



Sport 2017-2018

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



Le Cross training ou entraînement croisé est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines et permettant ainsi d'améliorer la performance globale.

Quand

Mardi:
de 17h à 18h

Mercredi:
de 18h à 19h

Lieu

Gymnase d'Yverdon
1400 Cheseaux-Noréaz
Mardi: salle E1 et E2
Mercredi: salle E1

Responsable

Patrice Persyn
+41 78 850 31 14
p.p.coach-sportif@hotmail.com

Remarques

Maximum de 15 participant-e-s par cours
Ouvert à tous les niveaux

Public concerné

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

2 TAI CHI CHUAN / YOGA



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

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: de 12h15 à 13h
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	Le choix du cours sera déterminé en fonction de l'intérêt des participant-e-s. Un minimum de 3 participant-e-s est requis. Inscription obligatoire chaque semaine sur le planificateur Doodle suivant (délai lundi soir): http://doodle.com/poll/5w3dqrwmw5wqxxvw
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel de la HEIG-VD.



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 Mardi: | Mercredi: | Jeudi:
de 17h à 18h de 17h à 21h de 17h à 20h

Lieu **Gymnase d'Yverdon**
1400 Cheseaux-Noréaz
Salle F1

Prix **Gratuit**

Remarques Obligation d'avoir suivi la formation sur l'utilisation des machines.
Celle-ci est donnée les mardis 26.09, 03.10 à 18h et le mercredi 25.10.2017 à 19h

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

4 BASKETBALL



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

Quand

Vendredi:
de 18h à 21h

Lieu

Gymnase d'Yverdon
1400 Cheseaux-Noréaz
Salle E1

Responsable

Louis Alex Zongo
louis.zongo@heig-vd.ch

Prix

Gratuit

Remarques

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

Possibilité de s'entraîner avec l'équipe **HEIG-Basket** sans aucun engagement.

Public concerné

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



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

Quand

Mardi:
17h à 18h

Mercredi:
19h à 21h

Lieu

Gymnase d'Yverdon
1400 Cheseaux-Noréaz
Mardi: salle F2
Mercredi: salle E1 et E2

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 de la HEIG-VD.

6 VOLLEYBALL



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

Quand

Mercredi:
de 17h à 20h

Lieu

Gymnase d'Yverdon
1400 Cheseaux-Noréaz
Salle F2

Prix

Gratuit

Public concerné

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



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

Quand	Tous les jours	
	Pour les joueurs de niveau avancé ou licenciés: Possibilité de rejoindre un groupe qui se réunit régulièrement. Contacter le responsable pour connaître les horaires.	
Lieu	Centre de Badminton Av. des Sport 15 1400 Yverdon-les-Bains	
Responsable	Cédric Junillon +41 79 812 40 71 cedric.junillon@heig-vd.ch	
Prix	Pour les étudiants: La semaine de 9h à 17h15 La semaine dès 17h15 Le week-end (2 périodes)	→ Gratuit → CHF 18.-/45 min. → CHF 24.-
	Pour le personnel: La semaine de 9h à 17h15 La semaine dès 17h15 Le week-end (2 périodes)	→ Gratuit → CHF 22.-/45 min. → CHF 24.-
Remarques	Afin de s'assurer de la disponibilité des terrains, vous pouvez appeler le: +41 24 426 27 21. Veillez présenter votre carte d'étudiant ou votre carte de visite (pour le personnel) à la réception.	
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel de la HEIG-VD.	
Site Internet	www.badmintonyverdon.ch	

8 SQUASH



Le squash, sport parfait pour retrouver la forme!

Quand

Tous les jours:
de 8h15 à 22h30

Lieu

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

Prix

Pour les étudiant-e-s:
Gratuit de 8h15 à 16h30, ainsi que tout le week-end.

Remarque:

Pas de possibilité de réserver, mais vous pouvez consulter la disponibilité des terrains sur www.tcy.ch.

