

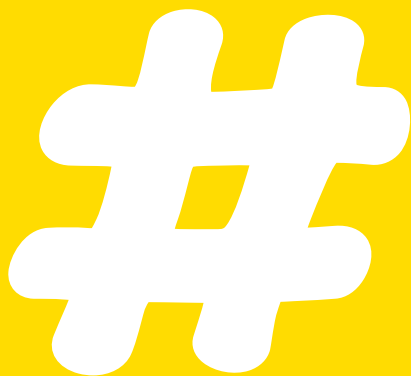
Septembre-décembre 2022  
**Rencontres du sport à Malakoff**



« Il existe toujours un sport  
qui nous ressemble. »

**#sportmalakoff**

# Ce sport qui nous rassemble



C'est parti pour quatre mois de Rencontres du sport à Malakoff ! De septembre à décembre 2022, ce grand rendez-vous citoyen convie les sportif·ve·s de tous âges et tous niveaux à venir (re)penser notre politique sportive.

De longue date, nous portons le message que la pratique sportive sert l'épanouissement et l'émancipation de toutes et tous. C'est une réalité tant

physiologique que psychologique. Multiple et en constante évolution avec le développement de nouvelles pratiques, libres ou encadrées, individuelles ou collectives, le sport se pratique aussi bien au sein des équipements, qu'en salle, dans l'espace public ou encore chez soi sur son tapis d'exercice. Il s'envisage à Malakoff comme une complémentarité entre sport de compétition, pratiques de loisirs, de santé ou de bien-être. Ces mutations surviennent dans une période où la ville bouge, croît et se transforme, avec de nouveaux défis à relever.

Par les Rencontres du sport, nous voulons prendre ces questions à bras-le-corps, anticiper vos nouveaux besoins sportifs pour mieux y répondre. Nous allons définir, avec vous, le rôle et l'engagement de la commune en faveur du sport, aux côtés du club omnisports et des associations locales, dans une logique d'intérêt général de tou·te·s les Malakoffiot·e·s.

Événements publics, ateliers, initiations, tables rondes, exposition, ces rencontres prendront mille et une formes et chacun·e, nous l'espérons y trouvera son compte.

Soyez prêt·e·s, il va y avoir du sport !



**Jacqueline Belhomme**, maire de Malakoff  
& **Jean-Michel Poulé**, adjoint aux Politiques sportives & culturelles



#programme

# # 13 thématiques déclinées en événements, ateliers, rencontres, démonstrations, exposition...

De septembre à décembre 2022, les Rencontres du sport prennent place à Malakoff au cœur d'une vingtaine d'événements, un peu partout en ville. En amont des Jeux olympiques 2024, venez (re)penser à nos côtés le sport à Malakoff!

Qu'il évoque le dépassement de soi et la dépense physique ou plutôt le plaisir. Qu'on le perçoive comme vecteur de bien-être, de santé, de solidarité et de fair-play. Qu'on le pratique en solo, en équipe, à l'école, au bureau, en amateur ou en compétition... Le sport porte en lui une multitude de valeurs et de grands enjeux de société.

Pour servir de cadre et de fil conducteur à nos Rencontres du sport, nous avons retenu 13 thématiques permettant d'inscrire la réflexion autour du sport dans un contexte plus large. Les voici déclinées en programme.

## # 13 thèmes, # 13 valeurs

#Le sport pour toutes et tous

#Le sport et ses valeurs

#Sport et culture : compléments directs

#Sport & bien-être

#Le sport, c'est la santé. Et inversement

#À haut niveau, ça reste du sport

#Le sport dans la ville

#Mémoires du sport

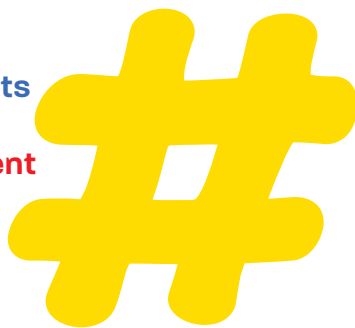
#Grandir par le sport

#Le sport se conjugue aussi au féminin

#Le sport, porteur de valeurs citoyennes

#Sport & handicap, surpasser les différences

#Clubs & associations : le sport à l'unisson



## # Top départ!

> Samedi 3 septembre

Lancement officiel des Rencontres du sport au sein du Forum de rentrée.





