

► Ultimate frisbee Découvrez un sport fun !

Fair-play, intensité, fun ! Depuis une vingtaine d'années en France, ces trois sensations font vibrer les aficionados d'Ultimate frisbee.

Le principe...



Pour ce sport, chaque match réunit deux équipes mixtes de 7 joueurs en extérieur ou 5 en intérieur. Un joueur marque s'il parvient à réceptionner le

disque dans l'en-but adverse. Mais attention, le lanceur quant à lui reste immobile, il ne peut que pivoter sur un pied d'appuis comme au basket-ball, et ce sont ses coéquipiers qui orientent leur course pour recevoir le lancer ; se succèdent alors des phases de jeu souvent spectaculaires avec des envolées techniques du disque, des blocages défensifs, des courses tactiques, et bien sûr des plongeons pour ravir le public.

Les Phoenix de Montrouge

Depuis début 2006, Montrouge possède sa propre association Les Phoenix de Montrouge. Créé et animé par d'an-

ciens étudiants ayant découvert ce sport à l'université, ce club est orienté "loisirs" avec un niveau plutôt débutants. Pour les vrais mordus, des déplacements en tournoi sont régulièrement programmés. Cette association vous propose une section adulte mixte, et vous invite tous les samedis matin entre 10h et 12h pour un entraînement en intérieur au gymnase Maurice Arnoux au 107 de la même rue. Essayez ! Vous êtes les bienvenus !

Renseignements et contact sur notre site web :

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

ou par e-mail : phoenix.montrouge@free.fr ■

► Des anciens "solides comme du Roc" au Groupe Sportif de Montrouge

Ils ont entre 35 et 45 ans, la passion du football bouillonne encore en eux et ils se retrouvent tous les jeudi et les dimanche pour assouvir leur soif de ballon rond !

Qui sont ils ?

Ce sont les joueurs de foot de la catégorie vétérans du GS Montrouge, ce Club bientôt centenaire de notre ville. Depuis plusieurs saisons déjà, l'équipe évolue tous les dimanches matin en championnat FFF, 1re division de district.

Mais cette année, une alchimie spéciale s'opère : des entraînements "à fond" le jeudi soir, des préparations d'avant-match déterminées et surtout, sur le terrain, une volonté de fer, de bien faire, d'aider ses coéquipiers et de sortir du terrain la tête haute, satisfaits d'avoir joué une partie pleine. Ces parties se sont souvent conclues cette saison par des victoires – la dernière en date contre Clichy par un score déroutant 10 à 0 ! Il y a du spectacle au 107 de la rue Maurice Arnoux le dimanche matin !

Ces ingrédients permettent à l'équipe de pointer en seconde position du classement à quelques journées de la fin et d'espérer la montée en Division Excellence. Ce qui serait une première remarquable pour ce petit Club de moins de 100 adhérents.

L'autre objectif est déjà atteint, à savoir les quarts de finale de la Coupe des Hauts-de-Seine, parmi les huit meilleures équipes Vétérans du département.

Les encourager, les rejoindre

Rappelons que cette équipe de football vétérans est la seule de la Ville de Montrouge... alors n'hésitez pas à venir les supporter le dimanche matin à partir de 9h30 au Stade Maurice Arnoux et les porter jusqu'en Division Excellence. Vous sentirez alors l'ambiance extraordinaire



qui règne au sein de l'équipe et l'envie vous prendra peut-être de venir chausser les crampons avec eux !

Pour tous les passionnés de football, qui ont plus de 34 ans (conditions nécessaires pour évoluer en catégorie vétérans) et désirant les rejoindre pour la saison prochaine, le GSM est ouvert !

Plus qu'un simple Club de football, le GSM est un véritable Club de Quartier, institution à Montrouge qui perdure depuis 1913 et espérons-le pour de nombreuses années encore ! Ce ne sont les vétérans du GSM qui nous contrediront !

Groupe Sportif de Montrouge : 01 46 56 91 76 -

www.gsmontrouge.org ■

ELAN EVASION-LOISIRS-AVENTURE-NATURE

L'année sportive d'ELAN s'achève fin juin mais vous pouvez encore venir tester leurs activités hebdomadaires : tous les vendredis au 103, rue Maurice Arnoux, cours de stretching et travail musculaire (12h30-13h30) et de gym senior (14h-15h30) ; le samedi matin au bois de Clamart, jogging et marche nordique sont au programme.

