

AMICALE LAÏQUE DE CHAPONOST

SPORTS ET LOISIRS

SAISON 2021 - 2022



LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

L'année qui vient de s'écouler a, elle aussi, été marquée par la pandémie qui a profondément et gravement affectée notre monde. Même si cela peut sembler anecdotique les activités de l'Amicale ont été profondément perturbées.

*Vous trouverez dans ces quelques pages l'offre des 9 sections de l'Amicale toutes dynamiques, novatrices et enrichissantes. Merci à tous, bénévoles et encadrants, qui permettent à l'association de se développer... **et aussi appel insistant** : l'amicale c'est presque 1200 pratiquants. Elle est totalement gérée par des bénévoles. Certaines sections éprouvent des difficultés et ont besoin d'aide. Nous vous attendons !*

A l'Amicale Laïque avec la pratique sportive et culturelle, tous, jeunes et moins jeunes, apprennent à mieux se connaître, à accepter leurs différences, à s'imprégner des valeurs humanistes de l'Education Populaire.

Et écoutons Victor Hugo nous dire « C'est une triste chose de songer que la nature parle et que le genre humain n'écoute pas. »

L'AMICALE LAÏQUE – SPORTS ET LOISIRS EN QUELQUES MOTS

L'Amicale Laïque – Sports et Loisirs propose des activités éducatives , sociales, culturelles et sportives en direction des enfants, des jeunes et des adultes au travers de plusieurs sections.

Association d'éducation populaire, elle est ouverte à tous dans le respect des convictions individuelles et dans l'indépendance à l'égard des partis politiques et des groupements confessionnels. Toute propagande politique et tout prosélytisme religieux sont interdits en son sein.

Chaque année, l'Assemblée Générale élit un conseil d'Administration qui désigne un bureau. Ce bureau est composé cette année, et jusqu'à la prochaine Assemblée Générale de :

Président : Daniel Serant

Co-Président : Michel Lengard

Secrétaire : Odile Charrier

Secrétaire adjoint : Christian Gautier

Trésorier : Christian Dubus

Pour l'année scolaire 2021-2022, l'Amicale Laïque - Sports et Loisirs propose les activités suivantes :

Activités culturelles :

- **Café des sciences** - Chapo la Science (page 4)
- **Ciné club** (page 5)
- **Moments Musicaux** (page 6)

Activités sportives :

- **Badminton** (page 7)
- **Billard** (page 8)
- **Marche Nordique & Bungy Pump** (page 9)
- **Escalade** - ALC Aventures (page 10)
- **Judo** (page 12)
- **Natation & Aquagym** (page 14)

Ces activités se déroulent dans les équipements municipaux (gymnases, auditorium), communautaire (AquaGaron), ainsi que dans la salle Henri Bastia*

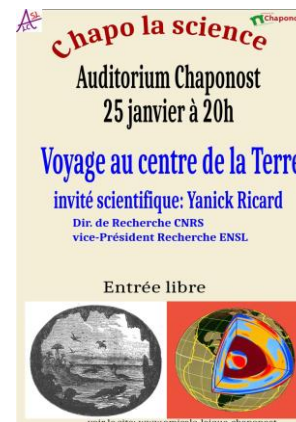
** La salle Henri Bastia est la propriété de l'association sœur « Amicale Laïque de Chaponost », l'association historique ayant été scindée en deux entités distinctes en 2003.*



La compréhension des relations entre sciences et société apparaît de plus en plus essentielle à notre vie d'humains. Les pandémies, les bouleversements climatiques, l'effondrement de la biodiversité mais aussi l'ensemble des connaissances nouvelles nous permettant une compréhension du monde sans cesse en progrès sont les deux faces de cette interaction sciences/société.

