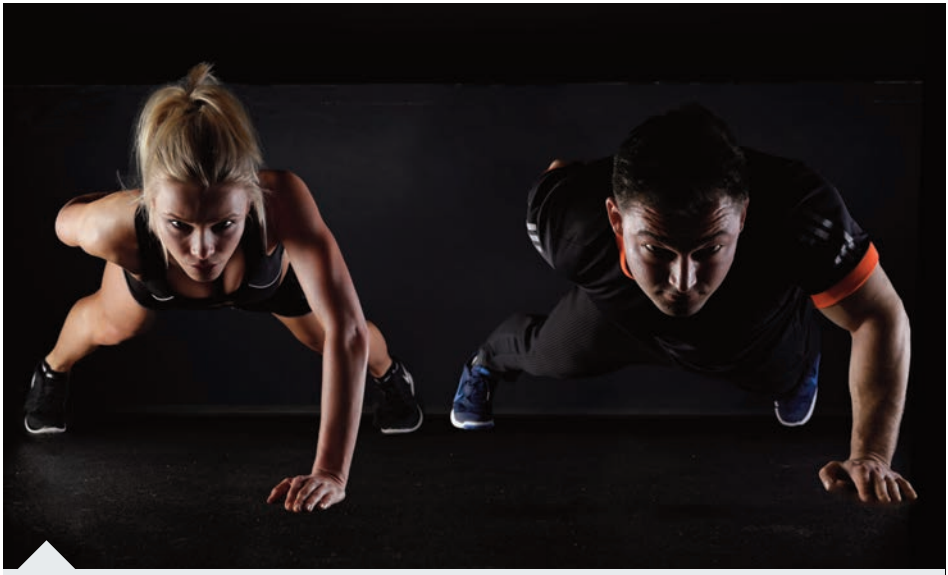
heig-vd

Sport 2018-2019

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

Hes·so
Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale



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

2 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.

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.

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 18h

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 25.09, 02.10 et 09.10.2018 à 18h

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

Mercredi:
de 17h à 20h

Vendredi:
de 18h à 21h

Lieu

Gymnase d'Yverdon
1400 Cheseaux-Noréaz
Mercredi: salle F2
Vendredi: 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: de 17h à 18h	Mercredi: de 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.	

VOLLEYBALL

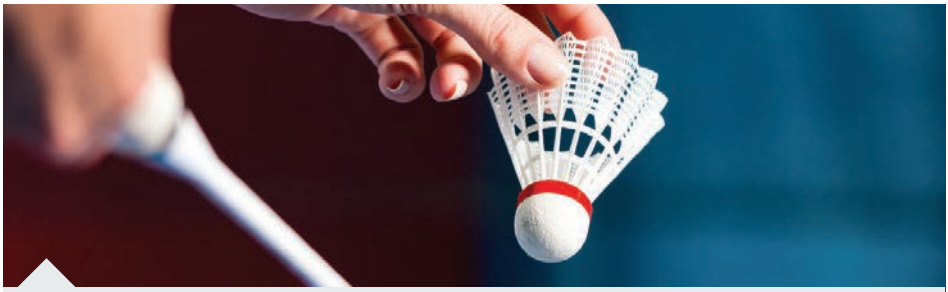
Tout comme le basket, le volleyball se pratique en groupe. En fonction de ses performances, l'équipe pourra participer aux jeux universitaires et/ou championnat lausannois de volley.

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:

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	→ **Gratuit**
La semaine dès 17h15	→ **CHF 18.-**/45 min.
Le week-end (2 périodes)	→ **CHF 24.-**

Pour le personnel:

La semaine de 9h à 17h15	→ **Gratuit**
La semaine dès 17h15	→ **CHF 22.-**/45 min.
Le week-end (2 périodes)	→ **CHF 24.-**

Remarques

Afin de s'assurer de la disponibilité des terrains, vous pouvez appeler le: +41 24 426 27 21.

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

Pour les joueurs de niveau avancé: Contacter le responsable pour en savoir plus sur les possibilités de jeu à plus haut niveau ou de compétition.

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

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.

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

Remarque:

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

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

Pour les joueurs de niveau avancé: Contacter le responsable pour en savoir plus sur les possibilités de jeu à plus haut niveau ou de compétition.

Responsable

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

Tennis Club Grandson
Chemin du Pécos
1422 Grandson

Contact

Par e-mail: tcgrandson@windowslive.com ou www.tcgrandson.ch

Prix

Abonnement annuel avec accès tous les jours de 8h à 22h:

- Etudiant-e-s: CHF 140.-
- Personnel: CHF 270.-

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.

