



Sport 2020-2021

Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion
du Canton de Vaud

NOUVEAU !

FUNCTIONAL TRAINING



Travailler son corps de toutes les manières possibles et se donner la possibilité de se surpasser. Faire de son corps un outil utilisable dans toutes les situations.

Quand

Mardi
18h00 à 19h00

Lieu

Gymnase d'Yverdon-les-Bains
1400 Cheseaux-Noréaz
Salle E2

Responsable

Valentin Cimini
+41 79 427 38 87
valentin.cimini@gmail.com

Prix

Gratuit

Remarques

Maximum de 20 participant-e-s par cours.
Ouvert à tous les niveaux.

Public concerné

Etudiant-e-s et personnel de la HEIG-VD.

CIRCUIT TRAINING (HIIT)



Accord parfait entre musculation et cardio ! Cours destiné aux personnes désireuses d'améliorer leur condition physique et leur tonicité musculaire.

Quand

Mercredi
18h15 à 19h15

Lieu

Gymnase d'Yverdon-les-Bains
1400 Cheseaux-Noréaz
Salle E1

Responsable

Erwan Rochat
+41 79 390 35 47
sgt.rochat@hotmail.com

Prix

Gratuit

Remarques

Maximum de 20 participant-e-s par cours.
Ouvert à tous les niveaux.

Public concerné

Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.

TAI CHI CHUAN



Il s'agit d'un art martial chinois dont les mouvements ont à la fois une application martiale (esquives, parades, frappes, saisies,...) et énergétique.

Quand

Mardi
12h15 à 13h00

Lieu

Centre de Badminton
Av. des Sports 15
1400 Yverdon-les-Bains
Salle de Judo

Responsable

Christian Rossier
+41 76 615 21 78
christian.rossier@heig-vd.ch

Prix

Gratuit

Remarques

Un minimum de 3 participant-e-s est requis.
Inscription obligatoire chaque semaine sur le planificateur Doodle suivant (délai lundi soir) : <https://heig.ch/VJYaJ>.

Public concerné

Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.

YOGA



Le Yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend des postures physiques, des pratiques respiratoires et de la relaxation profonde.

Quand	Mardi 17h00 à 18h00
Lieu	Gymnase d'Yverdon-les-Bains 1400 Cheseaux-Noréaz Salle F2
Responsable	Françoise Beltzung +41 78 626 94 31 francoise.beltzung@heig-vd.ch
Prix	Gratuit
Remarques	Maximum de 12 participant-e-s par cours. Ouvert à tous les niveaux, pas de connaissances préalables requises.
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.

MUSCULATION/FITNESS



La salle de musculation du gymnase d'Yverdon est à votre disposition. Vous y trouverez vélos de salle, altères, sac de boxe et bien d'autres équipements.

Quand

Lundi

18h00 à 20h00

Mardi

17h00 à 20h00

Mercredi

17h00 à 20h00

Jeudi

17h00 à 20h00

Vendredi

17h00 à 20h00

Lieu

Gymnase d'Yverdon-les-Bains

1400 Cheseaux-Noréaz

Salle F1

Prix

Gratuit

Remarques

Limité à 5 personnes à la fois, en raison du Covid-19

Obligation d'avoir suivi la formation sur l'utilisation des machines.

Formation donnée les mardis 29 septembre et 9 octobre 2020 de 19h00 à 20h00 par M. Cimini (téléphone : +41 79 427 38 87)

Public concerné

Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.

BASKETBALL



Il est possible de pratiquer le basket libre ou encore de faire partie de l'équipe de la HEIG-VD.

Quand

Mardi
17h00 à 18h00

Vendredi
18h00 à 20h00

Lieu

Gymnase d'Yverdon-les-Bains
1400 Cheseaux-Noréaz
Mardi : salle E1 et E2
Vendredi : salle E1

Prix

Gratuit

Remarques

Une tenue de sport et des semelles ne laissant aucune trace sur le parquet sont nécessaires.