En attendant septembre, l'association propose en juillet et en août, deux matinées d'activités physiques (9h30 - 11h) au Parc de Sceaux : les jeudis 20 et 27 juillet et les 3 et 10 août. 10 € la séance (+18 € d'adhésion). Du 20 au 26 août, dans un chalet au pied de la Haute-Joux (Jura), un stage Sport-Nutrition-Votre Santé pour apprendre à vivre autrement vous est proposé.

Plus de détails au 06 24 59 95 87. ■

LE LARGE AVEC "EMBRUNS" !

Cet été ont lieu les inscriptions aux prochaines sorties en voile. Prolonger vos vacances.

Accessible à tous

Les sorties en voile s'enchaînent... ne ratez pas les inscriptions !

Que vous ayez de l'expérience ou pas du tout, vous pouvez participer à hauteur de votre niveau. Navigation, manœuvres pour les habitués, plaisir de la découverte pour les autres et bonne ambiance pour tout le monde.

Le départ de Montrouge a lieu à 22h la veille (possibilité de laisser votre voiture dans un parking fermé).

- St Malo du 23 au 25 septembre (Îles Chausey Anglos-normandes, les Minquiers)-220 €.
- Toulon du 28 octobre au 1er novembre (calanques, îles d'Hyères) - 330€.

Embruns : 89, rue Gabriel Péri, 92120

Montrouge, tel 01 45 43 22 95 (répondeur)

Internet : <http://leembruns.free.fr> ■

► Un Montrougien au Mondial

Un lutteur de l'Académie Quoniam, Marcus Tchinda, défendra nos couleurs fin août au prochain championnat du monde de "grappling" à Abu Dhabi aux Emirats Arabes Unis.

Marcus qualifié !



Il a gagné ce droit en remportant le 23 avril dernier, à Cognac, les qualifications dans la catégorie des super-lourds (+99 kg). Il est sorti vainqueur d'une compétition qui a réuni deux jours durant, les 400 meilleurs Européens de la discipline.

Les médias étaient présents notamment les caméras de Canal+. À noter qu'un gala de grappling se déroulera à Montrouge courant juin.

Par ailleurs, sept Montrougiens disputeront les mondiaux de ju-jitsu brésilien à Rio de Janeiro le 23 juillet.

Après le combat libre, le ju-jitsu brésilien, le grappling, la capoeira intégrera dès la rentrée les rangs de l'Académie Quoniam dans les salles montrougiennes.

Ces différentes disciplines ont leurs spécificités propres et sont à découvrir quel que soit votre âge ou votre niveau. Essayez et choisissez celle qui convient mieux à votre tempérament.

Les inscriptions reprennent en septembre.

Contact au 06 23 87 25 28 ■

► Des vacances bien méritées pour le SMM

C'est le moment des bilans, des classements, et bientôt celui des inscriptions pour une nouvelle saison avec le Stade Multisports de Montrouge.

Les Gymnastes !

Le 19 mars, l'équipe benjamine de gymnastique artistique a participé au championnat départemental à Rueil-Malmaison. Elle est arrivée 3ème et a été qualifiée pour le championnat régional de Voisins-le-Bretonneux. Félicitations aux petites gymnastes et bonne continuation !

Les judokas s'illustrent

La section s'est illustrée au cours des derniers mois sur divers plans et cette effervescence s'exprime à travers les résultats en compétition et la politique de formation.

Cette année le tournoi enfants de Montrouge a rassemblé le 12 mars plus de 300 compétiteurs de 7 clubs diffé-

rents : 25 Montrougiens ont occupé la 1ère place, 19 la seconde, 37 ont été 3èmes et, enfin, de nombreuses places de 4ème et 5ème ont été décrochées par nos judokas. Au niveau départemental, 2 de nos compétiteurs ont été champions des ceintures de couleurs :



Gerson Gonçalves (- de 66 kg) et d'Alexis Baychère (- de 73 kg). Au niveau régional, les minimes et cadets sélectionnés se sont bien comportés, comme Nassima Lounes en minimes pour la finale.

