

# Badminton, tennis, grappling... 50 jours pour choisir !

« Vous ne pourrez pas dire qu'on ne vous a pas prévenus ! »

Du 23 avril au 9 juin, c'est près de 50 jours consacrés au sport à Montrouge. Tenez-vous prêts ! Sensibilisation dans les écoles, initiatives des associations locales, etc. les événements s'enchaînent et ne se ressemblent pas. L'incontournable rendez-vous pour tous reste le samedi 12 mai au Stade Maurice Arnoux avec le Forum des sports.

## ■ Des actions dans les écoles

Depuis la rentrée 2005, la Ville propose les compétences de ses animateurs sportifs aux enfants scolarisés à Montrouge. Ainsi, dès leur retour des vacances de printemps, les élèves de CP, CE1, CE2, CM1 et CM2 vont pouvoir se préparer au Cross des écoles qui aura lieu le 9 juin dans les rues de Montrouge. Initié par l'Éducation Nationale avec le soutien logistique de la Ville, le Cross est un grand rendez-vous pour toutes les familles. Parents, frères et sœurs aînés peuvent participer activement en s'inscrivant comme signaleurs bénévoles.

La semaine du 7 au 11 mai permettra de sensibiliser les enfants aux jeux de raquette. C'est le thème choisi cette année pour le Forum des sports. C'est donc sous forme de mini-tournois et d'ateliers d'initiation, de badminton notamment, que les scolaires vont découvrir de nouvelles disciplines.

Dans la matinée du 12 mai, les enfants de primaire accompagnés de leurs instituteurs découvriront en avant-première le Forum des sports 2007. La Ville, en partenariat avec le milieu associatif, a en effet organisé des ateliers sportifs entièrement consacrés aux scolaires.

## ■ Pour tous : le Forum des sports



Le samedi 12 mai, une journée pour découvrir, pratiquer, s'informer. Services, revers... vous maîtrisez ? Cette année, le Forum met en avant les sports de raquette.

Évidemment, tous les sports praticables à Montrouge sont représentés ce jour-là : rencontrez les associations sportives, visitez les équipements sportifs de la ville...

Afin que ce Forum soit une fête, des animations (structures de jeux gonflables, etc.) et des démonstrations sont prévues tout au long de la journée. Comme chaque année, vous pourrez assister à une démonstration de handisports sur les thèmes du forum et dans d'autres disciplines.



## ■ Les dates à retenir

### Les 14 et 15 avril :

Tournoi de badminton avec le S.M.M.  
**Tél. 01 42 53 70 88.**

### Dimanche 29 avril :

Tournoi de grappling (lutte) avec l'association Lutte Combat Intégral (L.C.I.).

**Tél. 06 23 87 27 28.**

### Samedi 12 mai :

Forum des sports au stade Maurice-Arnoux (107, avenue Maurice-Arnoux) de 9h30 à 19h.  
Démonstrations de tennis à 14h, de twirling bâton à 15h et 16h30, de taekwondo à 15h30 ...

Initiations doublettes, triplettes et tête à tête entre 14h30 et 18h avec la section boules/pétanque du S.M.M.

### Dimanche 27 mai :

Tournoi de football avec le Groupe Sportif de Montrouge, ouvert aux clubs de football (stade Maurice-Arnoux, à partir de 9h).

**Tél. 01 46 56 91 76.**

### Vendredi 8 juin :

Début de l'Open Seniors de tennis avec la section Tennis du S.M.M.

**Tél. 01 42 53 70 88.**

### Samedi 9 juin :

Cross des écoles (lire aussi page 16). Cinq courses à travers les rues de la ville (du CP au CM2). La Ville recrute des signaleurs bénévoles.

**Tél. 01 46 12 72 43.**



© Daphné Bourgoing

# Les dernières nouvelles du S.M.M.

## ■ Un club de badminton très dynamique !

Cette année les Obadix, la section badminton du S.M.M., font preuve d'un dynamisme qui s'est manifesté au niveau des résultats. 270 joueurs, 5 équipes dans les divers championnats d'Ile-de-France, des résultats très bons dans les tournois de la Ligue, la potion magique a l'air d'être efficace !