Public concerné

Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.

FOOTBALL EN SALLE



ANNULE EN RAISON DU COVID-19

Il est possible de pratiquer le foot en salle libre ou de faire partie du HEIG-FUT

Quand	Mardi 19h00 à 20h00	Mercredi 17h00 à 20h00
Lieu	Gymnase d'Yverdon-les-Bains 1400 Cheseaux-Noréaz Mardi : salle E2 Mercredi : salle F2	
Prix	Gratuit	
Remarques	Possibilité de participer au tournoi universitaire de foot en salle si le nombre de joueurs est suffisant.	
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.	

VOLLEYBALL



Tout comme le basketball, le volleyball se pratique en groupe. En fonction de ses performance, l'équipe pourra participer aux jeux universitaires et/ou championnat lausannois de volley.

Quand

Mercredi
19h15 à 21h00

Lieu

Gymnase d'Yverdon-les-Bains
1400 Cheseaux-Noréaz
Salle F2

Responsable

Mathieu Leresche
+41 79 719 30 46
mathieu.leresche@heig-vd.ch

Prix

Gratuit

Remarques

Maximum de 12 participant-e-s par cours.
Ouvert à tous les niveaux, pas de connaissances préalables requises.

Public concerné

Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.

BADMINTON



Sport le plus rapide au monde chez les professionnels mais qui permet à n'importe qui de se faire plaisir !

Quand	Tous les jours Lundi au vendredi : 09h00 à 21h45 Samedi et dimanche : 09h45 – 18h45		
Lieu	Centre de Badminton Av. des Sports 15 1400 Yverdon-les-Bains		
Responsable	Cédric Junillon +41 79 812 40 71 cedric.junillon@heig-vd.ch		
Prix	La semaine de 09h00 à 17h15 La semaine dès 17h15 Le week end (2 périodes)	Etudiant-e-s Gratuit CHF 18.-/45 min CHF 24.-	Personnel Gratuit CHF 22.-/45 min CHF 24.-
Site internet	www.badmintonyverdon.ch		
Remarques	Afin de vous assurer de la disponibilité des terrains, vous pouvez appeler le +41 24 426 27 21. Ouvert à tous les niveaux, pas de connaissances préalables requises. Veuillez présenter votre carte d'étudiant-e ou carte de visite pour bénéficier du rabais.		
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.		

SQUASH



Squash, le sport parfait pour retrouver la forme !

Quand

Tous les jours
08h15 à 22h30

Lieu

Tennis Club Yverdon
Rue des Pêcheurs 17
1400 Yverdon-les-Bains

Responsable

Cédric Junillon
+41 79 812 40 71
cedric.junillon@heig-vd.ch

Prix

Pour les étudiant-e-s

Gratuit de 08h15 à 16h30 ainsi que le week end.

Pour le personnel

Abonnement membre annuel pour CHF 500 (au lieu de CHF 650).

Site internet

www.tcy.ch

Remarques

Nouveau : inscription obligatoire sur le site www.tcy.ch en utilisant le formulaire et en indiquant le **nom de famille + HEIG** (indispensable pour bénéficier de la gratuité des terrains). A réception de l'identifiant par mail, possibilité de réserver les courts en avance.

Public concerné

Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.



Venez-vous faire plaisir en jouant dans un cadre agréable au bord du lac !