Le café des sciences de l'ALCSL nous permet de rencontrer un scientifique qui nous parle de ses recherches et avec lequel nous pouvons dialoguer. Quinze « café-rencontres » ont été réalisées* , la 16e s'est fait attendre une année mais devrait pouvoir se programmer cet automne sur un sujet qui nous touche directement : l'origine de la vie (Pierre Thomas, Professeur Ecole Normale Supérieure de Lyon).

➤ **Quelques annonces de « rencontres » :**



Le ciné-club est adhérent à la fédération « INTERFILM » regroupant près de 180 ciné-club et labellisée Education Populaire. Il est animé par une équipe de 10 personnes.

La première séance (Jeudi 23 Septembre à 20 heures à l'Auditorium) est ouverte gratuitement à tous. Elle sera un hommage à Bertrand Tavernier, le grand réalisateur lyonnais disparu le 23 Mars avec la diffusion d'un de ses grands films.



Une séance c'est quoi ?

« Présentation du film et autour du film / Projection / Débat »

Une séance c'est où ?

A l'Auditorium dans des conditions vraiment « cinéma »

Combien de séances ?

1+10 séances sont proposées.

Combien ça coûte ?

L'adhésion à la section « Ciné club » de l'Amicale Laïque est nécessaire. Elle coûte 25 € pour les adhérents individuels et 35€ pour les couples. Eu égard à la pandémie les anciens adhérents pourront, sur leur demande, bénéficier d'avoir au moment de leur réinscription. Chaque adhésion donne droit à une invitation gratuite d'une personne de son choix et ceci à chaque séance.

Contact : Charlette Villard - Tel 06 88 47 25 80

Mail : alcsclneclub69630@gmail.com

Page 5

MOMENTS MUSICAUX DE CHAPONOST



De la musique avant toute chose... De la musique avant toute chose...

Les Moments Musicaux ont 7 ans d'existence!

Nous venons de vivre une 6ème année, avec... un début (Trio Voix-Clarinette-Clavecin)... et une fin (Duo Flûte et Harpe). Espérons une "vraie" 7ème année...



Cette 7ème année, l'équipe de la section Les Moments Musicaux de l'ALCSL l'a préparée ; voici la présentation du programme prévu, en attendant de vous rencontrer soit lors du Forum des Associations le samedi 4 septembre, ou lors de la présentation de l'année culturelle le lendemain... ou par mail.

- **Vendredi 1er Octobre 21** : Duo Eclipse : Piano à quatre mains - Maroussia Gentet et Antoine Mourlas - Danses du Monde : A.Dvorak, A.Borodine, A.Katchaturian, E.Grieg, G.Gershwin
 - **Vendredi 12 novembre 21** : Ensemble La Française - A.Lestienne (traverso) - S.Ono (violon) - K.Uemura (viole de Gambe) - J.B.Valfre (violoncelle) - F.Guerrier (clavecin) - Musique Rocaille : Quatuors de L.G.Guillemain et G.Ph.Teleman
 - **Vendredi 28 Janvier 22** : ONL - Quatuor à cordes – S.Haffner et H.Tsurusaki (violons) - F.Lamarre (alto) - V.Falque (violoncelle) - F.Schubert : La jeune fille et la mort - W.A. Mozart : La chasse
 - **Vendredi 18 mars 22** : ONL - Trio cor (G.Têtu) - violon (A.Chaussade) – piano (P.Thibou) - oeuvres de Haydn, Saint-Saens, Koechlin, Massenet (ou Fauré), Brahms
 - **Vendredi 6 mai 22** : ONL - Duo Marimba et Vibraphone (G.Itier et A.Pineau) - oeuvres de Ravel, Dukas, Reich, Piazzola, Abe
- + hors abonnement, un concert de Noel parrainé

Les conditions: Nous vous proposons :

- soit un abonnement de 90€ pour 5 concerts
- soit un tarif de 25€ par concert
- et pour les jeunes (jusqu'à 16 ans), un tarif de 15€ par concert

Et toujours, **réservations recommandées** par mail à: MMdChap@gmail.com ou au 04 78 45 48 73

Et toujours... appel aux bonnes volontés bénévoles: venez rejoindre notre équipe, apporter vos idées.



