



**L'élan**

sport

2018  
2019

**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.



# Enfants jusqu'à 17 ans

CHOISIR  
SON  
SPORT

Quoi ?	Qui ?
Athlétisme > ESSM Athlétisme p 10	4/14 ans
Basket-ball > SMH Basket-ball p 10-11	dès 5 ans
Boxe > Association du ring martinérois p 11	6/12 ans
Cirque > MJC Bulles d'Hères p 12	3/11 ans
Cyclisme > ESSM Cyclisme p 12	7/14 ans
Escalade > p 13	dès 11 ans
Football > SMH Football club p 14	dès 5 ans
Gymnastique > ESSM Gymnastique p 16	dès 18 mois 4/14 ans
Handball > GSMH GUC Handball p 16	3/5 ans
Handball > GSMH GUC Handball p 16	dès 9 ans

Quoi ?	Qui ?
Judo > ESSM Kodokan Dauphiné p 17	4/14 ans
Canoë-kayak, rafting > Loisirs eaux vives p 18	dès 10 ans
Karaté > ESSM Karaté p 18	6/14 ans
Lutte > ESSM Kokokan Dauphiné p 19	7/8 ans
Rugby > École de rugby p 21	5/14 ans
Sports mécaniques > ESSM Sports mécaniques p 23	dès 8 ans
Taekwondo > Taekwondo club martinérois p 23	dès 4 ans
Tennis > ESSM Agri tennis p 25	dès 5 ans
Volley-ball > ESSM Volley p 26	3/12 ans
Zumba > MJC Bulles d'Hères p 27	7/13 ans

# Jeunes de 15 à 25 ans

CHOISIR  
SON  
SPORT

Quoi ?	Qui ?
Athlétisme > ESSM Athlétisme p 10	15/25 ans
Basket-ball > SMH Basket-ball p 10-11	15/25 ans
Boxe > Association du ring martinérois p 11	15/25 ans
Danse orientale - Modern' jazz > MJC Bulles d'Hères p 12	15/25 ans
Escalade > Caf SMH club p 13	15/25 ans
Fitness combat / Body attack > ESSM Kodokan Dauphiné p 13	tout public
Football > SMH Football club p 14	15/25 ans
Force athlétique > ESSM Force athlétique p 15	dès 15 ans
Gymnastique > ESSM Gymnastique p 16	15/25 ans
Handball > GSMH-Guc handball p 16-17	15/25 ans
Kung-fu et culture chinoise > Centre Wushu Sport p 19	tout public

Quoi ?	Qui ?
<p>Jujitsu, self défense, MMA &gt; ESSM Kodokan Dauphiné p 17</p>	<p>tout public</p>
<p>Canoë-kayak &gt; Loisirs eaux vives p 18</p>	<p>tout public</p>
<p>Karaté &gt; ESSM Karaté p 18</p>	<p>15/25 ans</p>
<p>Lutte &gt; ESSM Kokokan Dauphiné p 19</p>	<p>15/25 ans</p>
<p>Rugby &gt; École de rugby p 21</p>	<p>15/25 ans</p>
<p>Sport mécaniques &gt; ESSM Sports mécaniques p 23</p>	<p>15/25 ans</p>
<p>Taekwondo &gt; Taekwondo club martinérois p 23</p>	<p>tout public</p>
<p>Taiso &gt; ESSM Kodokan Dauphiné p 24</p>	<p>tout public</p>
<p>Tennis &gt; ESSM Agri tennis p 25</p>	<p>tout public</p>
<p>Volley-ball &gt; ESSM Volley p 26</p>	<p>tout public</p>
<p>Zumba volley &gt; ESSM p 26</p>	<p>tout public</p>
<p>Zumba &gt; MJC Bulles d'Hères p 27</p>	<p>dès 14 ans</p>

