

L'élan

sport

2019
2020

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 triennal 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.

BON SPORT MARTINEROIS

La Ville a acté la mise en place d'un dispositif municipal «Bons Sport Martinérois», pour la rentrée sportive 2019-2020, avec pour objectif d'apporter une aide financière aux familles afin de faciliter l'adhésion des jeunes licenciés dans les associations sportives martinéroises.

L'aide financière est fixée à 50 euros par jeune mineur martinérois, âgé de 5 à 17 ans révolus, né(e) entre le 3/10/2001 et 31/10/2014. (Hormis pour les jeunes inscrits à la Force Athlétique qui doivent être nés entre 31/10/2001 et 31/10/2004), pour les familles dont le quotient familial connu pour l'année scolaire 2019 est inférieur à 700 €.

Les familles se présentent au Service Institutionnel des Sports munies du livret de famille, d'un justificatif de domicile et d'une copie du quotient familial Caf 2019. À partir du 1^{er} juillet et jusqu'au 31 octobre 2019, aux horaires suivants : 9 h-12 h et 14 h-16 h 30. Sur rendez-vous du du 1^{er} juillet au 30 août 2019

Pour tous renseignements, contacter :

- le Service Institutionnel des Sports,

04 56 58 92 96, 135 avenue Ambroise Croizat

- l'Association sportive concernée.

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	0/11 ans
Danse - Éveil > MJC Bulles d'Hères p. 12	4/6 ans
Danse du monde > MJC Bulles d'Hères p. 12	7/10 ans
Escalade > CAF SMH Club p. 13	dès 7 ans
Football > SMH Football club p. 14	dès 5 ans
Gymnastique > MJC Bulles d'Hères p. 16	3/6 ans
Gymnastique > ESSM Gymnastique p. 16	dès 18 mois

Quoi ?	Qui ?
Handball > GSMH GUC Handball p. 16	dès 3 ans
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	4/14 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
Yoga > MJC Bulles d'Hères p. 27	7/10 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 sportive du ring martinénois p. 11	15/25 ans
Danse orientale - Modern' jazz - Danse caribéenne > MJC Bulles d'Hères p. 12	15/25 ans
Escalade > Caf SMH club p. 13	15/25 ans
Fitness combat / Fit 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 ?
Jujitsu, self défense > ESSM Kodokan Dauphiné p. 17	tout public
Canoë-kayak > Loisirs eaux vives p. 18	tout public
Karaté > ESSM Karaté p. 18	15/25 ans
Lutte > ESSM Kokokan Dauphiné p. 19	15/25 ans
Rugby > École de rugby p. 21	15/25 ans
Taïso > ESSM Kodokan Dauphiné p. 24	tout public
Tennis > ESSM Agri tennis p. 25	tout public
Volley-ball > ESSM Volley p. 26	tout public
Zumba > MJC Bulles d'Hères p. 27	dès 14 ans

Adultes seniors

CHOISIR
SON
SPORT

Quoi ?	Qui ?
Basket-ball > SMH Basket-ball p. 11	adultes
Boxe > Association sportive du ring martinénois p. 11	adultes seniors
Cardiotraining > ESSM Kokokan dauphiné p. 24	adultes seniors
Escalade > Caf SMH club p. 13	adultes
Fitness combat / Fit 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 ?
Handball > 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
Pétanque > Altitude Sport et détente p. 20	adultes, seniors
Pilates > ESSM Kodokan Dauphiné p. 20	tout public
Pilates > MJC Bulles d'Hères p. 20	adultes
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

Quoi ?	Qui ?
Rugby > SMH Rugby p. 21	adultes seniors
Rugby touché > SMH Rugby p. 22	adultes
Sorties pédestres, ski de fond, raquettes Altitude sports et détente p. 22	seniors
Sport handi-valides > EASI p. 22	adultes
Stretching > Altitude sports et détente p. 23	tout public
Taekwondo > Taekwondo club martinérois p. 23	tout public
Taïso > 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
Yoga > MJC Bulles d'Hères p. 27	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 2014 et 2015

ENTRAÎNEMENT - COMPÉTITION

De benjamins à vétérans garçons et filles nés en 2008 et avant. Séances d'essais 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 2009 à 2013

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

Séances d'essai possibles.

