

# Activités proposées par le CLAS Paris



**Année 2023-2024**

## Le CESOP

- ✓ Le CESOP est le comité d'entreprise de l'Observatoire : il permet de faire bénéficier à son personnel actif ou retraité d'avantages sur les séjours de vacances, les séjours enfants (colonies et voyages scolaires), les voyages.
- ✓ Le CESOP prend en charge une partie de vos frais de séjour en fonction de votre quotient familial.

Plus d'information : [cesop.obspm.fr](http://cesop.obspm.fr)

Contact : [bureau-cesop@obspm.fr](mailto:bureau-cesop@obspm.fr)

## Le CLAS PARIS

- ✓ Le CLAS est une antenne locale du CESOP. Il existe un CLAS par site : Paris, Meudon et Nançay.
- ✓ Le CLAS Paris organise chaque année sur le campus de Paris des activités variées pour le personnel, gratuites ou payantes, encadrées ou en libre accès. Les activités créent du lien, elles favorisent la détente, une meilleure communication et le mieux-être au travail. Profitez-en !
- ✓ Pour accéder à ces activités, il suffit de s'acquitter d'une cotisation annuelle de 6 euros par activité. Le prix des activités payantes encadrées par un professeur dépend ensuite du nombre d'inscrits dans l'activité. Le CLAS subventionne à hauteur de 50% la participation des agents qui font partie du personnel de l'Observatoire. Il est possible de régler en plusieurs fois. Une séance d'essai est possible dans chaque activité.
- ✓ Les personnes qui travaillent sur le campus mais qui ne sont pas personnel de l'Observatoire ou qui ne relèvent pas d'une convention particulière peuvent participer aux activités mais ne pourront pas être subventionnées par le CESOP / CLAS Paris. Les personnels retraités peuvent participer aux activités du CLAS de Paris s'ils ont confirmé leur adhésion au CESOP.
- ✓ Découvrez toutes les activités proposées pour l'année 2023-2024 et contactez le responsable de l'activité qui vous intéresse.

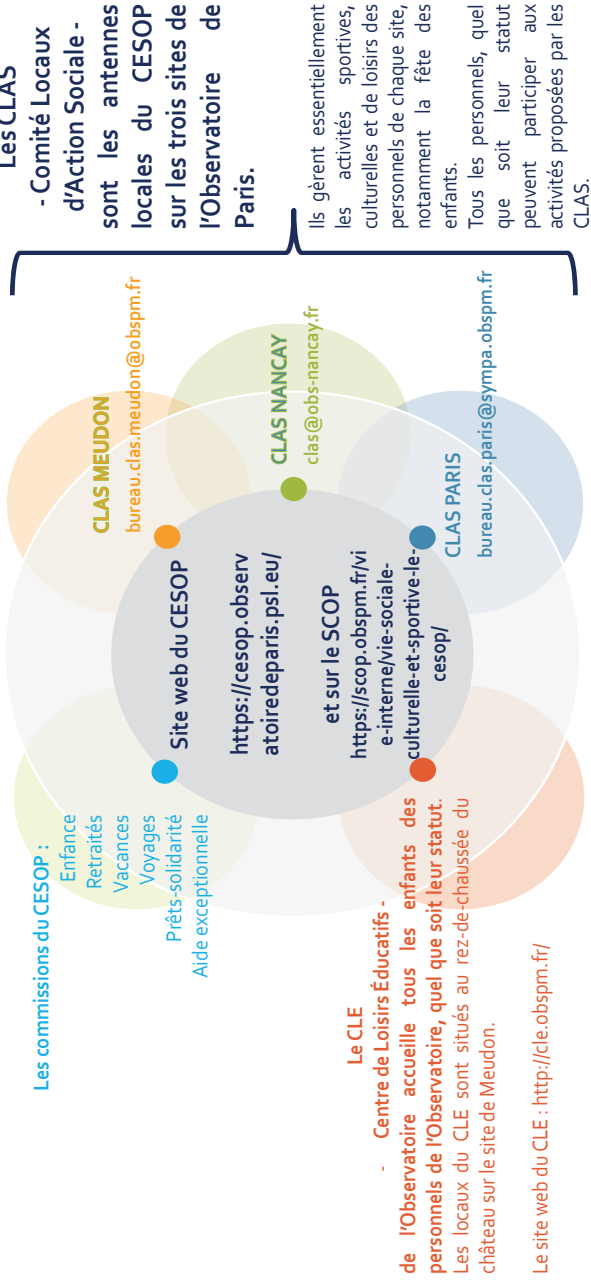
Plus d'information :