A l'heure, du lundi au vendredi de 8h à 18h:

- Etudiant-e-s (uniquement): CHF 15.- le terrain pour une heure.

La clé se trouve 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 des courts).
- 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.

AÏKIDO

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)

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

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: 19h-20h30	Mercredi: 19h30-21h	Vendredi: 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 22 avril 2019 au 27 juin 2019
Du 26 août 2019 au 24 octobre 2019* (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 2019 (22.04.2019-27.06.2019) → **CHF 405.-** pour 10 cours
Automne 2019 (26.08.2019-24.10.2019*) → **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 19h à 21h
Equipe féminine: jeudi de 19h à 21h

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.-** (license 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

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.

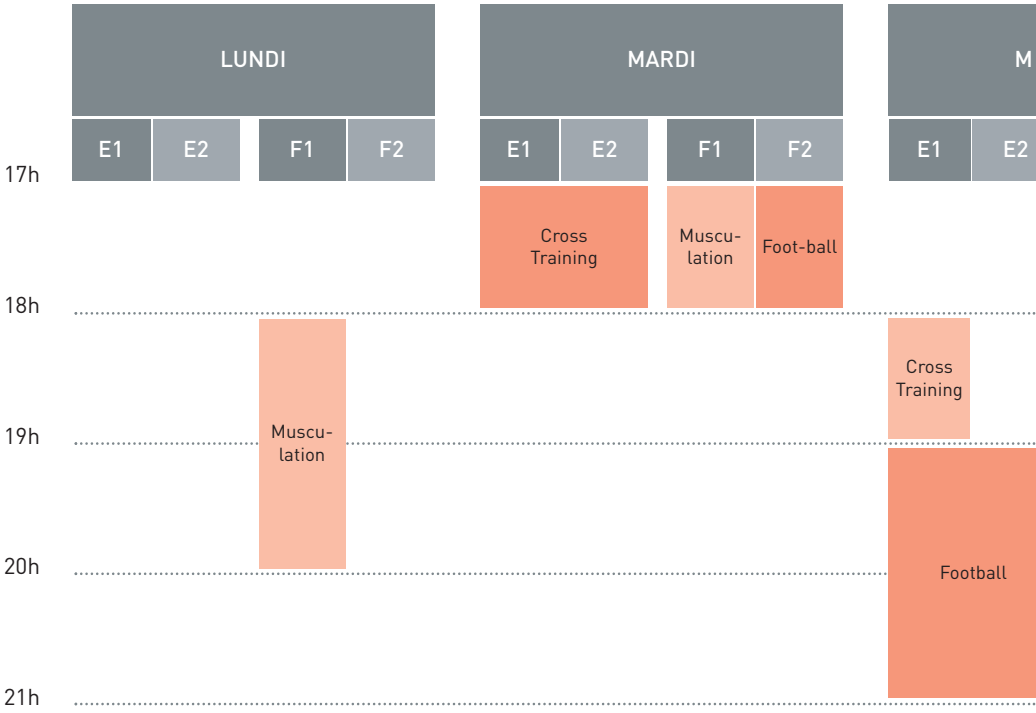
Propreté des salles

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.

OCCUPATION DES SALLES

Planning des salles du Gymnase d'Yverdon-les-Bains



Contacts

HEIG-VD
Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion
du Canton de Vaud

