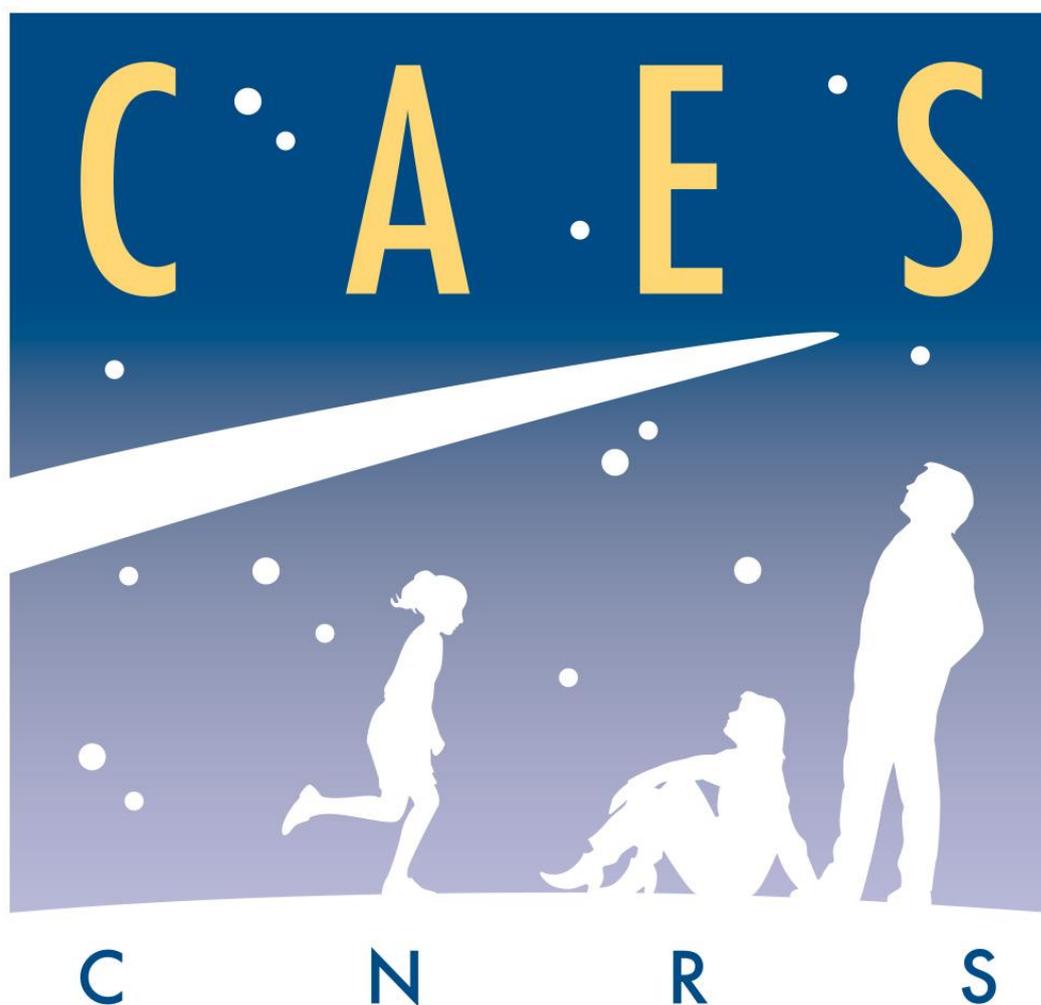


C.L.A.S de BORDEAUX

Comité Local d'Actions Sociale



Edition 2023-2026

Sommaire

Qu'est-ce que le CAES ?	1
Permanences du Secrétariat du CAES.....	3
Liste des élus du CLAS de Bordeaux.....	4
Communication.....	5
Enfance	6
Accueil de loisirs sans hébergement (ALSH) ou CLE	
Séjours vacances enfants	
Culture	8
Peinture et Dessin	
Art floral	
Ecriture	
Œnologie	
Guitare	
Théâtre	
Bibliothèque/Boîte à livres	
Billetterie/Cinéma/Théâtre	
Sports	13
Gymnastique/Gymnastique séniors	
Body Sculpt	
Pilates	
Yoga	
Cardio Dance	
Golf	
Tennis	
Karate	
Kayak	
Squash	
Sports Co	
Basket et foot	
Badminton	
Voile	
Voyages et Sorties	20
Location Appartement à Luz-Saint-Sauveur	
Voyages	
Week-ends...	
Séniors	22
Prêt de matériel	23

Le Comité d'action et d'entraide sociale (CAES) du CNRS

<https://www.caes.cnrs.fr/>

Le CAES du CNRS est une association, régie par la loi 1901, qui joue le rôle pour l'action sociale de comité d'entreprise auprès des instituts du CNRS. Tout agent CNRS est membre de droit du CAES ainsi que les retraités qui en font la demande. Les conjoints et enfants des membres sont ayants-droit du CAES.

Les agents de l'INSERM et de l'INRA avec lesquels le CAES national a passé une convention et les agents d'université dépendant d'une structure d'action sociale (service ou association) avec lesquelles une convention a été signée localement ne sont pas considérées comme extérieures mais comme partenaires. Ces personnes peuvent faire des activités au CAES mais doivent payer le prix réel (de base) de l'activité.

Le CAES est composé de Sections locales ou de CLAS (Comité local d'action sociale) regroupées dans seize Régions qui sont plus ou moins calquées sur les Délégations régionales du CNRS.

Notre région CAES Aquitaine-Poitou-Charente (APC) ne correspond plus à la DR15 depuis que Poitou-Charentes est intégré à la DR08 d'Orléans. Les trois CLAS de Poitou-Charentes ont décidé de rester dans la région associée à la DR15 (comme le prévoit le règlement intérieur)

Le CLAS de Bordeaux

Le CLAS de Bordeaux (mis en place par les syndicats locaux en 1964) est l'un des cinq CLAS qui composent la région CAES APC, avec ceux de Poitiers, Chizé, La Rochelle et Arcachon. Le CLAS de Bordeaux est le plus important d'entre eux avec environ 1400 membres sur les 1600 recensés pour la région APC.