LOISIRS

De cadets à vétérans garçons et filles nés en 2002 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. 06 85 76 35 01

Courriel : contact@essmathletisme.fr

Site Internet : www.essmathletisme.fr

Boules lyonnaises

> ESSM Boules lyonnaises

ENTRAÎNEMENT

• Adultes et seniors

Boulodrome Stéphane Vighetti,
parc Danielle Casanova.

> Renseignements

Tél. 04 76 01 00 76.

Président : *Alain Jean-Cadino*

Secrétaire : *Maurice Demare*

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.

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 2014 et avant).

Des séances d'essais sont possibles.

U11-Poussin(e)s (2009 - 2010)

U9-Mini-poussin(e)s (2011 - 2012)

U7-Baby-basket (2013 - 2014)

COMPÉTITION

Catégorie masculine et féminine

- Seniors 1
- Seniors 2
- Seniors 3

U20 - Juniors (2000 - 2001 - 2002)

U17 - Cadet(te)s (2003 - 2004)

U15 - Minimes (2005 - 2006)

U13 - Benjamin(e)s (2007 - 2008)

Hors compétition seniors, détente, loisirs mixtes

PARTENARIAT CLUB ET AS COLLÈGE HENRI WALLON

Pour les enfants nés entre 2005 et 2008 (de la 6^e à la 3^e). Le club de basket, en partenariat avec l'AS du collège Henri Wallon un entraînement.

Pour plus de précisions, prendre contact avec le club ou le collège.

STAGES

Pour les enfants nés entre 2007 et 2012. Le club de basket propose des stages à la journée ou sur une semaine pendant les vacances scolaires. Pour connaître les semaines de stages, renseignement 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

Boxe

> Association du ring martinénois

École de sport de boxe éducative assaut

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 assaut (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

L'acrobatie, la jonglerie, l'équilibre, le clown sont autant de disciplines qui développent l'audace, la confiance en soi et le partage.

ENTRAÎNEMENT

- cirque petite / moyenne section
- cirque moyenne / grande section
- cirque CP / CE1
- cirque CE2 / CM1 / CM2

- Cirque collégiens
- Cirque
- Cirque Crapahute (0-3ans)

> Inscriptions à partir de septembre

Maisons de quartiers F. Texier 163 av A. Croizat
et Paul Bert 4, rue Chopin

Tél. 04 76 24 84 11

Courriel : infos@mjc-bullesdheres.fr

Internet : www.mjc-bullesdheres.fr

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, filles ou garçons.

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 Bulles d'Hères

ENTRAÎNEMENT

Éveil à la danse (4-6 ans)

Danse orientale (niveau débutant à confirmé)

Danse modern'jazz (tous niveaux)

Danse du monde (7-10 ans et adultes)

Street jazz (11-15 ans)

Danse caribéenne (ados et adultes)

> Inscriptions à partir de septembre

Maisons de quartiers F. Texier 163 av A. Croizat
et Paul Bert 4, rue Chopin

Tél. 04 76 24 84 11

Courriel : infos@mjc-bullesdheres.fr

Internet : www.mjc-bullesdheres.fr

Escalade

> CAF SMH

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 d'escalade destinés aux enfants de 7 à 13 ans** souhaitant découvrir ou progresser dans la pratique de l'escalade. Les cours sont répartis en 2 groupes de niveau et encadrés par un BE d'escalade.
 - **Cours d'escalade Adultes destinés aux débutants ou aux personnes souhaitant progresser.** Les cours sont assurés au gymnase Colette Besson tous les jeudis. Sorties occasionnelles à l'Espace Vertical Saint-Martin-d'Hères.
 - **Créneaux libres 2 fois par semaine pour les personnes ayant validé les aptitudes à l'assurance et à la progression, en moulinette ou/et en tête par le BE du club.**
 - **Groupe Aventure Jeunes** avec sorties extérieures les samedis matin (escalade, via ferrata, via corda, blocs, canyoning..).
- > Renseignements**
<http://club.quomodo.com/caf-st-martin-d-heres/>
Courriel : caf.smh@gmail.com

Fitness combat / Fit attack

> ESSM Kodokan Dauphiné

Fitness combat : gestuelles de combat associées à des mouvements de renforcement musculaire sur une musique rythmée.

