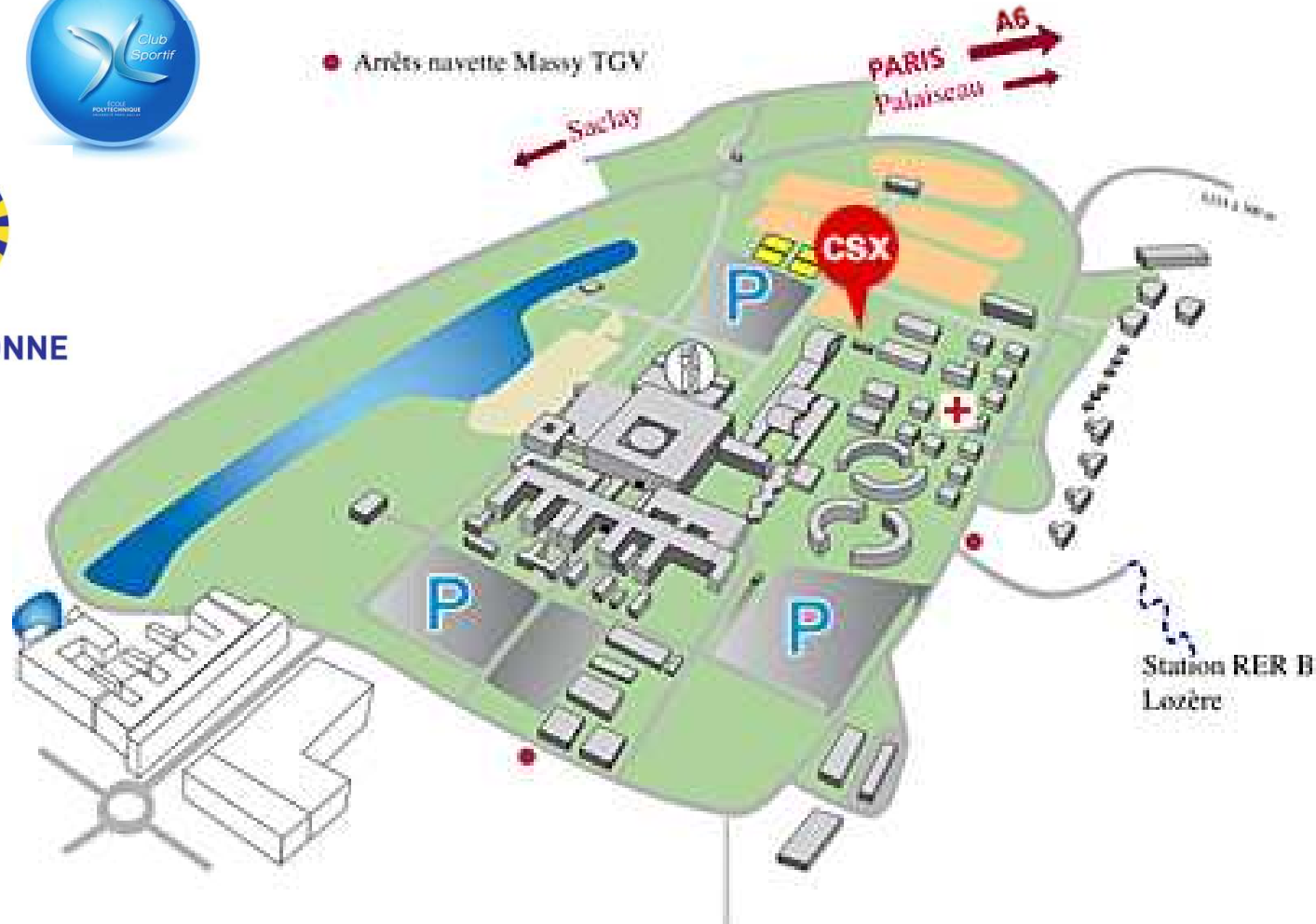


CLUB SPORTIF DE SACLAY



CMCAS ESSONNE



Adresse du CSX : Ecole Polytechnique – Bâtiment Bienvenue n° 409 – Route de Saclay – 91120 PALAISEAU



ACTIVITÉS SPORTIVES



AQUAGYM



LIEU

Piscine
Ecole Polytechnique - Bat 22

HORAIRES

Mardi 17h30 - 18h30
Vendredi 12h15 - 13h

RESPONSABLE(S)

Jean-Marc Guilbaud



jean-marc.guilbaud@polytechnique.edu
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Pour une activité tonique et relaxante en même temps, optez pour l'aquagym ! ».

