



L'élan sport Clubs

2017
2018

Le sport dans la ville

La politique publique sportive mise en place par la ville de Saint-Martin-d'Hères s'articule autour de trois axes :

La mise en œuvre d'animations sportives à destination de tous les publics

C'est développer l'accessibilité aux pratiques sportives pour tous, en partenariat avec les acteurs du sport, sur le périmètre de la ville que sont notamment les associations sportives et les écoles. C'est participer à l'éducation physique et sportive des enfants et jeunes Martinérois en collaboration avec l'Éducation nationale (temps scolaire). C'est développer des animations sportives en cohérence avec le temps périscolaire (après l'école) et extrascolaire (le mercredi et les vacances).

La mise en place d'une politique tarifaire adaptée aux usagers est un levier essentiel pour réaliser l'accessibilité sociale par et pour le sport, en mutualisant les moyens.

Le développement d'un partenariat avec les associations sportives de la commune

C'est apporter une aide financière et un accompagnement aux clubs sportifs, favoriser le développement du sport de masse en prenant en considération les acteurs de quartier mais aussi contribuer au développement du sport de compétition et promouvoir l'image sportive de la commune. La ville a mis en œuvre un contrat d'objectifs et de moyens, outil de contractualisation avec les clubs sportifs.

La gestion des équipements sportifs municipaux

Cela implique de rénover, d'homologuer, de normaliser les installations sportives, mais aussi de construire de nouveaux équipements adaptés aux besoins émergents. C'est garantir à tous les usagers des équipements de qualité, entretenus au quotidien par les agents municipaux.



Choisir son sport

Enfants : jusqu'à 17 ans

Quoi ?	Qui ?
Athlétisme > ESSM Athlétisme p 10	5/14 ans
Baby gym > MJC Pont-du-Sonnant p 10	dès 3 ans
Basket-ball > SMH Basket-ball p 10	dès 5 ans
Boxe > Association du ring martinérois p 12	6/12 ans
Cirque > MJC Village p 12	3/11 ans
Cyclisme > ESSM Cyclisme p 12	7/14 ans
Escalade > p 13	dès 11 ans
Football > ASM p 15	dès 5 ans
Gymnastique > ESSM Gymnastique p 17	dès 18 mois 4/14 ans
Handball - Babyhand > GSMH GUC Handball p 18	3/5 ans
Handball > GSMH GUC Handball p 18	dès 9 ans

Quoi ?	Qui ?
<p>Judo</p> <p>> ESSM Kodokan Dauphiné p 19</p>	4/14 ans
<p>Canoë-kayak, rafting</p> <p>> Loisirs eaux vives p 20</p>	dès 10 ans
<p>Karaté</p> <p>> ESSM Karaté p 20</p>	6/14 ans
<p>Rugby</p> <p>> École de rugby p 22</p>	5/14 ans
<p>Sports mécaniques</p> <p>> ESSM Sports mécaniques p 25</p>	dès 8 ans
<p>Taekwondo</p> <p>> Taekwondo club martinérois p 25</p>	dès 4 ans
<p>Tennis</p> <p>> ESSM Agri tennis p 27</p>	dès 5 ans
<p>Volley-ball</p> <p>> ESSM Volley p 28</p>	3/12 ans
<p>Zumba</p> <p>> MJC Village p 29</p>	6/10 ans



Choisir son sport

Jeunes : de 15 à 25 ans

Quoi ?	Qui ?
Athlétisme > ESSM Athlétisme p 10	15/25 ans
Basket-ball > SMH Basket-ball p 11	15/25 ans
Boxe > Association du ring martinérois p 12	15/25 ans
Danse du soleil > MJC Village p 13	Dès 14 ans
Danse modern' jazz > MJC Pont-du-Sonnant p 13	15/25 ans
Danse orientale - Modern' jazz > MJC Pont-du-Sonnant p 13	15/25 ans
Escalade > Caf SMH club p 14	15/25 ans
Fitness combat / Body attack > ESSM Kodokan Dauphiné p 14	tout public
Football > ASM p 15	15/25 ans
Force athlétique > ESSM Force athlétique p 16	dès 15 ans
Gymnastique > ESSM Gymnastique p 17	15/25 ans
Handball > GSMH-Guc handball p 18	15/25 ans

Quoi ?	Qui ?
<p>Judo, self défense, MMA > ESSM Kodokan Dauphiné p 19</p>	15/25 ans
<p>Jujitsu, self défense, MMA > ESSM Kodokan Dauphiné p 19</p>	tout public
<p>Canoë-kayak > Loisirs eaux vives p 20</p>	tout public
<p>Karaté > ESSM Karaté p 20</p>	15/25 ans
<p>Rugby > École de rugby p 22</p>	15/25 ans
<p>Sport mécaniques > ESSM Sports mécaniques p 25</p>	15/25 ans
<p>Taekwondo > Taekwondo club martinérois p 25</p>	tout public
<p>Taiso, renforcement musculaire > ESSM Kodokan Dauphiné p 26</p>	tout public
<p>Tennis > ESSM Agri tennis p 27</p>	tout public
<p>Volley-ball > ESSM Volley p 28</p>	tout public
<p>Zumba volley > ESSM p 28</p>	tout public
<p>Zumba > MJC Village p 29</p>	dès 14 ans

