



La pratique d'activités physiques dans une **ambiance conviviale**

Activités sportives / Activités de forme et de détente
Activités de rencontre / Activités de plein air

Toutes les informations sur le site rubrique culture/sport

<https://inspe.univ-lyon1.fr/campus/sports>



Les activités physiques débuteront **la semaine 38**

Les voies de communication à privilégier pour les informations sont :

- > L'espace Moodle Association sportive et culturelle de l'Ain
- > Le tableau blanc dans le Hall de L'Inspé

Remarque :

aucune activité
ne sera possible
sans adhésion à l'AS.
Possibilité de
changer d'activités
au semestre 2.



Lyon 1

INSPE

Institut national
supérieur du professorat
et de l'éducation
Académie de Lyon



L'Association sportive de l'Inspé



L'association sportive de l'Inspé du site de Bourg en Bresse a pour finalité de développer au sein de notre structure de formation une vie associative et culturelle propice au vivre ensemble et à la convivialité source de plaisir et de partage. Elle contribue à consolider l'identité professionnelle et vise l'épanouissement de la personne dans toutes ses dimensions.

Participer à l'Association sportive permet une pratique physique régulière, un enrichissement personnel et professionnel et, pour les étudiants une préparation au métier d'une part et à l'épreuve EPS du CRPE d'autre part (Apprendre à articuler pratiques sportives personnelles et enseignement de l'EPS).

L'AS s'adresse, aussi, à tous les enseignants et personnels de l'éducation nationale et de l'Université de Lyon 1.

L'AS vous permet de pratiquer une ou plusieurs activités physiques sur l'année

Pour permettre cette pratique physique polyvalente il vous est proposé :

- ✓ Des activités sportives (Badminton, Volley, Natation, Escalade).
- ✓ Des sorties ponctuelles mais régulières de plein air (Randonnées, Marche Nordique, CO, VTT, Ski de Fond, Ski de piste, Raquettes à neige et d'autres activités sur demande) le jeudi après-midi ou mercredi après-midi.
- ✓ Des activités physiques de détente et de développement de soi (Zumba-Fitness/abdos fessiers - Yoga).
- ✓ Des activités autonomes sur le site (Tennis de Table).
- ✓ Des activités festives (la nuit du volley).

Pour vous permettre la pratique régulière d'au moins une activité physique la pause méridienne du jeudi midi est prolongée jusqu'à 14h30.

L'AS est une pratique facultative mais si vous choisissez d'y participer, une adhésion annuelle est obligatoire.

Pour adhérer à l'AS, il faudra :

- 1 - S'inscrire aux activités choisies sur le panneau de l'AS (hall principal)
- 1 - Télécharger le certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activité physique et la fiche d'inscription sur l'espace Moodle Association sportive du site de L'Ain ou sur le site de l'Inspé : <https://inspe.univ-lyon1.fr/campus/pratiques-sportives-dans-lain>
- 3 - Déposer le certificat médical, la fiche d'inscription et le chèque (de 15€ pour les M1, M2S ou de 30€ pour les M2C, DIU, AEU préparation CRPE, de 50€ pour les enseignants et 30€ pour les personnels biatss) libellé à l'ordre de « AS ESPE Lyon Section Bourg en Bresse » dans le casier AS dans le couloir administration (éventuellement lors du 1^{er} entraînement)



Lyon 1

INSPE

Institut national
supérieur du professorat
et de l'éducation
Académie de Lyon



Les Activités sportives de l'Inspé

Les Activités sportives

Badminton / Volley

Temps de Pratique au gymnase des Vennes le jeudi midi de 12h15 à 14h encadré par Gérard BACHELET, formateur Inspé.

Pas de niveau requis.
Le matériel est fourni par l'Inspé.

Escalade

Séances d'entraînement avec les ateliers mutualisés Lyon 1/ Lyon 3, le lundi soir de 18h30 à 20h15 ou de 20h15 à 22h) au mur d'escalade du Gymnase Saint Roch (SAE).

Pas de niveau requis.
L'encadrement est assuré par Gérard Bachelet Professeur EPS.
Le matériel est fourni par l'Inspé. 10 places sont réservées pour les étudiants de l'Inspé sur chaque créneau.

Les Activités de forme et de détente

Dans le gymnase de l'Inspé.

Yoga

- Le mardi soir de 18h15 à 19h15.
Places limitées par semestre.
- Le jeudi soir de 19h30 à 21h.
Places limitées par semestre.

Zumba

Le jeudi à la pause méridienne de 12h45 à 13h45.
Places limitées par semestre.

Fitness / Abdos fessier

Le jeudi de 15h30 à 16h30.
Places limitées par semestre.

Les Activités de rencontre

Possibilités d'emprunter du matériel de tennis de table pour jouer sous le préau ou dans le gymnase du lundi au vendredi entre 12h et 14h.

Plusieurs lots de matériel comprenant chacun : un filet, 2 raquettes et des balles à récupérer à l'accueil de l'Inspé contre sa carte d'adhésion à l'AS.

Les Activités de plein air

Propositions sur le tableau de l'Inspé et sur l'espace Moodle- AS des sorties diverses ponctuelles de plein air le mercredi après-midi, le jeudi après-midi et parfois le samedi toute la journée (Marche nordique, VTT, CO, ski de fond, raquettes à neige, ski de piste).

La première sortie est prévue le jeudi 21 septembre en marche nordique en forêt de Seillon.

Les étudiants peuvent contacter Monsieur Bachelet pour faire des propositions d'activité.