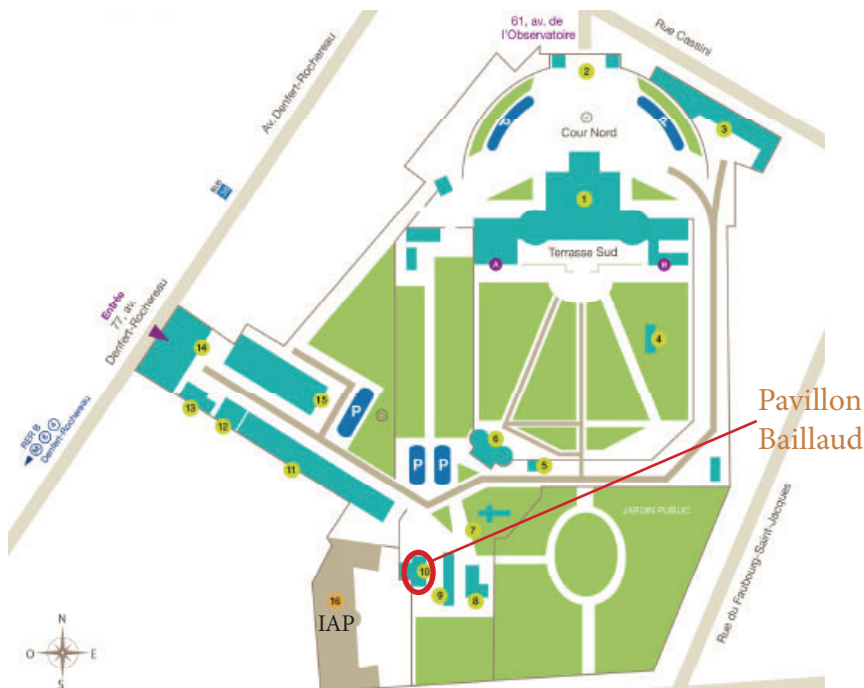
<https://cesop.observatoiredeparis.psl.eu/-CLAS-de-Paris-.html>

Contact : [bureau.clas.paris@obspm.fr](mailto:bureau.clas.paris@obspm.fr)

# Le CESOP

## Comité d'Entraide Sociale de l'Observatoire de Paris





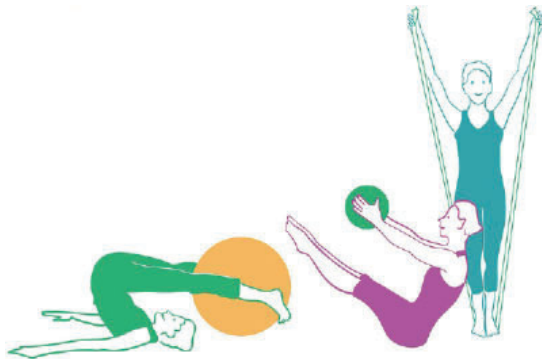
Une grande partie des activités ont lieu au pavillon Baillaud

# Sommaire

Gym / Pilates .....	6
Yoga .....	7
Dessin .....	8
Ping-pong .....	9
Pétanque .....	10
Labo photos .....	11
Volley / Badminton .....	12
Jardinage .....	13
Billetterie Piscine / Escalade .....	14
Billetterie Loisirs / Culture .....	15
Musique .....	16
Autres activités .....	17
Fête des enfants .....	18
Événements .....	19
Contacts .....	20

## Gym / Pilates

- ✓ Ce cours est à mi-chemin entre le cours de gym, durant lequel vous enchaînez des exercices de renforcement musculaire des différentes parties du corps (bras, torse, abdo-fessiers, cuisses) à l'aide d'accessoires (élastiques, ballons) et le cours de Pilates qui repose sur des exercices d'équilibre et de maintien.
- ✓ Le tout se pratique sur fond musical et se termine par des étirements.
- ✓ Ce cours est accessible à tous, ne nécessite pas un cardio renforcé et se pratique à un rythme doux.
- ✓ Une gymnastique douce mais efficace pour garder muscles et mobilité !
- ✓ Ce cours est divisé en 2 groupes, au choix en début d'année selon vos convenances personnelles.