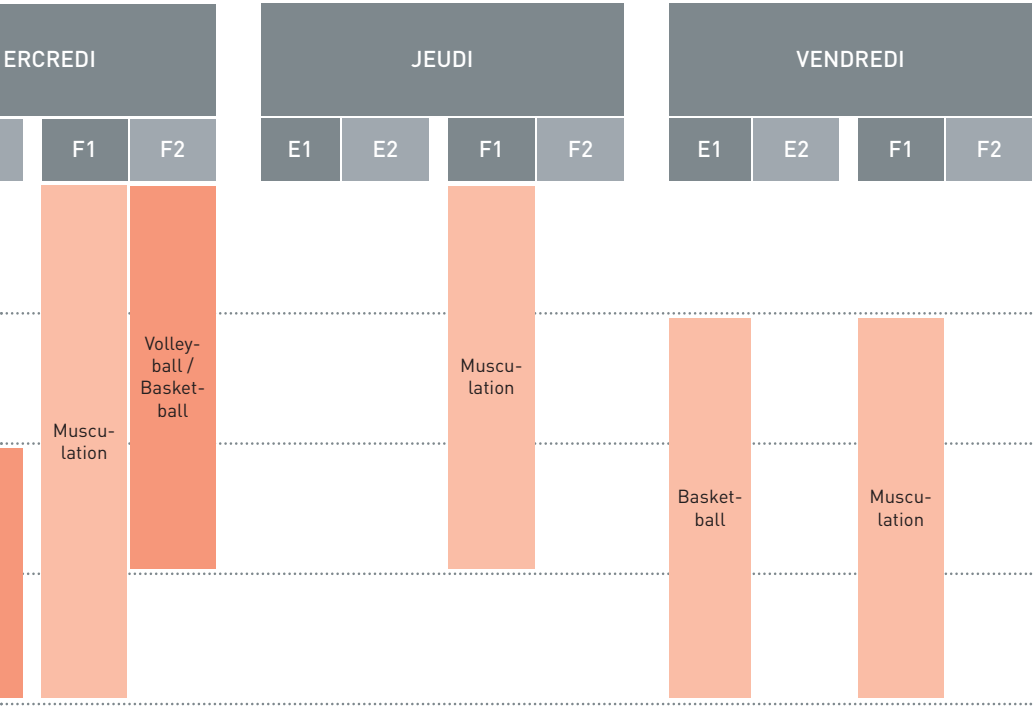
Route de Cheseaux 1
Case postale 521
1401 Yverdon-les-Bains