La localisation du CLAS

Le CLAS de Bordeaux est installé dans le château de Brivazac (Pessac) au cœur du campus CNRS où il dispose d'environ 200 m² de locaux appartenant au CNRS. Ces locaux abritent l'Accueil de loisirs sans hébergement (ALSH), des activités sportives ou culturelles ainsi que le siège du secrétariat de la Région APC.

Le fonctionnement

Le CLAS de Bordeaux est dirigé par un Comité composé de treize membres titulaires et sept suppléants élus sur liste commune. Il a mis en place un bureau de six membres chargés de l'application de la politique sociale définie pour les différents secteurs. Sept commissions préparent le travail de réflexion dans différents domaines d'intervention. Le responsable de chaque commission est un élu du CLAS ou une personne mandatée (Cf. liste nominative p 4).

Le CLAS de Bordeaux, conformément à la convention signée entre le CAES et le CNRS, dispose de 270 heures par mois de décharge de service qui permettent aux différentes personnes élues ou membres des commissions de travail de justifier d'absences auprès de leur responsable de service. Les élus sont aidés dans leur travail par deux secrétaires administratives, deux postes CNRS à plein temps. L'une d'elle effectue également le travail du secrétariat administratif de la structure régionale.

Le budget

Les moyens du CLAS de Bordeaux proviennent de la subvention versée par le CAES national à la région Aquitaine Poitou Charentes et de la participation financière des agents aux activités.

Ainsi, en 2023, le budget du CLAS a été de 27 575 € avec une subvention du CAES national de 2 080 € pour l'activité Théâtre.

Le CAES national a défini des règles de subventionnement applicables à tous les CLAS. Les taux de subventionnement moyens sont proches de 30% et peuvent atteindre 40%.

Les séjours, les voyages, les colonies de vacances ainsi que les séjours linguistiques sont imputés sur le budget du CAES national.

Ainsi, pour les colonies de vacances et les séjours linguistiques, dont la gestion des départs locaux et régionaux est faite par le secrétariat de Région, le CAES national a versé, pour les agents de notre région, la somme de 26 000 €.

Tarifs dégressifs

Le CAES national, pour les activités qu'il gère en propre, applique des tarifs dégressifs sur le prix de base, en fonction des revenus des agents CNRS suivant une courbe établie :

- entre 22% et 80% pour les activités " Enfance "
- entre 13% et 80% pour les activités " Familles ".

Ces tarifs dégressifs permettent ainsi une redistribution sociale des subventions.

En ce qui concerne le CLAS de Bordeaux, nous avons décidé d'utiliser les mêmes règles que le CAES national et d'appliquer progressivement les tarifs dégressifs nationaux à nos activités.

Information

Chaque agent peut être informé individuellement par mail. Il appartient à chacun de s'inscrire auprès du secrétariat du CLAS pour recevoir les informations relatives aux activités. De même les informations peuvent être visibles sur le site web sur CLAS (<https://clas-bordeaux.caes.cnrs.fr/>).

Afin de participer aux activités, il est impératif de créer un compte CAES, ou de le mettre à jour : (<https://moncompte.caes.cnrs.fr/>).

Un système d'affichage est disposé au restaurant CNRS.

***« Les élus et les professionnelles du CLAS sont à votre écoute.
Le CAES est l'affaire de tous et nous sommes tous responsables des
services qu'il rend et peut rendre. »***

Permanences du Secrétariat du CAES



Château de Brivazac
Avenue Albert-Schweitzer - 33600 - Pessac -

Sandrine Quillateau-Tél. 05 56 04 65 20 / **Corinne Blain** -Tél. 05 56 04 65 21

Liste des élus du CLAS de Bordeaux

Mandat 2023/2026

Titulaires	Suppléants
Martine PANO	Véronique BENARD
Marie-Anne DOURGES	Bénédicte SALIN
Alain MARCHAND	Laurence GIMENEZ
Emmanuel TETAUD	Nicolas DESBENOIT
Axel CATTOUILLART	Christine CAZENAVE
Laetitia ETIENNE	Sabine SCHMIDT
Sandrine DE VAUX BIDON	Harmony DE BELVALET
Joël PLANTARD	
Nathalie ARGENTA	
Lydie GOUTIERE	
Eddie MAILLARD	
Jean GIMENEZ	
Yoan SALAFRANQUE	

Bureau du CLAS

Présidente : Martine PANO
Vice-présidente : Marie-Anne DOURGES
Trésorière : Laetitia ETIENNE
Trésorier adjoint : Emanuel TETAUD
Secrétaire : Sandrine DE VAUX BIDON
Secrétaire adjoint : Alain MARCHAND

Commissions et présidents

Enfance Jean GIMENEZ
Culture et Loisirs Eddie MAILLARD
Sports Emmanuel TETAUD
Voyages et Séjours Laëtitia ETIENNE
Séniors Monique FOUASSIER
Prêt de matériel Harmony DE BELVALET
Communication Marie-Anne DOURGES

Communication du CLAS de Bordeaux

De nombreuses informations sur les activités du CLAS se trouvent renseignées sur le site WEB du CLAS : <https://clas-bordeaux.caes.cnrs.fr>

Accessible aussi grâce à ce QRcode :



Les personnels fréquentant le restaurant du CNRS pourront trouver les actualités du CLAS sur les écrans visibles de la salle du restaurant et de l'espace cafétéria.



Enfance

Activités enfance CLAS

Les activités sont ouvertes à tous les enfants du personnel CNRS

Une sortie annuelle, un mercredi de l'été :

En 2023 : Terre d'oiseaux à Braud-et St-Louis

En 2024 : Ecomusée de Marquèze Landes



La Fête de Noël



Chaque année en décembre, le CLAS de Bordeaux offre, à tous les enfants des agents CNRS, un spectacle suivi d'un goûter.

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

L'accueil de loisirs sans hébergement ou CLE

Il est situé dans les locaux du CAES au château de Brivazac, avenue Albert Schweitzer.

Il fonctionne tous les mercredis en période scolaire et pendant une partie des vacances scolaires de 8h00 à 18h00 pour les enfants de 3 à 12 ans. Ouvert aux enfants du personnel CNRS et des partenaires en fonction des disponibilités.

L'encadrement est assuré par une équipe de 5 animateurs diplômés et d'une directrice.

