

Agenda

BASKET

CHAMPIONNAT DE LIGUE ALPES Les Seniors 1 Masculins de l'ESSM en Pré-national.

Les Seniors 1 Féminines de l'ESSM en Pré-national.

FOOT

CHAMPIONNAT DE LIGUE RHONE-ALPES

LE FC MARTINE-ROIS en honneur régional (HR) poule A.

L'UO PORTUGAL en promotion d'honneur régional (PHR) poule D.

CHAMPIONNAT DE L'ISERE

L'ESSM en 1^{ère} Division poule C. Les TUNISIENS SMH en 1^{ère} Division poule B.

HANDBALL

CHAMPIONNAT DE FRANCE Le GSMH-Guc Masculin en Nationale 2, poule 3.

RUGBY

COMITÉ DES ALPES L'ESSM-ASPTT en Promotion d'honneur.

VOLLEY

CHAMPIONNAT DE LIGUE RHONE-ALPES Les Seniors 1 Féminines de l'ESSM en Régionale 1.

Samedi 7 janvier

ATHLÉTIQUE

CHAMPIONNAT RÉGIONAL Organisé par l'ESSM-force athlétique Gymnase Auguste-Delaune

HANDBALL

GSMH/Guc > ST-GENIS LAVAL Vendredi 13 janvier

Vœux de l'OMS Salle Robert-Barran à 18 h 30

Samedi 14 janvier

BASKET

ESSM MASC > SAULCE

VOLLEYBALL

ESSM FEM > VBC LYON

JUDO

CHALLENGE SAMOURAI "DU PETIT SAMUEL" Championnat de l'Isère cadets

Gymnase Jean-Pierre-Boy

Dimanche 15 janvier

AMMO

CHAMPIONNAT DE L'ISERE SENIORS Gymnase Jean-Pierre-Boy

Samedi 21 janvier

BASKET

MONTMELIAN > ESSM MASC

HANDBALL

DUJON > GSMH/Guc

ESSM GYMNASTIQUE

Gym, entretien et détente

Le club de gym martinérois propose des cours de remise en forme et d'entretien, chaque soir de la semaine. **Avec en nouveauté cette année, des séances de multi-combat, mélange tonique de sports de combat rythmé sur fond musical !**



Latifa Aissaoui, éducatrice sportive, en plein échauffement avec ses élèves lors du cours de multi-combat.

« **P**ermettre à la population martinéroise d'entretenir son corps dans un esprit de détente, telle est la pratique que nous proposons chaque soir de la semaine à la section de gym adultes, dans la salle du premier étage, au gymnase Benoît-Frachon. Afin de faciliter l'accès de tous, nous nous efforçons d'avoir des cotisations modiques et les inscriptions sont possibles à tout

moment de l'année », explique Christian Ageorges, le président de l'ESSM gymnastique.

Gym multi-combat

Latifa Aissaoui, ceinture noire de karaté, 2^e dan, fait partie de l'équipe des cinq éducateurs sportifs, qui assurent les dix cours de gym adultes chaque semaine. « J'anime les séances de step et de hïlow, et nous avons mis en place une pratique très en vogue actuellement, le multi-combat », indique-t-elle. « Cette discipline s'im-

prègne des mouvements du judo, du karaté, du taekwondo ou de la boxe. A travers la gestuelle de ces sports de combat, chaque participant simule une confrontation avec un adversaire fictif sur fond de rythme musical. C'est une façon amusante de bien se défouler, notamment après une journée de travail parfois stressante ! », précise Latifa Aissaoui. La séance dure une heure et fait appel à des exercices mêlant à la fois, le développement de la puissance cardio-vasculaire et le

renforcement musculaire. « C'est exigeant sur le plan physique mais après trois mois de pratique, le corps des participants commence à être affûté. Ainsi que la motivation ! », souligne-t-elle.

Step et hïlow

Le step (en français, le pas) est un grand classique de la salle de gym martinéroise. A l'aide d'un petit plateau individuel posé au sol, muni d'une surface antidérapante et réglable en hauteur, l'activité consiste à monter et à descendre de ce support, tout en suivant un rythme musical et en enchaînant différents mouvements. « Le cours dure une heure et il sollicite principalement les mollets, les cuisses et les muscles fessiers. Quant au hïlow (en français, haut et bas), les exercices sont basés sur la danse et la chorégraphie avec un rythme plus intense », détaille l'éducatrice sportive. D'autres séances sont proposées aux adhérents, mêlant différents mouvements et rythmes, sous l'appellation multi-disciplines. Tous les cours de gym sont mixtes et il est encore possible de s'inscrire en cours d'année ■ FR

Contact : ESSM gymnastique, gymnase Benoît-Frachon, 23 rue Paul-Langevin, tél. 09 52 36 65 71. Accueil : lundi de 18 h à 20 h, mercredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h, et le jeudi de 9 h à 12 h.