Cette activité se pratique sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou pas, avec ou sans matériel, sur fond musical de préférence.

Discipline sportive à part entière, l'aquagym permet de solliciter bon nombre de muscles et d'articulations sans fatigue excessive et sans courbature le lendemain.



AVIRON



Licence FFA Incluse

LIEU

Lac ou Grand gymnase
(Ecole Polytechnique - Bat 24)

HORAIRES

Du lundi au Vendredi 12h - 13h30

Lundi 17h30 - 20h

Dimanche 10h - 13h

Variable 06h00-08h15 voir avec
l'encadrant

RESPONSABLE(S)

Alexandre ROSINSKI



alexandre.rosinski@polytechnique.edu
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

L'aviron est non seulement un sport complet sur le plan physique mais c'est aussi un sport qui véhicule plusieurs valeurs fondamentales: dépassement de soi, persévérance, esprit d'équipe car même si l'aviron peut se pratiquer en solitaire c'est d'abord un sport qui se pratique en bateaux collectifs dans lesquels la bonne marche de l'embarcation résulte autant de l'addition de forces individuelles des rameurs que de leur parfaite cohésion.

L'aviron crée du lien social entre les générations et entre les sexes, en effet les équipages sont souvent constitués de plusieurs tranches d'âge et des 2 sexes, ce qui est rarement le cas dans d'autres disciplines sportives.

Un club d'aviron est une mini société dans laquelle les membres ont le droit de pratiquer leur sport dans les meilleures conditions mais aussi le devoir de se conformer aux règles de sécurité en milieu aquatique et de vie en collectivité.

L'aviron est finalement une école de vie: on y apprend rigueur, engagement, dépassement de soi, esprit d'équipe, autonomie, responsabilité, partage, gout de l'effort, joie de la victoire, respect de l'environnement... N'hésitez pas à nous rejoindre (essai possible avant inscription) !



BADMINTON

LIEU

Gymnase T6
Gymnase de l'ENSTA

HORAIRES

En T6

Du Lundi au Jeudi 12h - 13h30 puis 18h - 20h

Vendredi 12h - 13h30

Entraînements dirigés au gymnase de l'ENSTA

Mercredi 12h - 13h30
Jean-Marc Guilbaud

RESPONSABLE(S)

Pierre Untereiner

Le badminton est un sport très éprouvant pour le cœur, l'un des plus éprouvants avec le squash, le water polo et le hockey sur glace. Pratiqué hors compétition, comme jeu de plage par exemple, ce sport est très ludique et très physique : il peut ainsi être pratiqué à tout âge et à tout niveau.

Il ne nécessite pratiquement aucune disposition particulière et son apprentissage est très rapide : c'est un jeu de détente facile d'accès et peu onéreux. A noter Pendant les examens des élèves, seul le gymnase de l'ENSTA est disponible (Pâles en T6 c'est à dire gymnases occupés par des tables et chaises pour écrits).

Les séances encadrées seront donc interrompues au profit du jeu libre. Les séances des lundis et mercredis se dérouleront au gymnase de l'ENSTA de 12h00 à 13h15.

Afin de faciliter le passage d'informations merci d'envoyer un mail directement à Gildas Perche (gildas.perche@polytechnique.edu) et Jean-Marc Guilbaud (jean-marc.guilbaud@polytechnique.edu) afin qu'ils établissent une liste de distribution fiable et efficace.



BASKET-BALL

LIEU

Gymnase T5

HORAIRES

lundi 12h - 13h30

RESPONSABLE(S)

Jean-Philippe MOANDA

Vous êtes élèves, cadres, enseignants, chercheurs, sympathisants de l'École Polytechnique et vous possédez la même passion que nous : le basket-ball.