Les efforts cette année sont particulièrement tournés vers nos jeunes. Une école de jeunes a été créée au sein de la section : cours le mercredi et stages pendant les vacances scolaires. Parmi nos jeunes recrues, certaines se sont déjà distinguées par leur potentiel et leurs résultats, et n'en doutons pas, elles devraient, d'ici quelques années, porter haut nos couleurs dans les diverses compétitions auxquelles elles participeront ! Nos cinq équipes sont également à l'honneur : les deux plus fortes se maintiendront respectivement en championnat régional 1 et 2, dont le niveau est particulièrement élevé. Les trois dernières, quant à elles, désespèrent les équipes départementales adverses en ne leur laissant pas une seule chance de victoire. Autant dire que les montées dans les divisions supérieures sont d'ores et déjà acquises. Alors n'hésitez pas à venir rejoindre les Obadix !

<http://smmobadix.free.fr/>



## ■ La section athlétisme confirme ses bons résultats

Trente-trois athlètes de la section athlétisme ont participé à la Corrida d'Issy-les-Moulineaux le 17 septembre dernier :

### ► Dans le groupe enfants

(1 206 arrivants au 1 400 m) :

Félix Treuil-Dussouet est 19<sup>e</sup>, Fabien Monier est 22<sup>e</sup> et notre féminine Manon Floret-Bossoreille est 81<sup>e</sup>.

### ► Pour le groupe des poussins

(724 arrivants) :

Benoît Mouchon 6<sup>e</sup>, Tatiana Eloundou 38<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> dans la catégorie poussines : elle monte sur le podium.

### ► Pour le groupe des adolescents

(290 arrivants au 3 km) :

Alexis Geslin 2<sup>e</sup> de la course et monte sur le podium, Kévin Plenel se place 105<sup>e</sup>, Pierre Falempin 166<sup>e</sup>, Brian Plenel 167<sup>e</sup> et Cindy Perverie 202<sup>e</sup>.

### ► Pour les groupes adultes, plusieurs courses ont eu lieu :

Eric Imbert 118<sup>e</sup>, Paul Verschuren 155<sup>e</sup>, suivis des Mayadoux père et fille 380<sup>es</sup> du 6 km avec 732 arrivants.

Christian Prevel 65<sup>e</sup>, Jean-Fabien Delhaye 81<sup>e</sup> et bien d'autres athlètes que nous ne pouvons tous citer pour le 10 km avec 1 417 arrivants, dans la catégorie Vétérans.

### ► Pour le 10 km populaire

(1 984 arrivants) :

Gilles Bousquet 61<sup>e</sup>, Erwann Lemanager 94<sup>e</sup>, Ludovic David 183<sup>e</sup> et notre première féminine, Hélène Lion, 525<sup>e</sup>.



Le 21 janvier se déroulaient les championnats départementaux de cross à Clamart. Trois de nos athlètes adultes y participaient et se sont qualifiés pour les régionaux : Gilles Bousquet, Erwann Lemanager et Jean-Fabien Delhaye. Dans la catégorie des ados, c'est Alexis Geslin qui s'est classé 8<sup>e</sup> sur 40 et se qualifie également.

Pour finir sur de bons résultats, 35 athlètes de notre club ont participé le 28 janvier au 10 km du 14<sup>e</sup> arrondissement de Paris (889 arrivants) :

Éric Bleuze, suivi de Gilles Bousquet, se placent 12<sup>e</sup> et 13<sup>e</sup>, suivis de Morelli, Lemenager, Marco Laurent, Prevel et Doiret qui se placent respectivement dans les cinquante-cinq premiers, bien d'autres athlètes se plaçant dans les deux cents premiers.

D'autres belles courses sont encore à venir, comme le Semi-Marathon et le Marathon de Paris en avril. Alors avis aux amateurs : la section peut encore accueillir en groupes adultes des adhérents qui seraient tentés de s'élancer sur les routes, un accueil chaleureux les attend.

