

28 & 29 mai Un Forum des Sports ouvert à tous

L'édition 2010 du *Forum des sports* se tiendra au stade municipal (107, rue Maurice Arnoux) et sera, cette fois, déclinée sur deux journées : le vendredi 28 mai, pour les écoles primaires de Montrouge, et le samedi 29 mai, pour tous les publics.

Venez découvrir l'ensemble de l'offre sportive de la Ville grâce à ces journées de présentation et de promotion alliant informations, démonstrations, découverte des sports et animations pour les jeunes.

■ Vendredi 28 mai : Une journée que pour les écoliers !

De 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30

Au moins 15 ateliers seront proposés aux 45 classes accueillies, soit environ la moitié des classes des écoles primaires. Lors des précédentes éditions, cette découverte avait généralement lieu sur le temps scolaire du samedi matin. Cette année, l'école classique n'ayant plus lieu le samedi matin, le vendredi 28 mai sera donc une journée entièrement réservée aux scolaires.

Afin de répondre aux demandes des enseignants qui souhaitaient que les initiations proposées soient plus développées, les enfants découvriront deux activités d'environ 30 minutes au lieu de trois l'année passée. Ces activités seront mises en place par les associations et les services municipaux.

■ Samedi 29 mai : un samedi après-midi pour tous

De 13h à 19h30

Vous trouverez sur place des informations concernant les associations pré-



sentes, des démonstrations, des ateliers de découverte pour les adultes et autres activités spécialement mises en places pour les enfants.

Un espace animé par des intervenants spécialisés, sera consacré à l'environnement sportif (prévention, santé, alimentation...) à travers des activités ludiques. De la documentation sera également à disposition. Tous les locaux du stade municipal seront réservés à la découverte des activités montrougiennes.

La journée vivra son apogée vers 18h30 avec la remise de diplôme de félicitations aux jeunes sportifs montrougiens méritants de l'année par le comité local et le comité départemental des médaillés Jeunesse et Sports. Vous pourrez vous restaurer entre 16h et 17h30 dans et à proximité du clubhouse du stade.

■ Les Handisports bien représentés

Le forum sera aussi l'occasion de découvrir des activités « handi-valides » en démonstration ou en pratique, à travers des ateliers de sensibilisation au handicap. Des moments très forts et éducatifs. Bonne humeur et convivialité seront au rendez-vous !

Pour en savoir plus :

Direction de sports – Tél. : 01 46 12 72 43.

Les Embruns : Pour être dans le vent !

Partir en croisière, c'est avant tout une activité de plein air en équipe qui permet d'aborder des techniques diverses (voile, manœuvre des bateaux, météo, gastronomie !) et la découverte de la mer (et de la terre) dans une ambiance conviviale !

Grâce à un programme très varié, *Les Embruns* vous permet tout aussi bien de découvrir la voile pour la première fois que de pratiquer ce sport sur divers sites en France, à des périodes différentes.

■ Prochaines sorties voile

• Week-end de 3 jours (260€)

- Du 1^{er} au 3 mai 2010 : Brest (Molène, Ouessant ...)

- Du 3 au 5 juillet 2010 : Le Crouesty (Houat, Hoëdic, Belle île, Golf du Morbihan)

• Croisière 10 jours (1 000€)

Du 26 mai au 5 juin 2010 : Suède : archipel de Stockholm

La participation comprend la location du bateau, le transport depuis Paris, la nourriture et l'encadrement.

Les Embruns

89, rue Gabriel Péri

Tél. : 01 72 44 04 21 (répondeur)

www.lesembruns.free.fr



SMM : La section athlétisme poursuit le chemin de la réussite !

La section athlétisme affiche des résultats prometteurs et peut se montrer confiante pour la suite de la saison.

■ Cross de Chaville : 180 arrivants chez nos petits !

Beaucoup de nouveaux petits adhérents, âgés de 6 à 11 ans, sont venus pour la première fois découvrir dans notre club le monde de la course, pour certains leur premier cross, avec des places très honorables.

- Romane Pillon, 6^{ème} de la course et 2^{ème} dans sa catégorie,
- Hasnaa Kibach 28^{ème},
- Luna Pandour, 58^{ème},
- Arno Seymour, 59^{ème}.

Dans la catégorie Poussins, Soudouss Othmani est montée sur la première marche du podium.

■ Adultes : les compétitions de début d'année

• Cross de Châtenay-Malabry :

Au 5 km, Cédric Masip, 3^{ème} de la course, est suivi de Jean-Claude Morelli en 4^{ème} position. Nicolas Mejri et Jean-Marc Laffage se placent respectivement 13^{ème} et 17^{ème}.