# Adultes seniors

CHOISIR  
SON  
SPORT

Quoi ?	Qui ?
Basket-ball > SMH Basket-ball p 11	adultes
Boxe > Association du ring martinérois p 11	adultes seniors
Cardiotraining > ESSM Kokokan dauphiné p 24	adultes seniors
Escalade > Association Piton rouillé p 13	adultes
Escalade > Caf SMH club p 13	adultes
Fitness combat / Body attack > ESSM Kodokan Dauphiné p 13	tout public
Football > SMH Football club p 14	adultes
Football > Association des tunisiens de Saint-Martin-d'Hères p 14	adultes
Football > Union ouvrière portugaise p 14	adultes
Force athlétique > ESSM Force athlétique p 15	adultes
Grand fond à pied > Spiridon club dauphinois p 15	adultes seniors

Quoi ?	Qui ?
Sports collectifs - Activités physiques adaptées > Big bang ballers p 22	tout public
Handball > Amicale laïque p 17	adultes
Judo, jujitsu, self défense > ESSM Kodokan Dauphiné p 17	tout public
Canoë-kayak > Loisirs eaux vives p 18	tout public
Karaté > ESSM Karaté p 18	tout public
Kung-fu et culture chinoise > Centre Wushu Sport p 19	tout public
Pétanque > Altitude sports et détente p 19	tout public
Lutte > ESSM Kokokan Dauphiné p 19	tout public
Pétanque > Amicale pétanque Péri p 19	tout public
Pétanque > ESSM Pétanque p 20	seniors
Pilates > ESSM Kodokan Dauphiné p 20	tout public
Qi Gong > Altitude sports et détente p 20	tout public
Qi Gong et tai chi > Académie Qi Gong et tai chi p 20	adultes
Randonnée > Aclass p 21	tout public
Rugby > SMH Rugby p 21	adultes seniors

Quoi ?	Qui ?
Rugby touché > SMH Rugby p 22	adultes
Sorties pédestres, ski de fond, raquettes Altitude sports et détente p 22	seniors
Sports collectifs > Big bang ballers p 22	tout public
Sport handi-valides > EASI p 22	adultes
Sports mécaniques > ESSM sports mécaniques p 23	adultes
Stretching > Altitude sports et détente p 23	tout public
Taekwondo > Taekwondo club martinérois p 23	tout public
Taiso > ESSM Kodokan Dauphiné p 24	tout public adultes
Tennis > ESSM Agri tennis p 25	tout public
Volley-ball > ESSM Volley p 26	tout public
Volley-ball > Amicale laïque volley-ball p 26	adultes
Yoga > Altitude sports et détente p 27	adultes seniors
Yoga > ESSM Kokokan Dauphiné p 27	adultes seniors
Zumba volley > ESSM p 26	tout public
Zumba > MJC Bulles d'Hères p 27	adultes

# Annuaire des activités sportives

## Athlétisme

### > ESSM Athlétisme

**Découverte** : animation "Baby athlé" pour les enfants nés en 2013 et 2014

## ENTRAÎNEMENT - COMPÉTITION

De benjamins à vétérans garçons et filles nés en 2007 et avant. Séances d'essai possibles. Pratique du niveau départemental à national avec un éventail d'épreuves : courses, sauts, lancers, courses sur route, trail en fonction des catégories.

### > École d'athlétisme

#### • Pour les enfants nés de 2008 à 2012

Apprentissage par le jeu des bases des différentes épreuves de l'athlétisme.

Séances d'essai possibles.

## LOISIR

De cadets à vétérans garçons et filles nés en 2001 et avant. Séances d'essai possibles.

Découverte et perfectionnement de la course à pied ou des différentes épreuves de l'athlétisme pour le plaisir et en groupe sans objectif de performance.

### > Renseignements

Albert Fernandes

Tél. 04 76 25 58 10 ou 06 85 76 35 01

Courriel : [contact@essmathletisme.fr](mailto:contact@essmathletisme.fr)

Site Internet : [www.essmathletisme.fr](http://www.essmathletisme.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*

## Basket-ball

### > SMH Basket-ball

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

## ENTRAÎNEMENT

École de mini-basket

Dès 5 ans (nés en 2013 et avant).

Des séances d'essais sont possibles.

