



Sport 2019-2020

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
Lieu	Gymnase d'Yverdon 1400 Cheseaux-Noréaz Mardi: salle E1 et E2
Responsable	Jérôme Persyn +41 76 545 68 68 j.persyn@lifeblood-training.com
Prix	Gratuit
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.



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

Quand	Mercredi De 18h à 19h
Lieu	Gymnase d'Yverdon 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



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	Un minimum de 3 participant-e-s est requis. Inscription obligatoire chaque semaine sur le planificateur Doodle suivant (délai lundi soir): https://doodle.com/poll/qp2u9fy4b86b7kmf
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel de la HEIG-VD.



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 17h à 18h
Lieu	Gymnase d'Yverdon 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



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:
de 18h à 20h

Mardi:
de 17h à 19h

Mercredi:
de 17h à 21h

Jeudi:
de 17h à 20h

Vendredi:
de 18h à 21h

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 5.11, 12.11 et 19.11 2019 à 18h
par M. Persyn (tél. 076 545 68 68)

Public concerné

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

6 BASKETBALL



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

Quand

Mardi:
de 18h à 20h

Vendredi:
de 18h à 21h

Lieu

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

Responsable

Louis Alex Zongo
louis.zongo@heig-vd.ch
+41 76 284 73 07

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

Mercredi:
de 19h à 21h

Lieu

Gymnase d'Yverdon
1400 Cheseaux-Noréaz
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.

8 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

Responsable

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

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: Lundi au vendredi: 9h00 - 21h45 Samedi et dimanche: 9h45 - 18h45	
Lieu	Centre de Badminton Av. des Sport 15 1400 Yverdon-les-Bains	
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.	
Responsable	Cédric Junillon +41 79 812 40 71 cedric.junillon@heig-vd.ch	
Public concerné	Etudiant-e-s et personnel de la HEIG-VD.	
Site Internet	www.badmintonyverdon.ch	



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.

Veillez présenter votre carte d'étudiant ou votre carte de visite (pour le personnel) à la réception.

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 Pécros 1422 Grandson </div>
Contact	Par e-mail: tcgrandson@windowslive.com ou www.tcgrandson.ch
Prix	<p>Abonnement annuel avec accès tous les jours de 8h à 22h:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etudiant-e-s: CHF 140.- • Personnel: CHF 270.- <p>Chaque abonné-e peut obtenir une clé qui donne accès aux terrains et au Club house. Dépôt de CHF 50.- auprès du Club, restituable en fin d'abonnement.</p> <p>A l'heure, du lundi au vendredi de 8h à 18h:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etudiant-e-s (uniquement): CHF 15.- le terrain pour une heure. <p>La clé se trouve au secrétariat de St-Roch. Dépôt de CHF 50.-, restituable lors du retour de la clé.</p>
Remarques	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'y a pas de système de réservation (grande disponibilité des courts). • Le tennis club Grandson se trouve entre le lac et la piste de BMX, à côté du camping du Pécros. • 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.



No doping, do ping !

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



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: | Jeudi: | Samedi:

18h30-21h, 18h45-21h, 9h30-11h,

deux cours deux cours sur inscription, 1 cours

Lieu

Aïkido 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)

Etudiant-e-s HEIG-VD → CHF 25.- (pour un semestre minimum)
Personnel HEIG-VD → 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

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

Site internet

www.aikido-yverdon.ch



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 27 avril 2020 au 25 juin 2020 Du 24 août 2020 au 9 octobre 2020
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 2020 (27.04.2020 – 25.06.2020) → CHF 364.50 pour 9 cours Automne 2020 (24.08.2020-09.10.2020) → CHF 243.– pour 6 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 Les Griffons: de 19h à 21h,
mardi à Neuchâtel, jeudi à Yverdon
Section Rugby Touch Myxte: de 19h à 21h, mardi à Yverdon

Lieu **Terrain 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 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



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 19h à 21h

Lieu Terrain des Vuagères
1400 Yverdon-les-Bains

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

Prix CHF 200.- au lieu de CHF 250.- la 1re année,
puis CHF 320.- au lieu de CHF 400.- les années futures