## ■ La section Judo/Ju-jitsu a fait parler d'elle

Malgré un début de saison retardé et grâce à un nouveau dojo réalisé par la municipalité, nos judokas se sont déjà affirmés dans les compétitions :



► Dans les catégories minimes, Camille Aroun et Chloé Kerdrea'ch sont sorties deuxièmes dans leurs catégories respectives.

► Dans sa catégorie, Nassima Lounes a été finaliste des cadettes moins de 52 kg.

► S'agissant des juniors, Bruno Lacourt s'est classé 2<sup>e</sup> dans sa catégorie.

► Les petits tigres ont sorti leurs griffes (catégorie poussins) au Tournoi de Fontenay-aux-Roses après seulement quinze jours d'entraînement. Malcolm Nicolas-Nelson (85 points), Côme Harnist (85 points) et Hugo Monnier (71 points) ont été les meilleurs Montrougiens de cette rencontre.

Pour le 2<sup>e</sup> tour des Petits Tigres, qui s'est tenu à Montrouge le 28 janvier 2007

dans le nouveau dojo, la section judo a été heureuse d'accueillir les clubs de Fontenay-aux-Roses et Bourg-la-Reine, avec une forte participation de nos adhérents prépoussins lors de cette compétition officielle et d'excellents résultats.

Toky Rajosoa, Corentin Vouzellaud et Thomas Le Métayer ont été notés 80/100, Malcolm Nicolas-Nelson et Kouros Abdeollahi 76/100 et Medhi Bagou 75/100. Alors, félicitations à tous nos jeunes judokas qui ont vaillamment combattu. Leur Tigre d'or, d'argent ou de bronze leur sera remis lors du dernier tour de cette compétition à Bourg-la-Reine.

D'autres événements ont également marqué le début de cette saison. Le collège des ceintures noires au Club s'est agrandi avec l'arrivée de Djamel Bidi, Théo Lazian et David Danek. (photo p40)

Le club compte d'ailleurs une nouvelle ceinture noire, formée par le club, en la personne de Mathieu Denis-Petit. Bravo à ce judoka appliqué et studieux.

Massinissa Touggourt (photo), judoka préparant sa ceinture noire, Marie Thos, présidente de la section, ont reçu des mains du Maire, le 23 novembre dernier, les diplômes de félicitations du Comité des Médailleurs de la Jeunesse et des Sports.

Massinissa doit sa distinction à l'obtention du diplôme de jeune arbitre. Quant à Marie Thos, c'est la récompense d'un travail à la tête de la section marqué par le triple sceau de la motivation, de l'objectivité et de la droiture.

## ■ Un art martial : le karaté Dô Shotokai

« En toute chose, s'habituer au jugement intuitif » (Miyamoto Musachi).

Comme la plupart des arts martiaux occidentaux, les origines lointaines du karaté le rattachent aux gymnastiques sacrées de l'Inde du Sud. Passées au-delà de l'Himalaya, elles devinrent un moyen d'autodéfense pour les moines chinois, puis pour les laïcs d'Orient et d'Occident.

Le karaté est le prince des arts martiaux : 100 000 pratiquants licenciés en France, 15 millions dans le monde. Le karaté est un art de combat à main nue qui se développa tout d'abord au IV<sup>e</sup> siècle à Okinawa, lorsque les



Chinois occupant les îles Ryūkyū interdirent aux habitants de posséder des armes. Cependant, l'origine remonterait aux religieux bouddhistes de Shaolin-Si et au Tao. Le rôle de la respiration à partir du hara, centre de gravité du corps, la rapidité des mouvements et leur timing, la concentration des forces dans un poing, sont autant de secrets du karaté. Mais attention : dans sa migration vers l'Occident, le karaté a pris aujourd'hui des formes violentes. Les partisans justifient la brutalité des coups portés en se référant au karaté d'origine, mais c'était alors une technique guerrière qui ne se justifie plus. Les écoles de ces karatés combattifs et violents ne portent en général pas la particule « dô » (voie). C'est l'école du karaté-dô shotokai qui reste le plus profondément imprégné de l'esprit du budô et demeure une vraie voie. Il s'agit d'une école qui cherche surtout à faire du karaté un art de vivre fondé sur une pratique de concentration et de développement du corps et de la conscience. L'étude approfondie des katas et un développement du hara (centre vital de l'homme) amènent le pratiquant vers plus d'ouverture en transformant, sans coups, son corps et son esprit.