U11-Poussin(e)s (2008 - 2009)

U9-Mini-poussin(e)s (2010 - 2011)

U7-Baby-basket (2012 - 2013)

## COMPÉTITION

### Catégorie masculine et féminine

- Seniors 1
- Seniors 2
- Seniors 3

U20 - Juniors (1999 - 2000 - 2001)

U17 - Cadet(te)s (2002 - 2003)

U15 - Minimes (2004 - 2005)

U13 - Benjamin(e)s (2006 - 2007)

Hors compétition seniors, détente, loisirs mixtes

## LES CHA

(CLASSES À HORAIRES AMÉNAGÉS)

Pour les enfants nés entre 2004 et 2007 (de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>). 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. Entraînement les lundis ou/et jeudi à 15 h 45. Pour plus de précisions, prendre contact avec le club.

## STAGES

Pour les enfants nés entre 2006 et 2013. Le club de basket propose des stages à la journée sur une semaine pendant les vacances scolaires. Pour connaître le club, par mail à [smh.basket@live.fr](mailto:smh.basket@live.fr)

ou sur le site [www.essm-basket.ayosport.com](http://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](mailto:smh.basket@live.fr) ou sur le site Internet [www.essm-basket.ayosport.com](http://www.essm-basket.ayosport.com)

## Boxe

### > Association du ring martinérois

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 Bulles d'Hères**

### 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 11  
Courriel : [infos@mjc-bullesdheres.fr](mailto:infos@mjc-bullesdheres.fr)  
Internet : [www.mjc-bullesdheres.fr](http://www.mjc-bullesdheres.fr)

## Cyclisme

> **ESSM cyclisme**

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

### ENTRAÎNEMENT

- 13-14 ans minimés
- 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](mailto:essmcyclisme@gmail.com)  
Site Internet : <http://essmcyclisme.fr/>

## Danse

> **MJC Bulles d'Hères**

### ENTRAÎNEMENT

Danse orientale  
Danse modern'jazz

#### > Inscriptions

Dès septembre  
Tél. 04 76 42 70 85  
Courriel : [infos@mjc-bullesdheres.fr](mailto:infos@mjc-bullesdheres.fr)  
internet : <http://www.mjc-bullesdheres.fr/>

## 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](mailto:d.piton.caen@gmail.com)

Site Internet : [www.lepitonrouille.over-blog.fr](http://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.

Le CAF Saint-Martin-d'Hères propose des cours encadrés par des professionnels titulaires du brevet d'État à l'attention des adultes et jeunes dès 7 ans.

## LOISIR

- Cours escalade enfants de 7 à 13 ans

encadrés par un BE

- Groupe Aventure Jeunes avec sorties extérieures les samedis matin (escalade, via-ferrata, via corda, blocs, canyoning...)

- Cours adultes débutants et confirmés

les mardis soir au gymnase Colette Besson

encadrés par un BE

- Créneaux accès libre adultes en soirée (après validation des acquis par un BE du club).

### > Renseignements

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

Courriel : [caf.smh@gmail.com](mailto:caf.smh@gmail.com)

## Fitness combat / Body attack

### > ESSM Kodokan Dauphiné

Gestuelles de combat associées à des mouvements de renforcement musculaire sur une musique rythmée.

## LOISIR

- tous publics

### > Inscriptions

- Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, les mercredis 20 et 27 juin et 4 et 11 juillet, puis

à partir du lundi 27 août 2018.

Jours et horaires des inscriptions et des entraînements : contacter directement le club.

### > Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00

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

## Football

### > Saint-Martin-d'Hères Football club

## ENTRAÎNEMENT

- l'école de football SMH Football club accueille les garçons et les filles dès 5 ans

Des séances d'essai sont possibles.

## COMPÉTITION

Toutes les catégories (de U13 à vétérans et foot loisirs) évoluent sur deux pôles.

### > Renseignements

Siège, 35 rue Henri Wallon (stade Just Fontaine)

Tél. 09 80 85 00 38.

