

PATRONAGE LAÏQUE DE CRAPONNE DEPUIS 1910

# BONJOUR

PLC

SAISON 2026-2027

[www.plc-craponne.fr](http://www.plc-craponne.fr)



AÏKIDO

ÉVEIL AUX SPORTS

VOLLEY

ÉCOLE D'ATHLÉTISME

CYCLO

GYM & TRAMPOLINE

SPORT SANTÉ FORME

NEW

# RUGBY

JUDO - SELF DÉFENSE

BASKET

TWIRLING BÂTON

PÉDESTRE

# Ils nous soutiennent !

Le café-théâtre de Craponne



TÉL. : 09 81 13 17 46  
WWW.JEANNETTERADIS.COM

UN MOMENT  
POUR  
MOI

institut de beauté

69 rue Joseph MOULIN - CRAPONNE  
PLANITY.COM 09.77.56.67.02



**GARAGE DEMARET**  
AUTO SERVICES

**04 78 57 02 51**  
contact@garage-demaret.fr

14 rue des Aqueducs - 69290 Craponne



restaurant - cave à vin  
épicerie fine - traiteur

[www.le-flagrant-delice.fr](http://www.le-flagrant-delice.fr)

82, avenue Edouard Millaud - 69290 Craponne

Tél : 04 78 86 05 94

Retrouvez-nous sur



Pâtisserie, Glaces, Macaron, Chocolats,  
Viennoiseries, Confiseries, Traiteur  
Boulangerie

Emilie & Jean-Sébastien MAGAT  
jeanseb.magat@hotmail.fr

**Horaires d'ouverture:**

Mardi au Samedi  
6h30 à 19h30

Dimanche  
6h30 à 13h

117 Avenue Pierre Dumond  
69290 CRAPONNE  
Tél: 04 78 57 20 66

# ÉDITO

## ET SI CRAPONNE DEVENAIT UNE TERRE DE RUGBY ?

Je débute mon édito différemment des autres années. Une fois n'est pas coutume. Mais n'avons-nous pas changé notre formule pour la parution de notre traditionnel magazine Bonjour PLC ? En effet, pour la première année, vous le recevez dans votre boîte aux lettres **dès le mois de juin** et non plus pendant le mois d'août. Et je reviendrai plus loin sur cette référence au rugby en début d'édito.

Je vous présente au nom du Patronage Laïque de Craponne, pour la **future saison 2026-2027**, la 49<sup>ème</sup> édition de notre traditionnel magazine « Bonjour PLC ». Nous vous souhaitons de bons congés d'été et avec un peu d'avance une très belle rentrée en cette 116<sup>ème</sup> année d'existence de notre belle association.

Nos bénévoles vous accueilleront à bras ouverts pour notre premier grand rendez-vous lors du **Forum des Associations** qui se tiendra début septembre dans la salle Rebuffat.

Ces temps d'incertitudes politiques et géopolitiques se poursuivent avec une élection présidentielle à l'issue incertaine qui se profile. Dans un monde balayé par divers conflits, portant toujours plus les stigmates du dérèglement climatique qui s'intensifie même en France, envahi par une lassitude, « ferment » d'extrémismes croissants et inquiétants, il est bon de garder un œil sur l'histoire pour ne pas reproduire les erreurs du passé.

Notre belle association créée voilà 116 ans, témoin d'époques sombres ou plus glorieuses, reste un phare qui se doit de conserver ses belles valeurs.

Mais quoiqu'il arrive la vie associative perdurera pour nos enfants et pour vous adultes. Et cette vie associative est essentielle pour maintenir le lien social, le lien intergénérationnel dans nos communes. Nous devons aller de l'avant pour le bien de nos enfants, leur bien-être mais aussi leur futur.

Alors que nous traversons de nombreuses turbulences, le bénévolat est plus que jamais essentiel pour maintenir un cap social et un lien de solidarité. En 2025, 11% des Français, soit 5 millions de personnes, donnent du temps chaque semaine aux associations ; ils assurent une mission d'animation, d'accueil, de gestion, ou encore de dirigeants. Ils constituent la colonne vertébrale des associations.

La championne canadienne de Curling Sherry Anderson a dit : « **Si le bénévolat n'est pas payé, c'est parce qu'il n'a pas de prix.** ». Et cela prend tout son sens, année après année.