Soyez les bienvenus pour vivre une belle aventure humaine et sportive en participant à cette section.



BOXE FRANÇAISE ET ANGLAISE

LIEU

Bât 23 Dojo
Brienne le Château

HORAIRES

Mardi 18h - 20h

Mercredi 15h - 16h (Brienne)

Vendredi 18h - 20h

RESPONSABLE(S)

Gilles PUCCI



gilles.pucci@polytechnique.edu
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Par ses conceptions de sport de combat pieds poings, la boxe française est formatrice de caractère et développe la volonté dans la pratique sportive comme dans la vie.

Elle est synonyme de sang-froid et de maîtrise, elle permet la canalisation de l'agressivité dans un climat de vérité, où la tricherie est exclue avec en plus le respect du partenaire.



COURSE À PIED

LIEU

Stade d'honneur

HORAIRES

Lundi Mardi Mercredi et Jeudi 11h30 - 13h15

Mardi (en +) 12h - 13h30

Vendredi 11h15 - 13h15 et 12h - 13h30

RESPONSABLES

Gérard Degardin

Catherine Le Blanc

Que vous soyez débutants ou confirmés, chacun de vous trouvera sa place parmi nous. Un programme hebdomadaire adapté vous sera proposé selon vos objectifs. En début de saison, un test d'effort type VMA sera réalisé afin de définir votre niveau.

En cours d'année un autre test peut être envisagé si vous le souhaitez pour mesurer votre progression.

Un certificat médical avec la mention « COURSE À PIED EN COMPÉTITION » sera demandé lors de votre inscription.

Entraîneur : Major Frédéric Vialade. Il se fera un plaisir de vous rencontrer le mardi et le vendredi à partir de 12h15 au stade et de vous concocter un programme en fonction de votre niveau et de vos objectifs.

Catherine LE BLAIC



catherine.leblanc@polytechnique.edu
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Gérard DEGARDIN



gerard.degardin@polytechnique.edu



DANSE CONTEMPORAINE

LIEU

Bat 24 - Salle polyvalente

HORAIRES

Lundi 12h15 - 13h15

RESPONSABLE(S)

Aldjia MAZARI



aldjia.mazari@polytechnique.edu
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Mieux, à mon sens qu'une présentation classique, j'ai préféré vous faire part des impressions de quelques élèves du cours : « Un cours qui allie des exercices techniques inspirés directement de la méthode de Martha Graham et un travail en souplesse et étirements très complet » « Entretenir sa forme avec dynamisme, grâce, discipline et contrôle de son corps, en s'accommodant de ses propres possibilités, voilà ce que m'offre le cours de danse contemporaine ». « Les exercices qui constituent l'entraînement, combien plus poussés et avec une exigence de perfection chez les danseuses professionnelles, selon la technique de Martha Graham font travailler nos muscles avec rigueur. Au cours de ces exercices tout est « sous conscience » la marche, l'équilibre, le port de tête, le regard. »



ESCALADE



LIEU

Salle S. Lognon (T5)
Gymnase ENSTA (mardi et vendredi)

HORAIRES

Du lundi au vendredi 12h15 - 13h30

RESPONSABLE(S)

François Lésin

Escalade, pratique sportive mais surtout une passion pour certains.
Éternel compromis entre force et souplesse aboutissant à cet équilibre éphémère dans
l'espace vertical qui est notre terrain de jeu.

francois.lesin@polytechnique.edu
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60



FITNESS



PROGRAMME ET HORAIRE DES COURS :

Lundi 12h15 - 13h : Zumba
avec Laure *au Grand Gymnase*

Lundi 12h15 - 13h15 : Marche
avec Aurélie *au Bâtiment Bienvenüe*

Lundi 17h30 - 18h30 : Pilates
avec Laure *au bâtiment Bienvenüe*

Lundi 19h - 20h30 : Circuit Training
avec Alice *à la salle de musculation (15 places)*

