouge sous un soleil estival et les tournois de pétanque ont attiré à Montrouge des équipes de toute la Région.

10 ans déjà !

La section badminton du SMM a terminé sa 10^e saison. Les Obadix de Montrouge ont bien grandi depuis leur création en septembre 1994, où ils ouvraient avec une cinquantaine de joueurs. Aujourd'hui, la section compte plus de 200 adhérents, dont 60 jeunes de moins de 20 ans. Elle est présente dans les divers championnats départementaux et régionaux.



L'équipe 1^{ère} entame prochainement sa troisième saison en Régionale 1, dernier échelon avant la Nationale. Les jeunes ont aussi brillé en 2004/2005 en championnat : Valentin Vimard, Ambre Burbot, Marion Perez Fontaine, Quentin Coutureau et Fabien Sorus ont terminé dans les premiers du département dans leur catégorie d'âge. Les autres petits Obadix n'ont pas démerité pour autant. Pour beaucoup, la saison écoulée fut leur première année de badminton. Aussi, forts d'une nouvelle année d'expérience, nous pouvons espérer beaucoup de la saison 2005-2006. Et puisque l'on évoque cette nouvelle saison, la section bénéficie de

deux nouveaux créneaux horaires : le lundi soir et le dimanche après-midi (toujours au gymnase Rabelais). Il y a donc du badminton tous les jours de la semaine ! Alors, si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez consulter le site de la section sur <http://smmobadix.free.fr>.



L'athlé sous le soleil.

La saison 2004/2005 de la section athlétisme du SMM s'est terminée par les Championnats nationaux de course sur route. Le 12 juin 2005 se déroulait le 10 km à Dax. Fouad Halli défendait les couleurs de Montrouge ; il termine en 34' 49". Un temps honorable, quoique loin de ses possibilités.

La semaine suivante, se sont déroulés les Championnats de France de Marathon au Mont St Michel. Deux de nos athlètes ont couru les 42,195 km dans des conditions climatiques extrêmes (+ de 30°C). Jean-Claude Morelli termine en 2 h 54' et 26^e du championnat de France, tandis que Gilles Bousquet termine en 3 h 14' au courage, sous la canicule.

Le dernier rendez-vous des routards avait lieu le 3 juillet à Auxerre et accueillait le semi-marathon. Valérie Chagnaud termina en 1 h 50' 23", là aussi sous une forte chaleur.



Tirer et pointer

Les inscriptions pour la saison 2005-2006 sont ouvertes à tous à la section pétanque du SMM. La section bénéficie d'un boulodrome couvert et éclairé, n'hésitez plus et venez nombreux tirer ou pointer les boules.

Les concours officiels FFOSR ont connu un vif succès par leur nombre de participants, soit 165 équipes. Le 1^{er} concours a vu les Gones (Paris) terminer en finale et Châtillon, second de la compétition. Pour le 2^e concours, c'est Malakoff qui a été finaliste et les demi-finalistes, Gennevilliers.

Pour contacter le SMM et vous renseigner sur toutes les sections, composez le 01 42 53 70 88.