Fit attack : séance cardio par excellence. Inspiré de nombreux sports et présenté sous forme d'intervalles training pré-chorégraphiés.

LOISIR

- **tous publics**

> Inscriptions

- Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, du lundi 17 juin au vendredi 12 juillet, puis à partir du lundi 26 août. Pour les jours et les horaires des entraînements, contacter directement le club.

> Renseignements

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

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

Horaires définitifs à la rentrée.

COMPÉTITION

- seniors et vétérans

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

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

> 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

> Renseignements sur place et inscriptions

Président et correspondant : José Antunes

Tél. 06 61 22 61 41

COMPÉTITION

Entraînements

- féminine excellence à 11
- seniors 1
- seniors 2
- vétérans foot loisir à 8

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.

Entretien et renforcement musculaire

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

Philippe NETO

E-mail : filnat00@gmail.com

adresse : 23 rue Paul Langevin

Saint-Martin-d'Hères

Tél : 06 13 52 28 01

Informations complémentaire :

Gymnase Benoît Frachon / Salle de musculation



© 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/

Présidente : Ellen Thompson

Courriel : ellendausse@yahoo.fr et

club : spiridon38.dauphinois@gmail.com

Tél. : 06 74 95 96 78

Gymnastique

> ESSM Gymnastique

ENTRAÎNEMENT

> Secteur petite enfance

• Cours mixte de 45' à 1 h

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 (petite section) et P'tit gym (moyenne section)

Mercredi, jeudi ou samedi.

- Enfants de 3 à 5 ans sans parent.

> Secteur découverte

L'école de gym

- Filles de (2014 à 2011) débutantes ou non
1 séance de 2 h

Apprentissage des bases de la gymnastique - le mercredi.

> Secteur loisirs

Le groupe animagym (à partir de 2010)

2 séances d'1 h 15 en soir de semaine

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

Gymnastique

> MJC Bulles d'Hères

> Baby gym

- 3 - 6 ans

C'est une activité d'éveil qui favorise le développement général de l'enfant sur le plan moteur, affectif et cognitif.

COMPÉTITION

- À partir de 5 ans,

• **Les groupes détection** : entraînements à la compétition et préparation à l'intégration d'un groupe compétition gym ou avancé, de 5 à 9 ans, de 2 à 4 séances/semaine (sur test de sélection).

• **Les groupes gym** : pour les filles qui souhaitent pratiquer la compétition, à partir de 6 ans, 2 à 3 entraînements/semaine.

• **Les groupes avancés** : recherche de performance, à partir de 9 ans, 4 à 6 séances/semaine. Mise en place de classes à horaires aménagés au collège.

> Renseignements et inscriptions

À partir du 26 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
Internet : <http://essm-gymnastique.weebly.com>

Informations et dossier d'inscription téléchargeable sur le site courant août (avec certificat obligatoire). Attention, tout dossier incomplet sera refusé

> Inscriptions à partir de septembre

Maisons de quartier F. Texier 163 av A. Croizat et Paul Bert 4, rue Chopin / Tél. 04 76 24 84 11
courriel : infos@mjc-bullesdheres.fr
Internet : <http://www.mjc-bullesdheres.fr/>

Handball

> GSMH METROPOLE 38 HANDBALL

ENTRAÎNEMENT

- Dès l'âge de 3 ans

Le samedi matin.

Voir sur le site www.gsmh-handball.fr

À définir à la rentrée.

COMPÉTITION / LOISIR

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

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

COMPÉTITION

Entraînements

- **adultes uniquement, équipes masculines et/ou mixtes.**

Entraînements et matches exclusivement en soirée les jours de semaine.

> 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 30.
Courriel : sportif@gsmh-handball.fr

> Renseignements et inscriptions

Dès le lundi 3 septembre, auprès du responsable, Nicolas Dramissiotis.
Tél. 06 73 60 93 86 - 06 47 69 88 62
06 12 95 27 07
Courriel : nicolas.dramissiotis@wanadoo.fr

Judo

> ESSM Kodokan Dauphiné

ENTRAÎNEMENT

- **garçons et filles**

Les enfants 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, Baby judo (nés en 2015 et éveil judo (nés en 2014))**

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 2013 - 2012)**
- **poussins (nés en 2011 - 2010)**
- **benjamins (nés en 2009 - 2008)**

Entraînements

Entraînements proposés avec plusieurs niveaux de pratique : débutant, confirmé et compétition.