**Merci à tous nos bénévoles.**



Et j'invite ici, toutes celles et tous ceux qui sont prêts à donner même un court moment de leur temps à nous rejoindre pour nous aider à apporter le meilleur, notamment à nos enfants et nos adolescents. Nous réaffirmons notre engagement pour un sport pour tous, pour le bien être et la santé de tous, pour une meilleure **inclusion sociale**, pour plus **d'échanges** et de **solidarité**.

La France a vécu de formidables JO d'Hiver 2026 avec de beaux résultats, des moments épiques et de courage que ce soit dans le cadre de Jeux Olympiques mais aussi des Jeux Paralympiques.

Mais tout cela ne serait pas possible sans un sport pour tous, qu'il soit à l'origine de futurs champions mais aussi et surtout d'enfants, adolescents et adultes heureux de pratiquer simplement leur sport, même en loisir.

Le sourire, les rires qui se dessineront sur le visage de nos adhérents tout au long de l'année seront la récompense suprême, pour nous tous, bénévoles engagés.

Le PLC comptait **11 sections** : Aïkido, Basket, Cyclo, Eveil aux sports, Ecole d'Athlétisme, Gymnastique et Trampoline, Judo, Pédestre, Sport Santé Forme, Twirling Bâton, Volley.

Mais **une douzième section, l'Ecole de Rugby**, doit voir le jour ! Le Rugby transmet de véritables valeurs de vie comme le respect, la solidarité, l'engagement, la discipline, l'intégrité et le fair-play, valeurs dans lesquelles le PLC se retrouve totalement. Sur le terrain, chacun trouve sa place, quels que soient son niveau, son caractère ou sa morphologie.

Pour conclure cet édito, je tiens à remercier une fois encore tous nos bénévoles, tous nos salariés mais aussi la municipalité pour son soutien et pour la mise à disposition gratuite des nombreuses salles dont l'association a besoin pour mettre en œuvre ses activités.

Au nom de l'ensemble du Patronage Laïque de Craponne, je vous souhaite une excellente rentrée sportive !

Sportivement.

Sebastien CROZET

# NEW Rugby



## NOUVEAUTÉ 2026 : ÉCOLE DE RUGBY !

Cette année, notre association est heureuse d'accueillir cette nouvelle section.

Destinés aux enfants de 6 à 12 ans, ces cours permettront aux jeunes sportifs de découvrir les bases de ce sport collectif.

En partenariat avec ARCOL Rugby d'Écully, club formateur labellisé 3\*, cette nouvelle école accueillera les jeunes dans un cadre **convivial, sécurisant et dynamique**, propice à l'apprentissage et à l'épanouissement.

Bien plus qu'un sport, le rugby transmet de véritables valeurs de vie : le **respect**, la **solidarité**, l'**engagement**, la **discipline**, l'**intégrité**, le **fair-play**... et surtout le **plaisir** de jouer ensemble. Sur le terrain, chacun trouve sa place, quels que soient son niveau, son caractère ou son gabarit.

Encadrés par des éducateurs formés et passionnés, les enfants découvriront les bases du rugby à travers des entraînements ludiques, des jeux, des tournois et des moments de partage, dans un véritable esprit d'équipe et de famille.

**Vivez l'aventure rugby avec nous !**



**PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SITE !**



**Contactez-nous :**  
plc.rugby69290@gmail.com



# Judo

## Self défense



### JUDO ET SELF-DÉFENSE AU PLC : UNE NOUVELLE SAISON VOUS ATTEND !

Prêts à monter sur le tatami ? Maxence et Gérard vous accueillent avec enthousiasme pour la saison 2026/2027, dans une ambiance conviviale et bienveillante, ouverte à tous, dès 4 ans et quel que soit votre niveau.

Bien plus qu'un sport de combat, le judo est une véritable école de vie. Fondé par Jigoro Kano au Japon en 1882, il repose sur des techniques de projection, de contrôle au sol et de clefs de bras, mais enseigne avant tout des valeurs humaines essentielles à travers son code moral : politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi et amitié.

Débutants ou confirmés, petits ou grands, venez découvrir ou perfectionner ces disciplines dans la bonne humeur. Dès 4 ans, le judo est l'occasion idéale pour les plus jeunes de développer leur équilibre, leur coordination et leur confiance en soi... tout en s'amusant !