La section a entrepris un vaste programme de formation. Cette année, un expert international, Didier Polard, fait des interventions auxquelles sont conviés tous nos adhérents. Plusieurs thèmes liés à la self-défense y sont abordés. La section propose également des stages de katas de judo. D'autre part, elle a décidé d'initier les jeunes à la formation d'arbitres par le biais de la Ligue des Hauts-de-Seine de Judo qui propose plusieurs stages théoriques et pratiques, ainsi qu'un examen final. Cette année, Massinissa Touggourt, adhérent depuis plus de 6 ans, a obtenu le titre d'arbitre régional et peut désormais diriger les rencontres officielles. Cette 1ère réussite doit servir d'exemple et motiver les jeunes à suivre cette voie qui permet de faire de la compétition et parfois de la continuer par d'autres moyens.

La section athlétisme en ébullition

Pendant la 2ème partie de saison, les



adhérents étaient en pleine forme dans toutes les compétitions. Cross de Sceaux : Chez les petits, tous Montrougiens, Lilian Hamon finit 2ème, et, chez les filles, Tatiana Eloundo monte sur la plus haute marche. Les benjamins et benjamines ont frôlé le podium, puisqu'ils finissent 4èmes. Chez les cadettes, Adèle Mayadoux prend la 3ème place. Pour les adultes, de très bons résultats, mais un seul podium, en vétérans, pour Christian Prével. Semi-marathon de Paris : 18 000 arrivants, 28 du SMM y participaient, parmi lesquels 4 se sont qualifiés pour les championnats de France. Il s'agit de Gilles Bousquet, C. Prével, Gérard



Yahiaoui et Corinne Marc. Ce sont G. Bousquet, Jean-Claude Morelli et C. Marc qui se trouvent dans le top 100.

Semi-marathon d'Antony : Pascal Célerier qualifié pour les championnats de France. 2 athlètes ont eu le plaisir de monter sur le podium : J-C. Morelli et G. Bousquet. Valérie Chagnaud se place 9ème de sa catégorie et chez les vétérantes, Michèle Menou est 8ème.

Marathon de Paris : 36 000 participants et encore de très bons résultats pour les 25 athlètes de Montrouge. Eric Bleuze finit 94ème (2 h 35'06"), suivi de très près par G. Bousquet, 141ème (2 h 37'54"). Pour les autres, en moins de 3h : J-C. Morelli, P. Célerier et Jean-Fabien Dehlaye ; en moins de 3h30 : Nicolas Lezer, G. Yahiaoui, Nicolas Garcia-Bénito, Grégory Chatelard, Gilles Melet, Ludovic David, Amara Hounas ; en moins de 3h45 : Hervé Anne-Marie-Sainte, Hélène Lion (1ère féminine de la section), Dominique Bougras, Samuel Parienti ; en moins de 4h : C. Marc, Sandrine Bentata, Layla Boulefrakh, Pascal Monier, Jean-Pierre Araiz, V. Chagnaud, Marie-Lucie Limery, Delphine Haertelmeyer, Laurence Demay et les qualifiés pour les championnats de France de Marathon : E. Bleuze, G. Bousquet, J-C. Morelli, P. Célerier et J-F. Delhaye. 17 des athlètes qui ont participé à ce marathon sont montrougiens.

Les tournois ont commencé

Les enfants de la balle ! Trois cent seize joueuses et joueurs (84 demoiselles et 232 garçons) ont disputé du 13 mars au 2 avril la 13ème édition du Tournoi Minimes Prénational, Grand Prix des Jeunes de la Ligue des Hauts-de-Seine organisé toujours avec beaucoup d'application par la section tennis du Stade Multisports de Montrouge. Le tableau final a vu dans la catégorie féminine la victoire d'Audrey Pommier sur Lætitia Sarrazin du TC16 Paris, finaliste pour la 2ème année consécutive. Chez les garçons, le néo-zélandais Sébastien Lavie l'a emporté en trois sets sur Yan Ntamag du SMTC sur le score de 6/1-3/6-6/1. Les finalistes ont bien sûr reçu des coupes et de beaux cadeaux Hi-fi en présence du président de la ligue des Hauts-de-Seine. Le Président du SMTC, Renaud Dodeman, a remis des coupes du fair-play.

Le SMTC Montrouge organise l'édition 2006 de son Tournoi Seniors du samedi 3 juin au dimanche 25 juin. Ce tournoi ouvert des Non classés aux 4/6 attire chaque année plus de 300 joueuses et joueurs de grand talent. Les matchs sont plaisants et parfois spectaculaires. N'hésitez pas à assister aux rencontres.

Pour plus de renseignements, s'adresser au Secrétariat au 107 rue Maurice Arnoux ou au club.smtc-montrouge@fft.fr