**Jour :** lundi

**Horaire :** 12h-13h et 13h-14h

**Responsable :** Christine Chaumont ([christine.chaumont@obspm.fr](mailto:christine.chaumont@obspm.fr))

**Professeure** diplômée d'état de danse : Chloé Viard

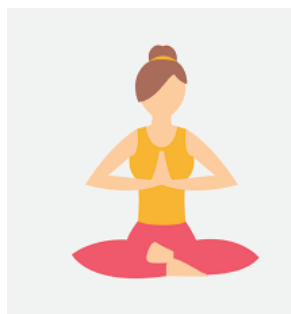
**Cotisation :** 6 €

**Tarif** indicatif à charge pour l'agent : 140 € l'année (base 12 inscrits)

# Yoga

- ✓ Les cours de hatha yoga sont accessibles à tous : pas besoin d'être souple, pas besoin d'être serein. Si vous pouvez respirer, vous pouvez pratiquer !
- ✓ Le yoga est une pratique où le mouvement et la respiration, le corps et l'esprit s'unissent pour se reconnecter à Soi.
- ✓ La pratique permet d'accueillir ce qui est là, à chaque instant, dans chaque mouvement, chaque étirement, chaque respiration, à travers une pratique douce de postures debout, assises et couchées. La respiration rythme, soutient, aligne et développe nos mouvements dans chaque posture.
- ✓ Le yoga est une exploration, une expérience. Pratiqué avec bienveillance, il permet de se reconnecter à soi-même, de se renforcer et de s'assouplir, de trouver son équilibre et de s'apaiser enfin, pour vivre pleinement chaque instant de sa vie. La méditation initiale et la relaxation finale encadrent la pratique posturale et donnent le ton.
- ✓ Outre les réels bienfaits sur la santé physique et mentale, le yoga rayonne sur tous les pans de notre vie, subtilement avec le temps, transformant notre rapport à nous-mêmes, aux autres et au monde.

**Sous réserve  
du nombre de participants !**



**Jour** : mardi

**Horaire** : 12h-13h et 13h-14h

**Responsable** : Maïder Bugnon Olano (maider.bugnon.olano@obspm.fr)

**Professeure** : Sandra Schultze

**Cotisation** : 6 €

**Tarif** indicatif à charge pour l'agent : 150 € l'année (base 8 inscrits)

## Dessin

- ✓ L'atelier de dessin est accessible à tous sans prérequis. Chacun s'y exprime librement et sans prétention.
- ✓ Quantité de techniques y sont admises pour pratiquer votre médium préféré ou pour en découvrir de nouveaux, que vous soyez débutant ou confirmé : crayon, feutre, fusain, pastel, encre, aquarelle, linogravure. Les sujets sont libres et dépendent de l'inspiration de chacun et du groupe.
- ✓ L'animateur, mais aussi les participants, vous conseillent, vous encouragent dans vos hésitations et portent toujours un regard bienveillant sur vos productions.
- ✓ L'envie d'essayer ou de se perfectionner ainsi qu'une bonne dose de bonne humeur suffisent à intégrer ce groupe pour un moment de détente ! Un peu d'application et de concentration permettent de faire le vide durant une pause agréable.
- ✓ Le matériel de base est fourni.



**Jour :** jeudi

**Horaire :** libre entre 12h et 14h

**Responsable :** Sylvie Lemaître ([sylvie.lemaître@obspm.fr](mailto:sylvie.lemaître@obspm.fr))

**Animateur :** Georges Debève

**Cotisation :** 6 €



## Ping pong

- ✓ Une table de ping-pong est disponible dans les locaux du CLAS. Un créneau est réservé à cette activité mais elle est aussi utilisable librement en dehors des cours et activités prévus sur le planning et sous réserve de la cotisation à l'activité. Venez faire quelques échanges en mode sportif ou en mode loisirs et partagez de bons moments !
- ✓ Passez vos nerfs sur la balle plutôt que sur vos collègues !
- ✓ Le matériel de base fourni.



