



P.04  
Hommage à  
Luis Mariano



P.10  
Du sport  
en douceur

[www.ville-montrouge.fr](http://www.ville-montrouge.fr)

# SÀM



SENIORS À MONTRouGE

NUMÉRO 20 - MARS 2016



P.05  
**CE QUI CHANGE  
AVEC LA LOI  
ALUR**



**P.04**  
**AVEC VOUS**  
Hommage à  
Luis Mariano



**P.05**  
**VOTRE DOSSIER**  
Ce qui change  
avec la loi ALUR



**P.08**  
**VOTRE SANTÉ**  
Prévenir l'AVC



**P.10**  
**VOS ASSOCIATIONS**  
Du sport en douceur



**P.12**  
**VOTRE MONTROUGE**  
Allez-vous nager  
à l'Aquapol ?

**SÂM, SENIORS À MONTROUGE**

N°20 - MARS, AVRIL, MAI 2016

Directeur de la publication : Jean-Loup Metton ;  
Directeur de la communication : Ghislain Magro ;  
Rédactrice en chef : Sarah Lefrançois ;  
Création de la maquette : Citizen Press ;  
Conception-réalisation : la relation équilibrée ;  
Rédaction : M. Jeandot et M. Godin ;  
Crédits photos : Couverture : Marc Godin ;  
Pages intérieures : Thinkstock, Marc Godin ; Ville de Montrouge  
Impression : ETC ; Dépôt légal : à parution ;  
Tirage : 7 000 exemplaires.

Direction de la Communication, Hôtel de Ville,  
43, av. de la République, 92121 Montrouge Cedex.

**SÂM est adressé à chaque Montrougien âgé de 60 ans et plus inscrit sur les listes électorales. Un(e) conjoint(e) ne pouvant être identifié(e), un couple peut en recevoir deux.**

## À vous de jouer

**B**ouger, sortir, se divertir, se cultiver, faire du sport, aller vers les autres et s'occuper de vous : c'est ce que vous propose SAM alors que les premières fleurs éclosent et que les beaux jours reviennent.

À Montrouge, vous avez l'embarras du choix. Vous avez raté le spectacle-hommage à Luis Mariano, *Violettes impériales*, au Beffroi ? Nous y étions et nous vous racontons tout ici. Vous voulez bouger, marcher, faire du sport, mais à votre rythme ? L'association ELAN est faite pour vous. Entre les randonnées, la musculation ou le séjour, vous trouverez à coup sûr une activité qui vous convient.

Avec son bassin sportif de 25 mètres de long, son jardin aquatique, une salle de fitness, l'Aquapol est un des équipements préférés des Montrougiens. Avec des nouveaux horaires en matinée et en nocturne, une petite visite s'impose... Et si vous voulez devenir un Très Important Montrougien, un TIM, et bénéficier des avantages et cadeaux qui vont avec la carte, nous vous donnons tous les tuyaux. C'est simple, malin. À vous de jouer.

Vous le savez, SAM est également destiné à vous renseigner, vous conseiller, vous faciliter la vie. Dans notre rubrique santé, nous vous expliquons que l'AVC n'est pas une fatalité et que les accidents vasculaires cérébraux font partie des maladies qui peuvent être prévenues. N'hésitez donc pas à consulter votre généraliste ou un cardiologue. Et dans notre dossier, nous vous révélons tout ce qu'il faut savoir sur la loi ALUR. Encore un peu nébuleuse, pas vraiment comprise, cette loi propose - entre autres - un « plafonnement » des loyers entre le départ d'un locataire et l'arrivée d'un nouveau. Simplement, concrètement nous vous expliquons ce qui change pour les locataires, les propriétaires. Quels sont vos droits ? Vos devoirs ? Et si vous vous décidiez de louer un nouvel appartement ou acheter un bien, ce sera maintenant en connaissance de cause.