Mardi 12h15 - 13h : Renforcement Musculaire
avec Aurélie *au Grand Gymnase*

Mardi 17h30 - 18h30 : Danse en Ligne
avec Jamila *au bâtiment Bienvenüe*

Mardi 18h30 - 19h30 : Renforcement Musculaire
au bâtiment Bienvenüe

Mercredi 12h15 - 13h : Cardio
avec Laure *au Grand Gymnase*

Mercredi 19h30 - 21h : Zumba
avec Ashoc *au bâtiment Bienvenüe*

Jeudi 12h15 - 13h15 : Marche
avec Aurélie *au Bâtiment Bienvenüe*

Jeudi 12h15 - 13h15 : Rythm & Fight
avec Jems *au Bâtiment Bienvenüe*

Jeudi 17h30 - 18h30 : Stretching
avec Laure *au bâtiment Bienvenüe*

Jeudi 19h30 - 20h30 : Bachata
avec Gor *au bâtiment Bienvenüe*

Vendredi 12h15 - 13h : Pilates
au Gymnase de l'ENSTA

Vendredi 12h15 - 13h : Cardio
avec Aurélie *au Grand Gymnase*

Vous voulez garder la forme, entretenir votre corps, dépenser des calories ? Voici la recette : Renforcement musculaire, endurance, coordination, amélioration du système cardio-vasculaire et étirements ... le tout dans la bonne humeur !

Vous partagerez ce festin sportif avec : Ashoc & Laure: Zumba. Laure: pilate, stretching, cardio. Aurélie: renforcement musculaire, cardio, marche nordique. Alice: circuit training. Christophe: danse-renfo. Gor: Bachata, Salsa. Jamila: danses en ligne. A consommer sans modération!

RESPONSABLE(S)

Martine BOULESTEIX



martine.boulesteix@polytechnique.edu
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60



FOOTBALL

LIEU

Terrain de foot du
hangar à bateaux

HORAIRES

Mardi 12h - 13h30

Jeudi 12h - 13h30

RESPONSABLE(S)

Sylvain Savalle

Rejoignez nous pour les séances du mardi et jeudi midi où nous disputons des matchs entre adhérents de la section foot selon le nombre de présents.

Généralement, à 7 contre 7 sur un demi-terrain mais de temps en temps à 11 contre 11 si nous sommes assez nombreux.

Pas d'entraînement, juste du jeu pour le plaisir.

Quelques contacts en dehors de l'École nous permettent d'organiser des rencontres amicales dès que possible, mais le nombre limité d'inscrits ne permet pas de nous inscrire dans un championnat.

sylvain.savalle@polytechnique.edu

Contacts : 01 69 33 25 55 ou 25 60



Licence FFG Incluse

LIEU

Practice de golf
Golf de St Marc

HORAIRES

Voir responsable

RESPONSABLE

Il s'agit de frapper une balle à l'aide d'une canne appelée «club» pour la conduire d'un trou à l'autre en un minimum de coups, sur un parcours qui compte 9 ou 18 trous.

cours proposés :

- au golf de St Marc (200€ à voir avec le responsable)
- sur le site



JIU-JITSU



LIEU
Dojo

Le Jiu-jitsu Brésilien est une discipline martiale dont la pratique se focalise sur le combat au sol, l'objectif y est de forcer son adversaire à abandonner le combat en lui appliquant une technique de soumission : étranglement, clef articulaire, compression...

HORAIRES

Les techniques de percussion étant prohibées, un combat de Jiu-jitsu Brésilien s'articule autour de techniques de mobilité, de positions de contrôle et d'effets de levier ; l'ensemble permettant à des gabarits légers de dominer des adversaires pourtant plus lourds et plus puissants.

RESPONSABLE(S)

Les entrainements se déroulent autour de trois axes : un minimum de préparation physique, l'apprentissage des techniques puis la mise en application de l'ensemble dans des randoris



KARATÉ



LIEU

Dojo
Bâtiment Bienvenüe

HORAIRES

Lundi 18h15 - 20h30

Bat 409 - Bienvenüe

Mercredi 19h - 20h30

Bat 23 - Dojo

Vendredi 12h - 13h30

Bat 23 - Dojo

Philippe DROBINSKI

RESPONSABLE(S)



philippe.drobinski@lmd.polytechnique.fr
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Le karaté est une école de vie vous pourrez découvrir les techniques de cet art martial ancestral ainsi que les valeurs morales qu'il véhicule.

