



Reprise le mardi 5 septembre 2023 salle Zwartebeek.
Pour cette saison sportive 2023 - 2024, nous vous proposons une nouvelle formule : 1/3 de la salle est disponible pour le tennis.
Nous vous proposons la location du terrain de tennis au tarif de 10 € par heure.
Vous devrez acheter une carte valable pour 10 heures. L'assurance du club couvrira maximum 4 participants qui auront rempli une fiche d'inscription. Vous apportez vos balles et raquettes.
Afin de bien gérer l'installation des filets de badminton et de tennis, merci de me prévenir de votre présence avant le début de l'activité.
(0476 66 58 24).

Un site « relooké » et inter actif est en ligne.
Consultez le à cette adresse et n'hésitez pas à nous questionner.

<http://www.espacesport.org>

Imprimé chez :

MISTER COPY

Rue de Stalle 89 / 1180 UCCLE. 02/332 51 94



volley-ball
badminton
randonnée pédestre
tennis
jogging
ski alpin, de
raquettes
vélo
yoga



Journal N°90 de l'asbl Espace Sport

Septembre 2023— juin 2024 Tiré à 100 exemplaires.

Editeur responsable : Bernard DELFORGE
47, rue des Bigarreux B.1180 Uccle BELGIQUE
tél : 0032 (0)2 381 22 98
Email : espace.sport@scarlet.be

Tous les renseignements se trouvent sur le site internet :
<http://www.espacesport.org>

N° de compte de l'asbl : BNP PARIBAS FORTIS : BE03 0011 9407 8484

Nous proposons :

•	des sports de loisir (description détaillée sur demande)		
Lundi	Yoga	18.30- 20.00	Place St Job*
Mardi	Tennis et badminton	18.00-20.00	**
Jeudi	Volley-ball	19.00-21.00	CSP***
Vendredi	Badminton	18.00-20.00	CSP***

*salle de sport de la commune d'Uccle

** rue Zwarteebek à Uccle

***CSP: collège Saint Pierre, avenue Coghén, 205 à Uccle.

- **du ski alpin : une organisation de la Vigogne** (ski de fond et raquettes sont aussi au programme) (°)
- **des stages multi-activités sportives** et/ou culturelles à la montagne en automne et en été : une organisation de la Vigogne. (°)

(°)ces activités sont réservées à nos membres en ordre de leur cotisation annuelle.

(**) de la même famille

*Montant des cotisations réduites si elles sont payées avant le 15/9/2022.

Les cotisations 2023—2024 (en €) pour les sports, sauf yoga (voir p. 3)

COTISATIONS	1 séance	Par mois	1 période	Saison
1 personne (1 p) 1 activité (1 act.)	15	40	100	270 (250)*
1 p, 2 act. ou 2 p(**), 1 act.	-	70	180	520 (500)*
Idem + 1 p(**) ou 1 act.	-	130	280	750 (700)*

(*) si paiement avant le 15/9/23

(**) de la même famille

Remarques :

L'organisation du yoga (nombre de participants limité par la taille du local) et notre souhait de stabiliser notre professeur diplômé, nous a conduit à adapter le montant des cotisations. Elles restent par ailleurs inférieures aux autres propositions dans la région.

1 personne 2 personnes (**)
annuelle : 330 300 (*) 600 550 (*)
1 période : 150
1 séance : 15

ment postérieur, renforcement du dos,...

Pranayama : exercices respiratoires visant le contrôle du souffle.

Relaxation finale

On ne pratique pas uniquement les asanas dans le viniyoga, il vise à améliorer l'état physique, l'état mental, et le bien-être du pratiquant.

Le viniyoga permet d'installer une ambiance relaxante.

L'approche du viniyoga qui consiste à adapter les enseignements à chaque personne garantit la maîtrise de cet art selon le rythme de chacun.

COTISATIONS.

	1 séance	1 période	Saison 2023—2024
1 participant	15 €	150 €	330—300 **
2 participants	-	-	550 **—600

* de la même famille

** cotisation payée avant le 15/9/2023.

Le ski cet hiver à la Vigogne.

La maison est un grand chalet niché au cœur du village savoyard de Peisey Nancroix . La maison comporte 28 chambres de 2 à 4 lits, une salle à manger rustique avec bar et cheminée, une salle d'animation avec bar, bibliothèque et salon télé. Accès WIFI gratuit.

CLUB ENFANTS : pendant les vacances scolaires, **le mini-club** accueille les enfants de 3 à 12 ans, 5 demi-journées par semaine du lundi au vendredi pour des activités manuelles et des jeux de plein air si le temps le permet. Si vous avez envie d'une journée entière de balade, pas de problème : là encore , nos animateurs se chargeront de les faire déjeuner.

Rue des Monts d'Argent

73210 Peisey-Nancroix

Tél : 0033 4 79 07 92 47

Mail : vigognevacances@wanadoo.fr

Site : <http://www.centre-vacances-peisey-vigogne.com/>

Si vous êtes membre de notre association, vous aurez une ristourne de 5% sauf pour les séjours promotionnels.

CHALET
LA VIGOGNE

CAP FRANCE
VILLAGE VACANCES AUTHENTIQUE

Le Yoga pratiqué dans notre association.

QU'EST-CE QUE LE YOGA proposé par notre professeur Janet ?

Le Yoga est une école philosophique indienne qui encourage ses pratiquants à s'auto-émanciper en prenant soin d'eux-mêmes afin d'atteindre bonne santé, guérison et alignement spirituel.

La philosophie du Yoga que nous vous proposons, appelé Viniyoga, se résume ainsi : « *Ce n'est pas le pratiquant qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui s'adapte au pratiquant* »

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE LA PRATIQUE DU YOGA ?

Une pratique régulière et appropriée du Yoga appropriée apporte de nombreux bénéfices :

- * Un sentiment de bonheur accru, * Une amélioration de la santé et du bien-être,
- * Une meilleure concentration * Une augmentation de l'énergie et de la vitalité
- * Une sensibilité et une réceptivité accrues * Une libido équilibrée * Des habitudes positives et une réduction des tendances négatives * Une meilleure connexion spirituelle * Un sentiment de paix
- * Une élévation de la conscience

Néanmoins, une pratique imprudente ou inappropriée du Yoga peut causer des blessures et des dommages sévères. C'est la raison pour laquelle il est crucial de pratiquer le Yoga sous la guidance d'un professeur compétent.

Le yoga proposé.

Qu'est ce que le viniyoga ? Viniyoga désigne une école de yoga issue de l'enseignement de Sri Krishnamacharia, grand maître indien.

Ses enseignements ont été poursuivis par son fils T.K.V. Desikachar dans les années 1970.

Le terme « viniyoga » signifie « application », c'est-à-dire une application appropriée du yoga selon les besoins et les capacités individuels. La durée et l'intensité de l'exercice sont adaptées en fonction des capacités du praticien.

Qu'est-ce qui distingue le viniyoga des autres styles de Yoga ?

Le premier point concerne les postures de yoga qui sont exécutées à plusieurs reprises, en dynamique et en statique, on ne se contente donc pas de maintenir pendant quelques secondes la posture.

Le deuxième point est que l'objectif du viniyoga n'est pas d'atteindre une certaine perfection dans l'exécution de la posture, mais plutôt d'avoir les meilleurs résultats sur le corps du pratiquant.

Le troisième point concerne la respiration qui joue un rôle très important dans le viniyoga puisqu'elle change selon le type de mouvements effectués. Elle est présente et guidée dans chaque enchaînement de postures.

Tandis que le quatrième point se focalise sur la construction de séance qui comporte des préparations et des contre-postures qui sont adaptées et combinées en fonction de l'objectif de la séance et des capacités de chaque participant.

Déroulement d'une séance

Période d'intériorisation, en position couchée ou assise. Permet d'entrer dans la séance de yoga.

Pratique des asanas (postures) suivant l'objectif de la séance : ex : torsion, étire-

La saison sportive est divisée en 3 périodes :

période I : du 4/9 à fin novembre 2023

période II : jusque fin mars 2024

période III : jusqu'au 21/6/2024.

Les cotisations annuelles sont réduites si elles sont acquittées avant le 15 septembre 2023 (chiffres entre parenthèse dans le tableau des cotisations, voir ci-contre).

Les abonnements proposés par mois, par période ou pour la saison (3,47 €/heure de sport) ne sont en aucun cas remboursés. A vous de choisir en toute connaissance de votre vie professionnelle et familiale.

Renseignez-vous auprès de votre Mutuelle : elles sont de plus en plus nombreuses à intervenir dans le coût de la pratique régulière d'un sport.

La commune d'Uccle propose aussi des chèques sport : voyez sur notre site.

L'assurance RC du club n'est pas une RC individuelle!

C'est pourquoi, pour toutes les activités, nous vous suggérons de souscrire à l'assurance "individuelle RC. et accident".

L'individuelle RC (RCI) vous couvre si vous êtes responsable d'un accident qui cause un préjudice à un autre participant.

L'individuelle accident (IA) prendra en charge vos frais médicaux person-

nels, après intervention de votre mutuelle (tarifs conventionnels). L'assurance RCI + IA coûte 15 €/personne pour la saison 2023-2024..

Ce montant doit être versé sur le compte de l'asbl.

La liste des adhérents à cette assurance individuelle est envoyée fin septembre et la dernière fin octobre à l'assureur.

Compte de notre asbl :

Banque : BNP Parisbas Fortis

BE03 0011 9407 8484

Sommaire :

Pages 2, 3 4 et 5 : nos activités, la saison sportive, les assurances, les cotisations., quelques actions.

Pages 6 : le yoga dispensé au sein de notre association

Page 7 : le ski à la Vigogne

Page 8 : quelques pubs

Nous proposons des sports de loisir à Bruxelles (volley-ball, badminton, tennis, yoga), soit un total de 8 heures par semaine, des séjours de ski, des séjours à la montagne en été (organisation « la Vigogne »)

et occasionnellement, des activités ponctuelles, par exemple un week-end de relaxation ou une randonnée à pied.

À la suite d'initiatives individuelles, certains membres se regroupent pour des voyages, par exemple au Viêt Nam, le Laos ou le Cambodge. Nous voyageons selon les principes du tourisme respectueux.

Notre public cible est constitué d'adultes qui souhaitent pratiquer un sport dans une optique de loisir, tout en bénéficiant d'un encadrement spécialisé dans la pédagogie du sport. Nous organisons (rarement!) des rencontres amicales avec d'autres groupements sportifs de loisir. Nos groupes sont mixtes, de tout âge et les niveaux techniques très différents sont, sauf exception, acceptés et intégrés.

Nous gérons actuellement un fichier informatisé qui comprend plus de 3.000 noms de personnes qui nous ont contactés ou qui sont des participants actifs dans notre club. Plus de 100 sont actives dans nos organisations chaque année.

Nous adressons régulièrement un « journal électronique » à chaque personne qui nous communique son adresse « Email ».

En plus des activités sportives ...

...nous avons d'autres actions qui nous impliquent ou nous ont impliqué dans la problématique de l'intégration des jeunes en difficulté ou des moins valides ou qui rassemblent dans des organisations communes des groupes disparates.