ESSM JUDO

Un titre régional

Les judokas martinérois ont repris le circuit des compétitions et les premiers résultats s'annoncent très prometteurs. **L'équipe des juniors féminines a remporté le titre de championne régionale de la ligue Rhône-Alpes et de nombreuses médailles ont été conquises lors du circuit régional, chez les cadets et minimes.**



De gauche à droite, au premier rang, Géraldine Sert et Elsa Goepfer, au deuxième rang, Amel Saidi, Mélanie Cusanno et Stéphanie Boursin.

Le championnat de la ligue Rhône-Alpes s'est tenu à La Motte-Servolex (Savoie), le 26 novembre dernier. Trois équipes de judokas martinérois, filles et garçons, ont fait le déplacement et se sont confrontées aux 70 équipes venant de toute la région, en catégorie juniors et cadets.

Les filles, championnes régionales

A la suite de combats âprement disputés, notamment en demi-finale face aux athlètes de Givors (Rhône), l'équipe des juniors féminines, composée de Géraldine Sert, Elsa Goepfer, Amel Saidi, Mélanie Cusanno et Stéphanie Boursin, s'est imposée par quatre victoires et quarante points. En ayant conquis ce titre de la ligue Rhône-Alpes, l'équipe des cinq Martinéroises se qualifie pour la finale nationale du championnat de France par équipes, qui se déroule le 7 janvier, à l'Institut du judo de Paris.

Moisson de médailles

Lors du circuit régional Rhône-Alpes, les 10 et

11 décembre dernier, à Saint-Jean-de-Maurienne (Savoie), l'ESSM a envoyé une délégation de 16 compétiteurs. Chez les cadets, Claire Derries et Damien Barros décrochent la médaille d'or. Les minimes, quant à eux, engrangent quatre médailles : Alexandre Koehler confirme ses bons résultats de début de saison en remportant l'or, Yanis Chretiennot et Kathleen Guilhemjouan accèdent à l'argent et Clément Conte se satisfait de la médaille de bronze. L'actualité du club, c'est également l'organisation du championnat départemental de l'Isère, cadets et seniors, qui se tiendra au gymnase Jean-Pierre-Boy, les 14 et 15 janvier prochains, ainsi que le Challenge samourai "du petit Samuel" le 14 janvier, dans le même lieu ■ FR

Contact : ESSM judo, gymnase Paul-Langevin, 23 rue Paul-Langevin - Tél. 04 76 51 67 00

■ COLLÈGE HENRI-WALLON

L'appel de la montagne



► Les élèves de 5^e montagne approchent du sommet de la Dent de Crolles (2 062 mètres).

Avec une classe montagne en 6^e, 5^e et 4^e, les élèves du collège Henri-Wallon s'initient à la pratique des sports de montagne et à la découverte de sa culture. S'inscrivant dans un projet pédagogique transversal, la montagne est le fil conducteur de l'année scolaire et des matières enseignées par chacun des professeurs. Devant le succès rencontré auprès des élèves et pour élargir son accès aux jeunes Martinérois, **un club local du CAF (club alpin français), vient d'être créé à partir du collège.**

► Les élèves de 6^e montagne avec leurs professeurs d'EPS, Lionel Rouan et Pascal Schohn, au sommet de Chamechaude (2 082 mètres) dans le massif de Chartreuse.



« **N**os élèves habitent dans une ville entourée de montagnes et nous avons constaté que la plupart d'entre eux n'y avaient pas accès. C'est pourquoi, il y a trois ans, nous avons créé une classe montagne », explique Aziz Guesmi, le principal du collège Henri-Wallon. « Avec ce projet, nous voulions aussi leur transmettre des valeurs fortes de solidarité, de responsabilité, d'effort et de sécurité qui sont propres à la pratique des activités de montagne », précise-t-il.

Les classes montagne

Dès la fin du cycle primaire, en CM2, les élèves désireux d'intégrer la classe montagne d'Henri-Wallon devront en faire la demande car il

s'agit d'une démarche volontaire. Afin d'évaluer la motivation et le sérieux de chaque enfant, une demi-journée d'activité est organisée au gymnase Colette-Besson jouxtant le collège, en présence des parents et des deux professeurs d'éducation physique et sportive (EPS), responsables des activités montagne.