La pratique du karaté ne requiert aucune disposition physique ou intellectuelle particulière. Elle est accessible à tous.

Le karaté est un art martial qui permet de développer harmonieusement toutes les parties du corps ainsi que l'esprit et les sens. N'hésitez pas contacter le responsable pour toute précision complémentaire.

Pour plus d'actualités et d'infos : <http://www.lmd.polytechnique.fr/~drobinsk/karate/>



KUNG FU



LIEU

Gymnase de l'Ecole

HORAIRES

Mercredi 19h - 21h

Gymnase de l'Ecole

RESPONSABLE

Nouvelle Section 2017 : Le Kung Fu



MARCHE NORDIQUE

LIEU

Bâtiment Bienvenüe (B 415)

lieu de RV pour départ de la marche

HORAIRES

Lundi 12h - 13h15

RESPONSABLE

Sport-santé de pleine nature, la marche nordique est accessible à tous. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

Quel que soit votre condition physique débutant ou sportif confirmé, venez pratiquer une discipline dynamique et conviviale.



MUSCULATION

LIEU

Salle de musculation (Veillez à ne pas laisser de biens personnels dans les vestiaires)

HORAIRES

Lundi 12h - 13h15 puis 17h30 - 20h +
19h - 20h30 *

Mardi 12h - 13h15 puis 17h30 - 20h

Mercredi 12h - 13h15 puis 17h30 - 19h

Jedi 12h - 13h15 puis 17h30 - 19h +
19h - 20h30 *

Vendredi 12h à 13h15

- **Horaires tardifs :**
En dehors des créneaux habituels,
- **vous n'êtes pas assuré**

RESPONSABLE(S)

Yannick Maroquesne

La musculation est un ensemble d'exercices physiques visant le développement des muscles, afin d'acquérir plus de force, d'endurance ou de volume musculaire.

La musculation douce fait aussi partie des nombreuses méthodes d'amélioration de la condition physique et fait travailler le muscle sans le « gonfler ».

Se muscler est très important et fait partie intégrante de notre bien-être et de notre longévité.

Ouverte tous les jours et sous la conduite de 6 encadrants, la salle de musculation dispose de matériels variés et haut de gamme.



NATATION



LIEU

Bâtiment 22 - Piscine

HORAIRES

Lundi Mardi et Vendredi 12h30 - 13h30 et
17h30 - 18h30

Mercredi 12h30 - 13h30 et 14h30 - 15h30
et 16h - 17h

Jedi 12h30 - 13h30

RESPONSABLE

Eric BOULESTEIX et Denis BAILLEUL

Eric BOULESTEIX



eric.boulesteix@polytechnique.edu
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Chaque bassin comprend des lignes d'eau permettant une pratique adaptée à son niveau ; des lignes débutants à experts sont ainsi mises à disposition des nageurs.

NB : Les bassins de natation sont dorénavant fermés aux adhérents du CSX les samedis. Par contre, les 2 bassins sont accessibles le lundi et mardi midi.



NOW I AM (NIA)

LIEU

Salle de danse de l'ENSTA

HORAIRES

Vendredi : 12h - 13h15

RESPONSABLE(S)

Nadine GARNIER



nadine.garnier@polytechnique.edu
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Le Nia est un mélange ludique et joyeux de danses, d'arts martiaux et de techniques de prise de conscience corporelle.

Accessible à tous, cette pratique libère les tensions et restaure la confiance en soi en travaillant sur le souffle et la voix.

Excellent pour le corps et l'esprit.


la joie du mouvement



PARACHUTISME

LIEU

Brienne le château
3 stages d'une semaine sont programmés pendant les congés scolaires de février, avril et juillet.

RESPONSABLE(S)

CNE Antoine BURTIN
Accueil CSX : 01 69 33 25 55

Merci de contacter systématiquement le responsable de la section parachutisme, l'officier TAP le capitaine Burtin, avant toute inscription.

Stage de chute libre (PAC) : accessible aux personnels et familles de l'École polytechnique, **sous certaines conditions.**

Activité prioritairement ciblée pour les élèves en promo.

Cette méthode permet d'accéder à la chute libre dès le premier saut.