Avenue des Sports 20
1401 Yverdon-les-Bains

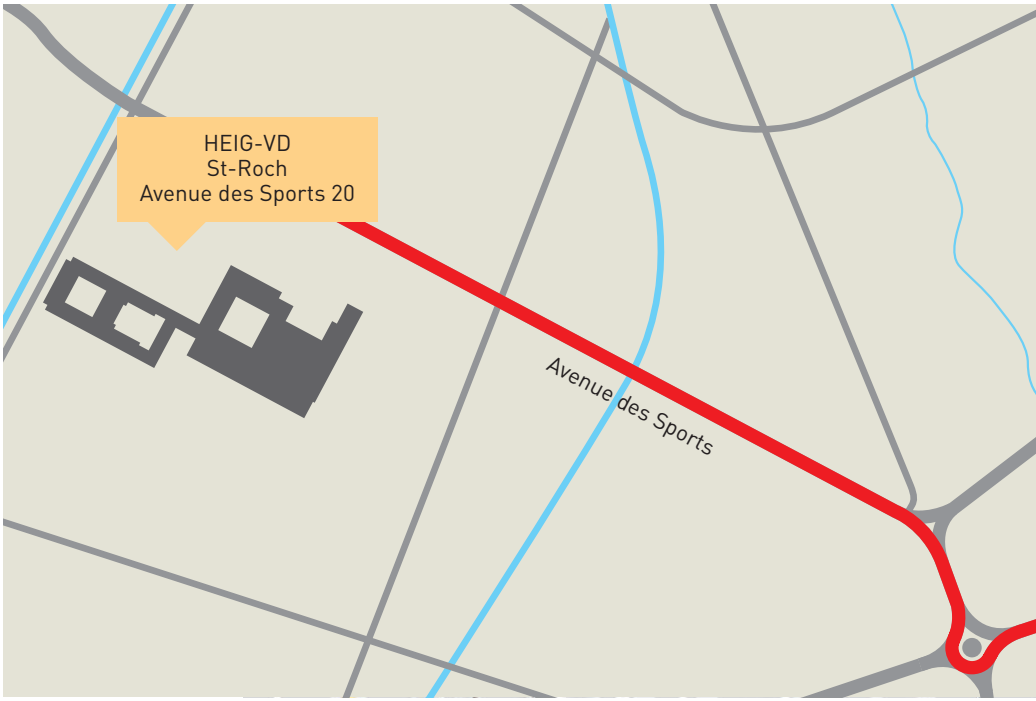
+41 24 557 76 06
sport@heig-vd.ch

+41 79 915 84 17
yohann.meyer@heig-vd.ch

http://sport.heig-vd.ch



SALLES DE GYMNASTIQUE



Salle E1

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

Salle E2

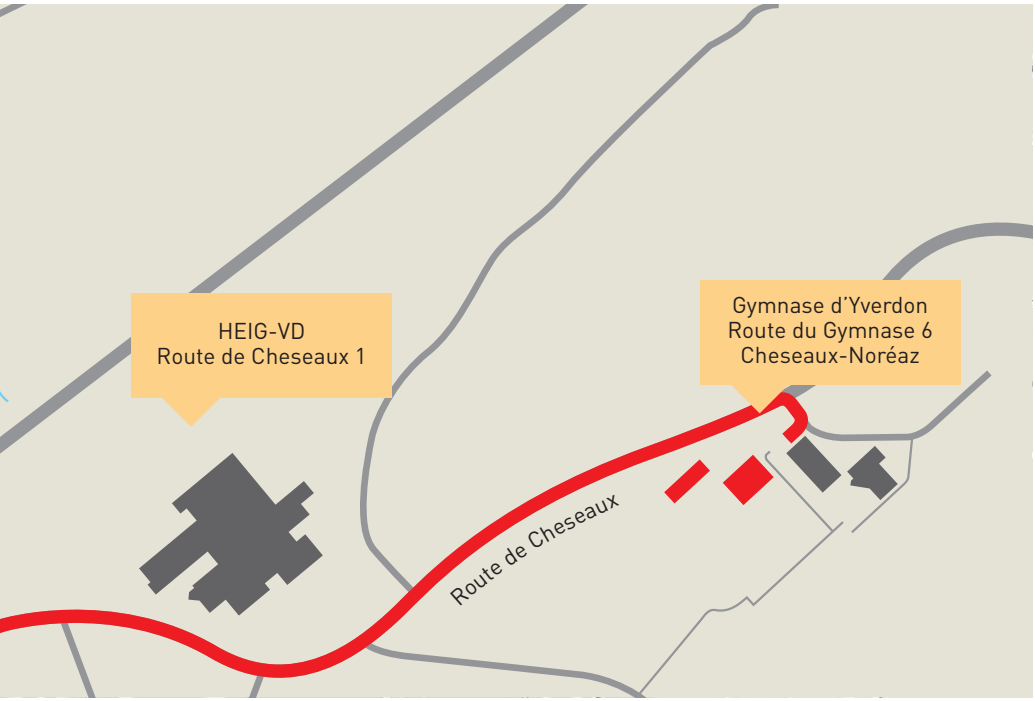
- Cross training (mardi)
- Football (mercredi)

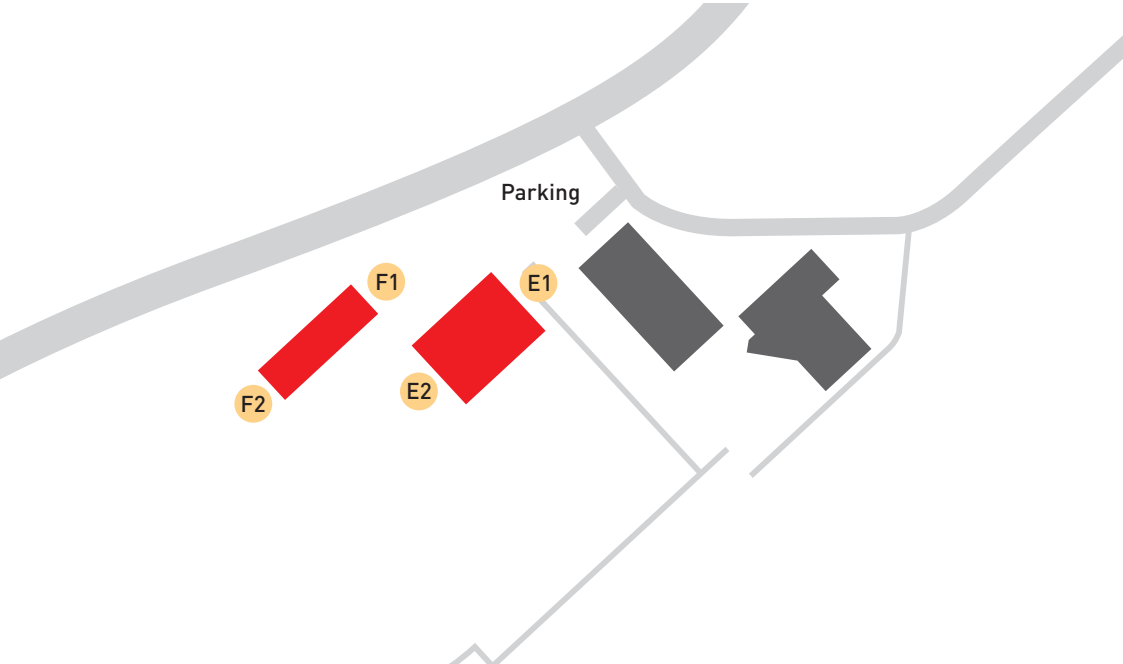
Salle F1

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

Salle F2

- Football (mardi)
- Volleyball (mercredi)
- Basketball (mercredi)