> **Jean-Loup Metton**,  
Maire de Montrouge  
Conseiller  
de la Métropole  
du Grand Paris  
Vice-Président  
du territoire  
Vallée Sud -  
Grand Paris

> **Antoine Bouchez**,  
Maire-adjoint délégué  
aux Affaires sociales  
et aux Personnes  
handicapées  
Conseiller de territoire  
Délégué de quartier  
Ferry-Buffalo



## VOUS N'ÊTES PAS ENCORE UN TIM ?

Comment devenir en deux minutes chrono un Très Important Montrougien (TIM pour les intimes) ? Et bénéficier des avantages, bons plans et cadeaux qui vont avec la carte.

**V**ous habitez Montrouge, vous aimez la culture, les vernissages, les cadeaux, les invitations, les spectacles ou encore le sport et vous n'êtes pas encore un TIM (Très Important Montrougien) ? C'est dommage, mais pas très grave car vous allez - vous aussi - pouvoir faire partie des heureux élus. Pour ce faire, rendez-vous sur le site internet de la mairie de Montrouge (92120.fr ou [www.ville-montrouge.fr](http://www.ville-montrouge.fr)) et cliquez sur le lien « Très Important Montrougien » (pour vous aider, le lien est en bas de cette page de SAM). Puis, créez un compte, cela ne vous prendra pas plus de deux minutes. Pour ceux qui n'ont pas internet, rendez-vous à l'espace multimédia de la Médiathèque (32 rue Gabriel Péri) pour créer votre compte.

### S'inscrire, c'est facile

Vous pourrez ensuite paramétrer votre compte TIM. Dans « Mes abonnements », inscrivez-vous à E-montrouge pour suivre l'actualité de la Ville. Dans « Mes préférences », sélectionnez les thèmes d'événements qui vous passionnent, vos quartiers de prédilection. Ainsi apparaissent sur cet espace TIM uniquement les informations que vous avez choisies. Enfin, vous pouvez vous faciliter la vie en créant vos favoris pour accéder directement aux pages que vous aimez : chats du maire, menus de la restauration scolaire... À partir de cet espace, vous accédez directement à nos plateformes d'e-services (renseignez vos identifiants dans « Mon profil »). Ensuite, à chaque connexion TIM, vous pouvez

faire des demandes d'acte de naissance, mariage et décès, vous inscrire sur les listes électorales et également de stocker vos justificatifs utiles pour toute démarche administrative sur l'espace citoyen ou encore consulter votre compte à la Médiathèque (en cours d'évolution).

### Cadeaux, bons plans et places gratuites

Quelques semaines après votre inscription en ligne - si vos coordonnées postales ont été correctement saisies... - vous recevrez dans votre boîte aux lettres, la carte TIM. Heureux possesseur du sésame, vous deviendrez aussitôt un TIM, un vrai, et pourrez bénéficier des avantages qui vont avec. Les offres sont toujours limitées et les conditions vous sont envoyées au fur et à mesure par mail. Par exemple, un cadeau offert pour les 50 premiers TIM au Forum des associations, une place achetée = une place offerte pour un spectacle au Beffroi, un catalogue gratuit lors d'une exposition, une invitation pour un match de boxe, une invitation pour le salon de la jeune création contemporaine, des serviettes de plage offertes pour les dix premiers TIM qui se rendent à l'Aquapol... Bref, vous l'avez compris, TIM, c'est une nouvelle façon de vivre les animations de la ville et d'avoir accès à de bons plans. Maintenant, à vous de jouer !

**Connectez vous sur Mon espace TIM :**  
[www.ville-montrouge.fr/creer-un-espace-tim](http://www.ville-montrouge.fr/creer-un-espace-tim)

## HOMMAGE À LUIS MARIANO

Les samedi 20 et dimanche 21 février, les Montrougiens ont été invités à assister au spectacle d'opérette *Violettes impériales*. Pour un après-midi sous le signe de l'amour, la beauté des femmes et le soleil de l'Andalousie...