A 4000 mètres pour 50 secondes de chute libre et au moins un moniteur à vos côtés, vous apprendrez à contrôler votre position et à ouvrir votre parachute. La descente sous voile dure entre 5 et 7 minutes.

Ce stage se compose de 6 sauts minimum accompagnés par au moins un moniteur. L'objectif est d'acquérir une autonomie en chute libre et sous voile qui vous permettra de sauter seul et de pilote.



PÊCHE



LIEU

Lac

Un peu de stress, un coup de fatigue, besoin de repos, une seule solution « la pêche ». Venez nous rejoindre au bord de l'eau, les poissons sont nombreux et ils vous attendent.

HORAIRES

Lundi 17h - 21h30

Vous pourrez pratiquer toutes sortes de pêche avec une seule condition : la remise à l'eau du poisson. Le « no kill » est une pratique de plus en plus courante sur le territoire.

RESPONSABLES

Richard FLOQUET
Fabrice PROUVEUR
Julien VAN ROBAEYS

Et si, parmi vous, certains veulent plus d'émotions, nous organisons quelques compétitions amicales : concours avec lâcher de truites, pêche à la carpe de nuit ou encore marathon de 30 heures.

« détendez-vous, allez à la pêche »



PLONGÉE

LIEU

Bat 22 - Piscine

HORAIRES

Lundi 18h - 20h

Mercredi 18h30 - 21h

Samedi 10h – 12h

RESPONSABLE

Denis GUILBAUD

La section plongée vous accueille pour vous initier ou parfaire votre cursus de plongeur. Affiliée à la FFESSM, l'encadrement -constitué d'une dizaine de moniteurs bénévoles (initiateurs, MF1)- anime créneaux piscines, cours théoriques, séances techniques en fosse, sorties (Atlantique, Méditerranée) et assure la formation de plus de cinquante plongeurs chaque année, principalement niveau 1 et niveau 2.

MERCI de contacter systématiquement le responsable de la section plongée pour toute inscription Denis Guilbaud

Après avoir reçu une validation par mail, vous pourrez déposer vos dossiers au bureau du responsable (pièce 13.30.16) ou directement au local plongée pour ceux qui n'en n'ont pas la possibilité.



QI GONG



LIEU

Bat 24 – Salle Polyvalente

HORAIRES

Vendredi 12h - 13h

RESPONSABLE

Nadine GARNIER



nadine.garnier@polytechnique.edu
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Cet art corporel chinois, en lien avec la MTC - Médecine Traditionnelle Chinoise - est pratiqué depuis des millénaires en Chine et depuis de nombreuses années en France.

Le « qi gong » (qi = énergie et « gong » = travail), véritable gymnastique de santé, ne possède pas de notion martiale contrairement au tai chi chuan.

Issu de la tradition taoïste ou bouddhiste, il contient une série de mouvements très doux et lents, au rythme de la respiration.

Les bienfaits de cette discipline sont largement reconnus, la pratique s'appuie sur la circulation de l'énergie dans les méridiens, et améliore ainsi l'état général de la relation corps/esprit.



RENFORCEMENT POSTURAL

Le mal de dos est le mal du siècle...

Les cours proposés sont un ensemble de techniques utilisées pour le redressement de la posture et du maintien.

L'ensemble de ces techniques permettent de redresser la courbure dorsale et de ce fait supprimer certaines douleurs.

Les abdominaux sont utilisés dans ce cours afin de redresser la cambrure lombaire et de l'aligner avec la courbure dorsale.

Cette activité est adaptable au niveau de chacun, praticable à tout âge.

Un bâton, un tapis : le seul matériel utilisé (il sera fourni au début du cours), votre corps sera le 3e élément...

Bien sûr il faudra être assidu car chaque séance augmente en difficulté et en intensité.

Il n'y a pas de solution miracle pour soulager le mal de dos mais si ce dernier vous fait souffrir, cette discipline peut vous aider.