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<sup>e</sup> division du district de l'Isère  
Championnat de 3<sup>e</sup> 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
- seniors 2
- 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](http://www.essm-force.org)



© Patricio Pardo-Avalos

## 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

### > Renseignements

Site : [www.spiridondauphinois.fr/](http://www.spiridondauphinois.fr/)

Président : Pierre Laville

Courriel : [laville.pierre@gmail.com](mailto:laville.pierre@gmail.com)

Tél. 06 52 89 36 28

## Gymnastique

### > ESSM Gymnastique

## ENTRAÎNEMENT

### > Secteur petite enfance

- Cours mixte de 45'

Épanouissement de l'enfant en élaborant des circuits avant tout ludiques et éducatifs.

### Groupe baby-parents

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

### Groupe Bébé gym (2015) et P'tit gym (2014)

Mardi, jeudi ou samedi.

- Enfants de 3 à 5 ans sans parent.

### > Secteur découverte

#### L'école de gym

- Filles de 5 à 8 ans

Initiation à la gymnastique - le mercredi.

### > Secteur loisirs

#### Le groupe animagym (2 séances de 1 h 30)

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

## PRÉ-COMPÉTITION COMPÉTITION

- À partir de 6 ans, deux à trois entraînements par 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 27 août, du lundi au vendredi de 18 h 30 à 20 h au gymnase Auguste Delaune  
Tél. 09 52 36 65 71

Courriel : [essm.gym@free.fr](mailto:essm.gym@free.fr)

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

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

*Attention, tout dossier incomplet sera refusé.*

## Handball

### > GSMH Guc handball

## ENTRAÎNEMENT

- Dès l'âge de 3 ans

Voir sur le site [www.grenoble-smhguc.fr](http://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

### > Renseignements et inscriptions

M. Josse, tél. 06 61 53 81 98,

ou se rendre au siège du club, 17 rue du Pré Ruffier à Saint-Martin-d'Hères, du lundi au vendredi de 10 h à 12 h ou de 14 h à 18 h.

Courriel : [contact@grenoble-smhguc.fr](mailto:contact@grenoble-smhguc.fr)

## 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

Dès le lundi 3 septembre, auprès du responsable, *Nicolas Dramissiotis*.

Tél. 06 47 69 88 62 - 06 12 95 27 07

Courriel : [nicolas.dramissiotis@wanadoo.fr](mailto:nicolas.dramissiotis@wanadoo.fr)

## Judo

### > ESSM Kodokan Dauphiné

## 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 (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 2012 - 2011)
- poussins (nés en 2010 - 2009)
- benjamins (nés en 2008 - 2007)
- minimes (nés en 2006 - 2005)

#### Entraînements

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, les mercredis 20 et 27 juin et 4 et 11 juillet, puis à partir du lundi 27 août 2018. 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 Tendero*,

Tél. 06 62 17 32 64 ou 04 76 24 04 57

*Ludovic Tendero*, tél. 07 69 98 72 38

*Julien Veyrat*, tél. 06 16 15 15 34

Courriel : [asmh.lev@free.fr](mailto: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 3 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](mailto:essm.1karate@gmail.com)

## Kung-Fu et culture chinoise

### > Centre Wushu Sport

#### Tous niveaux - Tout public

Professeur diplômé

Début des cours lundi 10 septembre 2018.

#### > Renseignements

Éric Barbier - Tél. 07 68 86 24 26

Courriel : [centrewushusport@yahoo.fr](mailto:centrewushusport@yahoo.fr)

Site Internet : [www.centrewushusport.fr](http://www.centrewushusport.fr)

## Lutte

### > ESSM Kodokan dauphine

## ENTRAÎNEMENT

En partenariat avec le comité de lutte, l'ESSM Kodokan Dauphiné officialise la création d'une section lutte avec un groupe enfant et un groupe adulte.

#### > Inscriptions

Dans les bureaux des clubs situés au gymnase

Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin,  
les mercredis 20 et 27 juin et 4 et 11 juillet,  
puis à partir du lundi 27 août 2018.