De nombreuses sorties sont organisées :

Visites d'expositions (Cap Science, etc.)

De musées

Sorties patinoire, escalade ou piscine.

Sorties au cinéma, théâtre.

Contact : Cécile Jandau : 05 56 04 62 24
cle.bordeaux@caes.cnrs.fr



Séjours vacances enfants

Le CLAS travaille avec des organismes conventionnés pour proposer aux enfants du personnel CNRS des séjours de vacances au départ de Bordeaux et de Poitiers ainsi que la formation au BAFA (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateurs).



Séjours en France : AROEVEN, VALT 33, Vacances pour Tous, UFCV et le Centre Lathus à Poitiers.

Séjours linguistiques : SILC et Vacances pour tous

Formation au BAFA : AROEVEN, UFCV et VALT 33

Possibilités de subventions de séjours scolaires

<https://aquitaine-poitou-charentes.caes.cnrs.fr/enfance/>

Application des tarifs dégressifs (TD)

Les tarifs dégressifs sont calculés à partir d'un quotient familial (QF). Ce quotient est établi en divisant le revenu fiscal de référence de la famille par le nombre de personnes portées sur l'avis d'imposition.

Enfants de moins de 18 ans : subvention entre 80 % et 22 % selon un quotient familial.

Enfants de plus de 18 ans : subvention entre 80 % à 13 % selon un quotient familial.

Pour bénéficier des TD, la réservation doit impérativement être faite par le CAES. Tout dossier adressé directement à l'organisme ne pourra pas être subventionné.

Prix plafond :

110 €/jour pour les séjours (voyages inclus) en France, séjours linguistiques, et BAFA. Au-delà de cette somme, le séjour n'est plus subventionné, un supplément sans TD est facturé. Tout dossier dont le prix de journée (séjour + voyage) est supérieur à 165 € sera refusé.

Le nombre de jours subventionnés est limité à :

- 45 jours par an et par enfant pour les colonies en France et voyages.
- 21 jours par an pour les séjours linguistiques (inclus dans les 45 jours).

Que fournir pour inscrire un enfant ? Être à jour de son compte CAES, voir le site

<https://aquitaine-poitou-charentes.caes.cnrs.fr/enfance/>

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Dossier à remettre : sandrine.quillateau@caes.cnrs.fr

Des catalogues sont à votre disposition au secrétariat des CLAS de Bordeaux

Culture

Contact : culture-bordeaux@caes.cnrs.fr

Peinture/Dessin

Si vous souhaitez découvrir l'atelier qui se déroule le mardi de 17 h 30 à 19 h 30 au château de Brivazac. L'artiste vous consacrera une séance de présentation afin de vous expliquer le fonctionnement de ces cours de peinture et dessin. Tous les niveaux sont acceptés, débutants compris.



Contact : Corinne Blain : 05.56.04.65.21

Guitare

Avec Aleksander. Il est étudiant au conservatoire de Bordeaux Musiques actuelles (rock, blues, jazz, musiques du monde, etc.) Ses styles de prédilection sont le rock et le blues, et il peut s'adapter au jazz et au classique. Il vous propose un cours collectif d'une dizaine de personnes.



Le mercredi de 18H00 à 19H30 (1H30 de cours)

Chacun devra apporter sa guitare (sèche ou électrique avec ampli en sourdine)

Tarif base TD : 520,00€ hors TD suivant QF

Informations et inscription : Corinne Blain : 05.56.04.65.21

Théâtre

L'idée de créer une activité théâtre au sein du CLAS de Bordeaux est née en 1992. Elle a pu être mise en œuvre grâce aux encouragements et au soutien actif des élus aquitains et de la commission Culture nationale. Pour ses débuts, de 1992 à 1994, la troupe a réalisé des sessions trimestrielles destinées à permettre au plus grand nombre possible d'agents intéressés de « toucher » au théâtre. Visant d'abord la présentation de résultats d'un travail réalisé sur une courte durée aux agents du CNRS, cette phase d'expérimentation initiale a permis la constitution d'un groupe de « mordus » qui a souhaité passer à la vitesse supérieure, approfondir. Pour affirmer le groupe, l'idée est alors spontanément venue de le baptiser : La Compagnie de l'Incertitude naissait...

En trente ans d'existence, la compagnie de l'incertitude a permis à 80 comédiens amateurs (la parité est respectée – 43 femmes et 37 hommes – ce qui est remarquable) de vivre l'expérience théâtrale, l'excitation des planches, la confrontation avec le public.

La troupe est encadrée par un metteur en scène professionnel. Il est possible de s'inscrire à l'atelier au mois de septembre de chaque année.

Les séances de répétition sont décidées d'un commun accord entre les membres du groupe et le metteur en scène (en principe, chaque mardi de 20 h 30 à 23 h 30 et 2 ou 3 week-ends par an).

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20



Une à deux fois par mois, le mardi de 18 heures à 20 heures, des séances de dégustation à thèmes animées par un œnologue, permettent de découvrir les saveurs issues des régions et du monde à travers différentes appellations. Cet atelier ne nécessite aucune connaissance particulière des vins.

Contact : Corinne Blain : 05.56.04.65.21

Atelier art floral

Une fois par mois, une fleuriste professionnelle anime un atelier de 2h de 18h à 20h au château Brivazac.

Contact : Corinne Blain : 05.56.04.65



Écriture

Contact : culture-bordeaux@caes.cnrs.fr



Atelier annuel de trois séances animées avec Marie-Paule au Château de Brivazac (petite salle de réunion) de 17h30-19h30.

De janvier à juin 20€ la séance hors TD. Maximum de 10 personnes.

Surprenez-vous en suivant les consignes données, en découvrant votre propre créativité et celle des autres participants. Les ateliers d'écriture proposés sont de formes ludiques, avec supports, permettant de déclencher l'inspiration pour entrer dans différents univers et, avoir la confiance en soi pour s'exprimer librement. Le côté convivial permet de créer une énergie de groupe et une dynamique, favorisant l'expression par l'écriture tout en étant un véritable moment de loisir et de plaisir.

Lors de ces ateliers, nous travaillons le style, les formes, découvrons les idées des uns et des autres ainsi que de nombreuses techniques de création. Chaque atelier a son propre thème permettant de découvrir un univers spécifique et différent à chaque fois.