**J'**ai hâte que cela commence, c'est un vrai moment de nostalgie, assure Irène. Quand j'avais 6-8 ans, ma mamie m'emmenait régulièrement voir des opérettes. J'ai même vu Luis Mariano et Tino Rossi sur scène. L'opérette, c'est ma madeleine de Proust ! » La salle Mœbius de Beffroi est comble car ce 20 février la Ville et le CAS offrent aux Montrougiens un spectacle-hommage au grand chanteur d'opérettes Luis Mariano, *Violettes impériales*. Les 700 spectateurs attendent, avec de la musique de Francis Lopez en boucle. À 14 heures précises, le spectacle commence. Il y a trois musiciens, chemise satin rouge sur pantalon noir, 5 danseuses, 2 comédiens pour les intermèdes parlés plutôt humoristiques (avec de nombreuses références à Montrouge) et bien sûr, le ténor Pierrogeri, sanglé dans un boléro bleu. Le ténor enchaîne les airs de plusieurs opérettes, chante l'Andalousie, l'amour et la beauté des femmes. Entre deux ballets de flamenco, Pierrogeri va se changer et revient avec une veste de toréador d'une nouvelle couleur...

« Une des dix plus belles voix de ténor au monde ! »

Après une heure, c'est l'entracte. Les danseuses proposent CD et DVD. Producteur du spectacle, Christian Vinard raconte : « Nous sommes une compagnie niçoise. Nous sommes partis en bus

jeudi à minuit de Nice et nous reprenons la route dimanche soir. Avec ce nouveau spectacle, nous avons déjà 120 dates dans toute la France. Pierrogeri a une des dix plus belles voix de ténor au monde ! Nous sommes victimes

de notre succès, toujours sur la route. C'est formidable pour nous, mais plus dur pour nos familles... »

### Dédicaces et bisous

Le spectacle reprend pour plus d'une heure de chansons, de flamenco, avec en morceau de bravoure *Violettes impériales*, chantée avec le public. Après un rappel, Pierrogeri donne rendez-vous à ses fans pour une dédicace et... « des bisous ». Si certains s'attendaient à une opérette et non un tour de chant constitué de tubes de l'époque, des fans se font prendre en photo avec le ténor. « Je le connais depuis très longtemps, assure Christiane qui le couvre de baisers. Je l'ai vu débiter et j'ai suivi toute sa carrière. Je suis très émue. » Un sentiment partagé par Pierrogeri. « C'est à chaque fois pareil. Les spectateurs sortent de la salle, pleurent, rient, m'embrassent. Il n'y a plus beaucoup d'opérettes, alors l'émotion remonte... »



### JE PARTICIPE AUX SORTIES...

... La prochaine sortie proposée par le CAS sera une visite de la Manufacture des Gobelins les 31 mai, 1er, 2, 7, 8, 9, 14, 15 et 16 juin. Une participation est demandée et le CAS contribue à plus de 50 % du coût des sorties. Il faut s'inscrire au CAS pour être dans la base de données. Lors d'une sortie, un mailing avec coupon-réponse est envoyé. Il faut ensuite s'inscrire par retour de courrier ou sur internet, sur le site de la mairie.

## CE QUI CHANGE AVEC LA LOI ALUR

Depuis l'année dernière, la loi ALUR (loi pour l'Accès au Logement et un Urbanisme Rénové) encadre ou plafonne les loyers des zones où il existe un déséquilibre marqué entre l'offre et la demande de logements. Mais pas seulement... Concrètement, à Montrouge, que change-t-elle pour les locataires ? Pour les propriétaires ? C'est ce que nous vous expliquons dans ce dossier.



La loi ALUR (loi pour l'Accès au Logement et un Urbanisme Rénové) a fait beaucoup parler d'elle notamment en raison de sa mesure phare : l'encadrement des loyers. Mais bien malin qui aujourd'hui peut expliquer avec précision de quoi il retourne... En effet, cette loi destinée à transformer en profondeur le secteur de l'immobilier pour permettre d'accéder plus facilement à un logement, comprend de nombreuses autres dispositions qui régissent les rapports entre locataires et propriétaires, les missions des agences immobilières ou des notaires, le fonctionnement des copropriétés, les règles d'urbanisme... De plus, depuis sa publication, des modifications ont été apportées par deux autres lois, la loi Macron et la loi Pinel... Enfin, ses dispositions ne s'appliquent pas partout en France de la même manière, mais selon que le bien immobilier dont il est

question se situe en zone « tendue », « très tendue », ou pas...

