



**Pour la saison 2023 -2024,
l'Amicale Laïque
Sports et Loisirs
vous propose**



AMICALE LAÏQUE DE CHAPONOST SPORTS ET LOISIRS



Bonjour à tous,

Vous trouverez dans ces quelques pages l'offre des 9 sections de l'Amicale. Merci à tous, bénévoles et encadrants, pour leurs implications qui rendent possible notre offre culturelle et sportive. et aussi 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.

Dans ce monde difficile où on parle si souvent de guerre, de violence, d'individualisme nous sommes là pour discuter, écouter comprendre, 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 à notre label « Association d'Education Populaire ».

Victor Hugo rêvait-il en disant :

Et de l'union des libertés dans la fraternité des peuples naîtra la sympathie des âmes, germe de cet immense avenir où commencera pour le genre humain la vie universelle et que l'on appellera la paix de l'Europe.

Daniel Serant

Pour la saison 2023 -2024, notre offre

Activités culturelles

- **Café des sciences** - Chapo la Science [\(P5\) Cliquer](#)
- **Ciné club** [\(P 6\) Cliquer](#)
- **Moments Musicaux** [\(P 7& 8\) Cliquer](#)

Activités sportives

- **Aquagym & Natation** [\(P 10 &11\) Cliquer](#)
- **Badminton** [\(P 12\) Cliquer](#)
- **Billard** [\(P 13\) Cliquer](#)
- **Chap'Nordik** (Marche Nordique & Bungy Pump) [\(P14\) Cliquer](#)
- **Escalade** - ALC [\(P15 \) Cliquer](#)
- **Judo** [\(P16 & 17\) Cliquer](#)

ASL
ALC

ASL
TLC

Activités culturelles

- **Café des sciences** - Chapo la Science [\(P5\) Cliquer](#)
- **Ciné club** [\(P 6\) Cliquer](#)
- **Moments Musicaux** [\(P 7 & 8\) 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. Cette année a été très fortement perturbée par le Covid et deux séances seulement (affiches jointes) ont été organisées au lieu de 4-5 d'habitude.

ALCSL CHAPO LA SCIENCE ALCSL
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

CHAPO LA SCIENCE
Jeudi 4 mai 2023 à 20h
Auditorium de Chaponost
Qui suis nous?
L'humain, cet écosystème microbien



Fabrice Vavre
Directeur de Recherche CNRS
Directeur du Laboratoire LBBE
Université Claude Bernard Lyon 1

Nous ne vivons pas isolés : entre conflit et coopération, la très grande majorité des organismes interagissent notamment avec le monde microbien. Ces interactions, parfois néfastes, mais aussi très souvent bénéfiques, construisent les individus et jouent aussi un rôle fondamental dans le fonctionnement des écosystèmes. Nous en constituons pas, en tant qu'humain une exception. Par exemple, ce sont dix milliards de bactéries qui constituent notre microbiote intestinal : nous abritons une extraordinaire biodiversité qui nous façonne. Comment cet individu chimère se forme-t-il. Quelles relations entretenons-nous avec ce « moi microscopique » ? Quel rôle joue-t-il dans notre santé, nos comportements. Comment l'environnement l'influence-t-il. Peut-on en prendre soin? Autant de questions qui nous aideront à revenir à l'essentiel : qui suis nous?

ALCSL **Chaponost**



L'année dernière le ciné-club a fêté ses 10 ans d'âge. Il est adhérent à la fédération «INTERFILM» regroupant près de 180 ciné-club et labellisée Education Populaire. Il est animé par une équipe d'une dizaine de passionnés.

La première séance (Jeudi 21 Septembre à 20 heures à l'Auditorium) est ouverte gratuitement à tous.

Ce sera cette année en co-organisation avec le comité de jumelage franco-italien de Chaponost la diffusion du film « **Le fanfaron** » de Dino Risi (1962).

Co-écrit par Ettore Scola, Ruggero Maccari et Dino Risi, Le Fanfaron est un sommet de la comédie italienne. La première originalité du scénario est d'opposer le tempérament fantasque de Bruno (Vittorio Gassman), quadragénaire immature, qui vocifère au volant de sa Lancia Aurelia à la personnalité introvertie de Roberto (Jean Louis Trintignant) , emmené malgré lui dans une virée qui le dépasse.

Une séance c'est quoi ?

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

Pour adhérer:

Pour les 10 séances suivantes (en général le jeudi soir) l'adhésion au «Ciné-club» est nécessaire. Elle coûte 30€ pour les adhérents individuels et 40€ pour les couples. Chaque adhésion donne droit à une invitation gratuite d'une personne de son choix et ceci à chaque séance.

De la Musique avant toute chose

2023/2024: 9ème année des Moments Musicaux: on continue... 4 concerts pour les abonnés + un concert de Noël hors abonnement . Et bien sûr, toujours à l'Auditorium. Et vive les quatuors, qu'ils soient à cordes ou à vents et vive le baroque, le jazz, le gospel et les musiques traditionnelles

Les conditions: Nous vous proposons:

soit pour 4 concerts: un abonnement adulte : 70€ - un abonnement jeune (12ans/18ans):30€

soit par concert un billet adulte: 25€- un billet jeune (12ans/18ans) par concert:15€

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

Réservations recommandées par mail à: MMdChap@gmail.com .