Philippe Douty <sup>(1)</sup> nous explique une des grandes différences entre les deux grandes écoles

de karaté : « Dans le karaté shotokai, il n'y a jamais de compétition. C'est contre le principe et contre l'esprit martial lui-même, parce que la compétition dénature. Les règles qu'elle impose empêchent une pratique complète des formes du karaté. Le karaté doit être toujours pratiqué de manière complète. On doit utiliser toute l'envergure de son corps, de ses mains. Tout mouvement doit être mené à son maximum. Les règles de la compétition appauvrissent notre pratique. Pris dans un moule, on ne peut s'exprimer correctement. Cela nous empêche de faire face. La compétition cherche à marquer des points. Nous cherchons à marquer la vie. »

<sup>(1)</sup> Philippe DOUTY, instructeur de karaté au SMM, 107 rue Maurice Arnoux, 92120 Montrouge.

	Enfants	Adultes
<b>Mardi</b>	18h30-20h	20h-22h
<b>Jedi</b>	18h30-20h	20h-22h
<b>Samedi</b>	10h30-13h	10h30-13h

## ■ Le vélo à l'honneur

La section cyclo-randonnée organise un rallye le 6 mai : départ du stade Maurice-Arnoux entre 7h et 9h30, clôture à 17h30. Trois distances sont proposées : 35, 65 ou 120 km. Ce rallye est ouvert aux mineurs s'ils sont accompagnés d'un adulte.

**Renseignements : Gérard Cordelle, président de la section au 01 46 65 54 81 ou au 06 81 01 72 51.**



## Un petit paradis sur terre « battue » : journée portes ouvertes au C.A.M. le 6 mai à partir de 10 heures

À chaque instant au Cercle Athlétique de Montrouge, il se passe quelque chose ! Il suffit d'énumérer tout ce que l'on peut faire sur cet espace privilégié de 2 500 m<sup>2</sup> pour mieux appréhender combien le club montrougien est un petit paradis sur terre battue. Venez le découvrir lors de sa journée portes ouvertes.

Le C.A.M. n'apparaît plus comme naguère un espace un peu fermé semblant réservé à quelques privilégiés. C'est aujourd'hui un lieu très ouvert. Son abord même a changé depuis que le mur ceinturant le terrain de hockey a été remplacé par une grille ouvrant davantage le club sur l'extérieur.



» **Le tennis toute l'année** : le C.A.M. est l'un des clubs les plus importants d'Ile- de-France, avec ses 17 courts dont 16 en terre battue, où le loisir laisse parfois volontiers la place à la compétition (tournois open, tournois internes, qualifications pour le tournoi junior de Roland-Garros, championnats de France interclubs Hommes et Femmes, etc.). Son école de tennis est très fréquentée (500 enfants) et animée par d'excellents professeurs et moniteurs qui dispensent par ailleurs des cours individuels et collectifs.

» **Le hockey sur gazon** : au C.A.M., il joue un rôle de premier plan en France (plusieurs titres de champions de France seniors et jeunes) et fait vivre une importante école, notamment grâce aux efforts jamais démentis de la Municipalité qui a réalisé un très beau terrain synthétique en 2004.



» **La salle de musculation** : c'est aussi l'un des atouts du C.A.M. de pouvoir accueillir tous ceux qui veulent entretenir leur condition physique en pratiquant la gym, les haltères, le vélo, etc., et de prendre une douche dans les cabines récemment installées.

» **Le restaurant** : il symbolise très bien l'esprit convivial du C.A.M., on aime s'y retrouver dans une ambiance conviviale, à l'intérieur du club-house ou en terrasse, si agréable à la belle saison. Au premier étage, une salle de restaurant accueille anniversaires, réunions diverses, banquets, spectacles et même des mariages... et des séminaires.



» **Le bridge** : une intense activité transforme la salle de bridge en véritable ruche les jours de tournois auxquels participent plus d'une centaine de membres. L'été, il est agréable de s'installer dehors à l'ombre des tilleuls et des prunus.