C'est ainsi que, par exemple, l'encadrement des loyers ne s'applique qu'à la seule ville de Paris. À Paris et seulement à Paris, en effet, le Préfet a défini un « loyer médian de référence » par quartier. Les loyers ne peuvent le dépasser de plus de 20 %. Si tel est le cas, les locataires peuvent entamer une procédure de conciliation pour obliger leur propriétaire à le baisser.

À Montrouge, qui se trouve en zone très tendue (voir encadré page suivante), c'est en revanche un « plafonnement » des loyers qui est mis en œuvre. Entre autres... Comment mieux comprendre, comment s'y retrouver ? C'est ce que nous vous proposons dans ce dossier, en vous expliquant simplement l'essentiel des mesures applicables à Montrouge.

## VOUS LOUEZ...



**P**uisque Montrouge est située en « zone très tendue », la loi ALUR y met en œuvre le « plafonnement » des loyers. De quoi s'agit-il ? Eh bien, cela signifie qu'entre le départ d'un locataire et l'arrivée d'un nouveau, le propriétaire ne peut plus augmenter le loyer comme il le souhaite. L'augmentation du loyer est « plafonnée » et doit être calculée selon un indice publié par l'INSEE, l'Indice de référence des loyers (IRL), sauf si le propriétaire a réalisé des travaux dont le prix équivaut à 6 mois de loyer, s'il peut démontrer que le loyer était sous-évalué ou si, après le départ d'un locataire, le propriétaire ne reloue pas pendant 18 mois.

**Les honoraires d'agences plafonnés**  
Autre nouveauté, pour les locataires (mais pas pour les propriétaires), les frais sont allégés. Il était parfois difficile de faire face aux frais exigés pour entrer dans un nouveau logement : en général un mois de loyer en frais d'agence et 2 mois en dépôt de garantie. Désormais, à Montrouge, les honoraires d'une agence sont fixés par décret à 15 euros le m<sup>2</sup> (13 euros en zone tendue, 11 euros partout ailleurs). Ils couvrent les frais de visite, de constitution du dossier, d'état des lieux, de rédaction du

contrat. Le dépôt de garantie est quant à lui réduit à 1 mois pour les appartements non meublés. Et il doit être restitué dans une période d'un mois maximum « si aucune détérioration n'est constatée ».

### Plus de transparence

Par ailleurs, dans un souci de transparence, le contrat de location doit désormais comporter certaines informations nouvelles comme le montant de l'ancien loyer, le montant des charges de co-propriété s'il y a lieu, les équipements de raccordement aux technologies numériques, et divers diagnostics.

### Plus de turn-over

Autre point important, pour fluidifier le marché, à Montrouge, le préavis de départ passe de 3 à 1 mois. Enfin, pour les « meublés », la loi ALUR instaure une liste minimum de meubles à mettre à disposition et réduit la durée du bail à un an, voire neuf mois. Elle encadre encore la colocation avec une clause de solidarité entre les colocataires, pour sécuriser les départs ou arrivées des uns et des autres. Au final, ces mesures devraient permettre plus de turn-over. À suivre donc...

### MONTROUGE, ZONE TRÈS TENDUE

Certaines mesures de la loi ALUR ne s'appliquent qu'aux zones tendues ou très tendues, dont fait partie Montrouge. Ces zones sont définies de façon assez complexe par le législateur chaque année. Il s'agit de territoires où il existe un déséquilibre marqué entre l'offre et la demande de logements. En somme, 77 communes de la 1<sup>ère</sup> couronne parisienne sont situées en zone très tendue. La zone tendue concerne 1151 villes de l'agglomération parisienne, et dans toute la France.