**INSCRIPTION SUR LE SITE !**

COURS	ANNÉE NAISSANCE	DURÉE DU COURS	TOTAL
Éveil judo	2022	45 min	180 €
Débutants	2021	45 min	180 €
École de judo	2020	1 heure	200 €
Pré poussins	2019	2 heures	230 €
Poussins	2018 – 2017	2 heures	230 €
Benjamins	2016 – 2015	2 heures	230 €
Minimes	2014 – 2013	2 heures	230 €
Cadets	2012 – 2011 – 2010	3 heures	250 €
Juniors	2009 – 2008 – 2007	3 heures	250 €
Séniors	2006 et avant	3 heures	250 €
Self défense/jujitsu	2008 et avant	1 heure	190 €

### Contactez-nous :

Inscriptions : [judocraponneplc@gmail.com](mailto:judocraponneplc@gmail.com)

Renseignements :

Judo : Eva BEZIAU - 06 84 37 70 48

Self-Défense : Gérard MESQUIDA - 06 75 91 51 74



# Volley

**VOUS RECHERCHEZ UN SPORT D'ÉQUIPE ?  
VOUS SOUHAITEZ VIVRE DES MOMENTS  
CONVIVIAUX ?**

La section volley-ball du PLC se veut être une école de volley formatrice, tout en gardant cet esprit familial qui fait sa force. Nous évoluons dans deux fédérations : la FFVB et la FSGT.

Nous accueillons des enfants de 6 à 11 ans pour un entraînement une fois par semaine le mercredi, et pour suivre un championnat et/ou des événements plusieurs fois dans l'année le week-end.

Nos équipes jeunes de 12 à 20 ans s'entraînent une à deux fois par semaine afin de préparer les championnats FFVB les weekends.

Nos équipes loisirs adultes sont mixtes, disposent de plusieurs créneaux d'entraînements par semaine et ont des matchs d'un championnat FFVB en semaine. Elles regroupent les niveaux intermédiaires et confirmés pour permettre à chacune et chacun de trouver sa place, s'amuser et progresser. Nous n'avons malheureusement pas la structure pour accueillir des joueurs débutants niveau adultes.



**TOUTES NOS ÉQUIPES VOUS  
ACCUEILLERONT AVEC PLAISIR  
POUR CETTE NOUVELLE SAISON !**



Nos saisons sont ponctuées par le tournoi « Jouer pour Elle » en octobre, des tournois internes et le tournoi familial pour fêter la fin de l'année en juin, ainsi que des manifestations organisées tout au long de l'année conjointement par toutes les sections du PLC.

La section fonctionne grâce à l'implication des membres du bureau et des entraîneurs (tous bénévoles).

Nous accueillons avec plaisir tous volontaires désireux de prendre part à la bonne marche du club.

**Contactez-nous :**  
**Benjamine BARRIER**  
plc.volley@outlook.fr

# Gymnastique / Trampoline / Parkour



## VENEZ DÉCOUVRIR OU APPROFONDIR LA GYMNASTIQUE !

Notre club, affilié à la Fédération Française de Gymnastique propose des cours dès le plus jeune âge, en loisir et en compétition et sont encadrés par des entraîneurs diplômés. Les créneaux sont répartis du lundi au samedi et proposent différentes activités gymniques :

**Petite enfance** : Les enfants de 18 mois à 5 ans évolueront sur des parcours ludiques, variés et évolutifs. Vos bambins développeront ainsi leur motricité tout en s'amusant.

**Secteur loisir** : À partir de 6 ans, les enfants évoluent sur les agrès pour apprendre les bases de la gymnastique ou approfondir leurs compétences. Des ateliers ludiques, évolutifs leur sont proposés pour que chaque enfant progresse à son rythme tout en s'amusant.

**Trampoline** : À partir de 8 ans, viens évoluer dans les airs en apprenant les bases du trampoline et évolue sur des figures acrobatiques !

**Secteur compétitif** : À partir de 5 ans, votre enfant peut intégrer le circuit compétitif. Il sera préalablement testé, par un entraîneur qualifié, sur ses capacités physiques lors d'entraînements dans un groupe de son âge.

**Parkour** : À partir de 8 ans, viens faire de la gymnastique de rue dans le gymnase !

### Lieu des entraînements :

Salle spécialisée de gymnastique  
2 bis rue des Terres Plates - Craponne

**RENSEIGNEMENTS (PLANNING,  
TARIF...) ET INSCRIPTION SUR  
NOTRE SITE INTERNET**



### Contactez-nous :

**Astrid DARAI**

plc.gym.trampo69290@gmail.com

# Éveil aux sports

C'est LA section dédiée aux enfants de 4 à 8 ans, pour une première découverte du monde du sport, ses diverses pratiques et ses valeurs.