« En 6^e, quatre heures hebdomadaires de cours d'EPS sont au programme dont deux sont consacrées à la découverte de l'escalade. Nous évoluons sur le mur d'escalade du gymnase Colette-Besson et les apprentis montagnards apprennent très vite à vaincre l'appréhension du vide. Ils acquièrent aussi les capacités physiques et techniques pour évoluer par la suite sur le terrain montagnard en toute sécurité et avec une juste appréciation du danger »,

explique Lionel Rouan, professeur d'EPS.

De la classe à la cordée

Tous les mois, les élèves participent à une sortie en montagne : randonnée, escalade en falaise et via ferrata, cascade de glace, ski, raquette, nuit en gîte, ascension d'un sommet... « Ces sorties en milieu naturel leur apprennent à développer les bonnes attitudes c'est à dire l'esprit d'équipe et d'entraide, la pratique en toute sécurité et le respect de l'environnement. C'est ce que nous appelons dans notre projet : de la classe à la cordée », précise Pascal Schohn, professeur d'EPS. Pour clôturer l'année scolaire, en juin prochain, les collégiens de 6^e escaladeront la falaise emblématique de l'agglomération grenobloise, les Trois-pucelles (1 456 mètres), et ceux



► Chaussés de crampons et munis de piolets, les collégiens d'Henri-Wallon découvrent la cascade de glace de Lans-en-Vercors.

de 5^e entreprendront l'ascension du mont Aiguille (2 087 mètres) dans la partie du massif du Vercors limitrophe au massif du Trièves.

Enseignement pluridisciplinaire

La montagne sert également de support à toutes les matières enseignées et chaque professeur est partie prenante du projet pédagogique. Ainsi en géographie, l'accent est mis sur le relief, en chimie, sur l'étude de l'eau, de la neige et de la glace ou encore l'étude de la bio-diversité, de la faune et la flore en SVT (Sciences et vie de la terre).

Le Club alpin français

« Voilà maintenant trois ans que nous avons mis en place les classes montagne au collège Henri-Wallon et devant le succès rencontré auprès des élèves, nous souhaitons désormais élargir cette éducation à la montagne et partager avec d'autres les valeurs qui nous animent », indique Aziz Guesmi. « A cette fin, nous avons rencontré Georges Elzière, le président national de la Fédération française des clubs alpins et de montagne et avons décidé cette année la création d'un club local à partir du collège. Dans un premier temps, nous proposerons la découverte de la montagne, ses activités sportives, son environnement et sa culture aux jeunes Martinérois, en lien avec les structures scolaires, les MJC ou le Pôle jeunesse de la commune », précise-t-il. L'appel de la montagne est donc lancé à Saint-Martin-d'Hères, et toutes les bonnes volontés sont conviées à y participer ! ■ FR

Contact :
Classes montagne et Club alpin français.
Collège Henri-Wallon, 35 rue Henri-Wallon.
Tél. 04 76 25 52 16.

VOLLEYBALL

ESSM FEM - ANNEMASSE

Dimanche 22 janvier

BASKET

TERRES FROIDES > ESSM FEM

RUGBY

ESSM ASPTT > RC MOTTERAIN

Samedi 28 janvier

BASKET

ESSM MASC > PORTES DE L'ISÈRE

HANDBALL

GSMH/Guc - BEAUNE

VOLLEYBALL

CLAIX - ESSM FEM

Dimanche 29 janvier

BASKET

ESSM FEM > PORTES LÈS VALENCE

RUGBY

VOREPPE > ESSM ASPTT

Samedi 4 février

BASKET

ST JEAN DE MUZOLS > ESSM MASC

VOLLEYBALL

ESSM FEM > VBALL 2

Dimanche 5 février

BASKET

VALENCE BOURG > ESSM FEM

RUGBY

CA MAURIENNAIS > ESSM ASPTT

Lieux et heures des rencontres

BASKET
ESSM masc. au gymnase Colette-Besson le samedi à 20 h 30.

ESSM fém. au gymnase Colette-Besson le dimanche à 15 h 30.

FOOT
Toutes les rencontres ont lieu le dimanche à 15 h.

FC MARTINEROIS au stade Just-Fontaine.

UO PORTUGAL au stade Victor-Hugo.

ESSM au stade Benoît-Frachon. TUNISIENS SMH aux stades Victor-Hugo ou Just-Fontaine.

HAND
GSMH-Guc masc. à la halle des sports Pablo-Neruda le samedi à 20 h 30.

RUGBY
ESSM-ASPTT au Stade Robert-Barran le dimanche dès 13 h 30.

VOLLEY
ESSM fém. au gymnase Jean-Pierre-Boy le samedi à 20 h