LOISIR

Judo, jujitsu, self-défense (ados et 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.**
- **Section «performance»**
- **Section «élite»**

> Inscriptions

Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, du lundi 17 juin au vendredi 12 juillet,

puis à partir du lundi 26 août..
Jours et horaires des inscriptions et des
entraînements : contacter directement le club.

> Renseignements

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

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 : horaires à définir à la rentrée.

La compétition concerne tous ceux, jeunes et adultes, qui souhaitent participer aux compétitions 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 recommandés 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).

> 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 / Wushu

> Centre Wushu Sport

• Tous niveaux - Tout public

Professeur diplômé

> Renseignements

Éric Barbier - Tél. 07 68 86 24 26

Courriel : centrewushusport@yahoo.fr

Site Internet : www.centrewushusport.fr

Lutte

> ESSM Kodokan dauphine

ENTRAÎNEMENT

En partenariat avec le Comité départemental de lutte. Trois styles de lutte sont dispensés au sein de l'ESSM Kodokan : la lutte libre, la lutte gréco-romaine et la lutte féminine.

> Inscriptions

Dans les bureaux des clubs situés au gymnase

Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin,

du lundi 17 juin au vendredi 12 juillet,

puis à partir du lundi 26 août.

Jours et horaires des entraînements : contacter directement le club

> Renseignements

Tél: 04 76 51 67 00

site internet : <http://essmjudo.fr>

courriel : secretariat@essmjudo.fr

Multisports

Venez découvrir des disciplines différentes et collectives. Inscription auprès des animateurs des Points Accueil Jeunes. Fonctionne hors vacances scolaires. (11-17 ans).

> Inscriptions à partir de septembre

Maisons de quartiers F. Texier 163 av A. Croizat et Paul Bert 4, rue Chopin Tél. 04 76 24 84 11.

courriel : infos@mjc-bullesdheres.fr

Internet : <http://www.mjc-bullesdheres.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 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 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 06 19 54 95 85
04 76 25 04 20.

Pilates

> ESSM Kodokan Dauphiné

LOISIR

Tous publics

Le Pilates est une méthode «douce», placement précis, mouvement lent, respiration profonde, qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps. L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant douleurs et blessures.

> Inscriptions

Dans les bureaux du club situés au gymnase Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin, du lundi 17 juin au vendredi 12 juillet, puis à partir du lundi 26 août.

Jours et horaires des inscriptions et des entraînements : contacter directement le club.
Courriel : secretariat@essmjudo.fr

> Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00

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

Pilates

> MJC Bulles d'Hères

Le Pilates est une méthode de gymnastique douce qui vise à renforcer les muscles profonds.

> Inscriptions

Inscriptions à partir de septembre

Maisons de quartiers F. Texier 163 av A. Croizat et Paul Bert 4, rue Chopin

Tél. 04 76 24 84 11

courriel : infos@mjc-bullesdheres.fr

Internet : <http://www.mjc-bullesdheres.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

Courriel : academieqigong@gmail.com

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 : aclass-secretaire-38400@orange.fr

Site internet : www.aclass-38.fr

ENTRAÎNEMENT

- **Baby rugby**

4 - 5 ans

- **moins de 6 ans**

premiers pas, nés en 2014 et après (5 ans révolus).

- **moins de 8 ans**

mini-poussins, nés en 2012 et 2013.

- **moins de 10 ans**

poussins, nés en 2010 et 2011.

- **moins de 12 ans**

benjamins, nés en 2008 et 2009.

COMPÉTITION

- **moins de 14 ans**

minimes (nés en 2006 et 2007).

- **moins de 16 ans**

cadets (nés en 2004 et 2005).

- **moins de 18 ans** juniors (nés en 2002 et 2003, septembre, octobre, novembre, décembre 2001).

- **moins de 21 ans**

- **seniors** (nés en 2000 et avant).