Jours et horaires des entraînements : contacter  
directement le club

#### > Renseignements

Tél: 04 76 51 67 00

site internet : <http://essmjudo.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](mailto:asd.smh@sfr.fr)

## Pétanque

### > Amicale pétanque Péri

## COMPÉTITION

### Entraînements ouverts 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.

38400 Saint-Martin-d'Hères

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 06 19 54 95 85  
04 76 25 04 20.

## Pilates

### > ESSM Kodokan Dauphiné

## LOISIR

### Tous publics

Méthode douce de renforcement musculaire inspirée de postures et gestuelles du milieu gymnique.

### > Inscriptions

Dans les bureaux du club situés au gymnase  
Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin.

les mercredis 20 et 27 juin et 4 et 11 juillet,  
puis à partir du lundi 27 août 2018.

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](mailto:asd.smh@sfr.fr)

## Qi Gong et Tai chi

### > Académie Qi Gong et Tai chi

## SPORT DÉTENTE ET LOISIRS

Sport santé mal au dos, stressé, fatigué, besoin de se ressourcer, se retrouver, en convalescence, et en traitement (avec autorisation médicale)

Qi Gong pour la santé

Tai chi style Yang école Tung

### > Renseignements

Claudine 06 98 92 15 23

Site : [www.academieqigong.com](http://www.academieqigong.com)

Courriel : [academieqigong@gmail.com](mailto:academieqigong@gmail.com)

## 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-secrétariat-38400@orange.fr](mailto:aiclass-secrétariat-38400@orange.fr)

Site internet : [www.aiclass-38.fr](http://www.aiclass-38.fr)

## Rugby

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

## ENTRAÎNEMENT

- Baby rugby

4 - 5 ans

- moins de 6 ans

premiers pas, nés en 2013 et après (5 ans révolus).

- moins de 8 ans

mini-poussins, nés en 2011 et 2012.

- moins de 10 ans

poussins, nés en 2009 et 2008.

- moins de 12 ans

benjamins, nés en 2007 et 2008.

## COMPÉTITION

- moins de 14 ans

minimes (nés en 2005 et 2006).

- moins de 16 ans

cadets (nés en 2003 et 2004).

- moins de 18 ans juniors (nés en 2001 et 2002, septembre, octobre, novembre, décembre 2000).

- seniors (nés en 1998 et avant).

### > Renseignements et inscriptions

au stade Robert Barran

Tél. 04 76 44 33 80

Secrétaire : Cécile Danneel 06 27 94 65 05

Courriel : [smh.rugby@orange.fr](mailto:smh.rugby@orange.fr)

## Rugby touché

### > Saint-Martin-d'Hères Rugby

#### > Renseignements et inscriptions

au stade Robert Barran  
Tél. 04 76 44 33 80

Secrétaire : Cécile Danneel 06 27 94 65 05  
Courriel : [smh.rugby@orange.fr](mailto:smh.rugby@orange.fr)

## Sorties pédestres, ski de fond et raquettes

### > 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](mailto:asd.smh@sfr.fr)

## 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 : 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 les créneaux sportifs proposés à Saint-Martin-d'Hères, nous visons à promouvoir l'activité physique auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes sédentaires.

Il s'agit donc, d'une part, de réconcilier ces personnes avec le sport en général en donnant envie de pratiquer plus régulièrement.

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

> **Inscriptions** possibles pour les différents créneaux dès le mois d'août 2018.

#### > Renseignements et inscriptions

Coordinateur : Céline Coste  
Tél. 06 71 28 71 89  
Courriel : [contact@bigbangballers.fr](mailto:contact@bigbangballers.fr)  
Site Internet : [www.bigbangballers.fr](http://www.bigbangballers.fr)  
Adresse : 2 rue Gustave Flaubert  
38100 Grenoble

## Sport handi / valides

### > EASI

L'Espace d'animation sportive et interdisciplinaire (EASI) est une association. 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, foot-fauteuil  
Gymnase Colette Besson

#### > Renseignements :

Sylvain Meunier : Tél. 06 25 41 30 21  
Courriel : [easi.grenoble@gmail.com](mailto:easi.grenoble@gmail.com)  
Site internet : [www.easi-asso.fr](http://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<sup>er</sup> mardi de chaque mois.