Pour en savoir plus, consultez le site de l'Agence Nationale d'Information sur le logement ou celui de l'agence de votre département. [www.anil.org/](http://www.anil.org/) [www.adil92.org/](http://www.adil92.org/)

## VOUS ACHETEZ, VOUS VENDEZ

**S**i la loi ALUR modifie le cadre de la location, elle change également la donne en ce qui concerne l'achat et la vente des biens immobiliers. L'objectif est d'offrir plus de transparence et d'équité à l'acquéreur. Avant la loi ALUR, l'information communiquée à l'acquéreur d'un appartement en copropriété, le cas le plus courant à Montrouge, était limitée.

### Des infos primordiales

Il devait attendre la signature définitive chez le notaire afin de découvrir par exemple « l'état daté » de la copropriété (l'état des dépenses et des dettes), un document qui apporte des renseignements primordiaux sur le niveau des charges, les travaux votés... « Tout a changé pour nous », assure Cathy Bitbol, notaire à Montrouge. Aujourd'hui, il faut compter un mois entre l'accord des parties et la signature de la promesse de vente. Ce qui donne un délai de rétractation plus important à l'acquéreur. Nous devons fournir à l'acquéreur - au plus tard au moment de la promesse de vente - les informations financières de la copropriété, le règlement ainsi que tous les modificatifs au

règlement qui auraient pu intervenir. Il faut aussi fournir le carnet d'entretien de l'immeuble, les trois derniers PV de l'assemblée générale, sans oublier les diagnostics... Nous devons également demander un extrait de casier judiciaire de l'acquéreur pour s'assurer qu'il n'a pas été condamné comme marchand de sommeil... »

### Des délais plus longs

À la promesse de vente, tous les papiers nécessaires sont déjà réunis. Mais les délais s'en voient considérablement augmentés : « Avant, il fallait 48 h pour signer un compromis de vente. Passé le délai de rétractation et la confirmation de l'obtention du prêt, en 2 à 3 mois le nouveau propriétaire pouvait prendre possession de son bien. Maintenant, il faut compter environ 6 mois », confirme Emmanuel Bruchec, agent immobilier à Montrouge. Un changement qui n'a pas pour l'instant d'incidence sur le secteur : « Le marché est dynamique à Montrouge, souligne Emmanuel. L'arrivée du métro et des taux d'intérêt bas rendent Montrouge très attractif. C'est le bon moment pour acheter. Les biens se vendent vite. »



### MONTROUGE EN CHIFFRES

Le volume des ventes a redémarré en 2015. + 20 % à Paris et + 15 % en petite couronne, avec la moitié des transactions dans le 92.

- 49,9 % de propriétaires et 56,8 % de locataires
- Prix médian au m<sup>2</sup> à Montrouge : 5 630 €
- Prix moyen au m<sup>2</sup> pour une location dans le privé : 24,71 € (globalement le prix du XIV<sup>e</sup>)
- Densité à Montrouge : 23 627 habitants au km<sup>2</sup> (dans le XIV<sup>e</sup>, 25 000)
- 95,6 % d'appartements, 3,6 % de maisons, un peu plus de 92 % de résidences principales.

# PRÉVENIR L'AVC

Un accident vasculaire cérébral (AVC), c'est l'arrêt brutal de l'irrigation sanguine du cerveau. Mais l'AVC n'est pas une fatalité et il fait partie des maladies qui peuvent être prévenues.



**AVC** : trois lettres qui font peur. L'accident vasculaire cérébral, c'est l'interruption brutale de l'irrigation sanguine du cerveau, qui entraîne une privation d'oxygène dans les zones cérébrales touchées. La rapidité de sa prise en charge en moins de 3 heures est essentielle car son issue peut être fatale. En cas d'AVC, il faut donc appeler le Samu (le 15) pour une prise en charge en urgence et éviter des lésions définitives. Selon la Fédération nationale France AVC, les 3/4 des survivants gardent des séquelles définitives... Chaque année, 130 000 nouvelles personnes en sont victimes en France. Dans le monde, les AVC sont la deuxième cause de mortalité. Il y a deux grandes familles d'AVC. Dans 80 %

