



L'élan

sport

2016
2017

Clubs

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.



© P.P.A

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 14	dès 11 ans
Football > ASM p 15	dès 5 ans
Gymnastique > ESSM Gymnastique p 17	dès 18 mois 4/14 ans
Handball > GSMH GUC Handball p 18	Dès 9 ans

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



© P.P-A

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 11	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 > 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>Kanoë-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 > MJC Village p 29</p>	dès 14 ans

Choisir
son
sport

Adultes / seniors

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 > ESSM Kodokan Dauphiné p 14	tout public
Fit Pump > ESSM Kodokan Dauphiné p 14	tout public
Football > ASM p 15	adultes
Football > Associations des tunisiens de Saint-Martin-d'Hères p 15	adultes

Quoi ?	Qui ?
Football > Union ouvrière portugaise p 16	adultes
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
Kanoë-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
Randonnée > Aclass p 22	tout public
Rugby > SMH Rugby p 22	adultes seniors

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

Annuaire des activités sportives

Athlétisme

> ESSM Athlétisme

ENTRAÎNEMENT

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

- **baby athlé**

Animation baby athlé pour les enfants nés en 2011 et 2012

- **de 6 à 14 ans**

COMPÉTITION

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

De cadets à vétérans (nés en 2001 et avant).

> 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

Plaquette de la MJC disponible en août 2016

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 2001 et avant).**

Des séances d'essais sont possibles.

U20-Juniors (1997, 98, 99)

U17-Cadet(te)s (2000, 2001)

U15-Minimes (2002, 2003)

U13-Benjamin(e)s (2004, 2005)

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 16 h)

par courriel à : smh.basket@live.fr ou sur

le site Internet www.essm-basket.ayosport.com

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 (2006-2007)

U9-Mini-poussin(e)s (2008-2009)

U7-Baby basket (2010-2011)

HORS COMPÉTITION

- seniors détente-loisirs mixte

LES CHA

(CLASSES À HORAIRES AMÉNAGÉS)

Pour les enfants nés entre 2005 et 2001 (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. Pour plus de précisions, prendre contact avec le club.

STAGES

Pour les enfants nés entre 2004 et 2009. Le club de basket propose des stages à la journée sur une semaine pendant les vacances scolaires. Pour connaître leur planification et lieux, prendre contact avec le club, par mail à smh.basket@live.fr ou sur le site www.essm-basket.ayosport.com.

> Inscriptions et renseignements toute l'année.

Contact : 06 99 30 89 00 (lundi, mercredi et vendredi uniquement de 14 h à 16 h)
par courriel à : smh.basket@live.fr ou sur le site Internet www.essm-basket.ayosport.com

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 : mjcvillagesmh.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
- 7/8 ans poussin(e)s

Les enfants devront posséder un casque (pouvant éventuellement être prêté par le club) et un vélo en bon état de fonctionnement (les VTT sont autorisés pour les pupilles et poussin(e)s mais un vélo de route est préférable pour les benjamin(e)s et minimes).

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, cyclo, cross, vtt (hiver)

> Renseignements

Christian Revol

Tél. 04 76 51 61 74 ou 06 60 05 61 74

Courriel : revol.christian@wanadoo.fr

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



© P.P.A

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 SMH Club est affilié au Club alpin français.

Il a été créé en octobre 2012, de l'initiation au perfectionnement, la structure récente vous propose des voies du 4b au 7a.

LOISIR

- jeunes dès 11 ans
- adultes débutants et confirmés

> Renseignements

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

Courriel : caf.smh@gmail.com



Fitness combat

> ESSM Kodokan Dauphiné

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

LOISIR

- tout public

> Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00

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

> Inscriptions

- Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, du lundi 20 juin au mercredi 13 juillet, puis à partir du lundi 29 août. Jours et horaires des entraînements : contacter directement le club.

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'essais 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



© P.P.A

Football

> Union ouvrière portugaise (UOP)

ENTRAÎNEMENT

- féminines, seniors, vétérans
- seniors 1 et 2

COMPÉTITION

Entraînements

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

> Renseignements sur place et inscriptions

Président et correspondant : *Georges Vilela*
Tél. 06 52 23 38 19

> Permanence au siège, de 17 h à 20 h, juillet et août et au stade Henri-Maurice aux horaires d'entraînements à partir de septembre.

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 loisir

Apprentissage de la gymnastique sans compétition.

> La petite enfance

Groupe baby-parents

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

Groupe bébé gym

- de 3 à 4 ans accompagnés d'un parent.