Informations et inscription : Corinne Blain : 05.56.04.65.21

Billetterie/Cinéma/Théâtre

Cinéma

• Billets à 4,70 € valables à toutes les séances dans les salles des cinémas de proximité à retirer au secrétariat du CAES (Andernos, Blanquefort, Blaye, Bègles, Biganos, Cadillac, Carbon Blanc, Cestas, Coutras, Gujan Mestras, Hourtin, La Réole, Lesparre, Léognan, Pessac, Saint-André- de-Cubzac, Saint-Médard-en-Jalles, Soulac).

• Cinéma Utopia Bordeaux : le billet à 4,40€ au lieu de 5€

• Cinéma Mégarama Bordeaux : le billet à 6,90€ au lieu de 10,90€

Zoo de Pessac : billetterie à tarifs préférentiels.

Concerts-Spectacles-Théâtre : Possibilité de réserver des places à tarifs préférentiels

Venez consulter la billetterie sur le site du CLAS :



Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20 et Corinne Blain : 05.56.04.65.21

Bibliothèque

Contact : culture-bordeaux@caes.cnrs.fr

La bibliothèque est désormais accessible en libre-service aux horaires d'ouvertures du CAES-CLAS de Bordeaux. Merci d'informer les secrétaires de votre visite afin qu'elles ouvrent la bibliothèque.

La Bibliothèque du CLAS de Bordeaux existe depuis de très nombreuses années ce qui explique qu'elle soit riche de plus de 1 400 ouvrages, le plus ancien a été édité en 1923, le plus récent est de 2018.

Une multitude d'auteurs de Daphné Du Maurier à Douglas Kennedy... à découvrir ou à redécouvrir pour le plaisir.

Une multiplicité de genres qui va du roman de fiction, aux policiers, aux romans d'aventure, au récit, à la biographie de personnes illustres, quelques ouvrages en anglais, des ouvrages de scientifiques, *etc.*

C'est donc un fonds chargé d'histoire qui est réouvert au public depuis le 15 mai 2018.

Vous avez dans chaque ouvrage une fiche papier sur laquelle vous noterez vos noms et adresse électronique et que vous laisserez dans la salle. Le retour des ouvrages se fera par un dépôt au secrétariat.

Liste des derniers dons faits à la bibliothèque : Venez découvrir les *Nymphéas noirs* de Michel Bussi, une balade dans le jardin de Givenchy, les ouvrages de science-fiction de Terry Pratchett, le bestseller de Joel Dicker, *la vérité sur l'affaire Québert...*

Les membres du CLAS regrettent que cette salle ne soit pas accessible aux personnes à mobilité réduite. Nous nous efforcerons lors des permanences de palier à cet inconvénient en transmettant les ouvrages aux personnes.

Charte de la bibliothèque

Article 1 : Pour exercer les droits à la formation permanente, à l'information et à la culture reconnus par la Constitution tout citoyen doit pouvoir, tout au long de sa vie, accéder librement aux livres et aux autres sources documentaires.

Article 2 : Afin de mettre en œuvre ces principes fondamentaux, la présente charte a pour objet de définir les règles d'utilisation et d'emprunt des ouvrages et/ou documents de la bibliothèque mis à la disposition des usagers du CLAS de Bordeaux. La bibliothèque est un service du CLAS proposé à ses usagers. Accéder gratuitement et librement aux livres. Le CLAS de Bordeaux assure le fonctionnement de la bibliothèque, du catalogue, de la conservation, de la mise à disposition. Le CLAS s'engage à régulièrement renouveler le fonds. Le CLAS accepte les dons d'ouvrages. Les règles et obligations énoncées ci-après s'appliquent à tout utilisateur de la bibliothèque.

Article 3 : La bibliothèque du CAES de Bordeaux est ouverte à tous les agents du CNRS, ainsi qu'à toutes les personnes inscrites aux activités du CLAS de Bordeaux à titre gratuit.

Article 4 : Les modalités d'emprunt peuvent se faire sur place lors des permanences des membres de la commission communication cf. modalités d'emprunt, ou par formulaire électronique.

Article 5 : Les emprunts sont d'une durée d'1 mois et peuvent être renouvelés une fois. À l'échéance d'un mois et demi, l'emprunteur reçoit un premier message de relance, s'il n'a toujours pas rendu le livre ou demander la prolongation de l'emprunt. Chaque emprunteur peut prendre 3 ouvrages maximum à chaque emprunt.

Article 6 : Tout ouvrage non rendu ou détérioré, devra être remboursé.

Comment trouver un ouvrage de la bibliothèque ?

Les ouvrages sont classés par genre, et ensuite par ordre alphabétique de noms d'auteurs. Chaque nom est accompagné de sa référence qui comporte de deux à trois indications selon le genre :

La première lettre vous donne le genre auquel appartient l'œuvre choisie. Ci-dessous les différents genres présents dans la bibliothèque du CAES.

R = ROMANS, P = POLICIERS, S = ESPIONNAGE, ART = ARTS, THE = THÉÂTRE, HUM = HUMOUR, P&N = POÉSIE & NARRATION, HIS = HISTOIRE, GUE = GUERRE, POL = POLITIQUE, REL = RELIGION, SCI = SCIENCES, FRA = GÉOPOLITIQUE FRANCE, ETR = ÉTRANGERS, MON = MONDIALISATION, AVE = AVENTURES, MER = MER, SPO = SPORTS, TOU = TOURISME, ANI = ANIMAUX, NAT = NATURE, TER = TERRES, FEM = FEMMES, HOM = HOMMES, MED = MÉDECINE, ANT = ANTICIPATION, BIO = BIOGRAPHIE, REC = RÉCIT, EDU = ÉDUCATION, DIV = DIVERS, ANG = livres in English.

NB : Dans la bibliothèque les livres sont rangés suivant ces différents genres. Le classement dans chaque genre est ensuite effectué par ordre alphabétique de noms d'auteurs, voire par numéro. La seconde lettre est donc l'initiale de l'écrivain. Pour les romans qui représentent 50 % du fond, le nombre qui la suit est donc le numéro d'ordre du livre. Exemple : vous trouverez le livre RC15 dans la série « Romans ». Il est classé le 15e parmi les œuvres d'écrivains dont le nom commence par C.