### > Renseignements et inscriptions

Président : *Thomas Devouassoux*

Secrétaire : *Morgana Sauveur.*

Tél. 06 76 26 54 20

courriel : [zefunamb-promo@yahoo.fr](mailto: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](mailto: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.

### > 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 46 42 10 17

Directeur technique : *Ali Mimoun,*

Tél. 07 69 25 67 14

Club : tél. 04 76 24 46 03

[https://fr-fr.facebook.com/taekwondo.](https://fr-fr.facebook.com/taekwondo.martinerois/)

[martinerois/](https://fr-fr.facebook.com/taekwondo.martinerois/)

Courriel : [contact@taekwondo-smh.fr](mailto:contact@taekwondo-smh.fr)

## Taïso

### > ESSM Kodokan Dauphiné

Le taïso (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

• tous publics

### > Inscriptions

Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, les mercredis 20 et 27 juin et 4 et 11 juillet, puis

à partir du lundi 27 août 2018. Jours et horaires des entraînements : contacter directement le club.

### > Renseignements

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

## Cardio-training

### > ESSM Kodokan Dauphiné

Approche cardio du renforcement musculaire.

## LOISIR

• tous publics

### > Inscriptions

Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, les mercredis 20 et 27 juin et 4 et 11 juillet, puis à partir du lundi 27 août 2018. 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

## > 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 1 moniteur diplômé 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

- groupe compétition

(2 à 3 entraînements par semaine)

## LOISIR

### Tennis découverte

Apprentissage avec matériel et méthode pédagogique adaptée.

### Tennis liberté

Accès annuel aux terrains.

### Tennis à la carte

avec des locations à l'heure

### Animations

journée "portes ouvertes", "chacun son match", rencontre parents/enfants...

## 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, jeunes, seniors, open et double mixte
- 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](mailto:essmagritennis@free.fr)



## Volley-ball

### > ESSM Volley-ball

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

## ENTRAÎNEMENT

### Baby-volley

- 3/6 ans
- 6/12 ans

## 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.

## 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

Jours et lieux, contacter le club.

## COMPÉTITION

FFVB ET FSGT

### 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](http://www.volley-ball.com)

### > Renseignements

Nadim Haïkal, tél. 06 36 97 49 33

Courriel : [alsmhvolley@free.fr](mailto:alsmhvolley@free.fr)



© Patricio Parde-Avalos

## 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)

Courriel : [asd.smh@sfr.fr](mailto:asd.smh@sfr.fr)

## Yoga

### > ESSM Kodokan Dauphiné

## LOISIR

Nouveau cette année, le club de judo propose une séance hebdomadaire de pratique du yoga ; laquelle sera animée par une professionnelle de l'activité.

Tous publics

à partir du lundi 27 août 2018.

Jours et horaires des inscriptions et des entraînements : contacter directement le club.

### > 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,

les mercredis 20 et 27 juin et 4 et 11 juillet, puis

## Yoga

### > Yam yoga lam

## LOISIR

- adultes et retraités

salle d'évolution Joliot-Curie

### > Renseignements

Henri Jame, président

Tél. 06 88 60 44 91

courriel : [yamyogalam@orange.fr](mailto:yamyogalam@orange.fr)

## Zumba

### > MJC Bulles d'Hères

## ENTRAÎNEMENT

- enfants 7/13 ans
- adolescents dès 14 ans
- adultes

### > Renseignements

Maison de quartier Romain Rolland

5 avenue Romain Rolland

Tél. 04 76 24 84 11

Courriel : [infos@mjc-bullesdheres.fr](mailto:infos@mjc-bullesdheres.fr)

internet <http://.mjc-bullesdheres.fr/>



© Catherine Chappusot



© Catherine Chappusot



© Catherine Chappusot



© Patricio Parob-Avalos



© Patricio Parob-Avalos