» **La boutique** : comme tous les grands clubs, le C.A.M. a intégré une boutique de sports où l'on peut s'équiper ou faire recorder ses raquettes, entre autres services.

» **L'aire de jeux** : une pelouse est réservée aux enfants pour pratiquer le football, le mini-tennis, le ping-pong ; et à ceux qui les accompagnent de surveiller sereinement les plus petits jouant au toboggan, au sable ou à d'autres jeux.

► **L'animation** : une commission très active permet d'organiser de nombreuses manifestations sportives et extrasportives (doubles surprises, accueil des nouveaux membres, expositions artistiques, soirées spectacle, pièces de théâtre, etc. ... qui contribuent à faire du CAM un espace où règne avant tout la convivialité chère au président Alain Coulaud.



Le dimanche 6 mai dès 10 heures, la journée portes ouvertes du C.A.M. accueillera tous les Montrougiens autour d'un buffet campagnard, de divers jeux auxquels vos enfants pourront participer. Vous pourrez tester votre niveau sportif avec quelques-uns de nos champions, vous initier au hockey ou au tennis, visiter ce lieu, et même repartir en fin de journée avec un souvenir. Sachez aussi que vous pouvez peut-être bénéficier de tarifs modulés en fonction de votre âge et de vos besoins (jeunes, couples, familles, etc..).

**Dimanche 6 mai à partir de 10 heures :**  
**Cercle Athlétique de Montrouge**  
 60, avenue Marx-Dormoy  
 01 46 57 59 00 – entrée libre.  
[http://club\\_cam.club.fr](http://club_cam.club.fr)

## Les autres activités sportives

■ **Club Sportif de Montrouge :**  
 300 vététistes  
 à Villelouvre



La 5<sup>e</sup> édition de la randonnée « L'Échappée verte », organisée par le Club Sportif de Montrouge, sous l'égide de la Fédération Française de Cyclotourisme, a rassemblé, avec une météo pourtant incertaine, près de 300 vététistes le 2 octobre dernier avec départ et arrivée dans le cadre verdoyant du Domaine de Villelouvre. Vingt-huit clubs d'Ile-de-France étaient présents dans les forêts et les bois entre Égly et Saint-Chéron sur des circuits de 50, 35 et 15 km. Féminines et jeunes étaient bien représentés. Les randonneurs ont apprécié autant l'accueil que la qualité de l'organisation. Le relief a également comblé les amateurs de « dénivelés ».

Comme le veut la tradition, des coupes ont été remises aux clubs ayant le plus de représentants (Chilly-Mazarin, AMA Rungis, RC Norvillois) et au plus jeune coureur, qui n'avait que 5 ans !

**Prochain rendez-vous :**

**le dimanche 24 septembre 2006.**

**Renseignements : CSM au 01 46 56 02 92.**



■ **Le frisbee montrougien fait sensation**

Les Phoenix organisent des rencontres à Montrouge et réalisent une belle performance en championnat

L'équipe montrougiennne d'ultimate frisbee des Phoenix a disputé les 24 et 25 février derniers la phase retour du championnat indoor FFDF. Elle crée la surprise en s'imposant dans trois rencontres sur quatre, en surclassant au passage l'équipe versaillaise des Friselis 3 pourtant favorite. Les Phoenix frôlent même l'exploit d'accéder aux play-off en accrochant fortement les leaders parisiens du Ah Ouh PUC. S'ils ne se sont pas qualifiés, les Phoenix ont en tout cas montré un fair-play apprécié, conforme à l'esprit particulier de l'ultimate frisbee.

En marge de la compétition, et pour la première fois depuis sa création, les Phoenix ont organisé les 20 et 27 février des rencontres amicales grâce au concours du service des sports. L'événement a connu un vif succès auprès des 30 participants

■ **Avez-vous pensé à l'escrime ?**

Le Club d'Escrime vous propose de venir découvrir ce sport élégant et très complet. Le maître d'armes attend tous les amateurs, dès 4 ans, sportifs ou non sportifs, pour une séance d'essai gratuite dans la nouvelle salle d'armes de Châtillon-Montrouge.