Site : <https://moments-musicaux-chaponost-alcsl.assoconnect.com>

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

Le programme

Vendredi 13 octobre à 20h30

Accrobasses

Quatuor de contrebasse de l'Orchestre National de Lyon
Noé Garin / Marta Sanchez Gil / Vladimir Toma / Pauline Depassio



Vendredi 16 février 2024 à 20h30

Esperluette et Compagnie

Groupe baroque

H.Tisserand voix; E.Martin violon,
E.Volle hautbois et flûte; I.Lubrano viole de
gambe, V.de Meester continuo



Dimanche 17 mars à 17h

Quatuor QUOI

Christelle Chazeau (saxophone baryton)
Cornélia Moroso (flûte traversière), Elodie Renard
(hautbois) Loïc Royer (clarinette)



Vendredi 14 juin 2024 – 20h30 Quatuor à cordes de l'ONL



Julien Malait
violon



Benjamin Zekri



Claire-Helene Rignol
alto



E. Sappey-Triomphe
violoncelle

Hors abonnement

Concert de Noël (concert parrainé): Dimanche 17 décembre 2023 groupe **TriObaB**

Barbara Fray *chant et violon*

Carine Bianco *piano et chœurs*

Paolo Rezze *violoncelle*

ASL
ALC

NOS SECTIONS SPORTIVES

- **Badminton** ([page 12](#))
- **Aquagym & Natation** ([pages 10 & 11](#))
- **Billard** ([page 13](#))
- **Chap'Nordik** (Marche Nordique & Bungy Pump) ([p14](#))
- **Escalade - ALC** ([page 15](#))
- **Judo** ([pages 16 & 17](#))



Cours au centre nautique AQUAGARON à Brignais

L'aquagym, c'est quoi ?

L'aquagym est une activité ludique pour tout public. Pas besoin de savoir nager, sauf pour l'aquagym en eau profonde et la nat-aquagym,

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.

Le corps étant porté par l'eau, les mouvements demandent moins d'efforts pour être effectués 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.

Tarifs : 40€ (UFOLEP)+130€ pour 1h par semaine (hors vacances scolaires) ; plus de détails sur le site

Inscriptions en ligne à partir du 10 juillet, horaires, etc.. sur le site :

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

Contact : contact.alcslaquagym@gmail.com



Cours au centre nautique AQUAGARON à Brignais

Nous vous proposons donc **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, pour les jeunes jusqu'à 18 ans, et aussi pour les adultes: les cours de perfectionnement s'adressent à ceux qui sont à l'aise avec l'élément aquatique et qui souhaitent apprendre les différentes nages (ou progresser) Tarif: 40€ (UFOLEP)+180€ (1h/semaine)

COMPETITION: Ce groupe donne l'accès aux rencontres UFOLEP. Il est accessible aux nageurs confirmés de plus de 11 ans ou, après avis d'un Maître Nageur aux moins de 11 ans. Tarif: 40€ (UFOLEP)+240€ (2h/semaine)

Inscriptions en ligne à partir du 10 juillet, horaires, etc.. sur le site :

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

Contact : contact.alcsl@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
Jeux libre : 21h-22h45

Mardi
Jeu libre : 20h30-22h45

Jedi
Jeu libre : 20h-22h45

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

Contact

badchaponost@gmail.com

Responsable section: Patrick Dalmais : 06 15 88 36 44

TARIFS :
Cours + jeu libre 149 €

Jeu Libre 84 €



BILLARD CARAMBOLE



Le billard français (ou carambole) est ouvert à toutes et 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 en double à la libre. Le second tournoi se joue en CASIN (points annoncés) en double.

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

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 :

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

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





Scannez moi



Reprise des activités : lundi 18 septembre 2023 (pour les nouveaux adhérents)

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 !

Marche nordique	Lundi matin (9h-11h30)	Groupes par niveau
Marche nordique	Dimanche matin (9h - 11h30)	Un seul groupe tous niveaux
Bungy Pump	Mardi matin (9h15-11h15)	Groupes par niveau

32 € licence obligatoire UFOLEP et frais dossier + 30 € par activité
 30€ pour le lundi, 30€ pour le mardi 30€ pour le dimanche
 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.



Cours d'escalade à partir de 4 ans

ENFANTS

(4 à 11 ans)

ADOS

(12 ans et +)

ADULTES

Cours encadrés par un **moniteur diplômé**

Pratique **en autonomie**
(pas de moniteur)

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

Les cours sont orientés sport avec des enchaînements d'exercices spécifiques afin de perfectionner leur pratique.

L'échange est le maître mot, afin d'évoluer ensemble vers des projets que ce soit dans les salles indoor ou sur les falaises.