Quand	Tous les jours 08h00 à 22h00 pour les abonnés
Lieu	Tennis Club Yverdon Ch. Du Pécos 1422 Grandson
Contact	tcgrandson@windowslive.com www.tcgrandson.ch
Prix	Abonnement annuel Avec accès tous les jours de 08h00 à 22h00 Etudiant-e-s : CHF 140 Personnel : CHF 270 Chaque abonné-e obtient une clé qui donne accès aux terrains et au Club house. Dépôt de CHF 50 auprès du Club, restituable en fin d'abonnement. A l'heure Lundi au vendredi de 08h00 à 18h00 Etudiant-e-s (uniquement) : CHF 15.-/60 min. La clé est à chercher au secrétariat de St-Roch. Dépôt de CHF 50, restituable lors du retour de la clé.
Remarques	Il n'y a pas de système de réservation (grande disponibilité de courts). Le tennis club Grandson est situé entre le lac et la piste de BMX, à côté du camping du Pécos. Il dispose de 3 terrains en gazon synthétique non couverts et d'un club house avec des vestiaires/douches. Une zone de grillade (grill à charbon) est disponible en permanence juste à côté du club house et une place de jeux pour les enfants se trouve à proximité.
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.

TENNIS DE TABLE



No doping, do ping !

Quand	Jeudi 18h30 à 20h00
Lieu	Club de Tennis de table d'Yverdon Salle de gym des 4 Marronniers Av. des 4 Marronniers 1400 Yverdon-les-Bains
Responsable	Julien Ming +41 76 822 46 77 comite@cttyverdon.com
Prix	CHF 50 par année
Site internet	www.cttyverdon.com
Remarques	Possibilité de prêt de raquettes sur place
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.



L'aïkido est un art du « budo » japonais avec pour principe la légitime défense à la fois « martial » et « non-violent ». Il est pratiqué ensemble par femmes et hommes de toutes tailles et âges, sans catégorie, tous niveaux confondus, débutants et avancés.

Quand	Mardi 18h30 à 21h00 Deux cours	Jeudi 18h45 à 21h00 Deux cours	Samedi 09h30 à 11h00 sur inscription, un cours
Lieu	Aïkado Yverdon-les-Bains Rue des Champs Lovats – Box 25 1400 Yverdon-les-Bains		
Responsable	Carl Schmitt +41 78 798 72 74 info@aikado-yverdon.ch		
Prix	Etudiant-e-s CHF 25/mois (pour un semestre minimum). Personnel CHF 50/mois, les 3 premiers mois, CHF 80 ensuite.		
Site internet	www.aikido-yverdon.ch		
Remarques	Une tenue de sport (training) est suffisante au début, ensuite un kimono est nécessaire, Jo et Bokken est à disposition.		
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.		

VOILE



Les cours et les stages de voile sont destinés à tous ceux qui souhaitent découvrir la voile ou perfectionner leur technique de navigation.

Quand

Lundi, mardi, jeudi soir de 18h00 à 20h30
Session printemps : 26 avril au 24 juin 2021
Session automne : 23 août au 30 septembre 2021

Lieu

Y • voile
Ecole de voile d'Yverdon-les-Bains
Rue du Parc
1400 Yverdon-les-Bains

Responsable

Yann Dorset
+41 79 523 72 79
info@y-voile.ch

Prix

Session printemps : CHF 364.50 pour 9 cours
Session automne : CHF 243 pour 6 cours

Site internet

www.y-voile.ch

Remarques

Prévoir veste coupe-vent, habits de rechange, vieilles baskets pouvant aller dans l'eau, linge de bain, lunettes de soleil, casquette.
Gilet de sauvetage et combinaison fournis.
Le cours a lieu par tous les temps.

Public concerné

Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.



Le rugby, un jeu qui interdit le « je »

Quand	Equipe masculine Rugby Club Yverdon Mardi et jeudi de 19h00 à 20h45
	Equipe mixte Rugby Touch Myxte Mardi de 19h15 à 21h00
Lieu	Terrain des Vuagères Ch. Des Vuagères 1400 Yverdon-les-Bains
Responsable	Vincent Piguet +41 79 213 66 79 president@yverdon-rugby.ch
Prix	Pour les étudiant-e-s : initiation gratuite Puis CHF 100/année, licence comprise
Site internet	www.yverdon-rugby.ch
Remarques	Possibilité de participer au championnat suisse LNA ou LND (pratique à 15), au Seven (pratique à 7) ou au tournoi de Touch Rugby (pratique à 5).
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.