**Jour :** Mercredi

**Horaire :** 12h-14h

**Responsable :** Philippe Mahot (philippe.mahot@obspm.fr)

**Cotisation :** 6 €

## Pétanque

- ✓ Après le succès du tournoi des 50 ans du CESOP, le CLAS propose une activité pétanque.
- ✓ Bonne humeur et convivialité sont de rigueur et permettent de décompresser tout en profitant du grand air.
- ✓ L'activité est libre et le matériel est à disposition des adhérents du CLAS sur simple demande. Ils en prendront bien sûr le plus grand soin !
- ✓ L'espace de jeu se situe côté sud dans l'allée entre le bâtiment 4 et le mur d'enceinte Est.
- ✓ Sur demande d'au moins six équipes, le CLAS pourra organiser un tournoi au retour des beaux jours.



**Jour** : libre

**Horaires** : 12h-14h et 17h30-20h, mais uniquement s'il fait jour

**Responsable** : Corinne Daubas (Corinne.Daubas@obspm.fr)

**Cotisation** : 6 €

## Labo photos

- ✓ Le CLAS dispose d'un labo photo équipé pour le développement et tirage argentique noir et blanc.
- ✓ Le labo possède des agrandisseurs format 24x36 et format moyen, des sécheuses pour tout type de papier et un massicot.
- ✓ L'activité peut se développer en fonction de la demande. Si vous êtes intéressé, nous pouvons vous proposer un stage pour vous familiariser avec le matériel du laboratoire, apprendre le développement et le tirage argentique.
- ✓ Pour plus d'informations : <http://wp.me/P8c8Oe-f2>.



**Responsable** : Maïder Bugnon Olano ([maider.bugnon.olano@obsmp.fr](mailto:maider.bugnon.olano@obsmp.fr))

**Animateur** : Henry Joy McCracken ([hjmcc@iap.fr](mailto:hjmcc@iap.fr))

**Cotisation** : 6 €

## Volley / Badminton

- ✓ Un filet mixte de volley et de badminton est disponible en activité libre pour une pratique loisirs, sur la pelouse du potager quand la météo le permet.
- ✓ Facilement accessible et simple à installer, le filet se monte et se démonte pour chaque séance.
- ✓ Le ballon de volley, les raquettes et les volants de badminton sont fournis.



**Responsable :** Jonathan Normand ([jonathan.normand@obspm.fr](mailto:jonathan.normand@obspm.fr))

**Cotisation :** 6 €

## Jardinage

- ✓ Le CLAS dispose de quelques parcelles de terrain au potager qui sont attribuées au printemps pour une saison de jardinage.
- ✓ L'appel aux jardiniers amateurs se fait en mars avec tirage au sort si le nombre de candidats est supérieur au nombre de parcelles.
- ✓ Le jardinage y est possible du lundi au vendredi pendant les heures d'ouverture du site parisien de l'Observatoire.
- ✓ **Nouveauté depuis 2022** : une parcelle collective est accessible au «collectif de jardiniers volontaires» : on y partage les travaux, les graines et les récoltes sans avoir la pression d'une parcelle à entretenir. L'occasion est davantage prétexte à la rencontre et à se vider l'esprit plutôt qu'à la rentabilité !
- ✓ Des parcelles sont également disponibles sur le site de Meudon. Si vous travaillez régulièrement sur ce site, vous pouvez y prétendre. Prenez contact avec le CLAS de Meudon ([bureau.clas.meudon@obspm.fr](mailto:bureau.clas.meudon@obspm.fr)).
- ✓ Le matériel de base est fourni.