SECTION BADMINTON



Le badminton est un sport de raquettes qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), placés dans deux demi-terrains séparés par un filet. Les joueurs, appelés badistes, marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette afin de le faire tomber dans le terrain adverse. L'échange se termine dès que le volant touche le sol.

Ça, c'est la base !

Le ralenti du volant laisse le temps aux sportifs en herbe de se placer sur le terrain.

À plus haut niveau, le badminton devient très exigeant, au niveau tactique, rapidité de jeu et endurance !



Depuis plus de 15 ans à Chaponost, la section badminton de l'Amicale Laïque accueille une centaine de membres, de différents niveaux, sur 3 créneaux, les lundis, mardis, et jeudis !

Des cours sont proposés le lundi avec un entraîneur, et du jeu libre bien sûr, avec un niveau plus relevé pour les joueurs confirmés le jeudi.

Des tournois internes, plutôt ludiques, dans le noir avec lumières fluo, où mélange entre tous les adhérents sont proposés, mais aussi des compétitions interclubs les week-end, et encore un championnat régional.

Pour venir jouer avec nous, il suffit de vous inscrire en vous connectant à :
(inscriptions uniquement à partir de 18 ans !)

<https://badchaponost-alcsl.assoconnect.com/>



Début des activités : lundi 6 septembre 2021

- Patrick Dalmais, Responsable de la section (tél. 06 15 88 36 44)
- Valérie Denis, Trésorière
- Contact : badchaponost@gmail.com

SECTION BILLARD

Billard
Carambole

Le billard français (ou carambole) est ouvert à toutes et à tous à partir de 14 ans. Venez apprendre ou vous perfectionner ou tout simplement vous divertir à ce jeu sportif, ludique et artistique. Une équipe d'anciens joueurs vous conseillera lors de vos entraînements.

Chaque année, nous organisons des compétitions entre tous les adhérents qui le souhaitent. La première est le « Challenge Henri Bastia » qui se joue à la libre. Ensuite, deux tournois en double sont proposés : le premier en CASIN (points annoncés) l'autre en libre.

A la salle Henri Bastia, nous avons deux tables de compétitions et sommes ouverts tous les jours du lundi au vendredi de 9h à 22h, le samedi de 9h à 19h.

Coût pour l'année 130€ (assurance* incluse et obligatoire UFOLEP)

**Certificat médical obligatoire*

Inscriptions pour l'année 2021-22 :

- au forum des Associations à Chaponost
- les après-midi de la semaine suivante salle Bastia à partir de 15h.

Contacts :

- Gérard Rojat, Président : 06 25 88 05 61
- Michel Lengard, Trésorier : 06 83 78 08 05
- Didier Soubes, Secrétaire : 06 84 31 32 87



SECTION MARCHÉ NORDIQUE ET BUNGY PUMP



Appelée initialement « Marche bâtons », la **marche nordique** fut longtemps pratiquée par les skieurs de fond pour continuer leur entraînement en l'absence de neige. Elle s'est perfectionnée dans les années 1990 d'abord en Finlande, puis s'est développée progressivement dans toute l'Europe.

C'est un sport complet, où 90% des muscles travaillent grâce à la propulsion sur les bâtons. Les médecins le préconisent pour une amélioration du système cardiovasculaire, la prévention de l'ostéoporose, la diminution de la pression artérielle, la convalescence... Quand elle se pratique en groupe, cette activité de plein air est aussi un excellent moyen d'allier détente, plaisir, convivialité...

Les bâtons de **Bungy Pump** ont été créés par des suédois, eux aussi fondeurs, et commercialisés au niveau international à partir de 2010.

Très rapidement, d'autres sportifs et rééducateurs les ont trouvés excellents pour de nombreuses utilisations différentes.