**Alors dès à présent, prenez rendez-vous auprès de Catherine Groc au 01 42 78 59 72.**

**Plus d'info sur :**

**[www.escrime-montrouge.com](http://www.escrime-montrouge.com)**



chaque soir, et les Phoenix souhaitent organiser des rendez-vous similaires dans le cours de l'année.

**Contact : 06.22.09.49.29 et phoenix.**

**[montrouge@free.fr](mailto:montrouge@free.fr)**

**Inscriptions toute l'année :**

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

■ **Un club qui se distingue :**

Le Montrouge Football Club 92

Le 8 février dernier, le Montrouge Football Club 92 a reçu deux distinctions de premier ordre au niveau de la Ligue Paris Ile-de-France de football : le 1<sup>er</sup> prix de la sportivité pour son équipe de 18 ans DSR et le 7<sup>e</sup> prix du meilleur club de jeunes d'Ile-de-France. Qui plus est, le MFC 92 est le 1<sup>er</sup> club des Hauts-de-Seine.

Ces distinctions viennent couronner les efforts de tous ceux qui œuvrent au quotidien pour un football dynamique, ambitieux, sérieux et respectueux des autres. Elles s'inscrivent dans la continuité des résultats obtenus ces dernières années, au cours desquelles le MFC 92 a systématiquement été classé dans les dix meilleurs clubs de jeunes d'Ile-de-France.

Bénévoles, éducateurs, arbitres, joueurs et supporters, tous sont très fiers de pouvoir porter haut les couleurs de leur club et de la ville de Montrouge !

**MCF 92 – stade Jean-Lezer**  
**01 47 35 61 70**

# Les associations rivalisent de propositions alléchantes

## ■ Pleine forme avec une activité hebdomadaire ou en stage : retrouvez l'ELAN en 2007

L'année sportive 2007 est déjà entamée, mais il est encore temps pour vous de rejoindre l'association Évasion - Loisirs - Aventure - Nature dans ses diverses activités encadrées par du personnel qualifié diplômé d'État, fédéral ou diplômé de l'Institut des Médecines douces.

### ▶ Activités hebdomadaires

Jogging ou marche nordique tous les samedis matin au bois de Clamart.

Gymnastique de 14h à 15h30 tous les vendredis, au 107, rue Maurice-Arnoux. Pour la gym, les inscriptions sont encore possibles au prorata des mois restants. Forfaits possibles selon le nombre de mois (consécutifs) de fréquentation.

### ▶ Rendez-vous mensuels

Randonnées pédestres un dimanche par mois.

Balades découverte des jardins et forêts un jeudi après-midi par mois.

### ▶ L'inscription à nos stages d'une semaine est toujours ouverte :

Un stage multi-activités senior du 25 avril au 2 mai 2007 en Charente-Maritime.

Une randonnée en étoile dans les Vosges du 17 au 21 mai 2007.

Le tour de L'Oisans en itinérant du 6 au 14 juillet 2007.



© Philippe Devienne

Enfin, pour démarrer en pleine forme la prochaine année sportive 2007-2008, l'association vous propose un stage alliant sport, conseils en nutrition, maintien et relaxation afin d'harmoniser vos activités et vos besoins.

Ce stage se déroulera en Normandie du 28 septembre au 4 octobre 2007.