Pour le personnel:

Abonnement membre annuel pour CHF 500.- au lieu de CHF 650.-
Vous pourrez ensuite jouer gratuitement.

Pour les joueurs de niveau avancé:

Contactez le responsable pour en savoir plus sur les possibilités de jeu à plus haut niveau ou de compétition;

Cédric Junillon

+41 79 812 40 71

cedric.junillon@heig-vd.ch

Public concerné

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



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

Quand	Tous les jours de 8h à 22h pour les abonnés
Lieu	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px;"> Tennis Club Grandson Chemin du Pécos 1422 Grandson </div>
Contact	Par e-mail: tcgrandson@windowslive.com ou www.tcgrandson.ch
Prix	<p>Pour les étudiant-e-s:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abonnement annuel de CHF 140.- accès tous les jours de 8h à 22h. 2. A l'heure: CHF 15.- le terrain pour une heure. Du lundi au vendredi de 8h à 18h. La clé se trouve au secrétariat de St-Roch (dépôt CHF 50.- restituable) <p>Pour le personnel:</p> <p>Abonnement annuel de CHF 270.- accès tous les jours de 8h à 22h.</p>
Remarques	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'y a pas de système de réservation. • Chaque abonné peut obtenir une clé qui donne accès aux terrains et au club house. Dépôt CHF 50.- restituable en fin d'abonnement. • Le tennis club Grandson se trouve 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 grillade (grill à charbon) est disponible en permanence juste à côté du club house. • Une place de jeux pour les enfants se trouve à proximité.
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel de la 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:
18h30-21h,
deux cours

Jeudi:
18h45-21h,
deux cours

Samedi:
9h30-11h,
sur inscription, 1 cours

Lieu

Aikido Yverdon-les-Bains
Rue des Champs Lovats 11 - Box 25
1400 Yverdon-les-Bains

Responsable

Carl Schmitt
+41 78 798 72 74
info@aikido-yverdon.ch

Prix (par mois)

Étudiant-e-s HEIG-VD
Personnel HEIG-VD

→ CHF 25.- (pour un semestre minimum)

→ CHF 50.-, 3 premiers mois
(CHF 80.- ensuite)

Remarques

Une tenue de sport (training) est suffisante au début.
Ensuite un kimono est nécessaire. Jo et Bokken à disposition.

Public concerné

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

Site internet

www.aikido-yverdon.ch



La capoeira est un art martial afro-brésilien, qui puiserait ses racines dans les méthodes de combat et les danses de peuples africains du temps de l'esclavage, au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique et souvent acrobatique.

Quand Lundi: | Mercredi: | Vendredi:
 19h-20h30 | 19h30-21h | 19h45-21h

Lieu **Azul Capoeira**
 Av. de Grandson 60A
 1400 Yverdon-les-Bains

Responsable **Mestre Azul**
 +41 79 420 54 56
 cecile@azulcapoeira.net

Prix Par semestre → CHF 50.-

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

Site internet www.azulcapoeira.net



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

Quand	Cours de voile: Lundi, mardi, jeudi soir de 18h à 20h30 Du 30 avril 2018 au 5 juillet 2018 Du 27 août 2018 au 25 octobre 2018* (date de fin à confirmer selon la luminosité)
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	Cours de voile: Printemps 2018 (30.04.2018-05.07.2018) → CHF 405.- pour 10 cours Automne 2018 (27.08.2018-25.10.2018*) → CHF 359.50 pour 9 cours
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 de la HEIG-VD.
Site internet	www.y-voile.ch

© YE-Photographie 2017



Le rugby, un jeu qui interdit le «je»!

Quand

Equipe masculine: mardi et jeudi de 19h30 à 21h
 Equipe féminine: un lundi sur deux de 19h à 21h
 et un mardi sur deux de 19h à 21h avec l'équipe masculine

Lieu

Terrain des Vuagères
 1400 Yverdon-les-Bains

Responsable

Hendrin Adil Mohamed
 +41 79 383 33 68
rugbyclubyverdon@gmail.com

Prix

Pour les étudiant-e-s: initiation gratuite
 Puis par année → CHF 100.- (licence comprise)

Remarques

Possibilité de participer au championnat suisse (masculin & féminin)
 Différentes pratiques du rugby: à 15, à 7 (nouveau sport olympique) ou à 5 joueurs (jeu sans plaquage).