**13-16 septembre** LE SPORT POUR TOUTES ET TOUS

## Les Maisons de quartier à l'heure du sport

À l'occasion de leur traditionnelle journée Portes ouvertes, les Maisons de quartier Henri-Barbusse et Jacques-Prévert s'inscrivent dans la dynamique des Rencontres du sport 2022.

> **Mardi 13 septembre à partir de 16 h 30** : portes ouvertes de la **Maison de quartier Prévert**

- Présentation de l'atelier « réparation vélo » qui vous confie ses trucs et astuces pour réparer vos bicyclettes.
- Boîtes à envies : Et vous, quel sport vous branche dans le quartier ?
- Street basket au City stade du 9 rue Jacques-Prévert, par la section basket de l'USMM.

> **Vendredi 16 septembre à partir de 16 h 30** : portes ouvertes de la **Maison de quartier Barbusse**

- Boîtes à envies : Et vous, quel sport vous branche dans le quartier ?
- Venez échanger sur vos pratiques sportives, vos aspirations et centres d'intérêt sportifs.

**21 & 26 septembre** LE SPORT ET SES VALEURS

## Le sport, porteur de cohésion, de tolérance et de respect mutuel

Le 21 septembre, c'est la Journée internationale de la paix. Malakoff-la-pacifique propose chaque année des actions en faveur de la culture de paix et du désarmement. L'occasion était trop belle de s'interroger sur les valeurs du sport, entre tolérance, fair-play et respect mutuel, bref les vertus d'un sport fédérateur !

> **Mercredi 21 septembre de 17 h à 22 h – Stade Marcel-Cerdan**

- **17 h** : l'association « Graine de Paix » intervient sur les valeurs du sport, le respect de la différence, la tolérance et le vivre ensemble, à partir d'un support pédagogique adapté à un public enfants, ados, jeunes.
- **18 h** : table ronde autour de la question de la Lutte contre l'homophobie dans le sport, en compagnie de Julien Pontes, porte-parole de Rouge direct. Collectif citoyen de lutte contre l'homophobie dans le sport, Rouge direct dénonce les actes et propos à caractère homophobe, sexiste, grossophobe et handiphobe dans le foot et dans le sport en général.
- **19 h-22 h** : rencontres amicales de foot entre les « Panam Boyz and Girlz », l'association Scarabée et l'USMM.

> **Lundi 26 septembre – Dans les écoles**

Deux classes de CM1 et CM2 de Malakoff accueilleront la visite de Rouguy Diallo, une arbitre de la Fédération française de football, qui sensibilisera les enfants au respect des règles du jeu, des bons usages, des valeurs de l'olympisme, de la tolérance et du fair-play.

**1<sup>er</sup> octobre** SPORT ET CULTURE : COMPLÉMENTS DIRECTS

## La petite reine de la nuit

Profitons de la désormais célèbre Nuit blanche pour offrir aux gens de la nuit une belle balade à vélo entre Bagneux et Malakoff. Le 1<sup>er</sup> octobre, les villes voisines de Bagneux et Malakoff s'associent pour vous faire vivre une balade cycliste nocturne et familiale. Au départ de Bagneux, un parcours vélo de 5 km, pour découvrir des œuvres de street art, proposé par la Maison des arts – centre d'art contemporain de Malakoff – et les directions municipales des Sports de Malakoff et de Bagneux, en partenariat avec l'association Dynamo-Malakoff.

### > Samedi 1<sup>er</sup> octobre à partir de 19 h – Départ depuis Bagneux

- **Départ à 19 h depuis l'hôtel de ville de Bagneux**, 57 avenue Henri-Ravera  
Parcours à vélo tout public « à la découverte de l'art urbain » de 5 km  
Sur inscriptions jusqu'au 28 septembre 2022 : [maisondesarts@ville-malakoff.fr](mailto:maisondesarts@ville-malakoff.fr)  
Gratuit, tout public, à partir de 10 ans (enfants accompagnés d'un adulte)  
Se munir d'un vélo en bon état équipé d'un éclairage et d'un gilet rétroréfléchissant.  
Le port du casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans et recommandé pour les adultes.