des cas, l'AVC est secondaire à l'interruption de l'irrigation d'une partie du cerveau provoquée par un caillot qui obstrue une artère. On parle alors d'AVC ischémique ou d'infarctus cérébral. Dans les 20 % de cas restants, l'AVC est le fait d'un accident hémorragique, lié à des hémorragies cérébrales dues à la rupture de petits vaisseaux à l'intérieur du cerveau. Mais attention, l'AVC n'est pas une fatalité et il fait partie des maladies qui peuvent être prévenues. Néanmoins, il y a deux facteurs de risque que vous ne pouvez pas contrôler : l'âge et les antécédents familiaux. Mais la bonne nouvelle reste que les principaux facteurs de risques sont liés à des comportements sur lesquels la prévention est véritablement efficace. Les voici !

## L'HYPERTENSION

L'hypertension artérielle peut entraîner les deux grandes familles d'AVC : les AVC ischémiques et hémorragiques. Il faut donc vérifier sa tension artérielle.

## LE CHOLESTÉROL

Le cholestérol peut provoquer des rétrécissements sur les artères carotidiennes par la formation de plaques d'athérome qui peuvent se détacher partiellement, migrer et boucher de petites artères cérébrales.

## LA FIBRILLATION AURICULAIRE

C'est le trouble du rythme cardiaque supra-ventriculaire le plus fréquent. Le sang n'est pas bien brassé à l'intérieur des oreillettes et il a tendance à s'agréger, à former des caillots à l'intérieur des oreillettes. Une fois ces caillots formés, ils ne restent pas en place, ils migrent et bouchent les artères cérébrales.

## LE DIABÈTE

Il favorise également la formation de la plaque d'athérome dans les artères.

## L'EMBOÏMENT

Le surpoids peut provoquer un risque supplémentaire d'AVC ischémique.

## LE TABAC

Il contribue à la formation de la plaque d'athérome dans les artères, et favorise la vasoconstriction (le rétrécissement du calibre artériel par les muscles autour qui vont avoir tendance à se contracter).

## LE STRESS

Le stress favorise les montées de tension, les troubles du rythme cardiaque, les vasoconstrictions...

## LA SÉDENTARITÉ

Elle favorise les plaques d'athéromes sur les artères. L'activité physique modérée régulière peut diminuer ce risque et réduire ou éviter l'embonpoint.

## Dépistage et prévention

Pour l'AVC, le dépistage et la prévention s'imposent. « Si un patient a un facteur de risque cardio-vasculaire, un suivi régulier est primordial », assure le docteur Corinne Auffray. Il faut corriger les facteurs de risque cardio-vasculaire personnels (cités ci-dessus), à fortiori s'il existe des facteurs de risque familiaux. Une consultation médicale régulière à visée diagnostic et/ou thérapeutique s'impose.



## REPÉRER UN AVC

En cas d'AVC, il faut agir très vite. Frédéric Grancher, cardiologue au CMS, nous révèle quelques signes pour bien diagnostiquer un AVC.

- > Parésie totale ou partielle des membres d'un côté du corps avec impossibilité de bouger le bras ou la jambe du côté atteint.
- > Parésie partielle du visage. On demande à la personne de gonfler ses joues et on voit qu'il n'y a qu'une seule joue qui se gonfle.
- > Trouble de la parole aussi appelé aphasie. on ne peut plus parler du tout.
- > Devant ces signes, appelez le 15.

## DU SPORT EN DOUCEUR

Marche nordique, gym douce, musculation, prévention des chutes, randos, séjours... L'association ELAN vous propose des activités sportives jusqu'à, au moins, 96 ans !