Dans la catégorie Cadets, Alexis Geslin se place 8^{ème} et 2^{ème} dans sa catégorie.

Au 15 km, Burty Lascar est 2^{ème} de la course et est suivi de Marco Laurent, 17^{ème}, et de Michael Berthet, 37^{ème}.

Notre première féminine, Nathalie

LeGall-Kibach, se place 179^{ème} et est 1^{ère} de sa catégorie (Vétérans).

• Corrida d'Issy-les-Moulineaux

La traditionnelle course de la Corrida d'Issy-les-Moulineaux confirme, comme chaque année, les bons résultats obtenus par notre section.

- Burty Lascar, 27^{ème} sur 1 721 participants, était suivi de Berthet, Mejri, Pouilly, Paul qui se placent sous les 280 premiers. Chez nos féminines, Nathalie Le Gall-Kibach se place 378^{ème} et est suivie de Laurence Demay et Céline Cabanel.

- Pour la **catégorie Vétérans**, Marco Laurent, Jean-Claude Morelli et Bertrand Lagache prennent respectivement les 10^{ème}, 14^{ème} et 261^{ème} places.

- Chez **les adolescents**, Alexis Geslin se place 16^{ème} dans la course des 6 km.

- **Les résultats de nos petits** : parmi les 801 participants, Melhla Amine arrive 12^{ème}. Adélaïne Diawara, Carla Brunette, Alexis Bouyer, Chloé Brunette, Tia Bouyer, Fanta Sissoko, Morgane Larrieu, Damien Perrotte et Noah Gotty se placent sous les 300 premiers. Bien d'autres résultats ont été obtenus chez les enfants, que nous ne pouvons pas tous citer ici.

• Cross de Sceaux



Pour cette course qui se déroulait le 13 novembre dernier. Notons chez les enfants de la section le bon résultat de Julie Besette, qui finit 4^{ème} de la course. Dans la course « Poussins », d'un très bon niveau, Martin Chevereau et Pierre Bloret se sont battus honorablement.

Dans la course éveil athlétisme filles, Romane Pillon et Luna Pandour prennent les 1^{ères} et 2^{èmes} place de la course, deux Montrougiennes se retrouvant ainsi sur le podium en même temps. Elles étaient suivies d'Adélaïne Diawara et de Tia Bouyer qui se placent 7^{ème} et 15^{ème} de la course. La section athlétisme ne peut que se féliciter de ces premiers résultats et être confiante pour la suite de la saison.

La section boules/pétanque ouvre ses portes à tous !

Des concours à la mêlée en doublette (4 parties) sont proposés, le **samedi 22 mai**, à l'occasion de la journée des familles **CNDS (Centre National du Déve-**

loppement du Sport) - Jet du but à 14h.

Inscriptions au boulodrome :

**65, rue Racine
du 3 au 20 mai.**



Activités Ludo Aquatiques pour LAPLA'JH à l'Aquapol

Vous avez du mal à marcher, de l'arthrose, de l'arthrite, un handicap ? Vous voulez vous dépenser physiquement ou encore participer à une activité qui vous procure un bien être complet dans un environnement sécurisant ? Vous avez enfin trouvé avec LAPLA'JH (Les Activités Ludo Aquatiques Joker du Handicap). Depuis le mois de février, LAPLA'JH a ouvert ses activités complètement adaptées aux capacités de chacun, afin

qu'elles puissent pleinement correspondre à vos capacités et à vos attentes.

Pour cela, deux moniteurs sont à votre disposition dans l'eau. Grâce à la méthode LAPLA'JH, alliant le plaisir, les jeux, une prise en charge individuelle et les techniques de relaxation Watsu, ils vous accompagneront tout au long d'une séance personnalisée et sécurisante.

LAPLA'JH est présente à l'Aquapol de Mon-

trouge, le mercredi après-midi de 14h30 à 15h30 (accueil à partir de 14h). Le prix de la séance est de 35 euros mais une tarification spéciale de 15 euros est prévue sous certaines conditions avec un carnet de 10 séances à 120 euros.



Pour en savoir plus :
Tél. : 06 10 93 40 92
www.laplajh.com

Ultimate Frisbee

Les Phoenix de Montrouge promus en Nationale 2

Un an seulement après leur accession à la N3, les Phoenix accèdent à la N2 en indoor.