Public concerné

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

Site internet

www.yverdon-rugby.ch

14 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 est tenu de se munir d'un linge pour l'accès à la salle de musculation et de cross training.

Propreté des salles

Chaque étudiant est tenu de récupérer sa bouteille à la fin de sa séance d'entraînement.

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

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

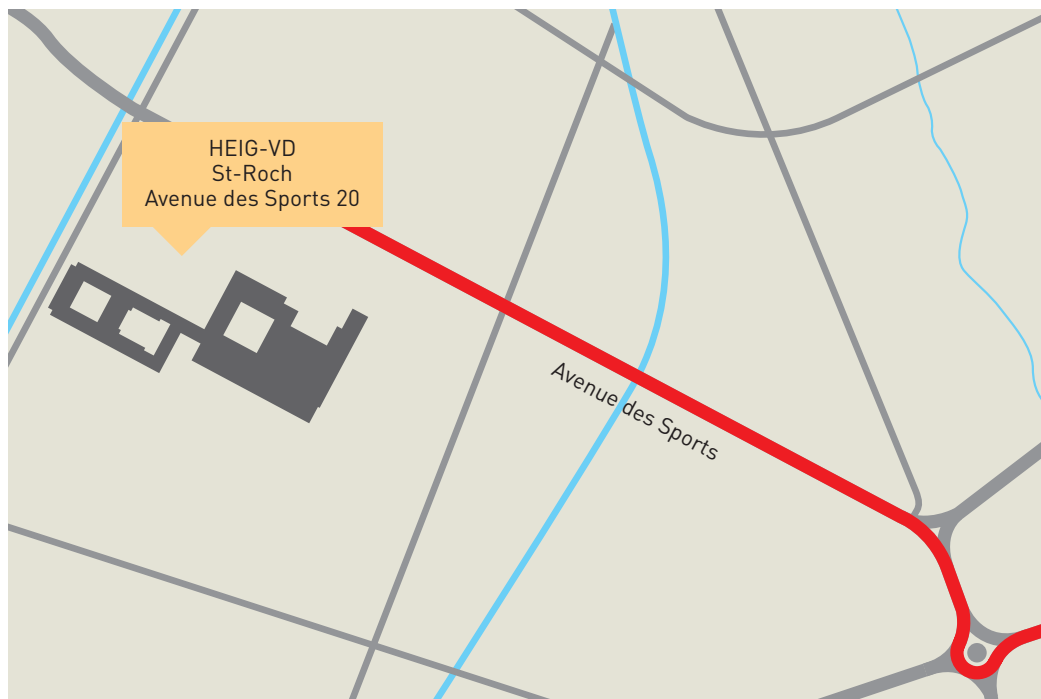
Avenue des Sports 20
1401 Yverdon-les-Bains

+41 24 557 76 06
sport@heig-vd.ch

+41 79 326 68 98
sami.othmane@heig-vd.ch

<http://go.heig-vd.ch/sports>

16 SALLES DE GYMNASTIQUE



Salle E1

- Cross training (mardi, mercredi)
- Football (mercredi)
- Basketball (vendredi)