HEIG-VD
Route de Cheseaux 1
Gymnase d'Yverdon
Route du Gymnase 6
Cheseaux-Noréaz
Route de Cheseaux


Parking
F1
E1
F2
E2

CALENDRIER

SEMAINES	N°	BASKET	CROSS TR.	FOOT	MUSCU	VOLLEY
24.09 - 30.09.18	39	26-28.09	25-26.09	25-26.09	24 au 28.09	26.09
01.10 - 07.10.18	40	3-05.10	02-03.10	02-03.10	01 au 05.10	03.10
08.10 - 14.10.18	41	10-12.10	09-10.10	09-10.10	08 au 12.10	10.10
15.10 - 21.10.18	42	17-19.10	16-17.10	16-17.10	15 au 19.10	17.10
22.10 - 28.10.18	43	VACANCES ACADÉMIQUES				
29.10 - 04.11.18	44	31.10/02.11	30-31.10	30-31.10	29.10 au 02.11	31.10
05.11 - 11.11.18	45	07-09.11	06-07.11	06-07.11	05 au 09.11	07.11
12.11 - 18.11.18	46	14-16.11	13-14.11	13-14.11	12 au 16.11	14.11
19.11 - 25.11.18	47	21-23.11	20-21.11	20-21.11	19 au 23.11	21.11
26.11 - 02.12.18	48	28-30.11	27-28.11	27-28.11	26 au 30.11	28.11
03.12 - 09.12.18	49	05-07.12	04-05.12	04-05.12	03 au 07.12	05.12
10.12 - 16.12.18	50	12.12	11-12.12	11-12.12	10 au 13.12	12.12
17.12 - 23.12.18	51	19-21.12	18-19.12	18-19.12	17 au 21.12	19.12
24.12 - 30.12.18	52	VACANCES ACADÉMIQUES				
31.12 - 06.01.19	1					
07.01 - 13.01.19	2	09-11.01	08-09.01	08-09.01	07 au 11.01	09.01
14.01 - 20.01.19	3	16-18.01	15-16.01	15-16.01	14 au 18.01	16.01
21.01 - 27.01.19	4	23-25.01	22-23.01	22-23.01	21 au 25.01	23.01
28.01 - 03.02.19	5	30.01/01.02	29-30.01	29-30.01	28.01 au 01.02	30.01
04.02 - 10.02.19	6	06-08.02	05-06.02	05-06.02	04 au 08.02	06.02
11.02 - 17.02.19	7	13-15.02	12-13.02	12-13.02	11 au 15.02	13.02
18.02 - 24.02.19	8	20-22.02	19-20.02	19-20.02	18 au 22.02	20.02
25.02 - 03.03.19	9	27.02-01.03	26-27.02	26-27.02	25.02 au 01.03	27.02
04.03 - 10.03.19	10	06-08.03	05-06.03	05-06.03	04 au 08.03	06.03
11.03 - 17.03.19	11	13-15.03	12-13.03	12-13.03	11 au 15.03	13.03
18.03 - 24.03.19	12	20-22.03	19-20.03	19-20.03	18 au 22.03	20.03
25.03 - 31.03.19	13	27-29.03	26-27.03	26-27.03	25 au 29.03	27.03
01.04 - 07.04.19	14	03-05.04	02-03.04	02-03.04	01 au 05.04	03.04
08.04 - 14.04.19	15	10-12.04	09-10.04	09-10.04	08 au 12.04	10.04
15.04 - 21.04.19	16	17-19.04	16-17.04	16-17.04	15 au 19.04	17.04
22.04 - 28.04.19	17	VACANCES ACADÉMIQUES				
29.04 - 05.05.19	18	01-03.05	30.04/01.05	30.04/01.05	29.04 au 03.05	01.05
06.05 - 12.05.19	19	08-10.05	07-08.05	07-08.05	06 au 10.05	08.05
13.05 - 19.05.19	20	15-17.05	14-15.05	14-15.05	13 au 17.05	15.05
20.05 - 26.05.19	21	22-24.05	21-22.05	21-22.05	20 au 24.05	22.05
27.05 - 02.06.19	22	—	—	—	27.05	—