> Renseignements et inscriptions

au stade Robert Barran

Tél. 04 76 44 33 80

Mardi - vendredi : 19 h - 21 h

Président : *Jean-Louis Prat*

Secrétaire : *Cécile Danneel* 06 27 94 65 05

Site internet : *smhrugby.fr*

Courriel : *smh.rugby@orange.fr*

> Renseignements et inscriptions

au stade Robert Barran

Tél. 04 76 44 33 80

Président : *Jean-Louis Prat*

Secrétaire : *Cécile Danneel* 06 27 94 65 05

Site internet : *smhrugby.fr*

Courriel : *smh.rugby@orange.fr*

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*

Sport handi / valides

> EASI

L'Espace d'animation sportive et interdisciplinaire (EASI) est une association ouverte à tous. Les activités mises en place favorisent les rencontres entre les personnes dites "valides" et en situation de handicap. (moteur, sensoriel ou psychique).

Les activités proposées :

Hockey en fauteuil, handi-badminton,
foot-fauteuil électrique
Gymnase Colette Besson

> Renseignements :

Joris Raggazini-Castello
Courriel : easi.grenoble@gmail.com
Site internet : www.easi-asso.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

Club labellisé 3 étoiles par la Fédération

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.martinerois/>
Site web : taekwondo-smh.fr
Courriel : 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,
du lundi 17 juin au vendredi 12 juillet,

puis à partir du lundi 26 août.

Jours et horaires des entraînements : contacter
directement le club.

> Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00

Site internet : <http://@essmjudo.fr>

Courriel : secretariat@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,
du lundi 17 juin au vendredi 12 juillet,
puis à partir du lundi 26 août.
Jours et horaires des
inscriptions et des entraînements :
contacter directement le club.

> Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00

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

Courriel : secretariat@essmjudo.fr



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 et courts assurés à la ligue de Seyssins en couvert (sur demande).

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

- carte parents pour jouer en week-end.

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

Site Internet : www.essmagritennis.fr

Courriel : essmagritennis@free.fr



© Patricio Pardo-Avalos

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

jeudi soir ou samedi matin

LOISIR

Entraînements

Mercredi de 20h à 22h

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.

COMPÉTITION

Entraînements

- Pour les 13/18 ans

Mardi et jeudi de 18h à 19h30

De la Départementale à la Pré Nationale :
féminin et masculin

> 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

Jours et lieux, contacter le club.

> 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)

Courriel : asd.smh@sfr.fr

Yoga

> ESSM Kodokan Dauphiné

LOISIR

Pratiqué de manière régulière ses bienfaits sur la qualité de vie sont nombreux. La pédagogie viniyoga rend le yoga accessible à tous. Un excellent moyen pour prendre soin de soi en douceur
Tous public.

> Inscriptions

Dans les bureaux du club situés au gymnase

Benoît Frachon, 23 rue Paul Langevin,
du lundi 17 juin au vendredi 12 juillet,
puis à partir du lundi 26 août.

Pour les jours et les horaires des entraînements,
contacter directement le club.

> Renseignements

Tél. 04 76 51 67 00

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

Courriel : secretariat@essmjudo.fr

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

Yoga

> MJC Bulles d'Hères

Le yoga délire le corps, apaise le mental et libère l'esprit. Il s'adapte aux enfants sous une forme ludique et joyeuse. Pratiquer le yoga avec son enfant est un moment privilégié de complicité et de joie pour chacun.

• Parents-enfants : 7 à 10 ans

• Adultes

> Inscriptions à partir de septembre

Maisons de quartiers F. Texier 163 av A. Croizat

et Paul Bert 4, rue Chopin

Tél. 04 76 24 84 11

courriel : infos@mjc-bullesdheres.fr

Internet : <http://www.mjc-bullesdheres.fr/>

Zumba

> MJC Bulles d'Hères

Tonicité et bonne humeur garanties

ENTRAÎNEMENT

• adolescents

• adultes

• gold

> Inscriptions à partir de septembre

Maisons de quartiers F. Texier 163 av A. Croizat

et Paul Bert 4, rue Chopin

Tél. 04 76 24 84 11

courriel : infos@mjc-bullesdheres.fr

Internet : <http://www.mjc-bullesdheres.fr/>