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

Site internet www.yverdonducs.ch

SEMAINES	N°	CROSS TR.	YOGA	BASKET	VOLLEY	CIRC. TR.	FOOT	MUSCU
23.09 - 29.09.19	39	24.09	24.09	24-27.09	25.09	25.09	25.09	23 au 27.09
30.09 - 06.10.19	40	01.10	01.10	01-04.10	02.10	02.10	02.10	30.09 au 04.10
07.10 - 13.10.19	41	08.10	08.10	08-11.10	09.10	09.10	09.10	07 au 11.10
14.10 - 20.10.19	42	15.10	15.10	15-18.10	16.10	16.10	16.10	14 au 18.10
21.10 - 27.10.19	43	VACANCES ACADÉMIQUES						
28.10 - 03.11.19	44	29.10	29.10	29.10-01.11	30.10	30.10	30.10	28.10 au 01.11
04.11 - 10.11.19	45	05.11	05.11	05-08.11	06.11	06.11	06.11	04 au 08.11
11.11 - 17.11.19	46	12.11	12.11	12-15.11	13.11	13.11	13.11	11 au 15.11
18.11 - 24.11.19	47	19.11	19.11	19-22.11	20.11	20.11	20.11	18 au 22.11
25.11 - 01.12.19	48	26.11	26.11	26-29.11	27.11	27.11	27.11	25 au 29.11
02.12 - 08.12.19	49	03.12	03.12	03-06.12	04.12	04.12	04.12	02 au 06.12
09.12 - 15.12.19	50	10.12	10.12	10.12	11.12	11.12	11.12	09 au 12.12
16.12 - 22.12.19	51	17.12	17.12	17-20.12	18.12	18.12	18.12	16 au 20.12
23.12 - 29.12.19	52	VACANCES ACADÉMIQUES						
30.12 - 05.01.20	1							
06.01 - 12.01.20	2	07.01	07.01	07-10.01	08.01	08.01	08.01	06 au 10.01
13.01 - 19.01.20	3	14.01	14.01	14-17.01	15.01	15.01	15.01	13 au 17.01
20.01 - 26.01.20	4	21.01	21.01	21-24.01	22.01	22.01	22.01	20 au 24.01
27.01 - 02.02.20	5	28.01	28.01	28-31.01	29.01	29.01	29.01	27 au 31.01
03.02 - 09.02.20	6	04.02	04.02	04-07.02	05.02	05.02	05.02	03 au 07.02
10.02 - 16.02.20	7	11.02	11.02	11-14.02	12.02	12.02	12.02	10 au 14.02
17.02 - 23.02.20	8	18.02	18.02	18-21.02	19.02	19.02	19.02	17 au 21.02
24.02 - 01.03.20	9	25.02	25.02	25-28.02	26.02	26.02	26.02	24 au 28.02
02.03 - 08.03.20	10	03.03	03.03	03-06.03	04.03	04.03	04.03	02 au 06.03
09.03 - 15.03.20	11	10.03	10.03	10-13.03	11.03	11.03	11.03	09 au 13.03
16.03 - 22.03.20	12	17.03	17.03	17-20.03	18.03	18.03	18.03	16 au 20.03
23.03 - 29.03.20	13	24.03	24.03	24-27.03	25.03	25.03	25.03	23 au 27.03
30.03 - 05.04.20	14	31.03	31.03	31.03-03.04	01.04	01.04	01.04	30.03 au 03.04
06.04 - 12.04.20	15	07.04	07.04	07-10.04	08.04	08.04	08.04	06 au 10.04
13.04 - 19.04.20	16	VACANCES ACADÉMIQUES						
20.04 - 26.04.20	17	21.04	21.04	21-24.04	22.04	22.04	22.04	20 au 24.04
27.04 - 03.05.20	18	28.04	28.04	28.04-01.05	29.04	29.04	29.04	27.04 au 01.05
04.05 - 10.05.20	19	05.05	05.05	05-08.05	06.05	06.05	06.05	04 au 08.05
11.05 - 17.05.20	20	12.05	12.05	12-15.05	13.05	13.05	13.05	11 au 15.05
18.05 - 24.05.20	21	19.05	19.05	19.05	20.05	20.05	20.05	18 au 20.05
25.05 - 31.05.20	22	26.05	26.05	26.05	27.05	27.05	27.05	25 au 27.05