FOOTBALL AMERICAIN



Le football américain est un reflet de la vie, c'est un sport intense mélangeant endurance, travail d'équipe, engagement, stratégie, cohésion et force.

Quand Lundi et mercredi de 19h00 à 21h00

Lieu Terrain des Vuagères
1400 Yverdon-les-Bains

Responsable Alexandre Martin
+41 76 439 69 80
info@yverdonducs.ch

Prix CHF 130 la première année (au lieu de CHF 160).
CHF 200 les années suivantes (au lieu de CHF 260).

Site internet www.yverdonducs.ch

Remarques Possibilité de participer aux divers championnats.
Différentes catégories : Tackle (avec contact) et Flag (mixte et sans contact).

Public concerné Etudiant-e-s et personnel HEIG-VD.

CALENDRIER

Semaines	N°	Functional training	Yoga	Basket	Volley	Circuit training	Foot	Muscu
21.09 - 27.09.20	39	22.09	22.09	22-25.09	23.09	23.09	22-23.09	21 au 25.09
28.09 - 04.10.20	40	29.09	29.09	29.09-02.10	30.09	30.09	29-30.09	28.09 au 02.10
05.10 - 11.10.20	41	06.10	06.10	06-09.10	07.10	07.10	06-07.10	05 au 09.10
12.10 - 18.10.20	42	13.10	13.10	13-16.10	14.10	14.10	13-14.10	12 au 16.10
19.10 - 25.10.20	43	Vacances académiques						
26.10 - 01.11.20	44	27.10	27.10	27-30.10	28.10	28.10	27-28.10	26 au 30.10
02.11 - 08.11.20	45	03.11	03.11	03-06.11	04.11	04.11	03-04.11	02 au 06.11
09.11 - 15.11.20	46	10.11	10.11	10-13.11	11.11	11.11	10-11.11	09 au 13.11
16.11 - 22.11.20	47	17.11	17.11	17-20.11	18.11	18.11	17-18.11	16 au 20.11
23.11 - 29.11.20	48	24.11	24.11	24-27.11	25.11	25.11	24-15.11	23 au 27.11
30.11 - 06.12.20	49	01.12	01.12	01-04.12	02.12	02.12	01-02.12	30.11 au 04.12
07.12 - 13.12.20	50	08.12	08.12	08-11.12	09.12	09.12	08-09.12	07 au 10.12
14.12 - 20.12.20	51	15.12	15.12	15-18.12	16.12	16.12	15-16.12	14 au 18.12
21.12 - 27.12.20	52	Vacances académiques						
28.12 - 03.01.21	53							
04.01 - 10.01.21	1	05.01	05.01	05-08.01	06.01	06.01	05-06.01	04 au 08.01
11.01 - 17.01.21	2	12.02	12.02	12-15.01	13.01	13.02	12-13.01	11 au 15.01
18.01 - 24.01.21	3	19.01	19.01	19-22.01	20.01	20.01	19-20.01	18 au 22.01
25.01 - 31.01.21	4	26.01	26.01	26-29.01	27.01	27.01	26-27.01	25 au 29.01
01.02 - 07.02.21	5	02.02	02.02	02-05.02	03.02	03.02	02-03.02	01 au 05.02
08.02 - 14.02.21	6	09.02	09.02	09-12.02	10.02	10.02	09-10.02	08 au 12.02
15.02 - 21.02.21	7	16.02	16.02	16-19.02	17.02	17.02	16-17.02	15 au 19.02
22.02 - 28.02.21	8	23.02	23.02	23-26.02	24.02	24.02	23-24.02	22 au 26.02
01.03 - 07.03.21	9	02.03	02.03	02-05.03	03.03	03.03	02-03.03	01 au 05.03
08.03 - 14.03.21	10	09.03	09.03	09-12.03	10.03	10.03	09-10.03	08 au 12.03
15.03 -21.03.21	11	16.03	16.03	16-19.03	17.03	17.03	16-17.03	15 au 19.03
22.03 - 28.03.21	12	23.03	23.03	23-26.03	24.03	24.03	23-24.03	22 au 26.03
29.03 - 04.04.21	13	30.03	30.03	30.03-02.04	31.03	31.03	30-31.03	29.03 au 02.04
05.04 - 11.04.21	14	Vacances académiques						
12.04 - 18.04.21	15	13.04	13.04	13-16.04	14.04	14.04	13-14.04	12 au 16.04
19.04 - 25.04.21	16	20.04	20.04	20-23.04	21.04	21.04	20-21.04	19 au 23.04
26.04 - 02.05.21	17	27.04	27.04	27-30.04	28.04	28.04	27-28.04	26 au 30.04
03.05 - 09.05.21	18	04.05	04.05	04-07.05	05.05	05.05	04-05.05	03 au 07.05
10.05 - 16.05.21	19	11.05	11.05	11.05	12.05	12.05	11-12.05	10 au 12.05
17.05 - 23.05.21	20	18.05	18.05	18-21.05	19.05	19.05	18-19.05	17 au 21.05