A l'issue du championnat indoor en Nationale 3, l'équipe des Phoenix de Montrouge se classe 2^{ème} sur 12. Elle accède ainsi à la division supérieure, la Nationale 2. Ce championnat s'est déroulé en deux phases, aller et retour, à Toulouse, en décembre, et à Fontenay-le-Comte, en février.

Les montrougiens surclassent tous ses adversaires, seule l'équipe francilienne de La Celle St Cloud les devance.

Les Phoenix enregistrent 8 victoires pour seulement 2 défaites alors qu'ils étaient à peine promus en N3 cette saison. Leur capitaine et président se réjouit : « Nous n'osions pas afficher cette montée comme un objectif réel, mais nous l'avons fait ! [...] La belle aventure continue à une marche du plus haut niveau, je suis très fier des



joueuses et joueurs qui ont réussi cet exploit ». La 2^{ème} équipe du club qui prépare déjà la relève continue quant à elle sa progression en division régionale 2.

En janvier, l'association a concrétisé son projet de participation à un tournoi exclusivement féminin à Cergy. Les « Phoenixettes » réalisent une belle première prestation face à des équipes aussi relevées que celles de Versailles ou Plaisir. Les équipes mixtes récoltent

des fortunes diverses dans les tournois internationaux cet hiver.

L'association a encore enregistré une croissance de son effectif cette saison et les néophytes de ce sport collectif désormais bien connu des montrougiens continuent d'affluer. Grâce à cette croissance et au soutien salubre de la Ville, l'association projette une montée dans la division Nationale en outdoor, pourquoi pas dès cet été ! L'association des Phoenix de Montrouge vous accueille pour découvrir ou vous perfectionner à ce sport collectif qui se pratique avec un disque volant et qui cultive un esprit du jeu indissociable.

Pour en savoir plus :

Entraînement tous les samedis matin de 10h à 13h. Inscriptions toute l'année.

Tel. : 06 22 09 49 29

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

Dimanche 11 avril

Randonnées dans les Hauts-de-Seine

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-Seine et le Comité Départemental du Tourisme, avec le concours de la Communauté d'Agglomération Grand Paris Seine Ouest (GPSO), organisent, **le dimanche 11 avril 2010, une manifestation pédestre gratuite ouverte à toutes et à tous** au stade Marcel Bec de Meudon.

Cette randonnée qui partira de chaque ville de la communauté d'agglomération GPSO : Boulogne, Chaville, Issy-les-Moulineaux, Meudon, Sèvres, Vanves et Ville d'Avray pour rejoindre le stade Marcel Bec en forêt de Meudon.

Les associations locales de randonnée pédestre proposeront, au départ de chaque ville, des circuits de 10 à 18 km pour rejoindre le stade Marcel Bec, où une fête de la randonnée pédestre accueillera les marcheurs pour

clure la journée. Les 1 000 participants attendus, encadrés par des animateurs confirmés, pourront cheminer en toute convivialité et sécurité.

A l'arrivée, les randonneurs seront accueillis avec des rafraîchissements et des petits cadeaux dans une ambiance festive. Des cars gratuits seront à leur disposition pour rejoindre leur point de départ. **Informations pratiques :** Pensez à prendre votre pique-nique, de l'eau (au moins 1 litre par personne) et de bonnes chaussures.



Inscription recommandée à partir du 15

février : Tél. : 01 46 93 92 92

mail. rando92@yahoo.fr

contact@tourisme92.com

Jiu-jitsu brésilien: Marcus Tchinda 3^e

Marcus Tchinda participait, le 26 janvier dernier, au Championnat d'Europe de jujitsu brésilien avec l'envie de montrer ses qualités. Objectif atteint !



Ce beau bébé de 2 mètres pour 125 kg remporte son premier combat en 22 secondes, sur une clé de genoux, et le 2^{ème} en 28 secondes face au Champion du Brésil 2009. Marcus se retrouve ainsi en demi-finale contre le champion en titre, perdant seulement aux points !

En gagnant son quatrième combat sur un étranglement arrière en 45 secondes, Marcus Tchinda monte sur la 3^e marche du podium sous les applaudissements de la salle. Sa rapidité et sa technique pour faire plier ses adversaires ont impressionné.

Football

GSM - MFC 92 : Un derby montrougien indécis

Certaines dates restent gravées dans la mémoire des amateurs de ballon rond : celle du 31 janvier 2010, Championnat Critérium du Dimanche Matin, en fait désormais partie.