Quoi ?	Qui ?
Basket-ball > SMH Basket-ball p 11	adultes
Boules lyonnaises > ESSM Boules lyonnaises p 11	adultes
Boules lyonnaises > ESSM Boules lyonnaises p 11	seniors
Boxe > Association du ring martinérois p 12	adultes seniors
Escalade > Association Piton rouillé p 13	adultes
Escalade > Caf SMH club p 14	adultes
Fitness combat / Body attack > ESSM Kodokan Dauphiné p 14	tout public
Fit Pump > ESSM Kodokan Dauphiné p 14	tout public
Football > ASM p 15	adultes
Football > Association des tunisiens de Saint-Martin-d'Hères p 15	adultes
Football > Union ouvrière portugaise p 16	adultes

Quoi ?	Qui ?
Force athlétique > ESSM Force athlétique p 16	adultes
Grand fond à pied > Spiridon club dauphinois p 16	adultes seniors
Sports collectifs - Activités physiques adaptées > Big bang ballers p 24	tout public
Handball > Amicale laïque p 18	adultes
Judo, jujitsu, self défense > ESSM Kodokan Dauphiné p 19	tout public
Canoë-kayak, rafting > Loisirs eaux vives p 20	tout public
karaté > ESSM Karaté p 20	tout public
Kung-fu et culture chinoise > Centre Wushu Sport p 21	tout public
Pétanque > Altitude sports et détente p 21	tout public
Pétanque > Amicale pétanque Péri p 21	tout public
Pétanque > ESSM Pétanque p 21	seniors
Pilates > ESSM Kodokan Dauphiné p 22	tout public
Qi Gong > Altitude sports et détente p 22	tout public
Randonnée > Aclass p 22	tout public
Rugby > SMH Rugby p 22	adultes seniors

Quoi ?	Qui ?
<p>Rugby touché > SMH Rugby p 23</p>	adultes
<p>Sorties pédestres, ski de fond, raquettes Altitude sports et détente p 23</p>	seniors
<p>Sports collectifs > Big bang ballers p 24</p>	tout public
<p>Sport handi - valides > EASI p 24</p>	adultes
<p>Sports mécaniques > ESSM sports mécaniques p 25</p>	adultes
<p>Stretching > Altitude sports et détente p 25</p>	tout public
<p>Taekwondo > Taekwondo club martinérois p 25</p>	tout public
<p>Taïso "cardio-training" > ESSM Kodokan Dauphiné p 26</p>	tout public adultes
<p>Taïso "Renforcement musculaire" > ESSM Kodokan Dauphiné p 26</p>	tout public adultes
<p>Tennis > ESSM Agri tennis p 27</p>	tout public
<p>Volley-ball > ESSM Volley p 28</p>	tout public
<p>Volley-ball > Amicale laïque volley-ball p 28</p>	adultes
<p>Yoga > Altitude sports et détente p 29</p>	adultes seniors
<p>Zumba volley > ESSM p 28</p>	tout public
<p>Zumba > MJC Village p 29</p>	adultes

Annuaire des activités sportives

Athlétisme

> **ESSM Athlétisme**

ENTRAÎNEMENT

• **Découverte**

Animation "Baby Athlé" pour les enfants nés en 2012 et 2013

COMPÉTITION

L'athlétisme pour le plaisir ou la compétition sous toutes ses formes, même le hors stade.

- **Jeunes** : nés en 2007-2011 et 2003-2006
- **Ados - adultes (de cadets à vétérans)** nés en 2002 et avant.

Apprentissage par le jeu des bases de l'athlétisme et le perfectionnement des différentes techniques.

> **Renseignements** : Albert Fernandes
Tél. 04 76 25 58 10 ou 06 85 76 35 01
Courriel : contact@essmathletisme.fr
Site Internet : www.essmathletisme.fr

Baby gym

> **MJC Pont-du-Sonnant**

Maison de quartier Fernand Texier - 163 avenue Ambroise Croizat

> **Inscriptions**

Dès septembre - Tél. 04 76 42 70 85 - Courriel : www.mjc-pontdusonnant.net

Basket-ball

> **SMH Basket-ball**

L'école labellisée par la Fédération française de basket-ball comme École française de mini-basket.

ENTRAÎNEMENT

• **dès 5 ans (nés en 2012 et avant)**

Des séances d'essais sont possibles.