Groupe p'tit gym

- de 4 à 5 ans

Groupe mini-gym

- de 5 à 6 ans

> L'école de gym

Initiation à la gymnastique

- pour les filles de 5 à 8 ans.

> Groupe formation

Initiation et renforcement.

- pour les filles de 9 ans et plus, débutantes ou non.

Pour les filles qui souhaitent faire de la compétition, à partir de 6 ans, deux entraînements par semaine.

L'accès à ces groupes doit passer par des tests.

- **un secteur "performance"** uniquement sur test d'entrée (8 h à 15 h par semaine) mise en place de classe à horaires aménagés.

> Renseignements et inscriptions

À partir du 5 septembre, 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.



Handball

> GSMH Guc handball

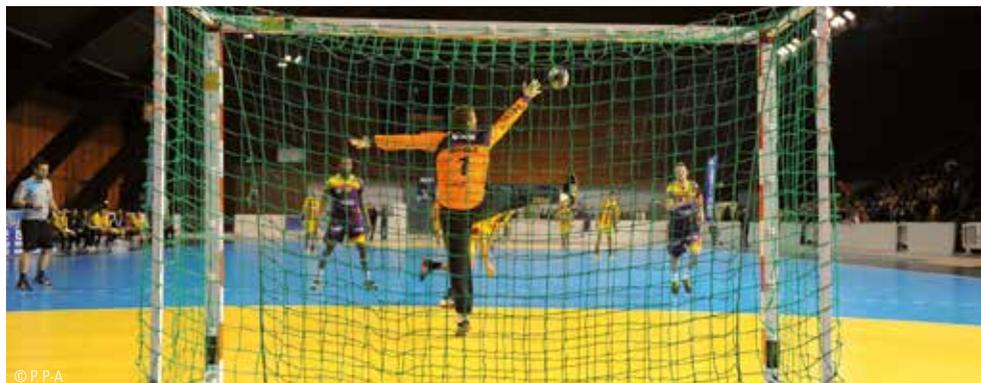
ENTRAÎNEMENT

Voir sur le site www.grenoble-smhguc.fr.
À définir à la rentrée.

COMPÉTITION

Entraînements

- **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



Handball

> Amicale laïque

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 soirée les jours de semaine.

> Renseignements et inscriptions

M. Malek, tél. 06 71 41 77 37,
le lundi de 18 h 30 à 20 h 30 et le vendredi
de 18 h à 20 h ou se déplacer au siège
du club (gymnase Pablo Neruda) à ces horaires.
Courriel : contact@grenoble-smhguc.fr

> Renseignements et inscriptions

Dès le lundi 29 août, 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 de la Toussaint.

Baby-judo/éveil-judo

Entraînements

- à partir de 4 ans révolus

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.

- baby judo pour les 4 ans
- éveil judo pour les 5 ans

Les enfants

Entraînements

- poussinets (nés en 2010/2009)
- poussins (nés en 2008/2007).

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 20 juin au mercredi 13 juillet, puis à partir du lundi 29 août. Jours et horaires des entraînements : contacter directement le club.

> Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00

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



Kanoë-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 Tendero*,

Tél. 06 62 17 32 64 ou 04 76 24 04 57

Ludovic Tendero, tél. 06 89 37 69 02

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 compéti-

tions 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

Anciens adhérents :

mercredi 7 septembre

Débutants ou nouveaux adhérents :

lundi 5 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 lundi 12 septembre.

> Renseignements

Éric Barbier

Courriel : centrewushusport@yahoo.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/fax)

Courriel : asd.smh@sfr.fr

Pétanque

> Amicale pétanque Péri

COMPÉTITION

Entraînements

Ouvert à tous.

Concours et challenge, organisés uniquement pour les sociétaires.

> Renseignements et inscriptions

auprès du président ou sur le terrain.

Siège : Amicale pétanque Péri,

1 bis rue Lucien Sampaix.

Tél. 04 76 54 55 42

Président : *Fernand Carmona*, tél. 06 17 74 92 74

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

Randonnée

> Aclass

1 place de la République

LOISIR

• 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, 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

Rugby

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

ENTRAÎNEMENT

• moins de 6 ans

premiers pas, nés en 2011 et après
(5 ans révolus).

• moins de 8 ans

mini-poussins, nés en 2009 et 2010.

• moins de 10 ans

poussins, nés en 2007 et 2008.

• moins de 12 ans

benjamins, nés en 2005 et 2006.