Catalogue par genre

- 1- Romans classiques, fiction...
- 2- Romans policiers et d'espionnage
- 3- Histoire, Guerre, Politique, Religion, Sciences
- 4- Animaux, Terre, Nature, Femmes, Hommes, Médecine
- 5- Géopolitique France, Etrangers, Mondialisation
- 6- Arts, Théâtre, Humour, Poésie et Narration
- 7- Aventures, Mer, Sports, Tourisme
- 8- Anticipation, Biographie, Récit, Education,
- 9- Divers, Livres en Anglais

N.B : Les ouvrages stabilotés en couleur orange et jaune dans ces listes sont ceux qui viennent d'être intégrés à la bibliothèque cette année.

Nous remercions les généreux donateurs et donatrices

Boîte à lire

Une boîte à lire est à votre disposition à droite de l'entrée du château de Brivazac
Vous pouvez vous servir, mais aussi déposer vos ouvrages.

Initialement alimentée par le « désherbage » de la bibliothèque du CAES et de dépôts d'agents cette B.A.L permet aux ouvrages de voyager de main en main et d'avoir de nouvelles vies.

Sport

Contact : sports-bordeaux@caes.cnrs.fr

Gymnastique/ Gymnastique sénior



La gymnastique est une activité sportive accessible à toutes et à tous, bonne pour le corps et le mental lorsqu'elle est pratiquée dans la bonne humeur et le plaisir.

Les séances débutent par un échauffement général et se terminent par une période de récupération faite d'étirements et d'assouplissements. La gymnastique d'entretien pratiquée dans un esprit ludique permet une prise de conscience, une meilleure acceptation de soi et une découverte de ses capacités physiques.

Séances animées par Nadège

Contact : Corinne Blain - 05 56 04 65 21

Body-Sculpt



Le body-sculpt est une méthode de fitness idéale pour redessiner la silhouette et la rendre plus tonique qui repose sur le renforcement musculaire et le cardio-training. Il combine des exercices de musculation avec des petits accessoires (élastiques, bâtons, haltères) et des séances de cardio.

Très complet, le body sculpt permet de brûler également un maximum de calories.

Séances animées par Nadège

Contact : Corinne Blain - 05 56 04 65 21

Pilates



La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Séances animées par Florence

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Yoga



Le yoga Vinyasa, le yoga dynamique qui tonifie. Envie de réveiller vos muscles et de rester tonique ? Le yoga Vinyasa est fait pour vous. Je vous dis tout de cette pratique de yoga dynamique accessible à tous.

Qu'est-ce que le yoga Vinyasa ? Le yoga Vinyasa est constitué de séries non figées. Le terme vinyasa vient du Sanskrit Nyasa qui signifie « placer ». On comprend alors qu'il s'agit de placer le mouvement dans la respiration et donc de créer de cette manière

du dynamisme. Tout repose sur l'enchaînement régulier des postures choisies par les yogis. Sans discontinuer, les poses et contre-poses sont réalisées tout au long de la séance. L'intérêt consiste à travailler un côté du corps puis de réaliser la même chose de l'autre. Toutes les postures sont rythmées en parallèle par une respiration précise. Le souffle et le mouvement sont intimement liés, provoquant ainsi l'augmentation de la température corporelle.

Séances animées par Florence

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Cardio Dance



La Cardio dance est un cours cardio de 45 mn environ où l'on effectue des déplacements rythmés sur diverses musiques. C'est la parfaite combinaison de la danse et de l'aérobic. Différents styles de danse (latino, africain, pop, ballet, jazz, reggae, etc.) sont combinés et associés éventuellement à des mouvements de fitness. L'objectif est de dépenser un maximum d'énergie dans une ambiance plus festive que celle d'une séance d'entraînement classique. Une formation en danse n'est évidemment pas

nécessaire. Les participants bougent au rythme des musiques et enchaînent des chorégraphies simples. La cardio danse sous toutes ses formes favorise la détente, l'endurance et une meilleure coordination. Elle permet de renforcer les muscles et le cœur et de sculpter la silhouette tout en s'amusant.

Séances animées par Florence

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Golf



Si vous avez envie d'en savoir plus sur le golf, sport en plein développement si l'on se réfère à l'évolution du nombre de licenciés auprès de la FFG ces dernières années, alors n'attendez pas et venez rejoindre la section golf du CAES.

Le golf demande de la technique, du physique, mais surtout beaucoup de mental ! Et du mental, les chercheurs en ont à revendre.

Le moteur de cette section est constitué par l'équipe « AS Recherche CNRS, composée de 18 membres du milieu de la recherche tous licenciés à l'AS. Cette équipe est engagée dans le championnat « Inter-Entreprises Golf de Bordeaux » (IEGB), organisation régionale qui regroupe plus de 50 sections de Golf d'Entreprises dans des compétitions impliquant environ 2000 joueurs de la Région Aquitaine. Ces compétitions se déroulent sur différents golfs de la région.

L'équipe est aussi engagée dans les compétitions fédérales de la Ligue de Golf d'Aquitaine tel que Coupe de France ou Coupe d'Aquitaine. Enfin tous les ans, nos représentants vont défendre les couleurs de la Région Aquitaine-Poitou-Charente lors du Trophée National de Golf du CAES du CNRS organisé tour à tour par une des régions.

Les personnes intéressées peuvent être parrainées pour des séances découvertes auprès des golfs de la région. Elles peuvent aussi profiter de leçons d'initiation données sur le campus par l'UCB1. Plusieurs agents CNRS y ont déjà participé.

Venez nous rejoindre, nous vous guiderons pour faire vos premiers pas vers ce sport captivant et très profitable pour l'apprentissage de la maîtrise de soi !

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Tennis



Deux courts du tennis sont à disposition à côté du Château de Brivazac.

Pour jouer, inscrivez-vous auprès du CAES. L'accès aux courts est en gestion libre, chaque membre possède une clef ouvrant les courts et les vestiaires.