U20-Juniors (1998, 1999, 2000)

U17-Cadet(te)s (2001, 2002)

U15-Minimes (2003, 2004)

U13-Benjamin(e)s (2005, 2006)

COMPÉTITION

Catégories masculine et féminine

- **seniors 1**
- **seniors 2**
- **seniors 3**

> **Inscriptions et renseignements toute l'année.**

Contact au 06 99 30 89 00 (lundi, mercredi et vendredi uniquement de 14 h à 17 h) par courriel à : smh.basket@live.fr ou sur le site Internet www.essm-basket.iball.fr

Basket-ball

> SMH Basket-ball

L'école labellisée par la Fédération française de basket-ball comme École française de mini-basket.

ENTRAÎNEMENT

École de mini-basket

U11-Poussin(e)s (2007 - 2008)

U9-Mini-poussin(e)s (2009 - 2010)

U7-Baby-basket (2011 - 2012)

HORS COMPÉTITION

- seniors détente-loisirs mixte

LES CHA

(CLASSES À HORAIRES AMÉNAGÉS)

Pour les enfants nés entre 2006 et 2003 (de la 6^e à la 3^e). Le club de basket, en partenariat avec les collèges de Saint-Martin-d'Hères, propose des aménagements d'emplois du temps à certaines classes afin de faciliter aux élèves la pratique du basket. Les enfants finiront plus tôt le jeudi après-midi pour faire un entraînement à 15 h 30. Pour plus de précisions, prendre contact avec le club.

STAGES

Pour les enfants nés entre 2007 et 2012. Le club de basket propose des stages à la journée sur la première semaine de chaque vacances scolaire. Pour connaître les dates exactes de la saison 2017 / 2018 renseignements par courriel à smh.basket@live.fr ou sur le site Internet www.essm-basket.iball.fr

> Inscriptions et renseignements toute l'année.

Contact : 06 99 30 89 00 (lundi, mercredi et vendredi uniquement de 14 h à 17 h)
par courriel à : smh.basket@live.fr ou sur le site Internet www.essm-basket.iball.fr

Boules Lyonnaises

> ESSM Boules Lyonnaises

ENTRAÎNEMENT

- adultes et seniors

Boulodrome Stéphane Vighetti, parc Danielle Casanova.

L'association organise tout au long de l'année des concours, dont deux officiels, inscrits au calendrier de la FFB, plus des concours sur invitation, spécialement des vétérans.

> Renseignements

Tél. 04 76 01 00 76.

Président : *Joseph Mangano*

Secrétaire : *Maurice Demare*

Boxe

> Association du ring martinérais

École de sport de boxe éducative assauts

ENTRAÎNEMENT

- de 6 à 12 ans

Pour les "féminines" et remise en forme

LOISIR ET REMISE EN FORME

- tous âges pour hommes et femmes

COMPÉTITION

École de boxe et de sport de combat.

- boxe amateur et pré-combat.
- boxe éducative assauts (ados et pré-ados).

> Renseignements

Entraîneur : *Karim Dahmazi, tél. 06 70 90 40 09*

Président : *Chaïb Rami, tél. 06 59 14 60 90*

Cirque

> MJC VILLAGE

ENTRAÎNEMENT

- cirque petite / moyenne section
- cirque moyenne / grande section
- cirque CP / CE1
- cirque CE2 / CM1 / CM2 (2 ans de pratique)
- cirque CE2 / CM1 / CM2

- Cirque collégiens
- Cirque nounous

> Renseignements

Maison de quartier Romain Rolland,

5 avenue Romain Rolland

Tél. 04 76 24 84 10

Internet : mjcvilleagesmh.org

Cyclisme

> ESSM cyclisme

Vous êtes à la recherche d'un sport pour votre enfant ?

ENTRAÎNEMENT

- 13-14 ans minimes
- 11/12 ans benjamin(e)s
- 9/10 ans pupilles

Les enfants devront posséder un casque (pouvant éventuellement être prêté par le club) et un vélo de route en bon état de fonctionnement (pouvant éventuellement être prêté par le club).

L'école de cyclisme de l'ESSM se fera un honneur d'accueillir les enfants dans la catégorie suivante, fille ou garçon.

COMPÉTITION

Route, piste, VTT (hiver)

> Renseignements

Richard Tarantini

Tél. 06 07 44 10 08

Courriel : essmcyclisme@gmail.com

Site Internet : <http://essmcyclisme.fr/>

Danse

> **MJC Pont-du-Sonnant**

ENTRAÎNEMENT

Danse orientale
Danse modern'jazz

> **Inscriptions :**

Dès septembre
Tél. 04 76 42 70 85
Courriel : www.mjc-pontdusonnant.net

Danse

> **MJC Village**

ENTRAÎNEMENT

Danse du soleil. **Adultes (dès 14 ans)**

> **Renseignements**

MJC Village,
5 avenue Romain Rolland
Tél. 04 76 24 84 10
Internet : mjc villagesmh.org

Escalade

> **Association Piton rouillé (affiliée FFME)**

LOISIR

Découverte et pratique de l'escalade, activité encadrée.