C'est une activité très dynamique, favorisant le renforcement musculaire. Le matériel est équipé d'une pompe munie d'un élastique intégré interchangeable de 4, 6, 8 ou 10 kg.



Tarifs

60 € pour 1 activité
(licence Ufolep incluse)
90 € pour 2 activités
3 € par séance pour le prêt de bâtons

Reprise des activités : lundi 6 septembre 2021

Programmes

Marche nordique	Lundi matin (9h-11h30)*	Groupes par niveaux
Bungy Pump	Mardi matin (9h15-11h15)*	Groupes par niveaux

* Les horaires de départ pourront être adaptés en cas de forte chaleur

Contact : marchenordiquealcs@gmail.com
<https://nordique-bungy-chaponost-alcs.assoconnect.com>



SECTION ESCALADE – ALC AVENTURES



Cours d'escalade à partir de 4 ans

Le club propose des cours encadrés par des moniteurs diplômés, d'une durée d'1h à 1h30 en fonction de l'âge.

Le développement de la motricité fine, de la coordination, mais aussi de la convivialité sont des valeurs et des axes de développement du club.



Evidemment, la sécurité avec ou sans cordes fait partie intégrante des cours, mais les jeux, le côté sportif de l'escalade, et aussi la découverte du matériel à travers des manipulations de corde adaptées viennent compléter le contenu des cours.

Pour les + de 11 ans, les cours sont orientés sport avec des enchainements d'exercices spécifiques afin de concrétiser des projets en indoor et outdoor.

Pour les adultes, l'accès se fait par un responsable du club. L'échange est le maître mot, afin d'évoluer ensemble vers des projets que ce soit dans les salles indoor ou sur les falaises de l'Ain, les blocs d'Yzeron, ou même le Vercors.

Les adultes ont deux créneaux par semaine, et viennent en fonction de leur planning, ce qui laisse une liberté d'organisation.

3 entrées Climb Up sont incluses lors des inscriptions pour permettre des sorties club.

Le club dispose dorénavant, pour les adhérents du club, de matériel en location, crash pads, cordes, baudriers, et systèmes, .. afin de rendre encore plus accessible l'outdoor.



Pendant l'année des sorties spéléo, canyon, via ferrata, et stages seront proposés par le club, et pour tous les âges, avec des tarifs préférentiel pour les adhérents du club.



Le mur d'escalade

Le mur d'escalade se trouve dans la salle Henri Bastia de Chaponost, qui est gérée bénévolement.

La spécificité de ce mur est d'avoir la double norme, c'est-à-dire la norme bloc avec les gros tapis et la norme voie avec les relais et l'utilisation de la corde.

Les prises sont dorénavant nettoyées tous les ans, et nos adhérents sont habitués à découvrir 2 renouvellements par an des itinéraires proposés sur la structure (1 pour la rentrée de septembre et pour le retour des vacances de février).

Horaires

Mardi

- Adultes : 20h - 22h

Mercredi

- 4 - 5 ans : 10h - 11h
- 6 - 8 ans : 11h - 12h ou 15h - 16h
- 9 - 11 ans : 13h30 - 15h
- + 11 ans : 16h - 17h30
- mercredi 17h - 18h30

Samedi

- Adultes : 9h30 - 12h

Tarifs

- **Adultes** : créneaux du mardi et du samedi : 115 € / an (licence + adhésion ALC comprise + 3 entrées Climb Up)
- **4/5 et 6/8 ans** : 210 € (inclus 2 sorties outdoor escalade)
- 9/11 ans et +11 ans : 240 € (inclus 2 sorties outdoor escalade)

Réductions réinscriptions club FSC ou ALC saison 2020 / 2021 :

- -10 € pour les -18 ans
- -65 € pour les + 18 ans

Informations

Page Facebook : ALC Aventures

Chaine Youtube : ALC aventures

Site Internet :

- inscriptions : alc-aventure-chaponost.assoconnect.com
- Contacts et informations : alcavent.wordpress.com

Adresse mail (Renseignements et Inscriptions) :

alc.adventures@gmail.com

SECTION JUDO : JUDO - CARDIO RENFO - CROSS TRAINING



Salle Henri Bastia – rue des Viollières – Chaponost

Le judo (柔道) ou voie de la souplesse :

Le judo est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise (budo), fondé par Jigoro Kano en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs.