**N**os adhérents ont entre 48 et 96 ans, s'enthousiasme Michelle Lhuissier. Et notre vétérante de 96 ans fait 1 heure et demie d'activités physiques tous les jeudis matins. C'est extraordinaire ! » Titulaire d'un brevet d'État d'éducation sportive, Michelle Lhuissier a créé l'association ELAN il y a 24 ans. Son concept, proposer du sport de loisirs et en aucun cas de la compétition. « Dans tous les clubs, cela finit par de la compét' et c'est surtout ce que nous ne voulions pas. J'ai créée l'association avec mon mari en 1992 et elle a vieilli avec nous. J'ai maintenant 60 ans et je ne propose plus les mêmes activités qu'à nos débuts. »

### Prévention des chutes

À Montrouge, ELAN propose à ses 80 adhérents de la marche nordique dans le bois de Clamart. Elle améliore la musculature de l'ensemble du corps, aide à prévenir les dommages articulaires liés à l'âge et au surpoids, en fortifiant les os. Également au programme, de la gym douce pour amener les adhérents à plus de souplesse articulaire, par différentes méthodes. Sans oublier le renforcement musculaire, avec abdos, pour protéger le dos, et muscles des cuisses. « Nous faisons de la musculation, du stretching relaxation

pour bien relâcher les muscles. En une heure, vos douleurs de dos disparaissent. C'est autant de l'éducation que du sport. » ELAN travaille enfin sur la prévention des chutes, avec pour les plus âgés, des exercices d'équilibre pour qu'ils puissent continuer à sortir, lever les bras, être autonomes...

### Randos et séjours

Michelle Lhuissier a également reçu une formation en naturopathie. Elle apporte donc des solutions aux adhérents en kiné, massage, réflexologie... « Certaines personnes pensent qu'avec l'âge, elles ne peuvent plus faire de sport ou qu'elles sont handicapées à cause d'une opération. Moi, j'ai des solutions et ça marche ! J'y vais doucement pour ne pas les brusquer, mais ce n'est pas parce que l'on a une prothèse de genou ou de hanche que le sport est fini. » C'est pour cela qu'elle propose également des randonnées à thème. La prochaine est autour... du cresson, ses bienfaits sur l'alimentation, sur le corps. Une véritable rando-culture. ELAN propose également à ses adhérents des séjours. Le prochain, du 30 avril au 7 mai, aura pour destination le plateau des Mille vaches, pour un séjour très nature, au cœur de la région Limousin.

### JE ME RENSEIGNE...

... Les entraînements de gym, stretching ou musculation ont lieu à la Maison des associations le jeudi après-midi et à l'Aquapol le vendredi matin, dans le dojo sous la piscine.

Toutes les infos sur : [www.assoc-elan.fr](http://www.assoc-elan.fr)  
06 03 57 38 91

### RENCONTRE

05/04 À 20H 30 ET  
10/05 À 20H 30



### CYCLE : MAIS QU'EST-CE QU'ON VOUS APPREND À L'ÉCOLE ?

Le 5 avril, Mara Goyet, professeur depuis 20 ans, démonte joyeusement les innovations de l'Éducation nationale comme les nostalgies de l'Instruction publique. Et Laurent Lapage, professeur agrégé de mathématiques, va tenter de nous réconcilier avec les maths le 10 mai.

Le Beffroi

Plus d'infos sur [92120.fr](http://92120.fr)

### OPÉRA

10 / 04 À 16H



### LE BARBIER DE SÉVILLE

L'opéra-bouffe de Rossini par la compagnie Opéra Côté Chœur. Une farce jubilatoire qui, malgré son apparente légèreté, aborde des sujets graves, notamment la situation des femmes.

Le Beffroi, salle Mœbius

### LECTURE PUBLIQUE

16 / 04 À 15H  
RUDYARD KIPLING

Alors qu'Hollywood sort une version live du *Livre de la jungle*, venez assister à une lecture publique du chef-d'œuvre de Kipling. Avec Hélène Lanscotte, de la compagnie *La Voie des livres*.  
Médiathèque

### EXPOSITION

DU 04 AU 31 / 05  
DE 12 À 19H

## 61<sup>E</sup> SALON DE MONTROUGE



Manifestation phare de la vie montrougeenne, le Salon de Montrouge est maintenant LA manifestation emblématique en Europe pour la découverte des artistes émergents, toutes disciplines confondues.