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

Le mur d'escalade se trouve dans la **salle Henri Bastia** de Chaponost. 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.

Mardi

- Adultes : 20h - 22h

Mercredi

- 4 - 5 ans : 10h - 11h (nés en 2018, 2019)
- 6 - 8 ans : 11h - 12h ou 15h - 16h (nés en 2015, 2016, 2017)
- 9 - 11 ans : 13h30 - 15h (nés en 2012, 2013, 2014)
- 12 ans et + : 16h - 17h30

Samedi

- Adultes : 9h30 - 12h

HORAIRES



TARIFS

Licence incluse

- 4/5 et 6/8 ans : 165€ (1h de cours)
- 9/11 ans et 12 ans et + : 210€ (1h30 de cours)
- Adultes : 80€



33 séances du 6/09/23 au 26/06/2024

JUDO / CARDIO renfo / Cross TRAINING P1/2



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 ouverte en septembre 2007 avec le recrutement de Tanguy Pouillevet, ceinture noire 2ème DAN, Directeur Technique de la Section Judo.

Fort 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.

Sur la saison 2022-2023, notre club a brillé sur le plan national mais aussi international.

Championnats de France minimes :

- **Noémie Urban** Championne de France minime individuelle
- **Noémie Urban, Perle Basile et Flavie Négro** vices championnes de France par équipe minimes de département (pour le département du Rhône).

Championnat de France Cadets / Juniors :

Deux équipes de cadets et juniors ont participé au Championnat de France.

Notre équipe de cadets se classe 5^{ème} club de France.

A l'international:

- **Baptiste De Araujo** s'est classé 7^{ème} à l'European Cup cadets de Coimbra (Portugal).

Nouveauté : nous proposons également des séances de préparation mentale pour les compétiteurs à partir de minimes.

En complément des cours de judo, nous proposons 2 créneaux pour ados/adultes animés par Jason avec renforcement musculaire (cardio-renfo) et préparation physique (cross-training).

Les cours se déroulent 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.





Nous vous attendons
au Forum des Associations à Chaponost
le samedi 9/09/23



Cotisations (licence FFJDA et adhésion ALC SL incluses)
Documents obligatoires à l'inscription :
Certificat médical (valable 3 ans) ou questionnaire de santé selon situation
Fiche licence FFJDA
Passeport judo obligatoire à partir de 2014 = 8 € (valable 8 ans)

L'Equipe

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



JUDO (Salle H.Bastia)

- C1 : **BABY** (2019 débutant-2020) : mer 16h30-17h30
- C2 : **EVEIL** (2018 débutant -2019) : mer 15h30-16h30
- C3 : **EVEIL** (2017-2018) : mer 14h30-15h30 ; ven 17h-18h
- C4 : **MINI-POUSSINS** (2016-2017) : lun-jeu 17h00-18h15
- C5 : **POUSSINS** (2014-2015) : mer 13h15-14h30 ; ven 18h-19h15
- C6 : **BENJAMINS/MINIMES** (2010-2013) : lun-jeu 18h15-19h30
- C6+ : **MINIMES A SENIORS** (2011 et avant) : ven 19h15-20h30
- C7 : **ADOS/ADULTES** (2009 et avant) : lun-jeu 19h30-21h15
- C8 : **COURS LIBRE** (2013 à séniors) en complément d'un autre cours judo: mer 17h30-18h45
- C9 : **COURS CARDIO/TAÏSO** (2008 à adulte) : mer 19h00-20h15
- C10 : **COURS CROSS TRAINING** (2008 à adulte) : mer 20h15-21h30
- C11 : **PREPA MENTALE pour les compétiteurs avec Lolo** : mardi (2 fois par mois) 19h-20h

Règlement en 3 fois possible, CB, espèces, chèques, chèques vacances, Pass'Région, Bons CCAS, coupons sports

Inscriptions et règlement sur le site www.chaponostjudo.fr A PARTIR DU 1^{ER} JUILLET

Reprise : lundi 4 septembre 2023

Cotisation (licence incluse) pour 1 ou 2 cours :

- **1h**: 168 € (+ 35 € si 2^{ème} cours)
- **1h15**: 193 € (+ 40 € si 2^{ème} cours)
- **1h45**: 225 € (+ 45 € si 2^{ème} cours)
- **Prépa mentale** : 35 € l'année
- **Cours cardio/taïso et cross-training avec Jason** : 180 € (+ 40 € si 2^{ème} cours)

Contacts

Nathalie De Araujo : contact@chaponostjudo.fr 06 15 34 17 62
Tanguy Pouillevet: Facebook : Chaponost judo 06 60 04 98 08

Retrouvez nous sur : <https://www.chaponostjudo.fr> - <https://m.facebook.com/Chaponostjudo>





Rendez vous au FORUM DES ASSOCIATIONS

le samedi 9 septembre 2023

de 9h à 13h

à l'Espace François Perraud Salle des Fêtes

9 rue Philippe Reydellet

69630 Chaponost

Avec le soutien de la Mairie de Chaponost