Renseignement et inscription :

<https://moodle.univ-lyon1.fr/course/view.php?id=3738>



LYON 1 INSPÉ

Institut national
supérieur du professorat
et de l'éducation
Académie de Lyon



Calendrier des activités des modules APS et APA 2023/2024 (24 semaines) :

une offre centrée le jeudi pour profiter de l'aménagement de l'EDT

I Lundi

- Escalade (ateliers mutualisés)

De 18h30 à 20h15 et de 20h15 à 22h.

Avec Monsieur Bachelet.

Gymnase Saint Roch.

- Tennis de table en autonomie

De 12h à 14h.

Gymnase Inspé, cour extérieure, préau.



I Mardi

- Yoga

De 18h15 à 19h15.

Gymnase Inspé.

- Tennis de table en autonomie

De 12h à 14h.

Gymnase Inspé, cour extérieure, préau.



I Mercredi

- Sport nature AS Inspé

Dates à confirmer.

Avec Monsieur Bachelet.

Marche Nordique, VTT, Escalade en extérieur, randonnée, ski de fond, raquette.

- Tennis de table en autonomie

De 12h à 14h.

Gymnase Inspé, cour extérieure, préau.



I Vendredi

- Tennis de table en autonomie

De 12h à 14h.

Gymnase Inspé, cour extérieure, préau.



I Jeudi

- Badminton / Volley (AS Inspé)

De 12h15 à 14h.

21, 28 septembre

5, 12, 19 octobre

9, 16, 23, 30 novembre

7, 14, 21 décembre

18, 25 janvier

1, 8, 15 février

7, 14, 21, 28 mars

4, 11 avril

- Zumba (ateliers mutualisés)

De 12h45 à 13h45.

Gymnase Inspé.

- Fitness / Abdos fessiers

De 15h30 à 16h30.

Gymnase Inspé.

- Yoga (ateliers mutualisés)

De 19h30 à 21h.

Gymnase Inspé.

- Tennis de table en autonomie

De 12h à 14h.

Cour extérieure, préau.

- Sport nature AS Inspé

Dates à confirmer. Avec Monsieur Bachelet.

Marche Nordique, VTT, Escalade en extérieur, randonnée, ski de fond, raquette.



Lyon 1

INSPE

Institut national
supérieur du professorat
et de l'éducation
Académie de Lyon



Documents à renseigner et à retourner pour votre inscription

FICHE D'INSCRIPTION A L'ASSOCIATION SPORTIVE

SITE DE L'AIN (Bourg en Bresse) ADHESION 2023-2024



Nom : Prénom :

N° : Rue :

Code Postal : Ville :

Téléphone : E-Mail :

Activités choisies

Vous êtes de l'Inspé en tant que :

- Etudiant(e) M1 ou M2S ☐
- Etudiant(e) M2C ☐
- Professeur stagiaire DIU, AEU prépa concours ☐
- Personnel Inspé ☐

Vous n'êtes pas de l'Inspé mais vous êtes :

- Personnel Education Nationale ☐ établissement :
- Personnels Lyon 1 ☐

Pour que votre adhésion soit validée, votre dossier doit impérativement comporter :

- Cette **fiche d'inscription** dument complétée
- Votre **certificat médical**
- Votre **chèque** libellé à l'ordre de : « **AS ESPE Lyon Section Bourg en Bresse** » :
 - 15 € pour les étudiants (M1, M2S)
 - 30 € pour étudiants M2C et les étudiants fonctionnaires stagiaires (DIU) et AEU prep concours
 - 50 € pour les enseignants de l'Inspé, de l'Education nationale et 30€ les personnels Biatss Lyon 1.

Ces trois documents sont à déposer dans le casier (Gérald Bachelet), ou à donner lors du 1^{er} entraînement, ou à envoyer à l'adresse suivante :

INSPE Site de l'Ain

A l'attention de Gérald Bachelet

40 rue Général Delestraint

BP 153

01004 BOURG EN BRESSE CEDEX

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE SPORTIVE EN COMPETITION

Je soussigné(e)

Docteur en médecine, demeurant

Certifie avoir examiné né (e) le

Et n'avoir constaté, à ce jour, aucun signe clinique apparent **contre-indiquant** la pratique des sports suivants en compétition :

(Rayer seulement les sports contre-indiqués)

SPORTS COLLECTIFS	SPORTS DE BALLE	AUTRES INDIVIDUELS	SPORTS
Basket-Ball Base-Ball Foot-Ball Hand-Ball Hockey-sur-gazon Rugby Volley-Ball	Badminton Tennis Tennis-de-table	Athlétisme Biathlon Triathlon Cross Course à pied Cyclisme Vélo Tout Terrain Haltérophilie Tir à l'Arc Patins à roulettes Sports équestres Sports de boules Bike and Run Techniques de cirque Fitness step zumba	
SPORTS D'EXPRESSION	SPORTS de PLEIN AIR		
Trampoline Danse tous styles Gymnastique G.R.S. Cirque	Course d'Orientation Golf Ski Alpin Ski Nordique Escalade Spéléologie Parapente		
SPORTS DUELS	SPORTS NAUTIQUES		
Boxe Française Boxe Escrime Judo Lutte	Aviron Canoe Kayak Natation Planche à Voile Voile Surf		
AUTRES (Préciser) :			

N.B. : pour les sports ne figurant pas sur la liste ci-dessus et nécessitant un examen spécial préalable à la délivrance d'une licence (exemple : plongée, vol libre), se référer à la législation en vigueur dans la fédération concernée.

Fait àle

Cachet et signature du médecin