

**Pour la saison 2022 -2023,
l'Amicale Laïque
Sports et Loisirs
vous propose**





Bonjour à tous,

Nous voilà peut-être sortis de la pandémie. Nos activités ont enfin pu reprendre dans des conditions acceptables. Vous trouverez dans ces quelques pages l'offre des 9 sections de l'Amicale.

Merci à tous, bénévoles et encadrants, pour leur implication et leur envie de vous proposer une offre culturelle et sportive étoffée et renouvelée.

Mais je lance aussi, à nouveau, un appel insistant : l'amicale accueille plus de 1000 pratiquants, elle est totalement gérée par des bénévoles. **Certaines sections** éprouvent des difficultés et **ont besoin d'aide. Nous vous attendons !!**

A l'Amicale, autour de la pratique sportive et culturelle, jeunes et moins jeunes apprennent à se connaître, à sympathiser, à accepter leurs différences et à donner un vrai sens au label « Association d'Education Populaire » qui nous est délivré.

« Un humanisme bien ordonné ne commence pas par soi-même, mais place le monde avant la vie, la vie avant l'homme, le respect des autres êtres avant l'amour-propre. » Claude LEVI-STRAUSS.

Activités culturelles

- **Café des sciences** - Chapo la Science [\(P3\) Cliquer](#)
- **Ciné club** [\(P 4\) Cliquer](#)
- **Moments Musicaux** [\(P 5 & 6\) Cliquer](#)

**Pour la saison 2022 -2023,
l'Amicale Laïque
Sports et Loisirs
propose les activités suivantes :**



Activités sportives

- **Aquagym & Natation** [\(P 8 &9\) Cliquer](#)
- **Badminton** [\(P 10\) Cliquer](#)
- **Billard** [\(P 11\) Cliquer](#)
- **Escalade** - ALC Aventure [\(P12 \) Cliquer](#)
- **Judo** [\(P13 & 14\) Cliquer](#)
- **Marche Nordique & Bungy Pump** [\(P15\) Cliquer](#)



« La science est un outil puissant. L'usage qu'on en fait dépend de l'homme, pas de l'outil. »

Albert Einstein

Le temps qui sépare l'obtention d'un résultat scientifique nouveau et son utilisation dans la « vie de tous les jours » est de plus en plus court.

Avoir l'occasion de discuter avec un scientifique de sa recherche et de ses conséquences à la fois pratiques et philosophiques permet de mieux comprendre les débats sociétaux sur (par exemple) la santé, l'écologie, l'énergie, l'origine de la vie ...

Le café des sciences a l'ambition de **participer modestement à ce dialogue science/société** : un « scientifique » intéressé par la compréhension de son « champ » de recherche accepte (de manière totalement bénévole ce qui permet la gratuité pour cette activité) de présenter une partie de sa recherche.

Un temps est réservé pour un dialogue entre la salle et l'orateur.

NB : cette année a été très fortement perturbée par le Covid et deux séances seulement (*affiches ci-contre*) ont été organisées au lieu de 4-5 d'habitude.

Chapo la science
Auditorium Chaponost
jeudi 2 décembre à 20h



L'origine de la vie
invité : **Pierre Thomas**
Professeur des Universités
École Normale Supérieure de Lyon

L'étude des fossiles, de l'ADN des organismes vivant aujourd'hui ..., tout montre que les premières formes de vie sont apparues il y a environ quatre milliards d'années. Nous regarderons quelques uns de ces fossiles primitifs et nous chercherons où et comment on est passé de petites molécules présentes partout dans le système solaire et sur la Terre primitive (eau, méthane, ammoniac ...) à des molécules non vivantes mais complexes comme les protéines, puis à la plus simple des cellules. Nous verrons ensuite comment ces premières cellules ont pu croître et se multiplier dans un monde sans oxygène et où il n'y avait "rien à manger". Puis nous nous demanderons si ce qui s'est passé sur Terre il y a 4 milliards d'années a pu aussi se passer ailleurs dans le système solaire, et où.