- **Arrivée à 20 h sur le site de la Nuit blanche de Malakoff**, 21-28 boulevard Stalingrad

Parking vélo possible (pensez à prendre vos antivols) dans l'enceinte du site de la Nuit blanche à Malakoff.

À l'arrivée à Malakoff, vous pourrez découvrir le quartier de Stalingrad, profiter du programme de la Nuit blanche 2022 imaginé par la Maison des arts, centre d'art contemporain de Malakoff, site de la Supérette. Danse, film, performance sonore et spécialités culinaires vous attendent pour une soirée festive et artistique. La Nuit blanche 2022 est une initiative de la Ville de Paris, coorganisée avec la Métropole du Grand Paris.

**Du 3 au 9 octobre** SPORT ET BIEN-ÊTRE

## La Semaine bleue des seniors

Dans le cadre de la Semaine bleue qui se déroulera du 3 au 9 octobre autour du thème « Changeons notre regard sur les aînés », deux sections de l'USMM proposent des portes ouvertes gratuites pour les plus de 60 ans pour découvrir deux disciplines « bien-être » :

- > **Section gym-loisirs USMM** : accueil-découverte-activités **lundi 3 octobre de 10 h à 11 h et mercredi 5 octobre de 17 h à 18 h à la salle polyvalente du gymnase Marcel-Cerdan + vendredi 7 octobre de 10 h à 11 h au dojo du gymnase Cerdan.**
- > **Section yoga USMM** : accueil-découverte-activités **mardi 4 octobre de 14 h 30 à 16 h au siège de l'USMM + jeudi 6 octobre de 11 h à 12 h à l'Aquarium.**

Ouvert aux seniors – Renseignements et inscriptions auprès de l'USMM : 01 47 46 77 09 et [contact@usmmalakoff.fr](mailto:contact@usmmalakoff.fr)

À partir du 7 octobre/tous les 15 jours **SPORT ET BIEN-ÊTRE**

## Ateliers vitalité pour les seniors

Apprenez à préserver votre capital santé et adoptez une bonne hygiène de vie. Ces six ateliers ludiques et interactifs sont proposés par le pôle Seniors du CCAS, en partenariat avec le PRIF et l'association Sports pour tous et prennent place à la résidence Joliot-Curie.

**> 6 séances, le vendredi matin tous les 15 jours à compter du 7 octobre – Résidence Joliot-Curie**

- **Mon âge face aux idées reçues** : comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans la vie, prendre conscience des représentations du vieillissement, discuter de l'image des seniors dans notre société.
- **Ma santé** : agir quand il est temps ; les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible ; dépistages, bilans, vaccins, traitements.
- **Nutrition, la bonne attitude** : adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé, repères nutritionnels, astuces et recettes.
- **L'équilibre en bougeant** : comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique, mise en pratique d'exercices d'activité physique.
- **Bien dans sa tête** : identifier les activités qui favorisent le bien-être ; sommeil, relaxation, mémoire, entretenir de bonnes relations et avoir du support social.
- **Un chez moi adapté, un chez moi adopté** : conseils et astuces pour rendre son logement plus sûr et confortable, aides humaines et financières pour aménager son logement.

Renseignements et inscriptions au 0147 46 75 89.

**Octobre** LE SPORT, C'EST LA SANTÉ. ET INVERSEMENT

## Les portes ouvertes USMM « santé par le sport »

S'informer, découvrir, tester les pratiques pour trouver celle qui vous convient et vous maintiendra en bonne santé : l'USMM vous offre des séances portes ouvertes !