C'est une méthode d'éducation physique, qui, en s'appuyant sur le combat, transmet des règles de savoir être et savoir vivre, car la pratique de ce sport est indissociable du respect « du code moral du judo » regroupant 8 valeurs : la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et l'amitié.

Le club hier et aujourd'hui :

La section JUDO de l'Amicale Laïque de Chaponost Sports et Loisirs (ALCSL), a été rouverte en septembre 2007 avec le recrutement de Tanguy Pouillevet, ceinture noire 2ème DAN, Directeur Technique de la Section Judo.

Forte de son succès, notre section compte actuellement 300 adhérents de 3 ans à l'âge adulte. Les cours sont ouverts à tous débutant ou non.

Nos élèves participent à de nombreux interclubs, tournois départementaux, régionaux, nationaux et internationaux.

En complément des cours de judo, nous proposons 2 créneaux pour adultes animés par Cyrielle : renforcement musculaire (cardio-renfo) et préparation physique (cross-training). L'ensemble des cours se déroule de début septembre à fin juin, Salle Henri Bastia rue des Viollières.

Nous proposons également des stages judo multi-sports à partir de 6 ans lors des vacances scolaires.



Retrouvez toutes nos informations sur :

<https://www.chaponostjudo.fr>

<https://m.facebook.com/Chaponostjudo/>

Pour tout renseignement :

contact@chaponostjudo.fr

Tanguy : 06 60 04 98 08 - Nathalie : 06 15 34 17 62

L'Equipe Judo :

Laurent Malaize

Nathalie De Araujo

Cédric Guidicelli

Soraya Soukeur

Maud Hugonnard-Roche

Anicia Guidicelli

Marion Delorme

Caroline Zehnacker

Caroline Degardin

Christel Zubillaga

Fabienne Basle

Reprise des cours : mercredi 01/09/21 – salle Bastia – rue des Viollières – CHAPONOST - 2 séances d'essai possibles.

Planning		Lundi	mercredi	jeudi	vendredi
C1	Baby (2017 débutant / 2018)		16h30-17h30		
C2	Eveil (2016 débutant / 2017)		15h30-16h30		
C3	Eveil (2015 débutant / 2016)		14h30-15h30		17h-18h
C4	Mini-poussins (2014 - 2015)	17h-18h15		17h-18h15	
C5	Poussins (2012 – 2013)		13h15-14h30		18h-19h15
C6	Benjamins minimes (2008 – 2011)	18h15-19h30		18h15-19h30	
C6+	Minimes à séniors (2009 et avant)				19h15-20h30
C7	Ados / adultes (2007 et avant)	19h30-21h		19h30-21h	
C8	Cours libre (2011 à séniors)		17h30-18h45		
C9	Cardio/renfo (2006 à adultes)		19h-20h15		
C10	Prépa physique-Cross Training (2006 à adultes)		20h15-21h30		



PERMANENCES INSCRIPTIONS :

- Forum des associations le 4/09/2021
- site Internet www.chaponostjudo.fr

Documents obligatoires à l'inscription :

- Certificat médical ou questionnaire de santé pour les mineurs,
- Fiche licence FFJDA

Règlement possible en 3 fois, espèces, chèques, chèques vacances, coupons sports, bons CCAS, Pass'Sport.

*Réduction **Pass Région** pour les lycéens (30 € pour les garçons / 60 € pour les filles) sur présentation de la carte valide.*

Réduction famille à partir de 2 inscrits.