Entrée libre
suivant strictement les règles
imposées par la pandémie

CHAPO LA SCIENCE
LUNDI 2 MAI à 20 heures
Auditorium de Chaponost
« Atteint de sclérose en plaques, Julien Vedani revient du Kilimandjaro »
Le Dauphine Libéré (8 septembre 2021)
Accompagné de STEPHANE LOISEL directeur de recherche à l'ISFA, JULIEN VEDANI nous racontera son aventure « Kili SEP 2021 ». Son combat contre le handicap, les progrès scientifiques en la matière, une équipe incroyable autour de lui ont permis à son rêve de se réaliser.



avec le soutien
Chaponost



La première séance de cette saison
aura lieu le :

Jeudi 15 Septembre 2023 à 20 h
à l'Auditorium.

Elle est ouverte gratuitement à tous.

Le ciné-club a fêté ses **10 ans d'âge**.

Il est adhérent à la fédération « INTERFILM » regroupant près de 180 ciné-clubs et labellisé 'Education Populaire'.

Il est animé par une équipe d'une dizaine de passionnés.

Une séance, c'est quoi ?

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

L'adhésion au « Ciné-club » est nécessaire pour les 10 séances suivant la séance d'ouverture de saison (en général le jeudi soir).

Son **coût : 25€** pour les adhérents individuels - **35€** pour les couples.

Bonus : chaque adhésion donne droit à une invitation gratuite d'une personne de son choix, et ceci à chaque séance !!

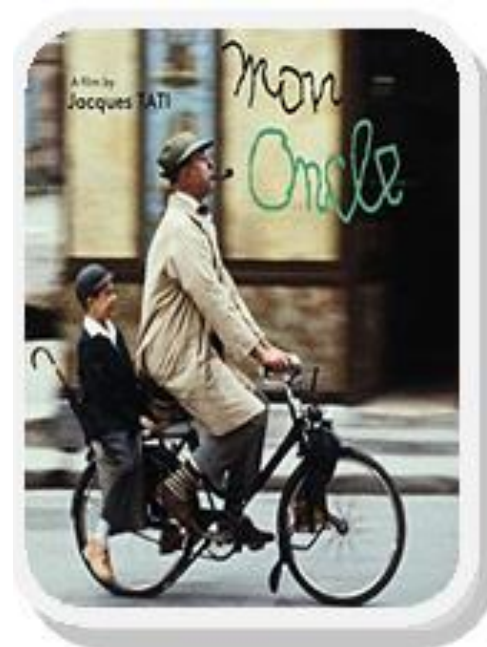
Nous diffuserons le film « Mon oncle » de Jacques Tati (1958).

Dans ce film, Monsieur Hulot qui habite une pittoresque maison d'un quartier populaire, vient de temps en temps distraire son neveu qui s'ennuie dans la villa ultra-moderne de ses parents.

Prix spécial du Jury à Cannes, Oscar® du meilleur film étranger en 1959, Tati est alors consacré dans le monde entier.

Tati incarne ici le renouveau du burlesque français.

Lui-même se réfère à Charlie Chaplin et Buster Keaton.





De la **musique** avant toute chose

La septième année de "Moments Musicaux de Chaponost" a offert une belle programmation, complète de surcroît, qui aurait mérité un auditoire plus fourni. L'obligation du pass sanitaire, une épidémie encore présente, autant de freins au retour d'auditeurs ...?

2022/2023 : en route pour une huitième saison innovante !

L'équipe vous attend et vous présente une programmation riche, pleine de surprises !

