



Sports - Septembre 2017

# Bienvenue !

Clas de Villeurbanne



## ClasInfo Activités Sportives 2017- 2018

Les inscriptions se dérouleront **mardi 5 et jeudi 7 septembre - de 12h à 13h** devant le restaurant du CNRS Rhône Auvergne de Villeurbanne.

Vous pouvez aussi vous inscrire au CLAS à partir du mardi 5 à 13h. Une inscription en cours d'année est possible, en fonction des places disponibles (contacter le secrétariat du CLAS).

### Cotisations

- Tous les personnels CNRS peuvent bénéficier du tarif dégressif (TD) pour certaines activités (voir tableau).
- Pour les personnels UCBL, INSA et IRSTEA, le tarif plein sera appliqué + 8€ d'adhésion au CAES.
- Pour les extérieurs, le tarif plein sera appliqué + 15€ d'adhésion au CAES.

### Séance d'essai

Pour chaque activité vous avez droit à une séance d'essai gratuite avant de vous inscrire.

### Arrêt de l'activité

Si vous arrêtez une activité, elle ne sera remboursée que pour raison médicale et le remboursement (total ou partiel) se fera uniquement sur présentation d'un certificat médical.

### Droit à l'image

En vous inscrivant à une activité proposée par le CLAS de Villeurbanne vous autorisez celui-ci à utiliser et diffuser, à titre gratuit et non exclusif, des photographies et vidéos vous représentant, prises lors de cette activité, ainsi qu'à les exploiter à des fins de communication interne ou externe (site Internet du CLAS, CLASInfo, site du CAES...) ou pour toute forme d'exploitation non commerciale. Si vous souhaitez préserver votre droit à l'image, cochez cette case.

### Pièces à fournir

Pour vous inscrire aux activités, il est nécessaire que votre dossier CAES 2017/2018 soit validé.

Vous devez donc mettre à jour votre fiche d'adhérent sur votre espace personnel CAES : <https://moncompte.caes.cnrs.fr>

Ou fournir les copies/scans des documents suivants :

- Agent CNRS : dernier bulletin de salaire CNRS (l'entête suffit)
- Agent CNRS sous contrat de 6 mois minimum : contrat de travail plus l'avenant le cas échéant
- Avis d'imposition 2017 (revenus 2016) + celui du conjoint en cas d'imposition séparée
- Livret de famille complet - si nouvelle inscription ou changement de situation
- Un certificat médical ou décharge de responsabilité

Un chèque de caution du montant de l'inscription avant TD qui sera échangé après calcul de votre TD contre un chèque du montant réel de votre inscription. Sans nouvelle de votre part fin septembre, la caution sera encaissée comme chèque d'inscription.

### ATTENTION

Aucune inscription ne sera acceptée si le dossier est incomplet et non accompagné d'un chèque de caution.

Il est de la responsabilité de chaque adhérent de s'assurer de sa bonne condition physique pour pratiquer l'activité à laquelle il s'inscrit. Les certificats médicaux sont conseillés.

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales d'inscription et de m'y conformer en signant une copie de cette page que vous remettez au CLAS le jour de votre inscription.

Date :

Signature :

# Planning des activités

Activités	Quand		Où	Coût	Responsable / Renseignements	1er cours
Zumba (places limitées, inscription à 1 créneau horaire)	Mardi	12h15 - 13h15	Salle Escapade, Bât. IRSTEA, Villeurbanne	145 €	CLAS 04 72 44 56 51 CLASVilleurbanne@cnrs.fr	19/09
	Jeudi	17h30 - 18h30		145 €		21/09
Aïkido	Vendredi	17h00 - 19h00	Salle de Judo de l'UFRSTAPS	35 €*	Danis Abrouk 04 72 43 27 14 danis.abrouk@univ-lyon1.fr	22/09
Badminton (places limitées, inscription à 1 créneau horaire)	Lundi	12h00 - 13h30	Gymnase Louis Armand Villeurbanne	30 €*	Thibaut Cornier 04 72 44 54 05 thibaut.cornier@ircelyon.univ-lyon1.fr	11/09
	Mardi	12h00 - 13h30		30 €*		12/09
Pôle Forme	cf. Planning		Gymnase Colette Besson - UCBL	165 €* (indice<500) 220 €* (indice>500)	Virginie Pillat, virginie.pillat@univ-lyon1.fr	18/09
Football	Vendredi	12h00 - 13h30	Terrain de l'INSA	20 €*	Michel Dupanloup 04 72 44 53 19 michel.dupanloup@ircelyon.univ- lyon1.fr	15/09
Gymnastique (places limitées)	Mardi	12h - 13h	Salle de Judo de l'UFRSTAPS	130 €	CLAS CLASVilleurbanne@cnrs.fr	12/09
Natation Ecully	Lundi	12h00 - 12h45	Piscine Ecully	140 €	Jean-Baptiste Goure jean-baptiste.goure@ec-lyon.fr	11/09
Piscine du Rhône Horaires Hiver	Tous les jours	Horaires public	Piscine du Rhône Quai C. Bernard - 7e	23,50 €	Caroline Develay caroline.develay@mom.fr	09/09