LIEU

Bat 23 - Dojo

HORAIRES

Mercredi 12h15 - 13h

RESPONSABLE

Emmanuel BEGUIER

Guy TELLIER

emmanuel.begulier@polytechnique.edu

contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60



ROLLERS



LIEU

Terrains extérieurs de hand-ball et basket

HORAIRES

Mardi 12h - 13h

Mercredi 18h - 19h30

Jedi 12h - 13h

RESPONSABLE

Eric LEROY



eric.leroy@polytechnique.edu

contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Ballades dominicales, déplacement urbain alternatif, endurance sans impacts... il y a de nombreuses raisons de se (re)mettre aux rollers.

Les deux créneaux sont ouverts aux débutants avec prêt de matériel possible le temps de l'essai (prendre contact à l'avance).

Au programme : apprendre à freiner, tourner, s'arrêter puis petites ballades... Vous pouvez aussi nous rejoindre pour vous perfectionner (dérapages, sauts, slalom, roller soccer...).



SOPHROLOGIE

LIEU

Bâtiment Bienvenüe - Bat 409

HORAIRES

Mardi 12h - 13h

RESPONSABLE

Brigitte MERCIER



brigitte.mercier@ensta-paristech.fr

contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

La sophrologie, étymologie : le mot sos-phren-logos vient du grec et signifie étude de la conscience en harmonie.

Son fondateur en 1960, Alfonso Caycedo médecin neuro psychiatre colombien. Sa pratique nous enseigne la compréhension de nos émotions, favorise le développement de la personnalité, l'écoute de soi, l'autonomie, la référence à ses propres expériences, l'éveil et la conquête des potentialités. C'est un art de vivre, riche de prise de conscience pour rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'un bien être durable.

La sophrologie a trois indications : thérapeutique, pédagogique et prophylactique



TAÏ CHI CHUAN



LIEU

Bat 24 – Salle Polyvalente

HORAIRES

Mardi et Jeudi 12h - 13h

RESPONSABLE

Duc NGUYEN MINH



duc.ycftaichi@wanado.fr

contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Peut-être avez-vous déjà vu dans les parcs ou les jardins publics des personnes pratiquer une sorte de gymnastique très lente : c'est le Tai chi chuan et le Qi gong.

Cet art corporel chinois, en lien avec la MTC - Médecine Traditionnelle Chinoise - est pratiqué depuis des millénaires en Chine et depuis de nombreuses années en France. Notre pratique est axée sur l'aspect santé :

l'équilibre, le relâchement, la concentration, ainsi qu'un renfort de vos muscles et de vos tendons.

A la portée de toutes et de tous, venez découvrir un enchaînement de techniques circulaires et lent, quel que soit votre âge ou votre condition physique.



TENNIS



Licence FFT Incluse

LIEU

6 courts extérieurs, 2 courts couverts

HORAIRES

Lundi au Vendredi

12h - 13h15

18h - 21h30

Samedi et Dimanche 8h - 23h

RESPONSABLE

Guy TELLIEZ

tc.ecole.polytechnique@fft.fr

contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Une belle façon de découvrir le TENNIS.

Le tennis est l'un des sports de raquette le plus populaire opposant deux ou quatre joueurs.

Les objectifs du TC École polytechnique sont de faire découvrir et pratiquer ce sport au plus grand nombre d'entre vous.

- le débutant, en loisir pour partager un moment avec un partenaire ou apprendre en cours collectifs:

- le confirmé, en loisir pour une rencontre amicale ou pour progresser en cours collectifs

- l'expert, en match amical ou en entraînement compétition.

Dans tous les cas, la priorité est donnée aux cours « Elèves » option tennis de la programmation DFS.

Cours collectifs 180 €, à voir directement avec le responsable.



TIR À L'ARC

Accueil CSX : 01 69 33 25 55

Le tir à l'arc allie force et précision, agilité et concentration.
Que vous soyez débutant ou confirmé venez tester ce sport exigeant et très gratifiant.
Vous pouvez participer à nos entraînements dans le gymnase T6 quel que soit votre niveau.



TIR AU PISTOLET

LIEU

Stand sous ensemble centrale

HORAIRES

Lundi et Mardi 12h30 - 13h30

Lundi 17h30 - 18h30

RESPONSABLE

Frédéric LIEGE

Quand on a compris comment viser, lâcher et se tenir, il reste le plus difficile : coordonner ces éléments à chaque coup...