Cotisation (licence FFJDA et adhésion ALC SL incluses)

TARIF	1 cours/sem	Cours suppl./sem.
C1 / C2 (Judo 1h)	165 €	-
C3 (Judo 1 h)	165 €	+35 €
C4 /C5/C6/C6+/C8 (Judo 1h15)	190 €	+40 €
C7 (Judo 1h30)	220 €	+45 €
C9 / C10 (cours 1h15 avec Cyrielle)	175 €	+40 €

Passeport Judo obligatoire à partir de 2012 = 8 € (valable 8 ans)

SECTION NATATION ET AQUAGYM



La section est très attachée à l'esprit de l'amicale laïque et de l'UFOLEP. Nous avons à cœur de continuer à promouvoir le sport aquatique pour tous ! Enjeu de santé publique il est important que les jeunes puissent avoir accès à un apprentissage de la nage et que les moins jeunes puissent s'entretenir et continuer à se faire plaisir dans nos cours

L'AQUAGYM : un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

Pratiquée en piscine, l'aquagym est une activité ludique pour tout public. Pas besoin de savoir nager, sauf pour l'aquatrainig et l'aquagym en eau profonde.

Elle permet d'entretenir sa santé et sa silhouette en douceur. C'est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, où les mouvements effectués sont beaucoup plus faciles à réaliser qu'au sol.

De plus la pression de l'eau évite les chocs, claquages, elongations musculaires. Ce sport procure une sensation de légèreté !

Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, alors n'hésitez plus, rejoignez-nous !

NATATION :

une possibilité à tout âge et pour tout niveau !

Nous proposons 3 niveaux :

INITIATION : pour les plus petits à partir de l'année du 6^{ème} anniversaire*, afin d'approvoiser l'élément « eau » puis de passer à l'apprentissage des techniques de nage, en passant par le jeu.

PERFECTIONNEMENT : à partir de 7/8 ans environ (selon le niveau), pour les adolescents et adultes :

- pour ceux qui poursuivent l'apprentissage des nages
- pour ceux qui savent bien nager et veulent encore s'améliorer

COMPETITION : accessible aux nageurs de + de 11 ans, deux entraînements par semaine et participation aux compétitions UFOLEP.

CONTACT :

contact.alcsl@gmail.com

INFOS ET INSCRIPTIONS :

<https://alc-natation-aquagym.assoconnect.com/page/1480837-bienvenue>

SECTION NATATION ET AQUAGYM

Groupe	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aquagym		20h-21h	12h-13h 20h-21h		12h-13h 20h-21h		
Aquatrainig						13h-14h*	
Aquagym en eau profonde				11h-12h*			
Natation Enfants (nés de 2011 à 2015)	Initiation	18h-19h		14h-15h			13h-14h
	Perfectionnement	18h-19h		10h-11h		19h30-20h30	
				14h-15h			
Natation Jeunes (nés de 2005 à 2010)	Perfectionnement			14h-15h		19h30-20h30	
	Perfectionnement			19h-20h			
Natation Adultes (nés en 2004 et avant)	Perfectionnement	19h-20h		19h-20h			
Compétition Jeunes (nés de 2005 à 2010)	Compétition	19h-20h		19h-20h**		20h30-21h30	

*ouverture du groupe sous réserve d'un minimum d'inscriptions

** 3^{ème} entraînement optionnel



Rendez-vous au prochain
FORUM DES ASSOCIATIONS
qui aura lieu le samedi 4 septembre 2021
de 8h à 13h à l'Espace François Perraud
Salle des Fêtes
9 bd Philippe Reydellet – 69630 Chaponost

Amicale Laïque de Chaponost

Sports et Loisirs

Salle Henri Bastia

18, rue des Viollières

69630 CHAPONOST

<http://www.alc-sl.assoconnect.com>

Avec le soutien de la Mairie de Chaponost



Affiliée à l'UFOLEP

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT