

Activités proposées par le CLAS Paris



CLAS PARIS

Année 2024-2025

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

Contact : 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 2024-2025 et contactez le responsable de l'activité qui vous intéresse.

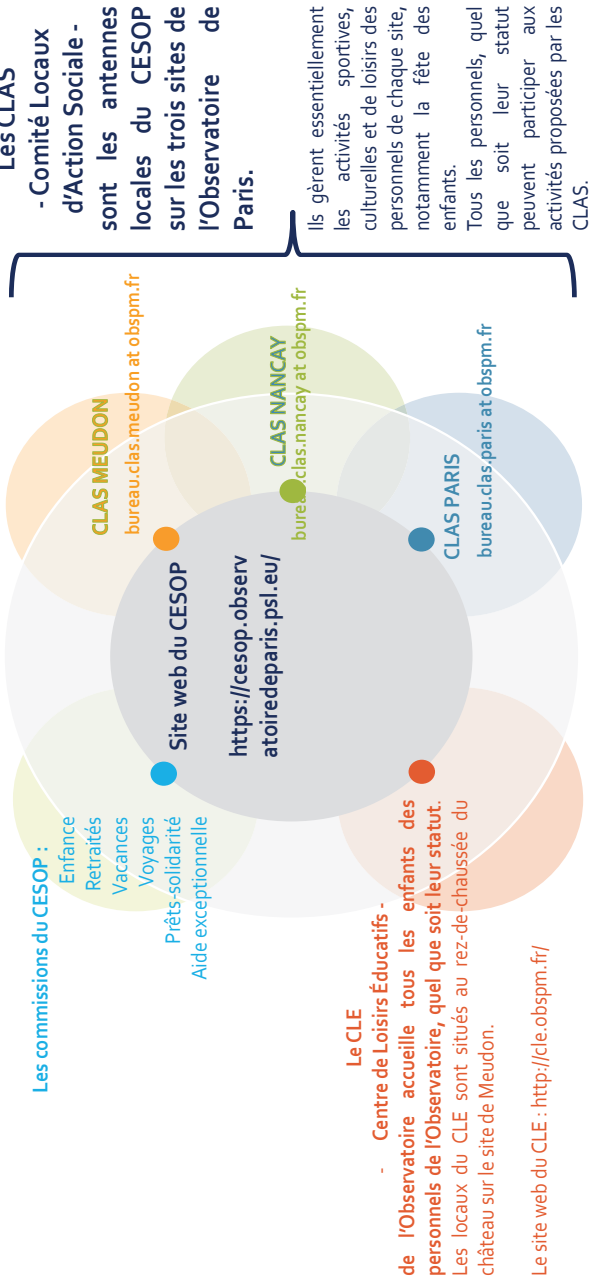
Plus d'information :

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

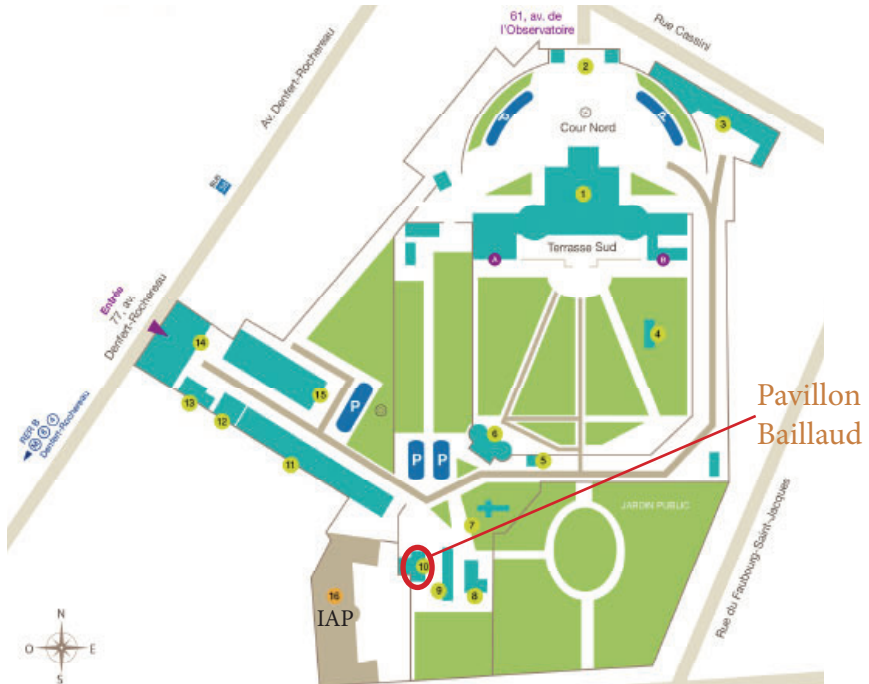
Contact : bureau.clas.paris@obspm.fr

Le CESOP

Comité d'Entraide Sociale de l'Observatoire de Paris



Le site web du CLE : <http://cle.obsppm.fr/>



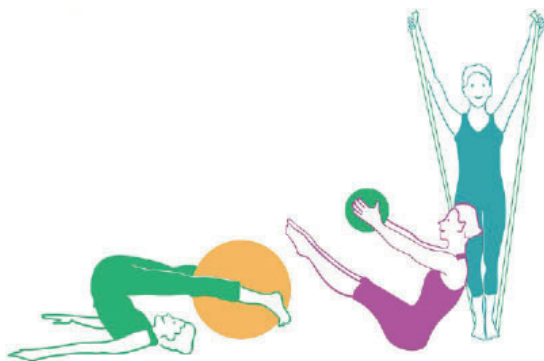
Une grande partie des activités ont lieu au pavillon Baillaud

Sommaire

Gym / Pilates	6
Yoga	7
Salsa	8
Dessin	9
Ping-pong	10
Pétanque	11
Labo photos	12
Couture.....	13
Jardinage	14
Billetterie Piscine / Escalade	15
Billetterie Loisirs / Culture	16
Musique	17
Autres activités	18
Fête des enfants	19
Événements	20
Contacts	21

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

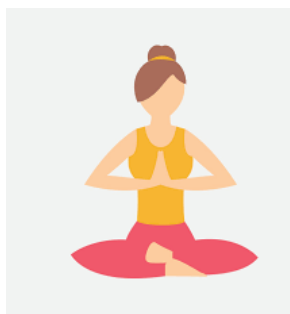
Responsable : Christine Chaumont ([christine.chaumont at obspm.fr](mailto:christine.chaumont@obspm.fr)) **Professeure** diplômée d'état de danse : Chloé Viard

Cotisation : 6 €

Tarif indicatif à charge pour l'agent : 150 € l'année

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.



Jour : mardi

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

Responsable : Maïder Bugnon Olano (maider.bugnon.olano at obspm.fr) **Professeure** : Sandra Schultze

Cotisation : 6 €

Tarif indicatif à charge pour l'agent : 150 € l'année

Salsa

- ✓ Cours de Salsa Cubaine avec Alex Salserito & Ti Lu
- ✓ Pour s'initier, revoir les bases ou consolider ses acquis !
- ✓ Une activité ludique et conviviale tout en vous donnant une condition physique exceptionnelle !!!

Rien de tel pour finir sa journée de travail !



Jour : mardi

Horaire : à partir de 17h

Responsable : Christine Chaumont (christine.chaumont at obspm.fr)

Animateur : Alex Barras

Cotisation : 6 €

Tarif indicatif à charge pour l'agent : 150 € l'année

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 : Jean Souchay (jean.souchay at 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 at 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 : Florent Reix (Florent.Reix at obspm.fr)

Cotisation : 6 €

Labo photos

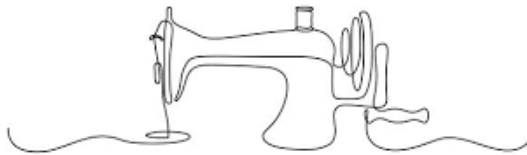
- ✓ Le CLAS dispose d'un labo photo équipé pour le développement et tirage argentique noir et blanc.
- ✓ Le labo possède des agrandisseurs format 24x36 et format moyen, des sécheuses pour tout type de papier et un massicot.
- ✓ L'activité peut se développer en fonction de la demande. Si vous êtes intéressé, 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 at obspm.fr) **Animateur** : Henry Joy McCracken (hjmcc at iap.fr)
Cotisation : 6 €

Couture

- ✓ Vous souhaitez apprendre les bases de la couture, vous perfectionner ou juste avoir accès à un espace dédié à cette activité ?
- ✓ L'atelier couture de Paris met à disposition de ses membres une machine à coudre, à partager par les participants durant l'heure impartie, ainsi que du matériel de couture à la main, de traçage et de découpe le vendredi de 13h à 14h à la salle Baillaud.
- ✓ L'animatrice pourra vous guider dans vos projets personnels et vous apprendre de nouvelles techniques, mais aussi comment reprendre un vêtement ou le décorer grâce à la broderie.
- ✓ Pour ceux qui préfèrent apprendre en autonomie ou à l'aide d'un support visuel, nous proposons des livres consultables sur place.



Jour : Vendredi

Horaire : 12h-14h

Responsable : Rhé-Claire Pachocki (rhea-claire.pachocki at 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 at 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

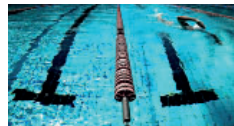
Responsable : Sylvie Lemaître ([sylvie.lemaitre at obspm.fr](mailto:sylvie.lemaitre@obspm.fr))

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

Responsable : Catherine Muset (catherine.muset at 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)
- ✓ 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.



Tarif : 6 € le ticket

Responsable : Frédéric Dauvergne (frederic.dauvergne at obspm.fr) **Cotisation** 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 : jeudi 12h-14h, pavillon Baillaud

Responsable : Harry Darmalingon (harry.darmalingon at 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 at 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 régulières 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 !

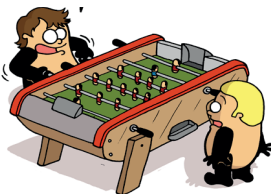


Responsable : Gilles Bessou (gilles.bessou at obspm.fr)

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 at 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 at 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 at sympa.obspm.fr*

Contact : bureau.clas.paris at obspm.fr

L'équipe du CLAS PARIS

Setharith Ngo-Chin, président, DIL : setharith.ngo-chin at obspm.fr
Maïder Bugnon Olano, trésorière, IMCCE : maider.bugnon.olano at obspm.fr
Christine Chaumont, secrétaire, GEPI : christine.chaumont at obspm.fr
Elise Blanchard, LERMA : elise.blancharat obspm.fr
Harry Darmalingon, DIL : harry.darmalingon at obspm.fr
Philippe Mahot, Bibliothèque : philippe.mahot at obspm.fr
Jean Souchay, SYRTE, jean.souchay at obspm.fr
Florent Reix, GEPI, florent.reix at obspm.fr

Le planning des activités à Baillaud

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h-14h	Gymnastique 	Yoga 	Ping-Pong 	Dessin Billetterie 	Couture 
17h-19h		Salsa 			

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