**Attribution** : en mars

**Période** : d'avril à avril

**Horaire** : 12h30-14h et 17h30-20h

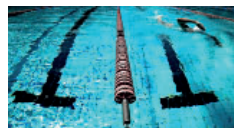
**Responsable** : Sylvie Lemaître ([sylvie.lemaitre@obspm.fr](mailto:sylvie.lemaitre@obspm.fr))

**Cotisation** : 6 €

# Billetterie Piscine / Escalade

## Piscine

- ✓ Le CLAS vous propose des tickets de piscine (carnets ou tickets) à tarif préférentiel valable dans les piscines de Paris.
- ✓ Profitez de cette aubaine : rien de mieux que l'eau pour se détendre et la nage pour faire du sport sans se faire de mal !
- ✓ Dès 7h, jusqu'à 22h, en groupe à la pause de midi, ou en famille le week-end, les possibilités sont nombreuses et toute occasion est bonne.
- ✓ Chaque piscine a ses horaires d'ouverture spécifiques. Retrouvez ces horaires sur le site : <https://www.paris.fr/lieux/piscines/tous-les-horaires>.



**Vente** : lundi 13h-14h, restaurant

**Responsable** : Catherine Muset ([catherine.muset@obspm.fr](mailto:catherine.muset@obspm.fr))

**Cotisation** : 6 €

**Tarif** : 1,50 € le ticket piscine ; 3,20 € le ticket d'activité aquatique (aquagym, aquapalmes, aquabike...)

## Escalade

- ✓ Le CLAS Paris vous propose des tickets pour pratiquer l'escalade en autonomie.
- ✓ Les billets sont valables dans toutes les salles du groupe Arkose en Ile de France (Didot, Montmartre, Nation, Pont de Sèvres, Strasbourg Saint Denis, Massy, Montreuil, Pantin, Issy les Moulineaux, Nanterre) et dans toute la France (Bordeaux, La Rochelle, Lille, Nice, Marseille, Rouen, Toulouse, Tours)



**Tarif** : 6 € le ticket

**Responsable** : Frédéric Dauvergne ([frederic.dauvergne@obspm.fr](mailto:frederic.dauvergne@obspm.fr))

**Cotisation unique billetterie sports** : 6 €

# Billetterie Loisirs / Culture

## Cinéma

- ✓ Des tickets de cinéma sont utilisables dans différentes enseignes : Gaumont, UGC, MK2, CGR, Ciné-chèques. Renseignez-vous ! Afin de garantir des billets pour tous, la quantité est limitée à un achat de 2 tickets par mois par agent + 1 par enfant ou personne à charge.
- ✓ Pour se faire une toile à moindre coût même à plusieurs !

**Vente** : mardi et vendredi 9h30-11h30, cabinet de la Présidence

**Responsable** : Corinne Daubas (corinne.daubas@obspm.fr)

**Prix** : 5,30 euros le ticket



## Sorties Loisirs / Culture

- ✓ Le CLAS propose une ou deux fois par an des campagnes de réservation pour des sorties : parcs d'attractions, zoo, musées... Soyez attentifs aux annonces !
- ✓ Des demandes ponctuelles sont toujours possibles. Renseignez-vous, nous ferons notre possible ! Liste des parcs et activités sur demande.
- ✓ Et pour qu'un maximum de personnes en profite, le nombre de sorties subventionnées par famille et par an peut être limité. Les entrées non subventionnées sont illimitées.
- ✓ Régulièrement, le CLAS vous propose par mail et affichage des suggestions de sorties à prix négocié dans certains musées ou expositions. Les réservations sont à faire rapidement en fonction des dates limites.

**Responsable** : Maïder Bugnon Olano (maider.bugnon.olano@obspm.fr)

**Cotisation unique** billetterie Cinéma, Loisirs, Culture : 6 €

# Musique

- ✓ Une salle de musique est accessible librement au pavillon Baillaud, en dehors des heures d'activités régulière et sous réserve du paiement de la cotisation. Elle comprend un piano classique, un orgue, 2 claviers électroniques, une batterie, une guitare électrique, une basse, des amplis.
- ✓ Vous jouez d'un instrument ? Vous voulez vous remettre à la musique ou répéter vos morceaux ? Faites-vous connaître pour profiter de la chance d'avoir cette salle !



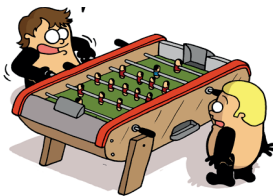
**Responsable** : Gilles Bessou (gilles.bessou@obspm.fr)

**Cotisation** : 6 €



## Activités libres

- ✓ Des activités restent accessibles dans le pavillon Baillaud pour des pratiques libres : échecs, babyfoot, billard, jonglage, sous réserve du paiement de la cotisation. Toutefois ces activités doivent avoir lieu en dehors des cours et activités prévus sur le planning.
- ✓ Vous trouverez sur place le matériel nécessaire.
- ✓ Nous vous remercions de prendre grand soin du matériel en libre accès et de nous signaler tout objet défectueux pour que nous puissions maintenir l'ensemble de nos locaux dans un état d'utilisation optimal pour le plus grand plaisir de tous !