- Gymnastique adaptée : **le lundi à 10 h + le jeudi à 17 h à la Tréso.**
- Basket-santé : **le lundi à 19 h au gymnase Lénine.**
- Marche, parcours santé : **le mardi à 14 h + jeudi à 10 h à la Tréso.**
- Yoga restauratif : **le lundi à 11 h à la Tréso.**
- Renforcement musculaire : **le lundi à 14 h à la Tréso.**
- Hand fit : **le mercredi à 11 h à la salle polyvalente du gymnase Marcel-Cerdan.**
- La vie du souffle (Covid 19) : **le lundi à 16 h à La Tréso.**
- Yoga adapté : **le jeudi à 11 h 20 à La Tréso.**
- Karaté : **le vendredi à 10 h à la Tréso.**

Ouvert à tout public « concerné » – renseignements et inscriptions auprès de l'USMM : 0147 46 77 09 et [contact@usmmalakoff.fr](mailto:contact@usmmalakoff.fr)



**Dimanche 9 octobre** À HAUT NIVEAU, ÇA RESTE DU SPORT

## Des filles qui montent au filet

### > **Dimanche 9 octobre à 12 h – Gymnase Marcel-Cerdan**

Le temps d'un brunch convivial et décontracté, venez échanger avec les membres de nos super équipes de volley féminin, basket et handball, évoluant dans le haut niveau ; les fleurons de l'USMM, notre club omnisports.

### > **Dimanche 9 octobre à 14 h – Gymnase Marcel-Cerdan**

Match de l'équipe féminine de volley.



**13 octobre** SPORT ET BIEN-ÊTRE

## Conférence scientifique : L'assiette du sportif

En quoi la nutrition est importante dans la pratique sportive ?

Une bonne alimentation permet d'apporter toute l'énergie nécessaire à l'organisme et aux muscles pour qu'ils puissent se développer de la meilleure façon.

Mais qu'est-ce que la nutrition ? À quel moment et en quelle quantité ingérer la nourriture ? Comment bien adapter son alimentation en fonction de sa pratique sportive ? L'enjeu de cette conférence est de mieux comprendre comment le corps et les muscles sont nourris, pour être au top dans sa pratique sportive.

### > **Judi 13 octobre 2022 à 19 h – La Tréso**

Conférence animée par Laura Martinez, diététicienne du sport et ancienne sportive de haut niveau.

Conférence scientifique proposée dans le cadre des cycles de culture scientifique programmés par la direction des Affaires culturelles.

Accès gratuit – réservation conseillée : [sport@ville-malakoff.fr](mailto:sport@ville-malakoff.fr)

**Et aussi...**

### > **Lundi 17 octobre – Durant le temps scolaire**

Intervention de Laura Martinez, diététicienne du sport, en direction des élèves des écoles élémentaires (classes de CM1 et CM2).



**Samedi 15 octobre** LE SPORT DANS LA VILLE

## Skate park made in Malakoff

D'abord, on gamberge et on conçoit à la Tréso. Ensuite on fabrique ensemble des modules de skate park en bois sur la place de la mairie, encadré par l'atelier menuiserie de La Tréso. Puis on déguste le résultat au cours d'une animation glisse, proposée par Joseph Garbaccio, skateur professionnel.

### > 2 semaines en amont du 15 octobre — Ateliers de conception de La Tréso

Ateliers collectifs de conception des modules de skate. Accès libre.

Infos: [sport@ville-malakoff.fr](mailto:sport@ville-malakoff.fr)

### > Samedi 15 octobre — Place du 11-novembre-1918

- **De 10 h à 13 h** : assemblage et customisation des rampes de skate, travail du bois et peinture, encadré par **La Tréso**, accès libre à partir de 10 ans.
- **De 15 h à 17 h** : animation glisse en compagnie de Joseph Garbaccio, huit fois champion de France.

**D'octobre à décembre** MÉMOIRES DU SPORT

## Sport à Malakoff, récits d'hier et d'aujourd'hui

Il y a l'histoire du bassin d'initiation de l'école Jean-Jaurès, témoin des premières brasses de tant de gamins de Malakoff. Il y a aussi l'épopée, épique, d'Eugène Christophe, coureur Malakoffiot qui endosse le tout premier maillot jaune de l'histoire du Tour de France. Ou le parcours du jeune footballeur Maxen Kapo, qui démarre ballon au pied sur la pelouse de Cerdan avant d'atterrir en vrai pro au PSG puis en Suisse... Au total une vingtaine de portraits qui nous narre petites et grandes histoires du sport à Malakoff, retracées à travers une exposition en plein air jusqu'à fin décembre.

> **Du 15 octobre à fin décembre** — Exposition extérieure sur les grilles de la **rue Raymond-Fassin** (accueil enfance de la mairie).

**Du 24 octobre au 4 novembre** GRANDIR PAR LE SPORT

## Sport d'automne dans les centres de loisirs

À l'occasion des congés d'automne, l'équipe des centres de loisirs élémentaires propose des activités « Tout sport ». Les enfants pourront s'essayer à diverses pratiques sportives, construire une mallette pédagogique 100 % sport (dossard, fanion, sifflet...) ou réfléchir avec leurs animateurs à un questionnaire relatant leurs envies sportives, en prévision de futures Olympiades scolaires.

**Mardi 8 novembre** SPORT ET BIEN-ÊTRE

## Rando-oxygène à Fontenay

Nos seniors sont gâtés ! Pour garder la forme tout en découvrant des sites un peu insolites, le CCAS leur offre une balade urbaine à destination de l'écoparc de Fontenay-sous-Bois et de son splendide panorama, situé sur d'anciennes carrières de gypse.

Public seniors – Renseignements et inscriptions auprès du pôle Seniors du CCAS au 0147 46 75 89 – Participation 3 euros.

**Mercredi 9 novembre** LE SPORT, C'EST LA SANTÉ. ET INVERSEMENT

## Activité physique : Pour qui ? Comment ? Quels bienfaits pour la santé ?

Cette conférence tout public aborde la thématique de la santé par le sport et du sport sur ordonnance (dispositif Prescri'Forme), et sera animée par le Dr Pierre Billard, médecin urgentiste et médecin du sport, et Fabrice Dugnat, référent régional sport-santé.

**> 18 h – Salle des conférences de la mairie**

Conférence copilotée par la direction de la Santé, avec le soutien de l'ARS, et la direction des Sports. Accès libre.



**Jeudi 17 novembre** SPORT ET BIEN-ÊTRE

## Le soin par le mouvement

À des fins médicales ou par pure passion de la compétition, quelle que soit la raison de se (re)mettre au sport, tout sportif, jeune ou senior, est susceptible de rencontrer les mêmes interrogations dans sa pratique. Comment fonctionne un muscle ? Pourquoi s'échauffer ? À quoi servent les étirements ? Ai-je besoin de réaliser du renforcement musculaire à mon niveau de pratique ? Quel lien y a-t-il entre sommeil, santé et performance ? Cette conférence tentera de répondre à toutes ces questions, à travers de multiples exemples du rôle du kinésithérapeute dans le suivi des sportifs élités (transposables à tout un chacun!).

**> Jeudi 17 novembre 2022 à 19 h – La Tréso**

Conférence animée par Sylvie Wagner, kinésithérapeute du sport.

Conférence scientifique proposée dans le cadre des cycles de culture scientifique programmés par la direction des Affaires culturelles.

Accès gratuit. Réservation conseillée : sport@ville-malakoff.fr

**Et aussi...**

**> Mardi 15 novembre – Durant le temps scolaire**

Intervention de Sylvie Wagner, kinésithérapeute du sport dans les collèges et avec le concours des professeurs d'EPS.

**Samedi 19 novembre** LE SPORT SE CONJUGUE AUSSI AU FÉMININ

## La place des femmes dans le sport

**> Samedi 19 novembre de 13 h 30 à 18 h – Gymnase Marcel-Cerdan**

- **Démonstrations de sports au féminin** avec roller derby (sous réserve), démo de foot acrobatique freestyle avec la championne Alice Fougeray...  
Tout public, en accès libre.
- **Table ronde autour de « La place des femmes dans le sport et le sport au féminin »**, animée par Mejdaline Mihri, journaliste sportive. En discussion et débat, des données sociologiques, la question de l'éducation et des modèles, la problématique de l'accès aux structures et à l'offre, la déconstruction des stéréotypes de genre. La rencontre proposera également des échanges sur la réalité locale, en présence de dirigeants d'associations et sections sportives de Malakoff.  
Tout public sur inscription préalable : sport@ville-malakoff.fr.

**Samedi 26 novembre** LE SPORT, PORTEUR DE VALEURS CITOYENNES

## Le sport et ses métiers

À 14h, l'espace Angela-Davis propose aux jeunes à partir de 15 ans une présentation des métiers et des formations, des possibilités d'insertion par le sport, ainsi que des offres d'emploi ou de formations dans le domaine du sport.

**> Samedi 26 novembre à 14 h — Espace Angela-Davis**

Tout public à partir de 15 ans.

**Décembre** SPORT & HANDICAP : SURPASSER LES DIFFÉRENCES

## Handisport

En marge de la Journée mondiale du handicap qui se tient chaque année le 3 décembre, les Rencontres du sport ont choisi de prévoir un temps d'information, de sensibilisation, et d'animations autour de la question du sport handicap et du sport adapté, en direction des publics d'âge scolaire.

**> Mardi 6 décembre – Dans les écoles élémentaires et au gymnase**

**Marcel-Cerdan**

Interventions de Sofiane Mehoui (Team handibasket Paris 2024, mise en situation pratique avec basket en fauteuil) /Francis Chukuwumeka (handi tennis de table, section USMM) /Mathieu Thomas, champion de handi-badminton (Paris 2024).

**> Un mercredi de décembre – Dans les centres de loisirs :** animations Cécifoot.





**Mardi 13 décembre** SPORT ET BIEN-ÊTRE

## Rando-oxygène à Bagneux

Au programme de cette rando seniors, une boucle de 7 km au cœur du vieux Bagneux et ses petites sentes.

Public seniors – Renseignements et inscriptions auprès du pôle Seniors du CCAS au 0147 46 75 89 – Participation 3 euros.

**Jeudi 15 décembre** CLUBS ET ASSOCIATIONS: LE SPORT A L'UNISSON

## Des clubs, des entreprises

À Malakoff, il y a des entreprises, petites, moyennes et grandes. Il y a aussi des clubs, des lieux de pratiques et une foule de disciplines à pratiquer. Les rencontres du sport jouent les clubs de rencontres et organisent une journée de mise en réseau. Au programme, un petit-déjeuner, un tournoi interentreprises avec la participation des associations locales (sports co' et sports de raquettes), et une présentation aux entreprises de l'offre sportive dans le cadre de leur comité d'entreprise.

**> Jeudi 15 décembre de 9 h à 12 h – Gymnase Marcel-Cerdan**



# # Lieux, adresses et partenaires



## **Direction municipale des Sports**

En mairie,  
1 place du 11-Novembre-1918  
01 47 46 76 36  
sport@ville-malakoff.fr



## **Maison de quartier Prévert**

9 rue Jacques-Prévert



## **Maison de quartier Barbusse**

4 boulevard Louise-Michel



## **Salle des conférences de la mairie**

22 bis rue Béranger



## **Espace Angela-Davis**

2 rue Augustine-Variot



## **Grille annexe de la mairie**

rue Raymond-Fassin



## **Centre de loisirs l'Aquarium**

3 rue Hébécourt



## **Stade Marcel-Cerdan**

58 rue Avaulée



## **Site de la Nuit blanche**

21-28 boulevard de Stalingrad  
maisondesarts@ville-malakoff.fr



## **Gymnase et Dojo Marcel-Cerdan**

37-39 rue Avaulée



## **La Tréso**

8 avenue du Président-Wilson



## **Gymnase Lénine**

20 avenue Jules-Ferry



## **Siège de l'Union sportive municipale de Malakoff (USMM)**

3 place du 14-Juillet  
01 47 46 77 01  
contact@usmmalakoff.fr



## **City-stade Prévert/Voltaire**

9 rue Jacques-Prévert

MALA  
KOFF,  
C'EST  
NOUS!

À vivre sur...   

*ville de Malakoff* 



*Avec la participation  
des associations  
et clubs sportifs de Malakoff*