- **pratiquants adultes débutants ou confirmés**

> **Renseignements**

Contact : David Caen, tél. 06 16 55 36 52
Courriel : d.piton.caen@gmail.com
Site Internet : www.lepitonrouille.over-blog.fr



Escalade

> CAF SMH Club

Le CAF Saint-Martin-d'Hères est un club dynamique affilié au Club Alpin Français.

Créé en octobre 2012 en partenariat avec le collège Henri Wallon, il a pour vocation de promouvoir l'escalade auprès des jeunes et des adultes.

La structure vous propose des voies du 4b au 7a

Des sorties week-end en sites naturels sont organisées régulièrement.

LOISIR

- **Cours d'escalade adultes** encadrés chaque mardi soir (de l'initiation au perfectionnement)

- **Accès libre adultes** les mercredi, jeudi et vendredi soir

- **Cours escalade enfants** (de 8 à 11 ans) le jeudi (de l'initiation au perfectionnement)

- **Groupe Aventure Jeunes** (de 11 à 18 ans) : sorties extérieures encadrées (escalade, via ferrata, blocs...) le samedi matin

- **Compétitions jeunes** possibles

> Renseignements

<http://club.quomodo.com/caf-st-martin-d-heres/>

Courriel : caf.smh@gmail.com

Fitness combat / Body attack

> ESSM Kodokan Dauphiné

Gestuelle de combat associée à des mouvements de renforcement musculaire sur une musique rythmée.

LOISIR

- **tout public**

du lundi 28 août 2017. Jours et horaires des inscriptions et des entraînements : contacter directement le club.

> Inscriptions

- Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, du lundi 26 juin au vendredi 7 juillet 2017, puis à partir

> Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00

Site Internet : <http://essmjudo.fr>



© DR - Non contractuelle

Football

> Association sportive martinénoise (ASM)

ENTRAÎNEMENT

- l'école de football de l'ASM accueille les garçons et les filles dès 5 ans

Des séances d'essai sont possibles.

COMPÉTITION

Toutes les catégories (de U15 à vétérans et foot loisirs) évoluent sur deux pôles.

> Renseignements

Siège, 35 rue Henri Wallon (stade Just Fontaine)
Tél. 09 80 85 00 38 (en soirée).

Panneaux d'affichage des stades Benoît Frachon, Auguste Delaune et Just Fontaine à compter de fin juin (informations sur les modalités d'inscription, documents nécessaires, permanences...).

Football

> Association des tunisiens de Saint-Martin-d'Hères (ATS)

ENTRAÎNEMENT

- seniors et vétérans

COMPÉTITION

- seniors et vétérans

Championnat de 2^e division du district de l'Isère
Championnat de 3^e division du district de l'Isère

Championnat vétérans du district de l'Isère
et seniors foot loisir à 8.

Horaires définitifs à la rentrée.

> Renseignements

Fouad Sehayek

Tél. 04 76 25 39 78 ou 06 84 54 81 77



Football

> Union ouvrière portugaise (UOP)

ENTRAÎNEMENT

- féminines, seniors, vétérans
- seniors 1 et 2

COMPÉTITION

Entraînements

- féminine excellence à 11
- seniors 1 promotion d'excellence
- seniors 2 2^e division
- vétérans foot loisir à 8

> Renseignements sur place et inscriptions

Président et correspondant : *José Antunes*
Tél. 06 61 22 61 41

> Permanence à l'Espace sportif E. Inebria, av. Zella Mehlis, juillet-août, le vendredi de 17 h à 20 h et les samedis et dimanches, de 9 h à 20 h.

À partir de septembre au stade Henri Maurice aux horaires des entraînements.

Force athlétique

> ESSM Force athlétique

Initiation à la technique de la force athlétique et de la musculation.

ENTRAÎNEMENT

- à partir de 15 ans

COMPÉTITION

- de débutants à haut niveau

Possibilité stage de formation d'arbitre éducateur sportif.

Également ouvert aux féminines.

> Renseignements et inscriptions

Tél. 06 13 52 28 01 ou 06 50 35 85 90
Brahim Tagui, tél. 06 19 92 61 26
Site Internet : www.essm-force.org

Grand fond à pied

> Spiridon club dauphinois

Nous programmons trois entraînements de course à pied par semaine, et accueillons aussi des marcheurs. Ambiance conviviale et participation à des cross, des trails ou des marathons. Sport-plaisir ou sport-défi personnel, chacun est libre de sa démarche..

LOISIR

Entraînements

- sportifs pratiquant la course à pied
- marcheurs

Course à pied : cross, trail, marathons

Nous sommes les organisateurs de la Montée de la Bastille.

> Renseignements

Site : www.spiridondauphinois.fr/
Président : *Pierre Laville*
Courriel : laville.pierre@gmail.com
Tél. 06 52 89 36 28

ENTRAÎNEMENT

> Secteur petite enfance

- à partir de 18 mois (cours mixte de 45')

Eveil corporel

> La petite enfance

Groupe baby-parents

- de 18 mois à 3 ans accompagnés d'un parent. Le samedi matin

Groupe Bébé gym et P'tit gym.

Au choix : mardi /jeudi / ou samedi matin

- Enfants de 3 à 4 ans sans parent.

> Secteur découverte

- à partir de 5 ans (filles uniquement)

Apprentissage des bases de la gymnastique sans compétition,

> École de gym 1, 2 ou 3

suivant l'âge. Cours de 2 h le mercredi

PRÉ-COMPÉTITION COMPÉTITION

- À partir de 6 ans,

deux à trois entraînements /semaine.

L'accès à ces groupes passe par des tests.

> Secteur performance

Uniquement sur test d'entrée (8 h à 15 h /semaine), mise en place de classe à horaires aménagés.

> Renseignements et inscriptions

À partir du 28 août, tous les jours de 18 h à 20 h au gymnase Auguste Delaune
Tél. 09 52 36 65 71.

Courriel : essm.gym@free.fr

Internet : <http://essm-gymnastique.weebly.com>

Informations et dossier d'inscription téléchargeable sur le site courant août.



ENTRAÎNEMENT

Voir sur le site www.grenoble-smhguc.fr.
À définir à la rentrée (fin août).

COMPÉTITION

Entraînements

- **3 à 5 ans** : ouverture au babyhand
- **9 ans** : environ 5 à 6 plateaux par an, plus les matchs amicaux
- **12 ans** : environ un week-end sur deux
- **14 ans à seniors** : régulièrement chaque week-end

> Renseignements et inscriptions

M. JOSSE, tél. 06 61 53 81 98,
Du lundi au vendredi de 14 h à 18 h 30 au siège
du club ou au gymnase Pablo Neruda, le mercre-
di de 16 h à 20 h.
Courriel : gautier.josse@grenoble-smhguc.fr ou
contact@grenoble-smhguc.fr



Pratique compétitive du hand-ball, au sein des activités organisées par l'Ufolep (cadre de loisirs).

COMPÉTITION

Entraînements

- **adultes uniquement, équipes masculines et/ou mixtes.**
- Entraînements et matchs exclusivement en soi-
rée les jours de semaine.

> Renseignements et inscriptions

Dès le lundi 4 septembre, auprès du responsable,
Nicolas Dramissiotis.
Tél. 06 73 60 93 86
Courriel : nicolas.dramissiotis@wanadoo.fr

ENTRAÎNEMENT

- garçons et filles

Les débutants bénéficient d'une séance d'essai puis d'un forfait jusqu'aux vacances d'automne.

Baby-judo/éveil-judo

Entraînements

- à partir de 4 ans révolus (enfants nés en 2013)

Spécialement conçus pour les enfants de 4 et 5 ans, le baby et l'éveil judo visent à faciliter le futur apprentissage du judo mais aussi d'autres activités sportives et artistiques.

Les enfants

Entraînements

- poussinets (nés en 2011 - 2010)
- poussins (nés en 2009 - 2008)

Entraînements

- benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors

Les entraînements sont proposés avec plusieurs niveaux de pratique : débutant, confirmé et compétition.

LOISIR

Judo, jujitsu, self défense (pour adultes)

Une séance pour s'initier et pratiquer les arts martiaux et la self-défense, en toute sécurité, ou reprendre tout simplement une activité sportive.

COMPÉTITION

Catégories

- groupe avenir : benjamins et minimes
- groupe compétition : cadets / juniors / seniors.

> Inscriptions

Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, du lundi 26 juin au vendredi 7 juillet 2017, puis à partir du lundi 28 août 2017. Jours et horaires des inscriptions et des entraînements : contacter directement le club.

> Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00

Site Internet : <http://essmjudo.fr>



Canoë-kayak

> Loisirs eaux vives

Plan d'eau du Bois français

DÉCOUVERTE ET ENTRAÎNEMENT

- public enfant, à partir de 10 ans, sachant nager.

Durée de l'activité sur le plan d'eau : 2 heures, le mercredi après-midi.

Perfectionnement en eaux vives :

- Sortie journalière sur des bassins artificiels dédiés à l'eau vive.

Sorties proposées :

- Sortie journalière lacs et rivières
- Séjour et week-end en saison

> Renseignements

Contact : *Helio Tendo*,

Tél. 06 62 17 32 64 ou 04 76 24 04 57

Ludovic Tendo, tél. 07 69 98 72 38

Julien Veyrat, tél. 06 16 15 15 34

Courriel : asmh.lev@free.fr

Karaté

> ESSM Karaté

ENTRAÎNEMENT

École de sport

- de 6 à 14 ans

Elle permet l'apprentissage de la technique traditionnelle (katas) et du kumité (combats).

Entraînements

- de 6 à 14 ans

Horaires à définir, suivant l'âge et le grade.

LOISIR

Les entraînements spécifiques karaté traditionnel.

COMPÉTITION

Entraînements

- à partir de 7 ans

Les entraînements jeunes gradés (suivant l'âge et le grade) et les entraînements adultes (à partir de la catégorie minimales 2000) : horaires à définir à la rentrée.

La compétition concerne tous ceux, jeunes et adultes, qui souhaitent participer aux compé-

titions organisées par la Fédération française de karaté.

La compétition fait partie intégrante de l'apprentissage du karaté.

Les participations aux entraînements départementaux/ligue, aux compétitions ou à des stages sont fortement recommandées pour une progression active du licencié. Lors des passages de grades, il en sera toujours tenu compte positivement par les entraîneurs.

Il existe deux sortes de compétitions où chacun peut se retrouver, les katas (technique) et le kumité (combats).

> Reprise des cours

Lundi 4 septembre

> Renseignements et inscriptions

Directeur technique :

Aaron Territorio, tél. 06 09 82 19 88

Site Internet : <http://karatesmh.sportsregions.fr/>

Courriel : essm.1karate@gmail.com

Kung-Fu et culture chinoise

> Centre Wushu Sport

Tous niveaux - Tout public

Professeur diplômé

Début des cours septembre 2017.

> Renseignements

Éric Barbier - Tél. 07 68 86 24 26

Courriel : centrewushusport@yahoo.fr

Site Internet : www.centrewushusport.fr

Pétanque

> Altitude sports et détente

LOISIR

• adulte, seniors et retraités

> Renseignements

Responsable : Yves Denux, tél. 06 12 92 67 80

Tél. 04 57 13 14 99 (répondeur)

Courriel : asd.smh@sfr.fr

Pétanque

> Amicale pétanque Péri

COMPÉTITION

Entraînements ouverts à tous

Concours et challenge, organisés uniquement pour les licenciés et les sociétaires.

> Renseignements et inscriptions

auprès du président ou sur le terrain.

Siège : Amicale pétanque Péri,

1 bis rue Lucien Sampaix.

38400 Saint-Martin-d'Hères

Local de l'Amicale

Tél. 04 76 54 55 42 (de 17 h à 19 h)

Président : *Fernand Carmona*, tél. 06 52 06 40 37

Trésorier : *Alain Rostaing*, tél. 06 18 86 22 01

Pétanque

> ESSM Pétanque

Place Paul Eluard

COMPÉTITION

Les jeux et les entraînements se font sur les terrains du club.

> Renseignements et inscriptions

auprès d'Angelo Servant au 04 76 25 04 20

Pilates

> ESSM Kodokan Dauphiné

Méthode douce de renforcement musculaire inspirée de postures et gestuelles du milieu gymnique et du yoga, la pratique du Pilates, accessible à tous, permet de retrouver un équilibre fonctionnel tant sur le plans physique que psychologique.

> Inscriptions

• Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, du lundi 26 juin au vendredi 7 juillet 2017, puis à partir du lundi 28 août 2017. Jours et horaires des inscriptions et des entraînements : contacter directement le club.

> Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00
Site Internet : <http://essmjudo.fr>

Qi Gong

> Altitude sports et détente

LOISIR

• adulte, seniors et retraités

> Renseignements

Responsable : Yves Denux, tél. 06 12 92 67 80
Tél. 04 57 13 14 99 (répondeur)
Courriel : asd.smh@sfr.fr

Randonnée

> Aclass

1 place de la République

LOISIR

MARCHE (le mardi)

• adultes, seniors et retraités

La marche, détente pour les personnes qui désirent se promener, flâner, découvrir la faune et la flore.

RANDONNÉE (le vendredi)

• adultes, seniors et retraités

Chaque randonneur peut choisir entre trois groupes selon sa forme du jour.

Premier groupe

Un peu plus sportif mais toujours dans l'esprit de découverte des chemins de la faune et la flore.

Deuxième groupe

Allure moins soutenue mais permet tout de

même d'éliminer les toxines emmagasinées dans la semaine.

Troisième groupe

Pour une agréable sortie sur des sentiers de randonnées tranquilles.

Le printemps et l'automne, les sorties sont pédestres et l'hiver à raquettes.

> Renseignements

Randonnées : lundi et jeudi, de 9 h à 11 h
Voyage : mercredi de 10 h à 12 h,
au 06 86 86 48 72
Contact : hors période vacances scolaires
au 04 76 44 39 12.
Courriel : aiclass-secreariat-38400@orange.fr
Site internet : www.aiclass-38.fr

Rugby

> École de rugby de Saint-Martin-d'Hères Rugby

ENTRAÎNEMENT

Baby rugby nés en 2013 (4 ans révolus)

- **moins de 6 ans**

premiers pas, nés en 2012 et après (5 ans révolus).

- **moins de 8 ans**

mini-poussins, nés en 2010 et 2011.

- **moins de 10 ans**

poussins, nés en 2008 et 2009.

- **moins de 12 ans**

benjamins, nés en 2006 et 2007.

COMPÉTITION

- **moins de 14 ans,**

minimes (nés en 2004 et 2005).

- **moins de 16 ans,** cadets (nés en 2002 et 2003).

- **moins de 18 ans,** juniors (nés en 2000 et 2001, septembre, octobre, novembre, décembre 1999).

- **moins de 21 ans,** belascain (nés en 1998 et avant).

- **seniors** (nés en 1997 et avant).

> Renseignements et inscriptions

mercredi 17 h - 19 h et samedi 14 h - 16 h 30

> Renseignements et inscriptions

mardi - vendredi 19 h - 21 h



© P.P.A

Rugby touché

> Saint-Martin-d'Hères Rugby touché et rugby à 5

> Renseignements et inscriptions

au stade Robert Barran, les lundis et jeudis, de 19 h à 21 h.

Tél. 04 76 24 70 64

Président : Jean-Louis Prat, 06 10 73 26 48,

Site Internet : smhrugby.fr

Courriel : essmaspttrugby@sfr.fr

Secrétaire : Cécile Danneel, 06 27 94 65 05

Sorties pédestres, ski de fond et raquettes

> Altitude sports et détente

LOISIR

- **adulte, seniors et retraités**

> Renseignements

Responsable : Yves Denux, tél. 06 12 92 67 80

Tél. 04 57 13 14 99 (répondeur)

Courriel : asd.smh@sfr.fr

Sports collectifs - Activités physiques adaptées.

> Les Big Bang Ballers

«Big Bangs Ballers - France est une association loi 1901 à but non lucratif créée en 2010 par des basketteurs Grenoblois. Faire de sa passion le point de départ d'un engagement citoyen, c'est faire du basket et des sports collectifs un moyen de rencontre interculturelle et d'animation locale. (sport dans ma rue)

C'est proposer des activités physiques pour tous, sans aucune distinction et dans une logique de santé publique et d'émancipation (Sport pour tous). C'est promouvoir le streetball et son esprit. C'est emmener des jeunes sur des projets de solidarité internationale et de rencontre interculturelle, (Sport vecteur de rencontre interculturelle).

C'est surtout permettre à chacun d'agir tout en se faisant plaisir !

Basée à Grenoble, l'association française fait partie du réseau Big Bangs International. Ce réseau est composé d'une ONG internationale et de branches situées en France, aux Philippines, en Australie et au Sénégal. L'ONG et les branches françaises et australiennes mènent des projets ponctuels dans de nombreux pays.

> Renseignements

Coordinateur : *Iliès Bonnot*

Tél. 07 71 28 71 89

Courriel : contact@bigbangballers.fr

Site Internet : www.bigbangballers.fr

Facebook : www.facebook.com/bigbangsfrance

Instagram et snapchat : [@bigbangsballers](https://www.instagram.com/bigbangsballers)

Sport handi / valides

> EASI

L'Espace d'animation sportive et interdisciplinaire (EASI) est une association étudiante. Les activités mises en place tentent de venir favoriser des rencontres entre des personnes dites "valides" et en situation de handicap (moteur, sensoriel ou psychique).

Les activités proposées :

Basket, badminton

Gymnase Colette Besson

> Renseignements :

Sylvain Meunier : Tél. 06 25 41 30 21

Courriel : easi.grenoble@gmail.com

Site internet : www.easi-asso.fr



Sports mécaniques

> ESSM Sports mécaniques

Accompagner les passionnés de sports mécaniques qui souhaitent pratiquer la compétition (rallye, course de côte, slalom, circuit, karting, moto...).

Chaque pratiquant doit posséder son propre véhicule.

COMPÉTITION

- adultes et jeunes de plus de 16 ans - rallye
- plus de 8 ans - karting

Réunion le 1^{er} mardi de chaque mois.

Permanence le samedi après-midi au siège du club, 20 rue Louise Michel, Saint-Martin-d'Hères.

> Renseignements et inscriptions

Président : *Thomas Devouassoux*

Secrétaire : *Morgana Sauveur*,

tél. 06 76 26 54 20

courriel : *zefunamb-promo@yahoo.fr*

Stretching

> Altitude sports et détente

LOISIR

- adultes, seniors et retraités.

> Renseignements

Responsable : *Yves Denux*, tél. 06 12 92 67 80

Tél. 04 57 13 14 99 (répondeur)

Courriel : *asd.smh@sfr.fr*

Taekwondo

> Taekwondo club martinérois

ENTRAÎNEMENT

- à partir de 4 ans débutants et confirmés.

Du lundi au vendredi de 18 h à 21 h 30

LOISIR

- toutes catégories d'âge, débutants et confirmés.



© P.P.A

> Inscriptions

Inscriptions à partir de début septembre à l'espace sportif Edmond Inebria, 49, av. Zella Melhis. Reprise des entraînements le lundi suivant la rentrée scolaire.

> Renseignements

Président : *Brahim Belahadji*,

Tél. 06 09 34 01 27

Vice-Président : *Hassan Zouihig*,

Tél. 06 12 01 20 30

Directeur technique : *Ali Mimoun*,

Tél. 07 71 68 02 38

Club : tél. 04 76 24 46 03 ou 06 09 34 01 27

Site Internet : *taekwondo-smh.fr*

Courriel : *contact@taekwondo-smh.fr*

Taiso, renforcement musculaire

> ESSM Kodokan Dauphiné

Le taiso (préparation du corps en japonais) pour entretenir et garder la forme en toute convivialité ! La séance consiste en des exercices d'assouplissement, de renforcement et de tonification musculaire, sous forme de circuit training en musique.

LOISIR

- tout public adulte.



© P. P-A

> Inscriptions

- Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, du lundi 26 juin au vendredi 7 juillet 2017, puis à partir du lundi 28 août 2017. Jours et horaires des inscriptions et des entraînements : contacter directement le club.

> Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00

Site Internet : <http://essmjudo.fr>

Taiso Cardio-training

> ESSM Kodokan Dauphiné

Approche cardio du renforcement musculaire.

LOISIR

- tout public adulte

> Inscriptions

Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, du lundi 26 juin au vendredi 7 juillet 2017, puis à partir du lundi 28 août 2017. Jours et horaires des inscriptions et des entraînements : contacter directement le club.

> Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00

Site Internet : <http://essmjudo.fr>

Tennis

> École de sport de l'ESSM Agri tennis

2 rue Georges Braque

ENTRAÎNEMENT / LOISIR

Le club est partenaire de la ville et s'engage dans le cadre du périscolaire. Il est ouvert à tous : jeunes, seniors, retraités, chaque catégorie peut trouver son rythme.

Encadrement assuré par 2 moniteurs diplômés d'État et 4 éducateurs fédéraux, 6 courts extérieurs éclairés.

Entraînements

Mini-tennis

- de 4 à 7 ans

Club junior

- de 7 à 17 ans

Club junior plus

- de 7 à 17 ans

Groupe avenir club

- **groupe compétition** (2 à 3 entraînements par semaine)

Adultes

cours en soirée femme/homme ou mixte dès 18 h.

En extérieur et à la ligue (selon objectifs et niveau).

COMPÉTITION

- 6 équipes **hommes**
- 2 équipes **dames**
- 2 ou 3 équipes "jeunes" par catégorie d'âge

Matches en équipe

- septembre : championnat mixte
- octobre/novembre : championnat d'automne par catégorie
- février/mars : championnat de printemps

Tournois

- février/mars : tournoi jeunes (200 joueurs de la région en moyenne)
- février/mars : tournoi +35 ans et + 45 ans (150 joueurs de la région)
- fin août /mi septembre : tournoi open (250 joueurs)

> Renseignements et inscriptions

au chalet du club (dès 18 h en semaine et le samedi avant 12 h).

Tél. 04 76 62 81 69

Courriel : essmagritennis@free.fr



© P.P-A

Volley-ball

> ESSM Volley-ball

Pratique du volley-ball, soit en compétition, soit en loisirs hors compétition.

ENTRAÎNEMENT

Baby-volley :

- **3/6 ans** le samedi matin, 2 horaires en fonction du nombre d'enfants
- **6/12 ans**, mardi et jeudi de 18 h à 19 h 30
- **13/17 ans** mardi et jeudi de 18 h à 20 h

LOISIR

Entraînements : mercredi

Horaires : 20 h - 22 h 30.

Zumba volley

Pour un entretien régulier de son corps, les mardis et vendredis de 20 h à 21 h 30

COMPÉTITION

FFVB ET FSGT

Entraînements seniors

lundi, mardi, jeudi et vendredi en fonction des équipes

Horaires : de 20 h à 22 h

> Renseignements

Myriam Da Silva, tél. 06 80 33 87 89

Thierry Cases, tél. 06 16 41 37 01

Camille Doligez, tél. 06 07 67 51 80

Site Internet : www.volley-ball.com

Volley-ball

> Amicale laïque volley-ball

ENTRAÎNEMENT

Pratique du volley-ball mixte adultes avec participation au championnat Ufolep Isère.

Venez nous rencontrer à l'occasion de deux séances gratuites dès le début septembre.

Entraînements

À définir à la rentrée.

> Renseignements

Nadim Haïkal, tél. 06 36 97 49 33

Courriel : alsmhvolley@free.fr

Yoga

> Altitude sports et détente

LOISIR

Qi Gong

- adulte, seniors et retraités

> Renseignements

Responsable : Yves Denux, tél. 06 12 92 67 80
Tél. 04 57 13 14 99 (répondeur)
Courriel : asd.smh@sfr.fr

Yoga

> MJC Village

ENTRAÎNEMENT

- adultes

> Renseignements

MJC Village
5 avenue Romain Rolland
Tél. 04 76 24 84 10
Internet : mjcvilleagesmh.org

Zumba

> MJC Village

ENTRAÎNEMENT

- enfants 6/10 ans
- adultes
- dès 14 ans

> Renseignements

MJC Village
5 avenue Romain Rolland
Tél. 04 76 24 84 10
Internet : mjcvilleagesmh.org