*** 4 concerts**

*** + hors abonnement :**

- ▶ **un concert Musique/Peinture** dans le cadre de l'exposition de l'association "Les Arts à Chaponost" (cf ci-contre)
- ▶ **un concert de Noël**
- ▶ **un concert exceptionnel** en juin (cf programme page suivante)

NOUVEAU :

"Les Arts à Chaponost" et "Les Moments Musicaux de Chaponost" s'associent
pour un **"concert au coeur de l'expo"**



le mardi 8 novembre 2022 à 20h à la Salle des Fêtes

avec un quatuor de musiciens de l'**Orchestre National de Lyon**
[S. Haffner, H. Tsurusaki (violons) - F. Lamarre (alto) - V. Falque (violoncelle)]

Oeuvres: Charles Gounod: petit quatuor en ut majeur (1^{er} mouvement adagio, allegro moderato)
- Maurice Ravel: sonate pour violon/ violoncelle - quatuor à cordes en fa majeur.

Tarifs :

- soit **un abonnement** pour les 4 concerts :
adulte 70€ - jeune (12 /18 ans) 30€
- soit **un tarif par concert** :
adulte 25€ - jeune (12/18 ans) 15€

Dans tous les cas, entrée gratuite en-dessous de 12 ans

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

"Pour rester jeune, lis un poème chaque jour, écoute un morceau de musique bien choisi, regarde une belle peinture et, si possible, fais une bonne action" GOETHE.

Vendredi 30 septembre 2022 à 20h30

Duo SEIGLE

Michael (violon) - Nicolas(violoncelle)
Oeuvres de Martinu, Monti..



Dimanche 19 mars 2023 à 17h:

Ensemble Klezmer Loshn musiciens de l'ONL
Musique Klezmer – arrangements Ludovic
Lantner



Vendredi 13 janvier 2023 à 20h30

Ensemble HEDONE (Chant et
quatuor à cordes)

Oeuvres de : Schubert, Mozart:
Purcell, Haendel, Vivaldi



Vendredi 5 mai 2023 à 20h30

Trio hautbois, clarinette, basson

musiciens de l'ONL

L.V. Beethoven, Alexandre Tansman, Jean
Français: - Sandor Veress.



Dimanche 18 décembre à 17h

Concert parrainé de Noel
Quatuor Quoi

tarifs: 15€; Entre 12/18ans: 5€
gratuit en dessous de 12 ans



Vendredi 9 juin 2023 à 20h30:

Concert exceptionnel
Emmanuel Ceysson

1ère harpe solo du Philharmonique de Los
Angeles



NOS SECTIONS SPORTIVES



- Aquagym & Natation ([pages 8 & 9](#))
- Badminton ([page 10](#))
- Billard ([page 11](#))
- Escalade - ALC Aventures ([page 12](#))
- Judo ([pages 13 & 14](#))
- Marche Nordique & Bungy Pump ([page 15](#))

AQUAGYM & NATATION

1/2



Aquagym & Natation
se pratiquent
au centre nautique
AQUAGARON à Brignais



Natation :

Nous vous proposons **3 types de cours** adaptés selon votre âge, vos envies et votre motivation.

- **INITIATION** (*ne sait pas nager*) : **pour les enfants de 6 à 8 ans.**

L'initiation consiste à apprivoiser l'élément aquatique en s'y habituant petit à petit, pour ensuite s'immerger et commencer à se déplacer dans l'eau. **Tarif : 40€ (UFOLEP) +150€ (1h/semaine)**

- **PERFECTIONNEMENT** : **pour les enfants dès 8 ans, jeunes jusqu'à 18 ans, adultes.**

Les cours de perfectionnement s'adressent à ceux qui sont à l'aise avec l'élément aquatique et souhaitent apprendre les différentes nages ou progresser. **Tarif : 40€ (UFOLEP) +180€ (1h/semaine)**

- **COMPETITION** : **pour les nageurs confirmés de + de 11 ans** (*ou moins de 11 ans après avis d'un Maître Nageur*).