Les enfants sont répartis en 3 groupes selon l'âge, avec une évolution dans les apprentissages, depuis la découverte du corps et de l'espace jusqu'à une approche plus technique avec le geste, la coordination et le collectif.

Les séances sont encadrées par un moniteur diplômé, et la participation de quelques parents est la bienvenue pour proposer plusieurs ateliers.

Les enfants pratiqueront : athlétisme, parcours gymniques, sports de ballon (basket, volley, foot, handball...), lutte douce, jeux d'éveil, d'adresse, de spatialisation, hockey en salle, scratchball, badminton, kin-ball... l'occasion de découvrir le sport qu'ils ont aimé pour le pratiquer ensuite dans la section dédiée.

## Lieu et jour des entraînements :

Complexe « Olympie »

Samedi matin en trois cours d'1 heure.



**Ouverture des inscriptions le 29 juin 2026 directement depuis le site internet, flashez le QR code.**



Âge	Horaires	Cotisations € adhésion PLC et licence UFOLEP incluses
Petits 4-5 ans (2022)	09h00 – 10h00	170
Moyens 5-6 ans (2021)	10h00 – 11h00	170
Grands 6-8 ans (2018-2020)	11h00 – 12h00	170

**Contactez-nous :**

**Cendrine COROUGE**

plc69290eveil@gmail.com - 06 82 22 91 09

# Athlétisme



## **RENDEZ-VOUS AVEC L'ATHLÉTISME À CRAPONNE !**

C'est sur le stade BERTHAUD que les enfants âgés de 6 à 12 ans pourront découvrir l'athlétisme et ses nombreuses disciplines : les courses, les lancers et les sauts, dans leurs diversités.

Ils seront encadrés par une entraîneuse diplômée et des bénévoles compétents.

En cas de mauvais temps, un repli dans le gymnase Jean Rostand est prévu.

### **Éveil :**

de 2018 à 2020

Tous les lundis de la période scolaire de 17h10 à 18h25

### **PO/BE :**

de 2014 à 2017

Tous les lundis de la période scolaire de 18h30 à 19h45

Cotisation annuelle : 160€

**INSCRIPTION SUR NOTRE  
SITE INTERNET**



### **Contactez-nous :**

**Roland BOURGEY**

06 30 98 04 22

**Emmanuelle BESSON (entraîneuse)**

06 85 17 90 03



# Basket



## EN.V.O.L BASKET

### Entente des Vallons de l'Ouest Lyonnais

L'EN.V.O.L fédère deux communes autour du basket : la section du Patronage Laïque de Craponne (PLC) et la section de l'Entente Saint-Genoise (ESG).

Le club propose du basket pour tous en compétition ou en loisir.

Selon les catégories (mini Basket à séniors), 1 à 2 entrainements par semaine sont dispensés sur 2 gymnases de Craponne (Complexe Olympie et Gymnase Jean Rostand) et un à Saint-Genis-les-Ollières (Gymnase la Vuldy). Les lieux d'entrainement sont indépendants du lieu de résidence.

Durant les petites vacances scolaires, L'EN.V.O.L propose des stages multisports à dominante basket à ses adhérents et aux enfants extérieurs au club.



Nous souhaitons associer nos adhérents à la vie du club autour de ses manifestations et événements : rencontres extérieures, matchs à domicile, formation à l'arbitrage, journées festives, soirées dansantes, arbre de Noël, brioches, loto du PLC... Chaque présence compte, chaque geste a de la valeur.

ANNÉE DE NAISSANCE	CATÉGORIE		TARIF ANNUEL PLC (Craponne)
			<b>Règlement à l'Envol</b>
2020-2021-2022	U7	Baby	180,00 €
2018-2019	U9	Mini-poussins(es)	205,00 €
2016-2017	U11	Poussins(es)	205,00 €
2014-2015	U13	Benjamin(es)	215,00 €
2012-2013	U15	Minimes F/G	240,00 €
2009-2010-2011	U18	Cadets/Cadettes	255,00 €
2005 et avant	Séniors compétitions		270,00 €
2005 et avant	Séniors loisirs		205,00 €

### DU BASKET POUR VOUS-MÊME OU VOTRE ENFANT ?

À VOUS DE JOUER !