Dans une ambiance amicale, où l'on a plaisir à se retrouver, venez nous rejoindre pour pratiquer le tir au pistolet et fusil tout calibre.

La licence FFTir est obligatoire.



VO DAO



LIEU

Bat 23 – Dojo / Bat 24 – Salle Polyvalente

HORAIRES

Lundi 19h - 22h30 au dojo

Mercredi 12h - 13h15 salle d'armes

Mercredi 18h30 - 21h salle Polyvalente

Jedi 12h - 13h15 au dojo

RESPONSABLE(S)

Alain TRUONG



alain.truong@polytechnique.edu
contact : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Le Lam son vo dao est un des styles d'arts martiaux traditionnels du Viet Nam. Introduit en France dans les années 70 par le Maître Jacques TRAN VAN BA (CN 7e Dang de la FFKDA), il est enseigné à l'École polytechnique depuis 1994 par le maître Alain TRUONG (CN 6e Dang de la FFKDA). Les cours sont également assurés par les professeurs Ai Quoc, Emmanuel et Nathalie (tous CN 1er DAN de la FFKDA). Le LAM SON VO DAO regroupe un ensemble de techniques assez diverses :

- Enchaînements à mains nues (Bai Quyen),
- Combat compétition et boxe libre
- Armes : épée, sabre, bâton long, lance, hallebarde (Bai Vu Khi),
- Lutte (Vât),
- Auto-défense (Tu Vê),
- Techniques respiratoires (Khi Cong, Noi Cong).

La section inclut l'adhésion à la fédération française de karaté et disciplines associées (FFKDA).



VOLLEY BALL



LIEU

Bat 24 - Grand Gymnase

HORAIRES

Vendredi 12h - 13h30
selon disponibilité du gymnase
si suffisamment d'inscrits

RESPONSABLE(S)

Michel Château
am.chateau@free.fr

Cette section perdurera s'il y a un nombre suffisant d'inscrits.

N'hésitez pas à adresser un mail au responsable qui centralisera les motivés.



YOGA



LIEU

Bat 23 - Dojo / Bat 24 - Salle d'armes
(prévoir une tenue souple et une serviette pour la pratique)

HORAIRES

Lundi 12h - 13h au Dojo
Jeudi 12h - 13h à la salle d'armes

RESPONSABLE(S)

Malika LAIG



malika.lang@cph.t.polytechnique.fr
Contacts : 01 69 33 25 55 ou 25 60

Cours du lundi :

Postures simples et centrées sur le souffle : elles permettent ainsi de déconnecter le mental et de calmer le stress. Des adaptations sont données aux élèves qui auraient des difficultés et des intensifications à ceux qui en auraient besoin. Progression dans l'année.

Cours du jeudi :

Une attention particulière est portée à la coordination de la respiration avec des mouvements posturaux pour amener vers la concentration, premiers pas vers la méditation.

1 inscription = accès à 1 cours proposé



ACTIVITÉS ARTISTIQUES



LUDOTHÈQUE/MÉDIATHÈQUE

LUDOTHÈQUE

S'exprimer, apprendre, réfléchir et faire de nombreuses expérimentations à travers le jeu. Enfants, dès 4 ans. Il y en a pour tous les goûts et tous les coups ! Alors faites place aux soirées animées grâce aux jeux en famille.

Cinq thèmes vous sont proposés :

- Stratégie – Logique
- Mémoire – Observation
- Connaissance – Réflexion – Créativité
- Habilité – Rapidité
- Hasard – Parcours

Contact : Martine BOULESTEIX : martine.boulesteix@polytechnique.edu

MÉDIATHÈQUE

Plus de 1500 livres pour petits (dès 4 ans) et grands, des romans, documentaires, bandes dessinées...
Des histoires racontées et des DVD

A noter que cette inscription vous permet également d'accès aux nombreux DVD et CD de la section du CASEP. Situé dans "le couloir Métro" (1/2 étage sous le Grand Hall) et vous accueille les lundis midi. Pour + de renseignements : contactez Joëlle Charpentier-Crinon

Contact : Joëlle CHARPENTIER: joelle.charpentier@polytechnique.edu