Jouer au tennis, ça n'est pas seulement courir après une balle ! Il s'agit d'une discipline codifiée, qui associe les dimensions : physique (le déplacement rapide sur toute la surface de jeu, frappe de la balle...), technique (savoir se servir d'une raquette et donc maîtriser les différents coups pour taper dans une balle en lui donnant un effet et une trajectoire), tactique (combattre et vaincre un adversaire).

Contact : Corinne Blain - 05 56 04 65 21

Karaté



Il n'y a pas de prérequis physique. Fournir un certificat de non contre-indication à la pratique du karaté.

Séance animée par un bénévole ceinture noire 1^{er} Dan de la Fédération française de Karaté et disciplines associées

Les séances sont composées d'un échauffement à base d'exercices classiques (exercices au sol, étirements, assouplissements, relaxation, etc.) et d'un cours regroupant les bases du karaté (techniques de coup de pied et de coup de poing, katas, kobudo, self défense).

On propose de se réunir pour entretenir notre mince savoir donc : échauffement, techniques de bases et révisions katas.

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Kayak



Partez à la découverte du Bassin d'Arcachon, des lacs de la région ou des rivières girondines comme la Leyre et le Ciron. Pour les plus audacieux, surfez le mascaret (Dordogne, Garonne).

Nous vous proposons des kayaks monoplaces ou bi-places, en sortie accompagnée ou en location journée, week-end, semaine) à des prix très attractifs.

Pour votre sécurité, des gilets de flottabilité sont fournis avec ces kayaks qui sont très stables, insubmersibles et autovideurs.

Et pour votre plus grand confort, les kayaks sont équipés de dossiers qui assurent une bonne assise, boot de remorquage, chariot de mise à l'eau, caissons étanches de rangement.

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Squash



Le squash, c'est le sport urbain par excellence.

Il assure un maximum de dépense d'énergie (l'équivalent de 2 heures de tennis) en un minimum de temps (40' la séance) et de surface (60 m² l'aire de jeu).

On estime à 210 000, le nombre de pratiquants en France, dont 25 000 licenciés. Le squash conserve donc une forte couleur loisirs. Accessible jusqu'à

l'équipement, puisqu'il est le seul sport de raquette à proposer cinq types de balles différents, en fonction du niveau de chacun.

Accessible également en termes de technique, puisque la maîtrise des coups n'est pas nécessaire pour commencer, à l'exception de ceux qu'on peut donner à l'adversaire !

On définit le squash comme un sport à plaisir immédiat. L'architecture du court elle-même accentue son aspect ludique. Les murs latéraux et arrière, partie intégrante du jeu, permettent souvent aux balles mal frappées des débutants de terminer leur course

malgré tout sur le mur frontal ; le jeu se poursuit donc sans interruption. Ludique, également, comme la conception du jeu en trois dimensions qui vous oblige à paramétrer votre champ de vision à 360 degrés. Les multiples rebonds sur les quatre murs qui vous entourent vous contraignent par ailleurs à être constamment sur vos gardes.

Le squash réveille le guerrier qui est en chacun de nous... Sport intense par excellence, il offre aux protagonistes une cohabitation qui vire rapidement au duel. C'est une fosse aux lions, mais dans laquelle on s'énerve bien plus sur soi que sur l'adversaire....

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Les SPORTS CO

Basket et Foot

Vous pouvez contacter Adrien pour plus d'informations

Nous proposons des activités loisirs de sports collectifs dans une ambiance détendue de 12h à 13h45 au COSEC, Saige :

Lundi : Basket-ball



Des matchs de 3x3 jusqu'à 5v5, pratique du basketball loisir avec la possibilité de faire des rencontres de temps en temps contre d'autres clubs locaux et quelques tournois à la belle saison.

Mardi et vendredi : Futsal

Des matchs de futsal en 5v5 avec ballon cuir sur terrain de handball sans bords.



Jeudi : Football extérieur

Des matchs de football sur demi terrain, sur des terrains synthétiques de très bonne qualité.

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Badminton



Cinq grammes de plumes, des tonnes d'émotions !!!

Rejoignez la section de Badminton du CLAS et venez découvrir, progresser et vous forger une expérience de jeu !

Le badminton est un sport de raquette avec volant. En Occident il est parfois considéré comme un simple jeu d'extérieur peu fatiguant.

Cependant et contrairement aux idées reçues, le badminton est bien plus fatiguant que le tennis !

Le cours est le mercredi soir, 2 cours de 19h00 à 21h00 à la salle du trinquet Maïtena, 34 rue Roger Robert, 33140 Villenave-d'Ornon. C'est génial pour se défouler, c'est

convivial, et ça fait en plus travailler le cardio ainsi que l'ensemble des groupes musculaires.

Les séances de jeu libre sont :

Le mercredi de 19h à 21h pour 2 terrains au Trinquet Maïtena à Villenave d'Ornon. On peut rajouter des créneaux si le nombre de joueurs inscrits en exprime le besoin.

Agents CNRS ou autres collègues pas de souci, nous avons une solution à vous offrir.

Le tarif sera aux alentours d'un tarif de base de 140€ ou sera appliqué un TD (tarif dégressif).

Un tournoi amical est organisé tous les ans

Des infos sur le lieu où l'on joue : <http://www.maitena33.fr/>

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Contact responsable de la section **Fabrice**

Voile

Grâce à l'activité voile, venez naviguer sur un week-end, une journée ou vous engager sur un challenge sur 4 jours

- Week-end voile en habitables (septembre, La Rochelle)
- Sorties à la journée en dériveurs (juin, Arcachon)
- Sortie voile légère en catamarans (Bombannes)
- Challenge Voile Recherche du CNRS (4 jours mi-octobre, La Trinité-sur-mer)

Week-end Voile au départ de La Rochelle

Le CLAS de Bordeaux vous propose un weekend voile dans les pertuis charentais à bord de voiliers de 10 à 13m. Venez naviguer dans les pertuis charentais et vous ressourcer le temps d'un week-end !

En fonction des conditions météo, navigation dans les pertuis, autour des îles de Ré, Aix ou Oléron, ou direction les Sables d'Olonne, Port Bourgenay, ou l'île d'Yeu.

Découverte des rudiments de la voile, escale le samedi soir dans un port de la région.

Du débutant complet au plus expérimenté des marins, cette sortie est ouverte à toutes et tous à partir de 18 ans.