Le montant comprend l'adhésion au PLC.

L'envol basket ne prend pas en charge les frais de mutation.

Réduction de 10€ pour une deuxième inscription au basket !

**Contactez-nous :**

**Kévin FROMENT**

# Pédestre



## LA RANDONNÉE PÉDESTRE N'EST PAS QU'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INDISPENSABLE À TOUS POUR GARDER LA FORME.

Elle permet de se reconnecter à la nature. C'est aussi l'occasion de multiplier les rencontres, de partager et d'échanger en toute convivialité entre marcheurs.

La randonnée permet à chacun un véritable épanouissement.

La marche vous tente ? Alors n'hésitez pas à rejoindre la section pédestre du PLC.

- Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundi matin de chaque mois nous randonnons dans l'ouest lyonnais. Le départ est fixé à 8 h.
- Le 3<sup>ème</sup> dimanche de chaque mois une randonnée à la journée avec pique-nique est organisée. Exemples de destination : le Beaujolais, les Alpes, le Pilat, l'Ardèche, etc...
- Des sorties supplémentaires avec nuitées en gîte sont également prévues : un week-end raquettes en janvier, et des sorties sur plusieurs jours à l'occasion de l'Ascension et du 14 juillet.

Venez vous inscrire à l'occasion du forum des associations. La cotisation annuelle est de 46,00 € assurance comprise.

LE PROGRAMME DE LA SAISON 2026-2027 SERA DISPONIBLE COURANT JUILLET SUR LE SITE DU PLC :

[PLC-CRAPONNE.FR](http://PLC-CRAPONNE.FR)



Contactez-nous :

**Alain BALNY**

[a.balny@free.fr](mailto:a.balny@free.fr) - 04 78 44 82 97

**Christian GUILLAUMOT**

[pc.guillaumot@wanadoo.fr](mailto:pc.guillaumot@wanadoo.fr) - 04 78 57 98 84

# Twirling Bâton - Pompom

## Le Twirling Bâton c'est quoi ?

À partir de 5 ans !

Avec cette activité, votre enfant alliera la danse, la gymnastique, le théâtre et le maniement du bâton. Le twirling bâton utilise des qualités physiques et développe l'aspect scénique. C'est un sport complet, varié et de passion.

Il se pratique aussi en compétition, dès la première année.

Que ce soit en individuel et/ou en équipe, le twirling permet de développer la confiance en soi et la sociabilisation.

## Le Pompon c'est quoi ?

À partir de 5 ans !

Du côté des pompons, la discipline est également mixte. Le pompon allie la danse et la gymnastique et se pratique uniquement en équipe. Le développement de la motricité et l'expression à travers le corps sont les enjeux de cette discipline. Cela permet de développer l'esprit de partage, la créativité, la grâce, l'expression scénique et l'agilité.

Cette activité peut se pratiquer en compétition à partir de 5 ans pour tous niveaux et toutes conditions physiques.



Inscription sur le site !



Pour les compétitions, les enfants et parents s'engagent à participer à 1 ou 2 compétitions dans l'année.

## Cours :

Le mardi de 17h à 18h30, salle des enfants de Craponne, 10 avenue Jean Bergeron.

Le mardi de 19h à 20h15, salle Olympie, 62 rue Joseph Moulin (sous réserve).

Le jeudi de 17h à 18h30, salle Olympie, 62 rue Joseph Moulin.

Pour toutes inscriptions, appelez Alexandra pour connaître le créneau qui correspondra à votre enfant.

Contactez-nous :

Alexandra SEGERAL

06 64 47 59 58

# Cyclo

**PRATIQUANT OCCASIONNEL OU CONFIRMÉ,  
VOUS VOULEZ PÉDALER EN GROUPE,  
PARTAGER LE PLAISIR DES SORTIES ?**

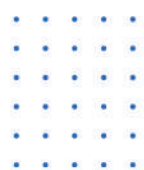
**Alors bienvenue à la section cyclo du PLC !**

Nous sommes un groupe de 40 cyclistes affiliés à la FFV (Fédération Française de Vélo). Nous vous accueillerons avec plaisir quel que soit votre niveau pour partager avec vous notre plaisir de rouler, nos parcours et notre convivialité. Nous serions heureux d'accueillir plus de cyclistes féminines.

• • • Nous effectuons nos sorties d'entraînement les  
• • • mardi, mercredi, jeudi ou dimanche matin selon les  
• • • possibilités de chacun. Le port du casque est  
• • • obligatoire.

Avec nous, vous pourrez rouler sur les parcours cyclistes organisés par les autres clubs de la région, ou participer à des épreuves régionales plus connues telles que les Copains, La Marmotte, l'Ardéchoise... Pour les plus motivés, Paris Brest Paris, l'épreuve mythique des cyclistes, aura lieu en 2027. Grâce à l'affiliation FFV, vous pourrez aussi effectuer des stages, des voyages, et toutes les activités organisées par cette fédération.

Nous prenons également plaisir à nous retrouver hors du cadre cycliste avec nos conjoints pour notre repas annuel, notre séjour d'une semaine au printemps...



Le plus simple pour découvrir tout cela : venez participer à la randonnée route et VTT organisée le dimanche 6 septembre.

La cotisation annuelle devrait se situer autour de 75 € (nous ne connaissons pas à ce jour l'évolution des tarifs de licence).



**Contactez-nous :**

**Yves BÉAL**

yves.beal@orange.fr - 06 49 60 19 26

# Aïkido

## ET SI ON S'INSCRIVAIT À L'AÏKIDO ?

Pourquoi pas, mais l'aïkido, qu'est-ce que c'est ?

L'Aïkido est un art martial Japonais, art de la paix, basé sur le principe de non opposition face à l'attaque auquel est confronté le pratiquant. Le principe est de guider l'attaque, le mouvement du partenaire vers un déséquilibre pour l'amener, soit à une chute, soit à une immobilisation.

L'aïkido convient à tous : grands/petits, hommes/femmes, jeunes/âgés. N'importe qui peut pratiquer l'aïkido car il n'y a pas de conditions physiques préalables, et chacun apprend selon ses capacités.

De nombreux stages sont organisés afin de rencontrer d'autres pratiquants.

Par un entraînement régulier et prolongé, le pratiquant développe sa vigilance, sa souplesse et il apprend à bouger plus rapidement.

La pratique, à mains nues et aux armes, permet de développer différentes capacités, tout en s'appropriant des clés pour apprendre à se défendre.



**VENEZ VOUS INSCRIRE AU CLUB DE CRAPONNE, UN CLUB CONVIVIAL ET ACCUEILLANT POUR FAIRE DE L'AÏKIDO DANS LA BONNE HUMEUR !**



Conformément à l'esprit de l'Aïkido et particulièrement dans notre club, les débutants sont dès le départ pris en charge et guidés par des pratiquants confirmés.

Nous sommes affiliés à la Fédération Française d'Aïkido et de Budo (F.F.A.B.).

### Lieu des entraînements et horaires :

Complexe multisports Olympie  
62 rue Joseph Moulin - 69290 Craponne

**Mardi & jeudi** : 19h30- 21h

**Jeudi** : 18h-19h : cours Jeunes

**Samedi** : 10h-11h30 : cours d'armes

### Licence FFAB & adhésion PLC incluses

Jeunes : 100 euros

Adultes : 135 euros



### Contactez-nous :

**Olivier PIGAT** : 06 72 63 73 74

**Pascal HAVRET** : 07 54 37 35 11

contact.aikidocraponne69@gmail.com

# Sport Santé Forme

**ANNE ET YAMINE VOUS PROPOSENT DES ACTIVITÉS DYNAMIQUES ET ACCESSIBLES À TOUS, DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET MOTIVANTE !**

## Gym seniors

Une activité douce et adaptée pour entretenir sa forme physique en toute sécurité. Les séances combinent mobilité, équilibre, renforcement musculaire léger et exercices de coordination afin de préserver l'autonomie et le bien-être au quotidien.

## Gym cardio dynamique / Renforcement musculaire

Une séance rythmée pour bouger, se dépenser et améliorer son endurance. Enchaînements cardio, coordination et exercices variés permettent de travailler l'ensemble du corps pour le tonifier, améliorer la posture et renforcer les muscles en profondeur. Travail avec ou sans matériel.

## Cross training

Un entraînement complet et intense mêlant cardio, renforcement musculaire et exercices fonctionnels. Chaque séance alterne différents ateliers pour développer force, endurance, équilibre et dépassement de soi.



**Inscrivez-vous directement en ligne également !**



## Aérodance

Une activité énergique et ludique qui mêle fitness et mouvements dansés sur des musiques rythmées. L'aérodance permet de travailler le cardio, la coordination et l'endurance tout en se dépensant dans une ambiance dynamique et conviviale.

**Retrouvez les horaires, les salles et toutes les informations sur notre site : [www.plc-craponne.fr](http://www.plc-craponne.fr)**

Ces cours seront ouverts sous réserve d'un nombre minimum de participants.

**Contactez-nous :**  
**Frédérique LASAYGUES**  
f\_b\_las@orange.fr

## LOTO



## CROSS



**Une année  
ensemble...**

## STAGE MULTISPORT



## FÊTE DES LUMIÈRES



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



# À retenir !

## Inscriptions

Rendez-vous le 5 septembre 2026 pour le forum des associations, à l'espace Rebuffat. Inscrivez-vous en ligne ou auprès des responsables de section (dans la limite des places disponibles).

## Formalités

Le bulletin d'inscription se trouve en ligne ou vous sera remis par le responsable de section. Les règlements pour l'année comprennent l'adhésion au PLC (10€), les cotisations (incluant une assurance accident) et la licence fédérale pour certaines disciplines. Chaque section vous informera, si besoin, de ses demandes spécifiques (certificat médical, attestation de santé...). Étudiants et lycéens peuvent bénéficier d'une réduction sur leur licence avec la carte Pass'Region.

*Les possibilités de règlement vous seront précisées par le responsable de section. Les chèques vacances sont acceptés.*

## Précisions

En cas d'arrêt de l'activité par un adhérent en cours d'année, la totalité de la cotisation reste acquise au PLC sauf cas extrêmes qui seront étudiés par le bureau de l'association.

Une remise de 10 % sera accordée aux familles à partir de 3 adhésions au PLC.

## À noter dans votre agenda

Vendredi 20/11/2026 - Assemblée générale du PLC. Salle des Enfants de Craponne.

Février 2027 - Vente de brioches sur la commune.

Samedi 20/03/2027 - Loto du PLC - à l'Espace Rébuffat.

Printemps 2027 - Cross du PLC.

Du 05/07/2027 au 30/07/2027 - Stage multisport.

### • LES MANIFESTATIONS

06/09/2026 Rallye cyclo

11/10/2026 Tournoi « Jouer pour elle »

## Membres d'honneur

DEVIRIEUX Charles • Président d'honneur

DEVIRIEUX Lise • Présidente d'honneur

MUSY Christiane • Présidente d'honneur

## Bureau

CROZET Sébastien • Président • 06 88 06 17 23

LASAYGUES Frédérique • Vice-présidente •

06 87 59 02 55

DEBRUCQ Véronique • Vice-présidente •

06 06 42 93 70

BEZIAU Pierre-Yves • Trésorier • 06 09 02 24 74

REMOISSENET Jacques • Secrétaire •

06 72 59 28 21

BALNY Alain • Secrétaire adjoint •

04 78 44 82 97

## Responsables de section

Aïkido • Pascal HAVRET • 07 54 37 35 11

Athlétisme • BOURGEY Roland • 06 30 98 04 22

Basket • PARRES Lionnel • 06 68 63 63 02

Cyclo • BÉAL Yves • 06 49 60 19 26

Éveil aux sports • COROUGE Cendrine •

06 82 22 91 09

Gymnastique/Trampoline • DARAI Astrid •

plc.gym.trampo69290@gmail.com

Judo • Eva BEZIAU • 06 84 37 70 48

Self défense • MESQUIDA Gérard •

06 75 91 51 75

Pédestre • BALNY Alain • 04 78 44 82 97 •

GUILLAUMOT Christian • 04 78 57 98 84

Sport Santé Forme • LASAYGUES Frédérique •

06 87 59 02 55

Twirling bâton/Pompon • LASAYGUES

Frédérique • 06 87 59 02 55

Volley • BARRIER Benjamine •

plc.volley@outlook.fr

## Autres membres

BARDOUX Jean-Pierre • Relations avec Mairie

CAVAGNA Guy • Assurance

GRENIER Sébastien • Judo

MALDERA Jean • Athlétisme, Éveil

SAINT MICHEL Carine • Volley, Brioches

SCHILDKNECHT Daniel • Calendrier

manifestations

SERPOLLET Nathalie • Volley, Loto