Taï Chi Chuan	Mardi Débutants	20h00 - 21h30	Salle de danse de l'UFRSTAPS	150 €	Jean-Pierre Nicolas 06 83 81 33 07 nicolas@entpe.fr	12/09
	Jeudi Débutants	18h30 - 20h00	Centre Social du Tonkin			14/09
	Jeudi Avancés	20h15 - 22h15				14/09
Volleyball	Jeudi	12h00 - 13h00	Gymnase B Sciences	50 €	CLAS 04 72 44 56 51 CLASVilleurbanne@cnrs.fr	14/09
Yoga (places limitées)	Mardi	18h00 - 19h30	Studio Sciences	180 €	CLAS 04 72 44 56 51 CLASVilleurbanne@cnrs.fr	12/09
TCU (Tennis Club)	voir avec le responsable		Bungalow TCU Terrain tennis UFRSTAPS	55 €*	Jacques Maurelli jacques.maurelli@univ-lyon1.fr	Voir avec le responsable
L'Appart	Tous les jours	Horaires du public	<a href="http://www.l-appart.net">www.l-appart.net</a>	375 €*	CLAS 04 72 44 56 51 CLASVilleurbanne@cnrs.fr	Abonnement annuel
Wide Club	Tous les jours	Horaires du public	38 rue Victor Lagrange, Lyon 07	39 €/mois sans engagement	Caroline Develay 04 72 71 58 94 Ambre 04 72 80 08 97	Abonnement mensuel
Basketball (places limitées)	Jeudi	12h00 - 13h30	Gymnase UFRSTAPS	Non défini	Benjamin Guillon benjamin.guillon@cc.in2p3.fr	Non défini

\* = sans TD



## BULLETIN D'INSCRIPTION ACTIVITÉS SPORTIVES – 2017/2018

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

LABORATOIRE : \_\_\_\_\_

TEL: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

MAIL : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

EMPLOYEUR (rayer les mentions inutiles) : **CNRS / UCBL / INSA / IRSTEA / Autre** : \_\_\_\_\_

NB : Les places sont réservées en priorité aux agents CNRS, puis aux personnels UCBL, INSA et IRSTEA, et enfin aux extérieurs

### Cocher le(s) cours et horaire(s) souhaité(s)

Lundi	<input type="checkbox"/> 12h00 – 13h30	Badminton (places limitées)
	<input type="checkbox"/> 12h00 – 12h45	Piscine (Ecully)
Mardi	<input type="checkbox"/> 12h00 – 13h30	Badminton (places limitées)
	<input type="checkbox"/> 12h00 – 13h00	Gymnastique (places limitées)
	<input type="checkbox"/> 12h15 – 13h15	Zumba (places limitées)
	<input type="checkbox"/> 20h00 – 21h30	Tai Chi Chuan (débutant)
	<input type="checkbox"/> 18h00 – 19h30	Yoga (places limitées)
Jeudi	<input type="checkbox"/> 12h00 – 13h00	Volley
	<input type="checkbox"/> 12h00 – 13h30	Basket (places limitées)
	<input type="checkbox"/> 17h30 – 18h30	Zumba (places limitées)
	<input type="checkbox"/> 18h30 – 20h00	Tai Chi Chuan (débutant)
	<input type="checkbox"/> 20h15 – 22h15	Tai Chi Chuan (avancé)
Vendredi	<input type="checkbox"/> 12h00 – 13h30	Football
	<input type="checkbox"/> 17h00 – 19h00	Aikido