Voici quelques exemples :

- organisations de cours d'escalade pour enfants malvoyants et pour enfants handicapés moteurs et cérébraux à l'A.R. Berkendael en 1992.
- opération "VENT LIBRE" : organisation multi partenaires : Mission Locale de Forest, Fondation Roi Baudouin, Communauté française, Athénée Royal Berkendael, Espace Sport et quelques sponsors privés qui a permis à un groupe de jeunes en difficulté de prendre en main un projet difficile et à gros budget : l'organisation d'une semaine de voile sur cabinier au large de la Bretagne.
- même objectif d'une semaine de navigation en mer lors de la collaboration entre les Asbl Gratte (qui encadre des jeunes handicapés mentaux) et Espace Sport en juillet 1993.
- organisation en janvier 1994 d'un séjour à la montagne pour un groupe d'handicapés mentaux du home "Les Godillots" en même temps que le stage de ski des élèves de la section socio-éducative de l'Athénée Royal de Ganshoren et de quelques participants individuels.
- aide au club de gymnastique sportive féminine "GYMNIKA".
- Suite à un premier voyage au Viêt Nam en 1996, aide (1000 US \$) pour la construction de sanitaires dans une école primaire du sud.

(Suite page 5)

(Suite de la page 4)

- En 1998, pendant un voyage au Nord Viêt Nam, nous avons visité de nombreux dispensaires et distribué des colis de médicaments de première urgence.
- Voyage au Laos en novembre 2003 : visites et contacts avec les minorités ethniques
- Aide en 2003 à une étudiante vietnamienne (en anglais) de Hanoi : nous lui avons apporté un ordinateur
- Viêt Nam en juillet 2004 : nouveaux contacts avec les minorités du nord et première visite (de belges) dans la DZN au centre du VN.
- Viêt Nam et Cambodge, novembre 2005 : nouveaux contacts avec les minorités du nord VN ; premier contact avec le Cambodge.
- participation à des réunions d'information ou de réflexion organisées par des instances comme le Comité Olympique et Interfédéral Belge, " Sport et Intégration " au RSC Anderlecht le 19 novembre 1993, ou à la journée d'évaluation de l'opération " Sport Aventure pour jeunes en difficulté ", le 27 novembre 1993, une initiative de la Fondation Roi Baudouin.
- En 2010, nous avons concrétisé un projet d'aide au développement durable au Laos. Un « blog » a été mis en place et peut vous éclairer sur ce projet : <http://apiculturelaos.blogvie.com/>. Notre asbl a consacré une somme importante (plus de 9.000 €) à cette démarche.
- En 2011, retour au Laos avec une équipe d'apiculteurs bruxellois pour évaluer l'avancement du projet « abeille » qui est en place : un apiculteur-formateur laotien très motivé et compétent est engagé dans le processus. Le travail continue et devrait encore se développer dans l'avenir, le financement étant assuré dans l'immédiat. Ce projet concerne actuellement plus de 400 apiculteurs.
- En ce qui concerne le thé, nous avons visité le village Yao qui s'occupe de la récolte de ce thé et nous avons pu aller voir ces fameux théiers sauvages sur les flans difficilement accessibles des collines. La vente de ce thé exceptionnel rapporte des compléments financiers non négligeables aux villageois : le prix en a été multiplié par 10 en quelques années.

Deux vidéos, une sur le thé et l'autre sur l'apiculture, sont proposées sur notre site à la page : <http://espacesport.org/lassociation/statuts/>

Ces 2 projets s'inscrivent dans un travail de valorisation respectueuse des ressources naturelles qui doit permettre aux habitants des villages de diversifier leur alimentation, de protéger la nature, d'améliorer la nutrition, de moins dépendre d'une aide extérieure souvent aléatoire. Ces deux mini projets font partie d'un plan plus vaste qui englobe l'adduction d'eau potable dans des villages difficilement accessibles, la construction de latrines et une expertise agronomique afin de diversifier les cultures et réduire ainsi la période de soudure (celle qui sépare la fin de la consommation d'une récolte du début de la récolte suivante). Un accent très marqué est mis aussi sur l'importance de la préservation de la nature (particulièrement la forêt primaire) et le développement durable. En effet, au Laos, 40% des ressources alimentaires proviennent encore de la forêt (plantes, chasse, pêche) et 40% de l'agriculture locale.