### Au programme

- Visites guidées gratuites : les dimanches 8, 15, 22 et 29 mai
- Après-midi Spécial Performances : samedi 21 mai à partir de 14h. Entrée libre
- Nocturne les mercredis soirs jusqu'à 21h

### Jeune public

Résolument tourné vers l'accès au plus grand nombre, le 61<sup>e</sup> Salon de Montrouge réserve une large place au jeune public (visites guidées et outils pédagogiques à la disposition des familles...). Journée interdite aux parents le mercredi 11 mai.

Le Beffroi - Salle Nicole Ginoux  
Entrée libre

### EXPOSITION

DU 11 AU 14 / 05



### SEMAINE EUROPÉENNE

Pendant 4 jours, venez goûter à la culture néerlandaise. Au programme, un concert de The Kik, des films, une conférence-débat et même un marché aux fleurs et aux fromages. WELKOM !

Plus d'infos sur [92120.fr](http://92120.fr)

### CONCERT

DU 21 / 05 À 15H



### CLINTON FEARON

Né en 1951 en Jamaïque, Clinton Fearon fut le bassiste du célèbre groupe de reggae les Gladiators. Il quitta le groupe en 1987 et livre régulièrement de disques sous son nom. Il se produira à la Médiathèque en solo acoustique.  
Médiathèque  
Entrée libre.  
Réservation obligatoire à partir du 7 mai à la Médiathèque, au 01 46 12 76 06

Plus d'infos sur [92120.fr](http://92120.fr)

## ALLEZ-VOUS NAGER À L'AQUAPOL ?

Chaque année, vous êtes plus de 200 000 à fréquenter l'Aquapol, avec son bassin sportif, son jardin aquatique, son bassin ludique ou son sauna. Alors que l'Aquapol propose des nouveaux horaires - mardi matin dès 6h 45 ou le vendredi jusqu'à 21h 30 - deux habitantes vous font partager leur enthousiasme nautique.

**CLAIRE  
BORDES**

**35 ans**

Chargée  
de mission

**Nous venons toutes les semaines**, soit moi, soit mon mari, car Côme, notre fils de 4 ans ½, adore la piscine. Nous venons de préférence le samedi. Et quand nous sommes tous les deux,

“  
**Une très belle piscine**

il y en a un qui fait des longueurs pendant que l'autre s'occupe de Côme. Nous habitons Montrouge donc c'est très pratique et nous venons à pied. En plus, c'est une très belle piscine, avec de très bons équipements pour les enfants. J'ai entendu parler des nouveaux horaires. Mon mari veut venir s'entraîner lors de la matinale, avant d'aller travailler.



**SUSAN  
LEDDY**

**63 ans**

Retraitée

**Je suis d'origine américaine** et j'habite Montrouge depuis neuf ans. Je viens à l'Aquapol une fois par semaine. Je fais des longueurs et je nage entre 30 et 40 minutes. J'adore nager. La natation, c'est essentiel

“  
**La natation, c'est essentiel pour moi**



Situé 91 avenue Henri Ginoux, l'Aquapol est un des équipements préférés des Montrougiens. Avec tout d'abord un bassin sportif de 25 mètres de long, 6 lignes d'eau et une température qui avoisine les 28°. Il y a également un jardin aquatique réservé aux petits de 3 mois à 4 ans, un bassin ludique et une pataugeoire, une salle de fitness, un hammam... Afin de vous permettre d'en profiter au maximum, les horaires d'ouverture du grand bassin et de l'espace de remise en forme ont été étendus. Vous pouvez désormais nager le mardi dès 6h 45, en nocturne le vendredi jusqu'à 21h 30 et profiter de l'Aquapol le samedi sans interruption, de 9h 30 à 19h 30. Abonnement mensuel : 40 € (sans engagement).

pour moi et je pratique régulièrement depuis 20 ans. Si je ne nage pas, j'ai mal au dos. Cette piscine est magnifique, confortable, tout est très bien aménagé, même les vestiaires. Je suis déjà venue lors de nocturnes, mais maintenant, je préfère venir nager le samedi après-midi. Il faudrait que je vienne plutôt vers midi, quand il y a un peu moins de monde...