Un week-end en septembre, date limite d'inscription : juillet

Contact : Corinne Blain - 05 56 04 65 21



Sorties voile à la journée au départ d'Arcachon

Le CLAS de Bordeaux vous propose des sorties voile à la journée au départ d'Arcachon sur des dériveurs intégraux d'environ 6,50 m (Sun 2000, Bélouga). Venez découvrir la voile et le bassin d'Arcachon autrement !

Découvrir les rudiments de la voile, une escale sur le banc d'Arguin ou au Cap Ferret le temps d'un pique-nique et d'une baignade, une vue imprenable sur les cabanes Tchanquées ou la dune du Pyla, c'est ce que nous vous proposons un samedi ou un dimanche de juin à bord de dériveurs qui peuvent accueillir 5 personnes. Pour tout public à partir de 8 ans sachant nager. Les enfants doivent fournir obligatoirement un brevet de natation et être accompagnés d'un adulte (limite d'un enfant par bateau).

Challenge voile CNRS

Le challenge voile CNRS est un évènement national qui permet de réunir depuis plus de trente ans des équipages composés de membres de laboratoires de recherches ou administrations du CNRS. Il est l'occasion de faire partager une passion parfois difficile d'accès à la majorité et inclus des collègues qui découvrent ainsi la voile en compagnie d'équipiers plus aguerris.

Plusieurs équipages bordelais y participent chaque année depuis 2013.

Quelques récits : <https://mag.caes.cnrs.fr/challenge-voile-vivez-lambiance-a-bord-grace-aux-recits-de-deux-skippers/>

Vous voulez former un équipage ou participer comme équipier(ère) ? Contactez-nous ou directement les organisateurs : <https://www.caes.cnrs.fr/evenements/29e-challenge-voile-recherche>

Pour toute information et inscription, contacter Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Voyages et sorties

Contact : voyage-bordeaux@caes.cnrs.fr

Appartement à Luz-Saint-Sauveur - Hautes Pyrénées

Le CAES propose au personnel CNRS

Un appartement pouvant accueillir 9 personnes. Situé au cœur du village, (1400 habitants, altitude 711 m), cet appartement, entièrement rénové et de bon standing, est constitué d'un grand séjour avec cheminée et de 3 chambres.

Stations de ski à proximité : Luz Ariden (1700 m/2200 m, 30 km de pistes), Gavarnie, Barèges, Cauterets.

N'hésitez pas à regarder l'album photo et à consulter les disponibilités sur le site du CAES.

Les réservations se font exclusivement par mail.

Quand réserver ?

Séjour d'hiver : à partir du 1^{er} septembre

Séjour d'été à partir : du 1^{er} janvier.

Une commission se réunit en octobre et en mars afin d'analyser les demandes et faire les attributions.

Pour rappel la priorité est donnée aux agents CNRS n'ayant jamais bénéficié de l'appartement.

Un lieu pour des vacances en famille, été comme hiver !

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20



Week-Ends

Contact: voyage-bordeaux@caes.cnrs.fr

Week-end hiver

Montagne ou autre

Week-end thalassothérapie

Il a lieu, en automne au cœur du pays basque. Vous y découvrirez bains bouillonnants, douches à affusion, douches sous-marines, application d'algues, cours d'aquagym... et vous aurez libre accès au hammam, au spa et à la piscine en eau de mer chauffée à 30°.

Situé entre océan et montagnes, un week-end sous le signe de la détente.

Des bulles à consommer sans modération !

Contact : Corinne Blain - 05 56 04 65 21



Voyages et séjours

<https://clas-bordeaux.caes.cnrs.fr/sejours/>

Tout au long de l'année la commission Voyages du CLAS de Bordeaux se réunit pour échanger et proposer aux agents divers projets qui répondent aux goûts de chacun. Ceux-ci peuvent se présenter sous forme de week-end prolongés, de sorties à la journée et plus récemment de courtes visites dans notre belle région.

Toutes nos propositions sont accessibles sur le site du CLAS de Bordeaux, rubrique Commission Voyage.

Contact : - Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Des journées sont aussi organisées

Visites guidées de Bordeaux ...

Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20 et Corinne Blain : 05 56 04 65 21

Séniors



Contact : senior-bordeaux@caes.cnrs.fr

Contrairement à de nombreux comités d'entreprises qui ne prennent plus en considération les employés ayant cessé leur activité, le CAES du CNRS maintient le statut de membre pour les retraités du CNRS.

Après votre inscription auprès du CAES national ou du CLAS, vous conservez votre statut d'ouvrant droit, comme lorsque vous étiez en activité professionnelle, ce qui vous permet de bénéficier des mêmes avantages que n'importe quel agent du CNRS. Cependant certaines prestations soumises à la condition d'être en activité professionnelle ne peuvent plus vous être proposées.

Activités Séniors au CLAS de Bordeaux

Rencontre en début d'année autour d'une Galette des Rois ou de crêpes pour discuter des possibilités d'activités pour l'année.

La commission Séniors du CLAS vous invite ensuite à découvrir des sites de la région Aquitaine, présentant un intérêt touristique, économique ou écologique.

Ces activités sont réservées en priorité aux agents retraités du CNRS, mais aussi aux actifs selon la capacité d'accueil de chaque site.

Les retraités du CNRS peuvent aussi participer à toutes les autres activités organisées par le CLAS en fonction des places disponibles.

Réalisations et Projets :

- Rencontre autour de la traditionnelle galette en début d'année
- Balade en gabarre sur le Bassin, Soulac 1900
- Visite de musées et d'expositions

Les inscriptions pour chaque sortie se font auprès du secrétariat du CLAS de Bordeaux

Contact : - Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

Prêt de matériel

Ski



Le CLAS met à disposition du personnel CNRS plus d'une centaine de paires de skis de tout genre :

-Baby skis, skis de détente, skis paraboliques, monoskis, surfs,
-Raquettes, skis de randonnée, *etc.*

Des porte-skis sont également proposés.

L'ensemble de ce parc est régulièrement entretenu.

-Jour du retrait : jeudi de 13 h 30 à 14 heures exclusivement

-Jour de retour : lundi de 13 h 30 à 14 heures exclusivement

Réservation obligatoire par mail.