INFOS UTILES

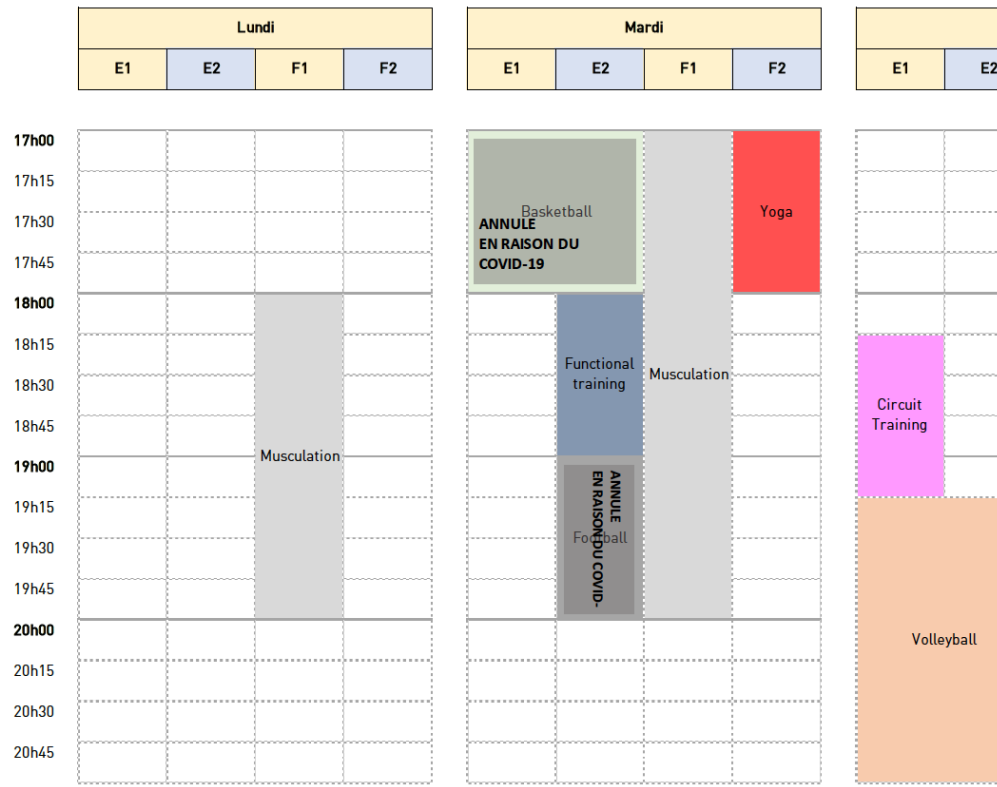
Equipements Les équipements dans le cadre de certaines disciplines restent la propriété de l'établissement et doivent être restitués en fin d'activité.