**Responsable** : Philippe Mahot ([philippe.mahot@obspm.fr](mailto:philippe.mahot@obspm.fr))

**Cotisation** : 6 €

## Fête des enfants

- ✓ Le CLAS organise chaque année une fête des enfants du personnel.
- ✓ Vos enfants entre 0 et 14 ans inclus peuvent bénéficier d'un chèque-cadeau et de friandises qui leur seront remis le jour de la fête à l'issue d'un après-midi festif : jeux, spectacle, goûter et animations pour petits et grands.
- ✓ Le succès de cette journée repose sur la participation du plus grand nombre. Pour optimiser l'organisation de cette journée, vous serez invités à vous inscrire pour confirmer votre présence. La date retenue et les modalités d'inscription vous seront communiquées en temps utile.



**Responsable :** Maïder Bugnon Olano (maider.bugnon.olano@obspm.fr)

## Événements

- ✓ Pour favoriser le contact et profiter agréablement de notre campus, l'équipe du CLAS est susceptible d'organiser durant l'année des événements ponctuels ou des animations particulières : fête du CLAS, visites, animations...
- ✓ Surveillez la diffusion de nos messages : par mail, par voie d'affichage, par le BIOP.
- ✓ Et n'hésitez pas à nous communiquer vos attentes : qui mieux que vous peut nous dire ce que vous attendez de votre CE !

*Visites*

*Bien-être*



*Ateliers*

*Animations*


*Pour ne rien rater,  
inscrivez-vous sur la liste CLAS  
[clas.paris@sympa.obspm.fr](mailto:clas.paris@sympa.obspm.fr)*

Contact : [bureau.clas.paris@obspm.fr](mailto:bureau.clas.paris@obspm.fr)


# L'équipe du CLAS PARIS

Sylvie Lemaître, présidente, IMCCE : [sylvie.lemaitre@obspm.fr](mailto:sylvie.lemaitre@obspm.fr)  
 Maïder Bugnon Olano, trésorière, IMCCE : [maider.bugnon.olano@obspm.fr](mailto:maider.bugnon.olano@obspm.fr)  
 Catherine Muset, secrétaire : [catherine.muset@obspm.fr](mailto:catherine.muset@obspm.fr)  
 Christine Chaumont, GEPI : [christine.chaumont@obspm.fr](mailto:christine.chaumont@obspm.fr)  
 Corinne Daubas, Présidence : [corinne.daubas@obspm.fr](mailto:corinne.daubas@obspm.fr)  
 Harry Darmalingon, DIL : [harry.darmalingon@obspm.fr](mailto:harry.darmalingon@obspm.fr)  
 Farid Housni, Service des marchés publics/Achats, [farid.housni@obspm.fr](mailto:farid.housni@obspm.fr)

## Le planning des salles Baillaud

 Salle inaccessible

PLANNING SALLES BAILLAUD

CLAS PARIS 

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
	Salle 1	Musique	Salle 3	Salle 1	Musique	Salle 3	Salle 1	Musique	Salle 3	Salle 1	Musique	Salle 3	Salle 1	Musique	Salle 3
8h															
9h															
10h															
11h															
12h	Gym 1			Yoga			Ping Pong			Dessin					
13h	Gym 2														
14h															
15h															
16h															
17h															
18h															
19h															
20h															

Les responsables d'activité vous enverront un message pour vous tenir au courant du démarrage des activités et des modalités de règlement. Une carte d'adhérent vous sera délivrée après règlement : elle vous permettra de retirer la clé pour les activités libres.

## Bonne rentrée à tous !

Vous pouvez joindre l'équipe du CLAS Paris à tout moment pour des questions, des idées ou des suggestions :

[bureau.clas.paris@obspm.fr](mailto:bureau.clas.paris@obspm.fr)