Kayak



Idées de sortie :

Cette activité est qualifiée d'activité de loisirs. Elle a pour premier objectif une découverte progressive du kayak de manière relativement autonome (nous ne disposons pas de brevet d'état pour l'encadrement de ce sport) et avec une sécurité maximale.

Les locations se font à la demi-journée, à la journée, au week-end ou à la semaine.

3 kayaks (1 double et 2 simples) et leurs accessoires sont disponibles pour une pratique libre de loisirs en toute sécurité.

- Lac de Cazaux-Sanguine-Biscarosse.
- Descente de la Rivière « La Leyre »

Convertisseur

Vous avez jeté votre magnétoscope depuis longtemps mais vous avez conservé toutes vos cassettes VHS ? Convertissez-les en DVD et continuez ainsi à en profiter.



Location Sono portative avec micro et casque sans fil et/ou vidéoprojecteur

Le CLAS de Bordeaux propose à ses agents CNRS la location d'une sono portable avec micro et casque sans fil et/ou d'un vidéoprojecteur

Pour vos soirées entre amis, collègues, pour regarder vos matchs de la Coupe du Monde, pour fêter un anniversaire, un mariage ou tout autre événement, venez louer ces équipements qui sauront vous faire passer de très bonnes soirées...



Le pack sono comprend :

- 1 câble de branchement
- 1 télécommande
- 1 microphone sans fil
- 1 support pour microphone
- 1 émetteur
- 1 casque sans fil
- 1 guide d'utilisation
- 1 manuel de l'utilisateur

Nouvel équipement disponible !

La commission de prêt de matériel est ravie d'annoncer l'acquisition d'un **nettoyeur haute pression K7 Power Home - 3kW** de Kärcher, idéal pour le nettoyage des salissures importantes dans les allées, autour des piscines, sur les vélos et les grandes voitures.



En plus, nous avons ajouté l'accessoire **kit nettoyeur gouttière**, qui permet de nettoyer vos gouttières facilement sans échelle. Il se déplace de manière autonome et assure un nettoyage efficace grâce aux buses à haute pression.

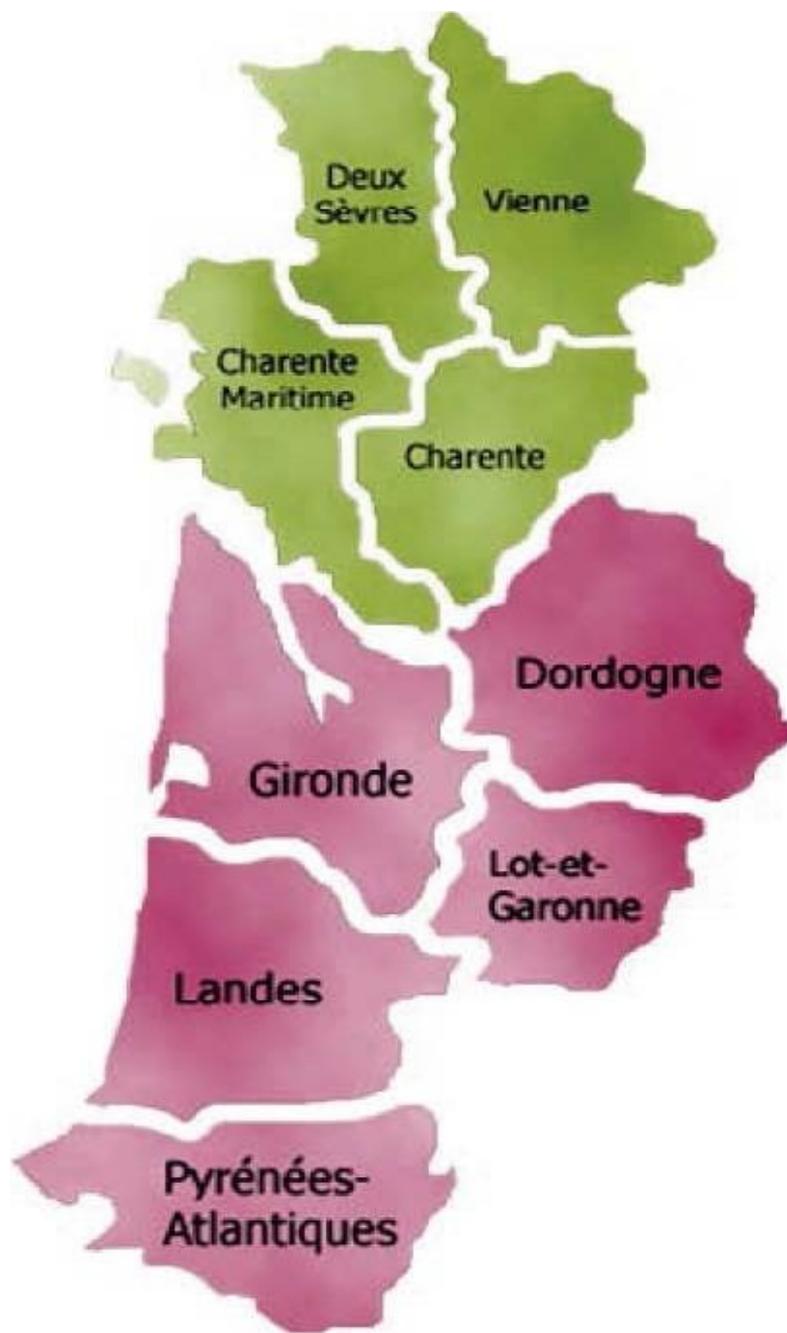
Le **kit de nettoyage de canalisation** Kärcher est également inclus, parfait pour déboucher vos conduits rapidement grâce à son flexible robuste de 20 m et ses 4 jets haute pression.

Bon à savoir : ces kits sont adaptés aux canalisations et gouttières ayant un diamètre d'au moins 40 mm (1,5 pouces) et un rayon d'au moins 70 mm (2,75 pouces).

N'hésitez pas à les réserver pour redonner éclat et propreté à vos espaces !

Contact : Corinne Blain : 05.56.04.65.21
Contact : Sandrine Quillateau : 05.56.04.65.20

La Région CAES Aquitaine-Poitou-Charente



Ne pas jeter sur la voie publique