

## Piscine municipale

# Le plaisir dans l'eau avec l'aqua-gym

La ville dispose d'une piscine municipale adéquate pour mener des activités d'eau, bassins à vagues et séances d'aqua-gym. Du sport tout en douceur pour les seniors.



A tout âge correspond une manière de vivre et un sport. L'aqua-gym est l'un de ceux qui convient le mieux. Adrienne pratique depuis longtemps cette activité pour son bien être physique. « C'est un bon complément de la gymnastique avec autant de mouvements, mais moins durs ». Tous les mardis, en petit groupe de 15, parfois plus, les accros de l'eau se retrouvent à la piscine municipale. Plouf ! Le corps dans l'eau immergé d'impressions, c'est un vrai moment de détente. « Cette sensation dans

l'eau est très agréable, je ne m'en lasse pas » reconnaît Yolande une retraitée de Grigny2. Quelques allers-retours en largeur, dans le grand bassin pour s'échauffer et se mettre dans le bain. Et hop c'est parti ! Les yeux rivés sur la coupole de la piscine tournesol avec une frite dans chaque main, les baigneuses se concentrent sur leurs mouvements. Tout le corps doit être allongé, étiré du sommet de la tête jusqu'au bout des pieds. Les jambes tapotent doucement l'eau en petits battements qui font des clapotis. Ensuite, c'est au tour des

bras. Dessiner des ronds dans l'eau. En station verticale, les genoux montent le plus haut possible et le pied lancé en avant est tendu : Une nouvelle façon de marcher en accentuant le mouvement. Ah ! Ah ! Ah ! Hi, Hi, Hi ; L'exercice est amusant. C'est avant tout un moment de détente. Flip-flap sur le sol mouillé, on ressort toutes rincées et vidées, mais satisfaites.

**Renseignements et inscriptions :** service des Sports, Point rencontre jeunes, place, des droits de l'Homme 01 69 02 46 75. Aqua-Gym mardi et vendredi de 11h15 à 12h.

## Judo club Grigny

# Les grignois en lice



Le 15 novembre District Est benjamin : Kevin Lopes 1er et Sarah Majeste 2e ; Coupe Jeune arbitre : Charles Varil ; le 29 novembre Coupe d'automne minimes : Darel Tchekouteu 5e sur 18, le 12 décembre au Championnat d'Essonne Cadette Aurore Baloche 1e ; Le 10 janvier en compétition de grade Christophe Rio a obtenu brillamment la partie combat de sa 2e Dan ; Le 31 janvier District 2 Benjamin : Sarah Majeste 1e,

Sylvain Lopes 3e, Nadin Perco 1e et Léa Ahmed 3e. Les 30 et 31 janvier quelques uns de nos licenciés ont participé à deux évènements sportifs : A Moret sur Loing chez les mini-poussins(nes), Samy Sari a été classé 1er, Lyad Dembri et Billy Nalenne 2e de leur catégorie ; chez les poussins(nes), Dounia Belaidouni, Soheyb Dembri et Anissa El Mkaem 1ers de leur catégorie, Mounir Bougaham, Anthéa Kerkari, Alexandre et William Matouk, Rene Joann 2e de leur catégories ; chez les minimes

féminines Laura Ameur Pantic 1e. Le Judo Club de Grigny est fier d'annoncer que sur les 14 combattants que nous avons présentés sur cette compétition notre bilan est extrêmement positif. Lors du Critérium 2 Est organisé au dojo de Brétigny-sur-Orge dimanche 31 janvier se sont distingués : Antony Matouk pour la 1e place, Yazid Boussaha en 2e place et Samy Ameur Pantic en 3e place ; chez les féminines, Aouled Kraiem Marwa et Alicia Kerkari remportèrent les 2e places de leur catégories.



Lors du championnat départemental FSCF à Grigny, les aînées de la section féminine de gymnastique ont fini 4<sup>e</sup> sur les 4 agrès, 2<sup>e</sup> à la table des sauts et 3<sup>e</sup> aux barres asymétriques. Bravo aux gymnastes qui ont bien défendu leurs couleurs dans leur ville.

## Les résultats de natation

Les nageurs de la section natation sont revenus médaillés du premier meeting départemental de l'Essonne à Corbeil Essonnes les 16 et 17 janvier : Christopher Mary avec 3 médailles d'or, Frédérique Mehlhorn (junior) avec 6 médailles dont 2 or, Nacim Belala avec 3 médailles dont 2 or, Eloïse Chevalier (cadette) avec 1 médaille de chaque couleur, Thomas Ducy (senior), 1 fois argent, Luc Lecomte (minime), 1 médaille d'argent et Marie Pierre

Martin, 1 médaille de bronze. A la 3e journée qualificative poussins et benjamins à Viry-Châtillon le 17 janvier nouveau record du club catégorie poussins : Dimitry Martins 3e benjamin aux 50 mètres brasse et 3e au 4X50 mètres nage libre, Louis Brule-Naudet, 1er poussin aux 100 mètres brasse et Thierry Vang 2e poussin aux 2100 mètres brasse. Irmela de Haas s'est qualifié aux championnats de France aux 200 mètres nage libre à Savigny Le Temple.

## Les résultats de l'USG

# Le Kick-Boxing se défend bien



Le 9 janvier Ali Boussaa devient champion Ile de France Espoir de Kick-Boxing 2009/2010. Il a bien commencé la saison en battant le champion d'Italie « Elite » lors d'une rencontre internationale qui a lieu le 11 Septembre 2009 en Italie : Sélection française « Espoir » contre la sélection italienne « Elite ». Le 16 janvier, pour leur 1e année de pratique, les benjamins du « All Stars Boxing Club »

ont fait preuve de beaucoup de courage devant des adversaires expérimentés. Dommage pour notre jeune compétiteur Bertrand Euzebio qui s'est fait disqualifié au 2e round pour coup jugé « trop fort » : Son adversaire saignait du nez. Le combat ne pouvait donc pas continuer Les résultats : Ali Boussaa champion Ile de France (espoir) Fatima El-Yamani, Ali Sarikaya et Aïmen Zlitni, vices champions (benjamin).



Une centaine d'enfants d'élèves de CP et CE1 des écoles l'Autruche, Langevin-Perrin et Jean-Moulin s'initiaient aux sports collectifs, avec la rencontre jeu collectif, organisée par l'USEP au gymnase du Labyrinthe mardi 16 février.