Salle E2

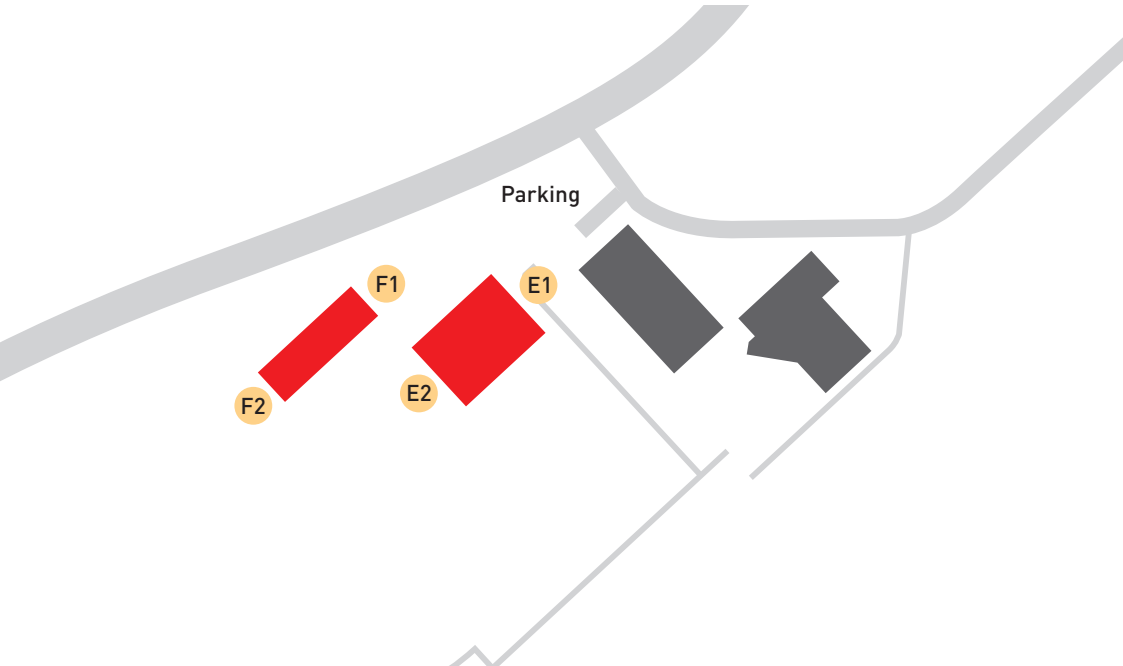
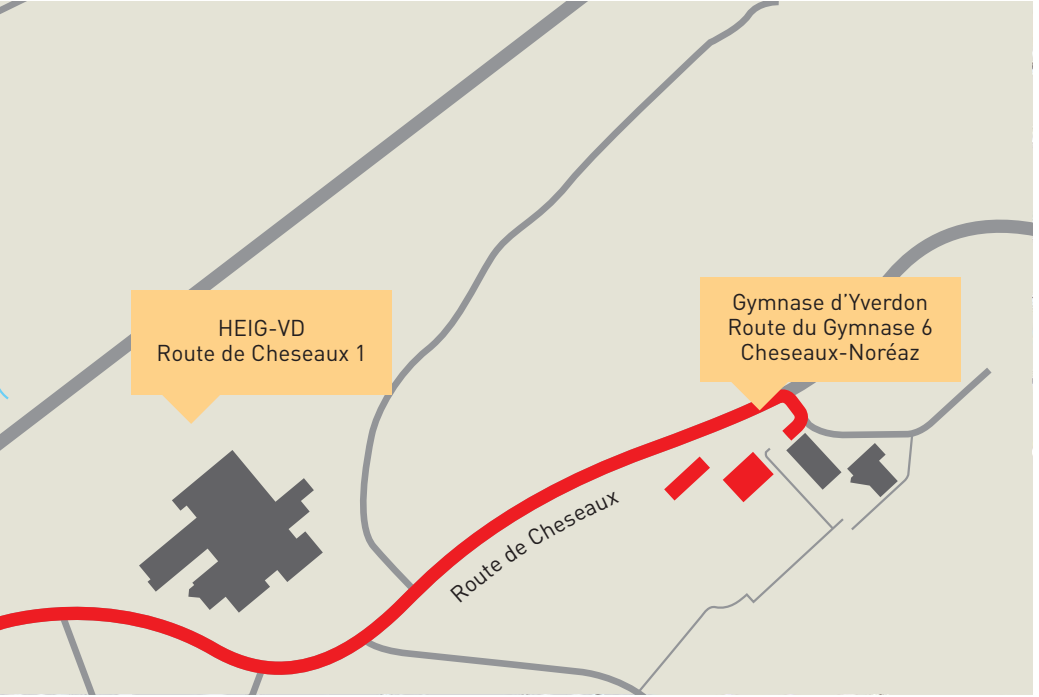
- Cross training (mardi)
- Football (mercredi)