Il restait deux minutes à jouer entre les deux clubs montrougien, le *GS Montrouge* et le *Montrouge FC 92*. On s'acheminait vers un match nul sur le score de 1-1, résultat somme toute logique, chaque formation ayant eu sa mi-temps. Le *MFC* avait ouvert le score peu avant la demi-heure de jeu à la suite d'un coup franc intelligemment tiré. Le *GSM* se montrait plutôt timoré et ap-

proximatif lorsqu'il tentait de faire le jeu. La tendance s'inversa en seconde période et le *GSM* s'enhardit techniquement, alors que le *MFC* baissait de pied. L'égalisation était méritée.

■ Un final « hitchcockien »

Le *GSM* devenu largement dominateur ne voulait pas en rester là. Un long ballon parfaitement dosé par dessus la défense du *MFC* allait ainsi trouver l'avant centre qui, au point de penalty, crucifia le gardien d'un parfait plat du pied.

Le ciel venait de tomber sur les joueurs

du *MFC*. Un dernier coup franc, un ballon qui s'élève jusqu'au point de penalty, et le gardien du *GS* qui s'avance imprudemment et à contre temps, ne peut contrôler le cuir qu'un attaquant du *MFC*, d'une tête rageuse, propulse au fond des filets ! Mêmes folles scènes folles de joie, mais de l'autre côté ! On vient d'assister à un final époustoufflant, digne d'un film du grand maître du suspense. C'est terminé. 2-2. Le *MFC* revient de l'enfer et le *GS* n'en revient toujours pas. Le foot, dans toute sa splendeur, n'avait pas voulu choisir de vainqueur.

Pour les cyclotouristes, le plaisir d'abord !

Pratiquer le vélo et le cyclotourisme, en particulier, améliore la forme et apporte un réel bien-être. C'est un excellent antistress. Des jeunes aux plus anciens, chacun y trouve l'occasion de pratiquer un sport de plein air de manière modérée et conviviale. Au sein du *Club cyclo-randonneur* du S.M.M. existe une excellente ambiance et un vrai plaisir de rouler dans le meilleur esprit, sans volonté de compétition, mais avec l'envie de progresser sportivement.

Certains pratiquants isolés hésitent à rejoindre une structure car ils méconnaissent l'état d'esprit d'un club. Le nôtre n'impose aucune contrainte ; chacun

participe à sa façon. En revanche, le club apporte un accueil, des conseils, des parcours locaux tous niveaux, et des occasions de balade en France et à l'étranger... une excellente motivation pour pratiquer régulièrement !

Il offre vingt-cinq années d'expérience à tous les adeptes de la petite reine et organise, chaque dimanche et mardi, des sorties modérées et le mercredi de la balade (25 – 30 km) au départ du stade municipal.

Rejoignez le Club cyclo-randonneur du S.M.M. pour bénéficier d'une structure organisationnelle efficace qui propose balades, parcours divers, sorties (calen-

drier Ligue Ile-de-France de cyclotourisme), rallyes...

Contacts :

E. Gandrillon (Président) - Tél. : 01 40 95 91 52

J-C Franck (Trésorier) - Tél. : 01 46 63 23 13

S. Gibrat (Secrétaire) - Tél. : 01 40 53 54 84.

Stade multisports de Montrouge

Secrétariat général :

105, rue Maurice Arnoux

Du lundi au vendredi, de 12h à 14h et de 16h30 à 19h.

Tél. : 01 42 53 70 88 – Fax : 01 42 53 59 65

sm.montrouge@gmail.com -

www.s.m.montrouge.free.fr

Montrouge Activités Sub Aquatiques : plongée à l'Aquapol

Créé en octobre 2009, sous l'impulsion de sa Présidente Muriel Ung Bao - avec l'appui bienveillant du Maire de Montrouge, Jean-Loup Metton - le *Montrouge Activités Sub Aquatiques* ou plus simplement le *MASA* forme et encadre des plongeurs et plongeurs pour le plaisir de découvrir et d'explorer en toute sécurité les fonds sous marins. Installé à l'*Aquapol*, le *MASA* affiche également la volonté d'aider les plongeurs et plongeurs passionnés à devenir moniteurs.

Son équipe dynamique de moniteurs bénévoles et volontaires (voir photo) vous attend à l'*Aquapol*, chaque mardi soir de 20h30 à 22h et chaque jeudi soir de 21h à 22h.

Des sorties « plongée » en mer, en France ou à l'étranger, sont prévues en 2010 et proposées aux adhérents selon leur niveau technique.

Contacts :

Muriel Ung Bao : plongeusesemu@yahoo.fr



Tél. : 06 60 92 80 96

Gilbert Deschamps :

gigi.deschamps@gmail.com

Tél. : 06 11 20 59 39.

www.montrougeplongee.com