Chaque étudiant-e est tenu-e de se munir d'un linge pour l'accès à la salle de musculation et de cross training

Propreté des salles Chaque étudiant-e est tenu-e de récupérer sa bouteille en fin de sa séance d'entraînement.

L'alcool et les cigarettes sont interdits dans l'enceinte du Gymnase.

OCCUPATION DES SALLES



CONTACTS

HEIG-VD

Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud

Route de Cheseaux 1

Case postale 521

1401 Yverdon-les-Bains

+41 24 557 76 06

sport@heig-vd.ch

Charlène Nana Nchoussi

+41 78 973 29 50

charlene.nananchoussi@heig-vd.ch

Mercredi		
2	F1	F2

Jeudi			
E1	E2	F1	F2

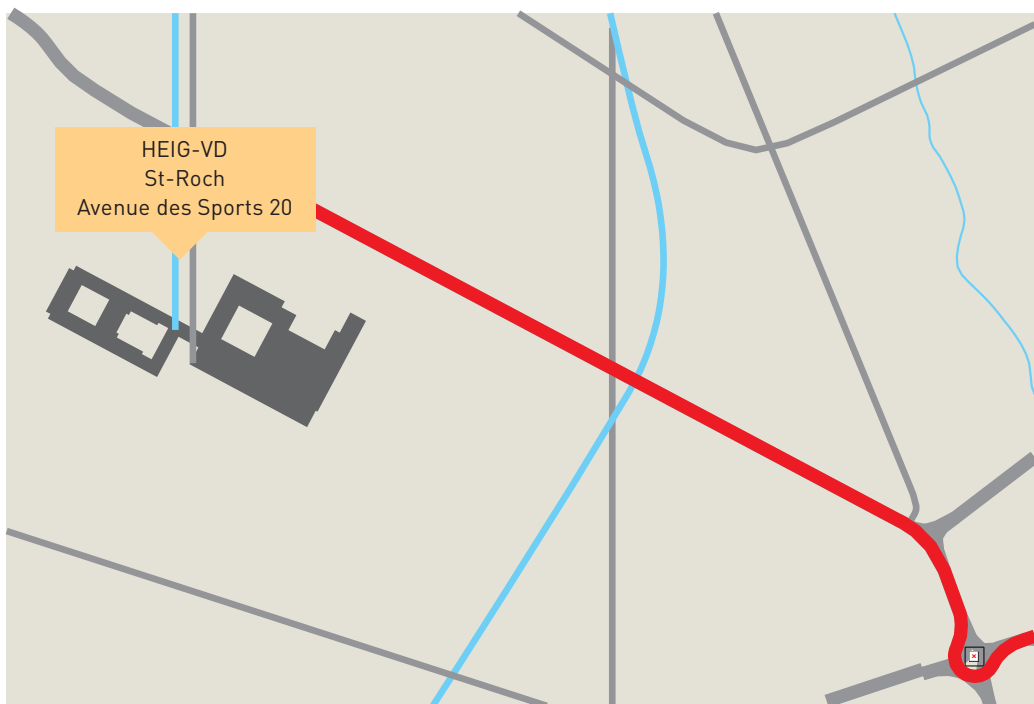
Vendredi			
E1	E2	F1	F2

ANNULE EN RAISON DU COVID-19	
Musculation	Football

Musculature

The diagram shows a basketball court layout with a grid background. A green rectangular area is on the left, labeled "ANNULE EN RAISON DU COVID-19" and "Basketball". A grey rectangular area is on the right, labeled "Musculation".

SALLES DE GYMNASTIQUE



Salle E1

Basketball (mardi)
Circuit training (mercredi)
Volleyball (mercredi)
Basketball (vendredi)

Salle E2

Basketball (mardi)
Functionnal training (mardi)
Football (mardi)

Salle F1

Musculation (lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi)

Salle F2

Yoga (mardi)
Volleyball (mercredi)