Ce groupe donne l'accès aux rencontres UFOLEP. **Tarif : 40€ (UFOLEP) + 240€ (2h/semaine)**

Inscriptions, horaires, réductions tarifs etc... voir le site :

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

Contact : contact.alcsl@gmail.com

AQUAGYM & NATATION

2/2



L'Aquagym, c'est quoi ?

L'aquagym est une activité ludique pour tout public.

Pas besoin de savoir nager, sauf pour l'aquatraining et l'aquagym en eau profonde.

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. Les mouvements effectués dans l'eau sont beaucoup plus faciles à réaliser qu'au sol. En effet, le corps étant porté par l'eau, les mouvements demandent moins d'efforts pour être réalisés et deviennent accessibles à tous, même pour les non sportifs.

Effectuée en général en musique, la pratique de cette activité stimule le rythme cardiaque et améliore le tonus respiratoire. Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on sache nager ou pas.

N'hésitez pas à vous inscrire pour une séance d'essai !

Tarif : 40€ (UFOLEP) +120€ (1h/semaine) hors vacances scolaires.

Inscriptions en ligne, horaires, etc... voir le site :

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

Contact : contact.alcsaquagym@gmail.com

BADMINTON



Depuis le début des années 2000 la Section Badminton propose des soirées d'entraînements ludiques dans un esprit sympathique et convivial, avec néanmoins aussi un goût pour la compétition !
Ainsi des rencontres interclubs sont proposées sous forme de championnat permettant de croiser les raquettes avec d'autres clubs de la région lors de soirées en semaine et nous avons la possibilité de participer à des tournois organisés par d'autres clubs .

Une fois par an, c'est notre club de Chaponost qui organise en décembre pour le Téléthon son tournoi annuel !

Nous sommes licenciés UFOLEP et pouvons donc participer aux autres tournois régionaux

3 Soirs entraînements et cours :

Lundi
Cours 20H-21h45
Jeu libre : 21h-22h45

Mardi
Jeu libre : 20h30-22h45

Jeudi
Jeu libre : 20h-22h45

TARIFS :
Cours + jeu libre 149 €

Jeu Libre 84 €

Contact
badchaponost@gmail.com
Responsable section: Patrick Dalmais : 06 15 88 36 44



Pour tout renseignement, **Scanner ce code QR**



BILLARD CARAMBOLE



Le billard français (ou carambole) est **ouvert à toutes et à tous** à partir de 14 ans. Venez apprendre, 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).

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

Inscriptions pour l'année 2022-23 :

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

* Certificat médical obligatoire



Escalade – ALC Aventures



Cours d'escalade à partir de 4 ans

Le club propose des cours encadrés par un moniteur diplômé, 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.

Pour les + de 11 ans, les cours sont orientés sport avec des enchaînements d'exercices spécifiques afin de perfectionner leur pratique.

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.

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

Evidemment, **la sécurité**, avec ou sans corde, 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 cordes adaptées viennent compléter le contenu des cours.

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.



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

Samedi

- Adultes : 9h30 - 12h

Tarifs : (licence incluse)

- Adultes : 80€
- 4/5 et 6/8 ans : 165€ (1h de cours)
- 9/11 ans et +11 ans : 210€ (1h30 de cours)

Contact

contact.alc.escalade@gmail.com

Infos et inscriptions

<https://alc-aventures.assoconnect.com>



JUDO / CARDIO renfo / Cross TRAINING

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.

Cette dernière saison 2021-2022, le club a brillé notamment avec des podiums aux Championnats de France (Noémie Urban 3^{ème} en minimes et Baptiste De Araujo 1^{er} en cadet espoir). Trois équipes cadettes et junior ont également participé au Championnat de France par équipes. La saison se termine également avec une dizaine de nouvelles ceintures noires obtenues par nos élèves cette année.