Billetterie Karting à Kart'In (Vénissieux) : adulte : 10 - enfant : 7,50 €



# Pôle Forme

I – Calendrier



Ouverture et début des cours : **lundi 18 septembre 2017**

## Périodes de fermeture du centre :

- Du 30 octobre au 5 novembre. Reprise le lundi 6 novembre
- Du 23 décembre au 7 janvier 2018. Reprise le lundi 8 janvier 2018
- Du 19 au 23 février. Reprise le lundi 26 février
- Du 16 au 20 avril. Reprise le lundi 23 avril
- Du 7 au 13 mai. Reprise le lundi 14 mai
- Jours fériés : 2 avril, 1er mai, 21 mai
- Fermeture été du centre : **vendredi 15 juin 2018**



## PLANNING prévisionnel 2017/2018 - Du 18 septembre 2017 au 15 juin 2018

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Cours collectifs	Musculation	Cours collectifs	Musculation	Cours collectifs	Musculation
12H20/13H20 RENFO STRETCH	12h15/13h45 MUSCULATION CARDIO	12H20/13H20 STEP Débutant	12h15/13h45 MUSCULATION CARDIO	12H20/13H20 PILATES	12H15 / 13H45 MUSCULATION CARDIO
	17H00/20H00 MUSCULATION CARDIO	17H45/18H30 RENFO STRETCH	17H00/20H00 MUSCULATION CARDIO	18H/19H RENFO STRETCH	17H00/20H00 MUSCULATION CARDIO
		18H30/19H15 ZUMBA		19H/20H STEP	
		19h15/20H Circuit FIT			

JEUDI		VENDREDI	
Cours collectifs	Musculation	Cours collectifs	Musculation
12H20/13H20 LIA	12H15/13H45 MUSCULATION CARDIO	12H20/13H20 RENFO STRETCH	12H15 / 13H45 MUSCULATION CARDIO
18H/18H40 STEP	17H00/20H00 MUSCULATION CARDIO		
18H45/19H15 ABDO/GAINAGE			
19H15/20H RENFO STRETCH			

## II - Inscriptions

Les inscriptions pour les personnels seront prises directement par les différents comités. Pour le personnel CNRS, s'inscrire auprès du CLAS de Villeurbanne qui valide l'inscription par un tampon et une signature, après vérification de votre bulletin de paye.

- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la musculation et du Fitness est obligatoire.
- L'accès au Pôle Forme sera refusé tant que les justificatifs n'auront pas été fournis.
- Des inscriptions pourront être proposées en cours d'année sous réserve de places disponibles.

## III - Conditions

Aucun remboursement n'est possible. En cas de problème de santé (accident, hospitalisation), le report pourra se faire l'année suivante, à la date de présentation des justificatifs et au prorata des mois restants. Seuls les personnels titulaires ou contractuels en activité pourront s'inscrire au Pôle Forme. Les étudiants devront présenter leur carte ou certificat de scolarité pour l'année universitaire 2017-2018.

## IV - Animations

- Animation d'un espace musculation et cardio-training de 200m<sup>2</sup> (environ 35 postes de travail) : accueil du pratiquant, bilan initial (questionnaire + tests capacités physiques), proposition de programmes d'entraînement, suivi et corrections.
- Animation de cours collectifs Fitness (renforcement musculaire, activation cardio-vasculaire, stretching). Cours en musique et chorégraphiés.
- L'encadrement est assuré par des professionnels diplômés (DEUST « métiers de la forme »). Quelques étudiants en cours de formation seront impliqués dans les animations. Dans le respect de la réglementation Jeunesse et Sports concernant l'encadrement des activités physiques et sportives, ces étudiants auront validé les pré-requis concernant la sécurité des pratiquants et des tiers et seront titulaires de l'AFPS. Ces étudiants interviendront ponctuellement, sous tutorat des professionnels diplômés.

## V - Règles d'hygiène

- Se munir d'une bouteille d'eau en plastique (verre interdit)
- Prévoir une serviette-éponge pour poser sur les appareils de musculation ou sur les tapis
- Réserver une paire de chaussures de sports pour la pratique en salle uniquement
- Prévoir un grand sac pour ranger ses affaires (vestiaires non gardés).



### BULLETIN D'INSCRIPTION PERSONNEL – Année 2017/2018

**Nom :** ..... **Prénom :** .....

**Composante :** UCBL                      INSA                      CNRS                      CPE

**Emploi :** ..... **Indice :** .....

**Téléphone :** / / / / / **Mail :** .....

J'atteste que ma condition physique et mon état de santé me permettent d'utiliser le matériel et les installations du Pôle Forme. Je m'engage à fournir un certificat médical dès que possible. En cas de non présentation de ce document je ne peux en aucun cas tenir le Pôle Forme responsable d'un problème physique.

CERTIFICAT MEDICAL FOURNI : OUI  NON

**Remarques :** ..... **Signature de l'adhérent(e) :**

**Inscription le :** / / 2017 **Montant :** ..... € **Mode règlement :** .....

**VISA DU COMITE D'ACTION SOCIALE :**



&

**L'Appart**  
FITNESS

**OFFRE SPÉCIALE  
COMITÉ D'ENTREPRISE**

**375**  
**€/an\***

au lieu de ~~657 €/an~~

**ACCÈS EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉ  
AUX CLUBS SUIVANTS :**

Lyon Bellecour - 81 rue de la République  
Lyon Opéra - 1 rue de la République  
Lyon République - 18 rue Joseph Serfin  
Lyon Préfecture - 4 rue Pravaz  
Lyon Tête d'Or - 129 bd Stalingrad - 69100 Villeurbanne  
Lyon Villeurbanne - 42 rue d'Alsace (ancien Body Sculpt)

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS UNIQUEMENT  
AUPRÈS DE VOTRE COMITÉ D'ENTREPRISE**

\* +15€ à payer à l'accueil pour l'obtention de la carte  
TARIF PRÉFÉRENTIEL POUR L'ENSEMBLE DU PERSONNEL ET VOTRE CONJOINT  
SUR PRÉSENTATION D'UN JUSTIFICATIF D'APPARTENANCE À LA STRUCTURE

# Randonnée

## Sortie famille

Dimanche 24 septembre 2017

Au programme de cette sortie, une belle balade dans le parc des Bauges. Des forêts de hêtres et d'épicéas, des combes et des alpages. Un petit sommet pour profiter de la vue sur le massif.

Et pourquoi pas un arrêt à la fruitière pour repartir avec un bon stock de Tome des Bauges.

Le parcours sera choisi en fonction des inscrits (nombre et âge des enfants) et modifiable le jour J (conditions météo, fatigue des participants...)



### Procédure d'inscription :

Envoyer un mail à [stephane.hupont@isa-lyon.fr](mailto:stephane.hupont@isa-lyon.fr) en indiquant le nombre des participants et leurs catégories (CNRS, ayant-droit ou extérieur), les âges des enfants, un mail et un numéro de téléphone portable.

La sortie est réservée en priorité aux agents CNRS et ayants-droits, les extérieurs peuvent s'inscrire mais ils ne seront acceptés que s'il reste des places disponibles et avec un surcoût lié aux frais d'adhésion au CAES.

### Tarif :

- 5€ à partir de 12 ans
- gratuit pour les - de 12 ans
- maximum 15 participants
- âge minimum des enfants : 8 ans

Règlement auprès du CLAS ou envoyer un chèque à l'ordre du CAES du CNRS au CLAS de Villeurbanne - 2 avenue Albert Einstein - 69629 Villeurbanne avant le **15 septembre** prochain.

Nous vous informerons du parcours (kilométrage, dénivelé...) et des modalités de la journée (heure de départ, covoiturage, point de rendez-vous...).

Bonne balade !

Stéphane HUPONT  
Responsable Commission Sports

## Saison de ski

En novembre, nous publierons un numéro «Spécial ski».

Nous vous informerons sur les tarifs de location de matériel et sur les heures de permanences du local du ski qui ouvrira en décembre.

Nous annoncerons les futures sorties et week-ends de ski organisés par le CLAS de Villeurbanne.



*Bonne rentrée sportive !  
Au plaisir de vous retrouver  
les 5 et 7 septembre...*