**Pour plus de détails, visitez <http://perso.magic.fr/elan/>**

**Contact : 06 24 59 95 87**

## ■ Arpentez la région avec les Amis de la Nature

### Prochains rendez-vous :

**Jeudi 12/04** : randonnée en forêt de bois, **14 km**

**Dimanche 15/04** : faune et flore printaniers du grand voyeux, **12 km**

**Jeudi 19/04** : Y a-t-il du muguet en forêt de Cely ? **13 km**

**Dimanche 22/04** : bois de Malobry, **20 km**

**Jeudi 26/04** : forêt de Port Royal, **14 km**

**Dimanche 29/04** : Dourdan - Saint-Chéron, **18 km**

**Mardi 01/05** : cueillette du muguet en forêt de Rambouillet, **15 km**

**Jeudi 03/05** : marais du Missipipi et château d'Osny, **15 km**

**Dimanche 06/05** : parc Georges-Brassens : sa vigne, son rucher, ses senteurs, **3 km**

**Jeudi 10/05** : bords de Marne, **15 km**

**Dimanche 13/05** : Melun - Vaux-le-Vicomte - Melun, **20 km**

**Dimanche 13/05** : canal de l'Ourcq, balade à vélo

**Jeudi 17/05** : les coteaux de la forêt d'Hault, **17 km**

**Dimanche 20/05** : Morcef - Armainvilliers, **18 km**

**Jeudi 24/05** : en suivant l'Orge, **16 km**

**Dimanche 27/05** : Gif - Villiers - Bures, **12 km**

**Jeudi 31/05** : bords de Seine, **16 km**

**Dimanche 03/06** : Thomery - Bourron - Marlotte, **20 km**

**Jeudi 07/06** : Vallée de la Louette et de la Chalouette, **16 km**

**Dimanche 10/06** : abbaye de Chalis, **22 km**

**Jeudi 14/06** : les étangs de Hollande, **15 km**

**Dimanche 17/06** : au milieu coule la Juine, **11 km**

**Jeudi 21/06** : le moulin de Villeneuve, **13 km**

**Dimanche 24/06** : autour de La Ferté-Alais, **22 km**

**Jeudi 28/06** : une petite gare à la campagne : Sermaise, **13 km**

**Contact : Paris-Sud au 01 46 63 63 87**



© l'us9



© Ulfke Hammerich

## ■ Prenez les voiles dès le printemps

Les Embruns ont concocté un beau programme de sorties pour les amateurs de voile :

**Du 28/04 au 01/05 (4 jours), au départ de Lorient :** Groix, les Glénans, Belle-Île pour 270 €

**Du 17/05 au 27/05 (11 jours), au départ de Dingle (Irlande) :** de Dingle à Cork pour 810 €

**Du 26/05 au 09/06 (15 jours), au départ d'Athènes (Grèce) :** les îles Sporades pour 990 €

**Du 30/06 au 02/07 (3 jours), au départ du Morbihan :** Houat, Hoedic ... pour 230 €

**Du 15/09 au 17/09 (3 jours), au départ des Pays-Bas :** croisière péniche à voile\* pour 290 €

**Du 05/10 au 07/10 (3 jours), au départ de Saint-Quay-Portrieux :** Bréhat, Lézardrieux ... pour 230 €

**Du 01/11 au 04/11 (4 jours), au départ de Marseille :** les calanques, Porquerolles... pour 300 €.

\* Au mois de septembre, Les Embruns vous emmènent sur une embarcation typique des Pays-Bas : la péniche à voile, célèbre dans l'histoire commerciale de ce pays. S'il n'était pas possible d'avancer à

la voile, on « chassait », c'est-à-dire que le bateau était tiré : le marin riche louait un cheval, le pauvre bougre y attelait sa famille !

Rassurez-vous, vous n'aurez pas à tirer le bateau. Vous aurez tout votre temps pour hisser et régler les voiles, tirer sur les bouts, admirer les paysages magnifiques hollandais, chanter des chansons de marin, goûter les spécialités locales...

C'est une occasion extraordinaire de naviguer différemment, en famille si vous voulez, sur les eaux tranquilles de la Hollande.



© Deyv Masselink

**Inscriptions impérativement avant le 13 mai (places limitées)**

<http://leembruns.free.fr> ou

01 72 44 04 21 ou [leembruns@free.fr](mailto:leembruns@free.fr)



## ■ Démonstrations de twirling bâton

À l'occasion de la nouvelle année et après un trimestre de twirling bâton avec l'ADAJ, les parents des athlètes ont applaudi la démonstration du Delph'in Club concoctée par Rachel et Aurélie, le samedi 27 janvier 2007. Toutes nos félicitations aux élèves et un grand bravo aux animatrices.

Prochaines dates importantes à retenir :  
**▶ Samedi 12 mai 2007**, le club tiendra un stand au Forum des Sports et fera une démonstration de twirling bâton.

**▶ Gala de twirling bâton** en juin 2007 pour clôturer les cours.

**A.D.A.J. : 01 46 12 75 19**