L'Equipe Judo

Fabienne BASLE
Nathalie DE ARAUJO
Caroline DEGARDIN
Marion DELORME
Corinne GREGOIRE
Cédric GUIDICELLI
Anicia GUIDICELLI
Maud HUGONNARD-ROCHE
Laurent MALAIZE
Soraya SOUKEUR
Caroline ZEHNACKER



Retrouvez toutes nos informations sur :
<https://www.chaponostjudo.fr>
<https://m.facebook.com/Chaponostjudo>

Reprise des activités : lundi 5 septembre 2022

(salle Bastia rue des Viollières CHAPONOST – 2 séances d'essai)

Planning		Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
C1	Baby (2018 débutant / 2019)		16h30-17h30		
C2	Eveil (2017 débutant / 2018)		15h30-16h30		
C3	Eveil (2016 débutant / 2017)		14h30-15h30		17h-18h
C4	Mini-poussins (2015 - 2016)	17h-18h15		17h-18h15	
C5	Poussins (2013 – 2014)		13h15-14h30		18h-19h15
C6	Benjamins minimes (2009– 2012)	18h15-19h30		18h15-19h30	
C6+	Minimes à seniors (2010 et avant)				19h15-20h30
C7	Ados / adultes (2008 et avant)	19h30-21h		19h30-21h	
C8	Cours libre (2012 à seniors) en complément de cours judo		17h30-18h45		
C9	Cardio/renfo (2007 à adultes)		19h-20h15		
C10	Prépa physique-Cross Training (2007 à adultes)		20h15-21h30		



Permanences inscriptions :

- Forum des Associations le **samedi 3/09/23**
- Inscription et règlement en ligne sur le site internet www.chaponostjudo.fr

Documents obligatoires à l'inscription :

- Certificat médical (valable 3 ans) ou questionnaire de santé selon situation
- Fiche licence FFJDA



Règlement possible en 3 fois, CB espèces, chèques, chèques vacances, coupons sports, bons CCAS.

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.

Cotisations (licence FFJDA et adhésion ALC SL incluses)

TARIF	1 cours par sem.	1 ^{er} cours suppl./sem.	2 ^{ème} cours suppl./sem.	3 ^{ème} cours suppl./sem.
C1 / C2 (judo 1h)	168 €	-	-	-
C3 (judo 1 h)	168 €	+35 €	-	-
C4 / C5 / C6 / C6+ (judo 1h15)	193 €	+40 €	+40 €	offert
C7 (judo 1h30)	223 €	+45 €	+40€	offert
C8 cours libre (en complément de cours judo)	-	40 €	-	-
C9 / C10 (cours 1h15 avec Jason)	178 €	+40 €	-	-

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

Marche nordique & BungyPump



Appelée au départ « 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 d'abord en Finlande, puis s'est développée progressivement dans toute l'Europe.

Si le geste technique est correctement exécuté, La marche nordique est un **sport complet**, où 90% des muscles travaillent grâce à la propulsion sur les bâtons. Ses bienfaits sur la santé sont alors réputés :

amélioration du système cardiovasculaire, fortification des os, amélioration de la capacité respiratoire, renforcement de l'équilibre ...

Quand elles se pratiquent en groupe, ces deux activités de **plein air** sont aussi d'excellents moyens d'allier détente, plaisir et convivialité !

contact : marchenordiquealcsi@gmail.com



Reprise des activités : lundi 5 septembre 2022

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

Tarifs

62 € pour 1 activité
(licence Ufolep incluse)
92 € pour 2 activités
3 € par séance pour le prêt de bâtons

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.

Nouveau en 2022-2023 : « Les Dimanches Nordiques » :
à partir de sept. 2022, la section propose à tout nouvel adhérent non disponible le lundi, une séance de marche nordique **le dimanche matin !!!**



<https://nordique-bungy-chaponost-alcsi.assoconnect.com>



Rendez vous au FORUM DES ASSOCIATIONS

le samedi 3 septembre 2022

de 8h30 à 13h

à l'Espace François Perraud Salle des Fêtes

9 rue Philippe Reydellet

69630 Chaponost

Avec le soutien de la Mairie de Chaponost