> Renseignements et inscriptions

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

COMPÉTITION

• moins de 14 ans,

minimes (nés en 2003 et 2004).

• moins de 16 ans, cadets (nés en 2001 et 2002).

• moins de 18 ans, juniors (nés en 1999 et 2000, septembre, octobre, novembre, décembre 1998).

• moins de 21 ans, belascain (nés en 1997 et avant).

• seniors (nés en 1996 et avant).

> Renseignements et inscriptions

mardi - vendredi 19 h - 21 h

Rugby touché

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

> **Renseignements et inscriptions**
au stade Robert Barran, les lundis et jeudis,
de 18 h à 21 h.

Tél. 04 76 24 70 64

Président : Michel Poilane, 06 13 56 43 88

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/fax)

Courriel : asd.smh@sfr.fr



© DR

Sports collectifs - Activités physiques adaptées.

> Les Big Bang Ballers

Les Big Bang Ballers utilisent le sport comme vecteur d'éducation, de solidarité et de vivre ensemble, en France et à l'international.

Son action est structurée autour de trois axes :

- De promouvoir la pratique sportive pour tous,
- la cohésion sociale et le vivre ensemble par le sport
- la solidarité internationale pour jouer ici et faire jouer ailleurs.

À travers le créneau sportif mis en place dans la ville, nous visons à promouvoir l'activité physique auprès d'enfants et d'adultes sédentaires. D'une part il s'agit donc de réconcilier ces personnes avec le sport en général en donnant envie de pratiquer plus régulièrement.

D'autre part, il s'agit de les réconcilier avec leurs corps en installant un climat de confiance qui mette en avant leurs capacités physiques et non leurs seules limites.

> Renseignements

Référent territoire martinérois, *Yohan Roy*

Tél. 06 82 19 42 62

Coordinateur : *Iliès Bonnot*

Tél. 07 71 28 71 89

Courriel : contact@bigbangballers.fr



Sport handi / valides

> EASI

L'Espace d'animation sportive et interdisciplinaire 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 :

Escalade, ultimate, basket, badminton

Gymnase Colette Besson

> Renseignements :

Tél. Alizée : 06 74 84 27 17

Tél. Guillaume : 06 80 31 46 24

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 en 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/fax)

Courriel : *asd.smh@sfr.fr*

Taekwondo

> Taekwondo club martinérois

ENTRAÎNEMENT

- à partir de 4 ans débutants et confirmés.

LOISIR

- toutes catégories d'âge, débutants et confirmés.

> Inscriptions

Inscriptions à partir de début septembre à l'espace sportif Edmond Inebria.

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. 06 24 08 10 43

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.



> Inscriptions

- Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, du lundi 20 juin au mercredi 13 juillet, puis à partir du lundi 29 août.

Jours et horaires 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 clubs situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, du lundi 20 juin au mercredi 13 juillet, puis à partir du lundi 29 août.

Jours et horaires 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

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 5 à 7 ans

Club junior

- de 7 à 17 ans

Club junior plus

- de 7 à 17 ans

Groupe avenir club

- pour les meilleurs.



© P.P-A

LOISIR

Tennis découverte

Apprentissage avec matériel et méthode pédagogique adaptée.

Tennis liberté

Tennis à la carte

Avec des locations à l'heure.

Animations :

journée "portes ouvertes", "à chacun son match", "les raquettes FFT", vide-greniers...

COMPÉTITION

- 6 équipes **seniors messieurs**
- 2 équipes **seniors dames**
- 2 ou 3 équipes "**jeunes**" par catégorie d'âge
- 4 équipes **seniors de plus de 35 ans**
- 4 tournois homologués dans l'année
- groupes d'entraînement et de préparation à la compétition.

> Renseignements et inscriptions

au chalet du club

Tél. 04 76 62 81 69

Courriel : essmagritennis@free.fr

Volley-ball

> ESSM Volley-ball

ENTRAÎNEMENT

Baby-volley :

- pour les 3/6 ans.
- les 6/12 ans.

Horaires définitifs à la rentrée.

LOISIR

Entraînements

Horaires définitifs à la rentrée.

Sport en famille

Activités sportives variées pour les parents et pratique du volley-ball pour les enfants.

Volley loisirs

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

Zumba volley

Pour un entretien régulier de son corps...

COMPÉTITION

Entraînements

Horaires définitifs à la rentrée.

> 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

- adulte, seniors et retraités

> Renseignements

Responsable : Yves Denux, tél. 06 12 92 67 80
Tél. 04 57 13 14 99 (répondeur/fax)
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



© DR