Salle F1

- Musculation (mardi, mercredi, jeudi)

Salle F2

- Football (mardi)
- Volleyball (mercredi)



CALENDRIER

SEMAINES	N°	BASKET	CROSS TR.	FOOT	MUSCU	VOLLEY
25.09 - 01.10.17	39	29.09	26-27.09	26-27.09	26-27-28.09	27.09
02.10 - 08.10.17	40	06.10	03-04.10	03-04.10	03-04-05.10	04.10
09.10 - 15.10.17	41					
16.10 - 22.10.17	42					
23.10 - 29.10.17	43	27.10	24-25.10	24-25.10	24-25-26.10	25.10
30.10 - 05.11.17	44	03.11	31.10/01.11	31.10/01.11	31.10/01-02.11	01.11
06.11 - 12.11.17	45	10.11	07-08.11	07-08.11	07-08-09.11	08.11
13.11 - 19.11.17	46	17.11	14-15.11	14-15.11	14-15-16.11	15.11
20.11 - 26.11.17	47	24.11	21-22.11	21-22.11	21-22-23.11	22.11
27.11 - 03.12.17	48	01.12	28-29.11	28-29.11	28-29-30.11	29.11
04.12 - 10.12.17	49	08.12	05-06.12	05-06.12	05-06-07.12	06.12
11.12 -17.12.17	50	—	12-13.12	12-13.12	12-13-14.12	13.12
18.12 - 24.12.17	51	22.12	19-20.12	19-20.12	19-20-21.12	20.12
25.12 - 31.12.17	52					
01.01 - 07.01.18	1					
08.01 - 14.01.18	2	12.01	09-10.01	09-10.01	09-10-11.01	10.01
15.01 - 21.01.18	3	19.01	16-17.01	16-17.01	16-17-18.01	17.01
22.01 - 28.01.18	4	26.01	23-24.01	23-24.01	23-24-25.01	24.01
29.01 - 04.02.18	5	02.02	30-31.01	30-31.01	30-31.01/01.02	31.01
05.02 - 11.02.18	6	09.02	06-07.02	06-07.02	06-07-08.02	07.02
12.02 - 18.02.18	7	16.02	13-14.02	13-14.02	13-14-15.02	14.02
19.02 - 25.02.18	8					
26.02 - 04.03.18	9	02.03	27-28.02	27-28.02	27-28-29.02	28.02
05.03 - 11.03.18	10	09.03	06-07.03	06-07.03	06-07-08.03	07.03
12.03 - 18.03.18	11	16.03	13-14.03	13-14.03	13-14-15.03	14.03
19.03 - 25.03.18	12	23.03	20-21.03	20-21.03	20-21-22.03	21.03
26.03 - 01.04.18	13	—	27-28.03	27-28.03	27-28-29.03	28.03
02.04 - 08.04.18	14					
09.04 - 15.04.18	15					
16.04 - 22.04.18	16	20.04	17-18.04	17-18.04	17-18-19.04	18.04
23.04 - 29.04.18	17	27.04	24-25.04	24-25.04	24-25-26.04	25.04
30.04 - 06.05.18	18	04.05	01-02.05	01-02.05	01-02-03.05	02.05
07.05 - 13.05.18	19	11.05	08-09.05	08-09.05	08-09-10.05	09.05
14.05 - 20.05.18	20	18.05	15-16.05	15-16.05	15-16-17.05	16.05
21.05 - 27.05.18	21	25.05	22-23.05	22-23.05	22-23-24.05	23.05
28.05 - 03.06.18	22	—	29.05	29.05	29.05	—