Contacts

HEIG-VD

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

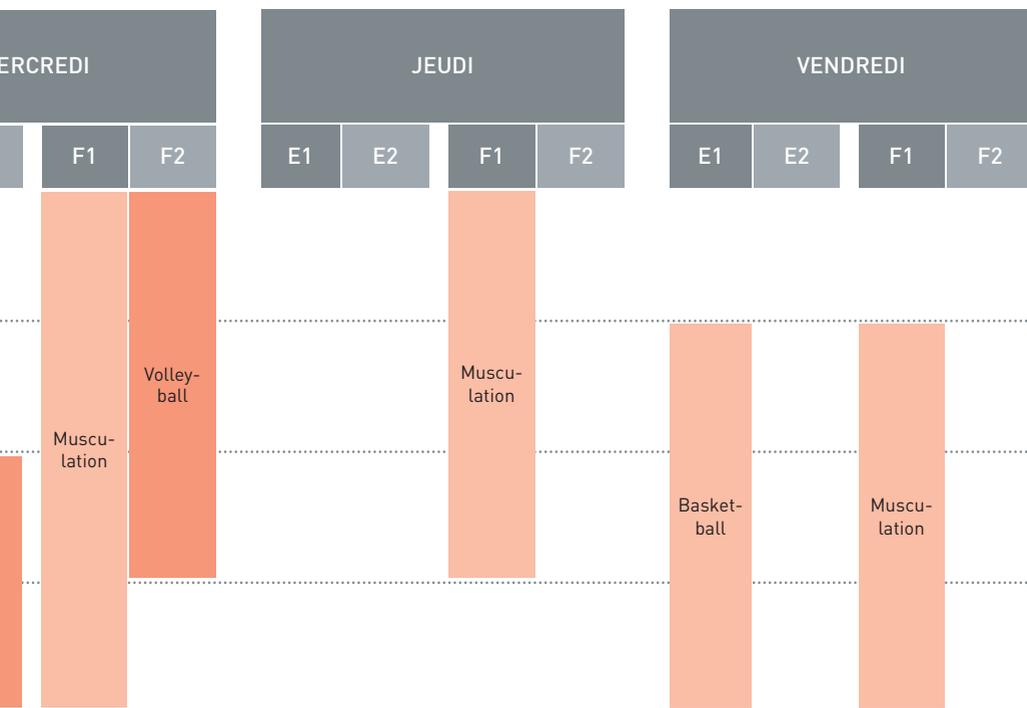
Route de Cheseaux 1
Case postale 521
1401 Yverdon-les-Bains

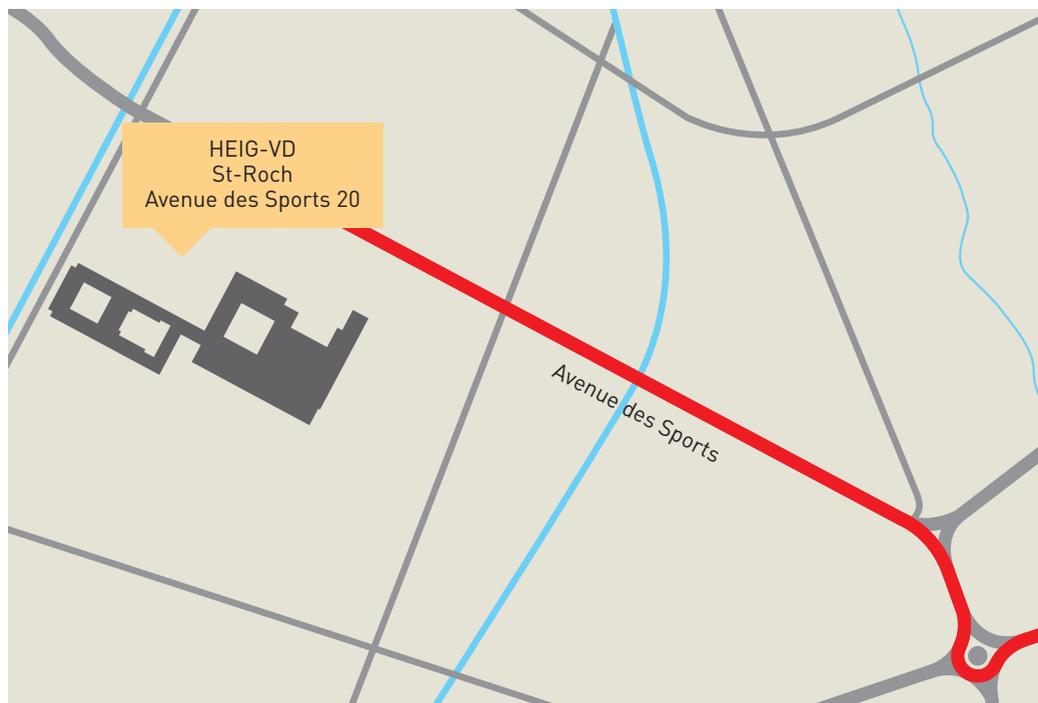
Avenue des Sports 20
1401 Yverdon-les-Bains

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

+41 76 284 73 07
louis.zongo@heig-vd.ch

sport.heig-vd.ch





Salle E1

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

Salle E2

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

Salle F1

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

Salle F2

- Yoga (mardi)
- Volleyball (mercredi)

