

**VIE
ASSOCIATIVE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

APBnF

Association du Personnel de la Bibliothèque Nationale de France

Le catalogue des activités de votre association



ANNÉE 2024

—

BnF, site François-Mitterrand
Site Richelieu
Site Bussy
Site Sablé
Site Arsenal

www.apbnf.fr



Tarifs 2024

Cotisations et forfaits



L'adhésion

Elle court du 1^{er} au 31 décembre de l'année civile.

A compter du 1^{er} juillet, les forfaits passent en demi-tarif.

Qui peut adhérer ?

Membres actifs : agents salariés et retraités de la BnF.

Membres associés par convention : MCC (convention signée entre l'APBnF et la structure).

Membres associés : entreprises sur site, organismes en convention, personnes parrainées (attention : un seul parrainage par membre actif).

Cas particuliers : les saisonniers et stagiaires BnF bénéficient d'un tarif unique et non dégressif de 8 € donnant accès à la billetterie et aux cours. Les agents du MCC adhérents à une association membre du CAP-Culture sont exonérés de cotisation annuelle.



Membres actifs

Services : accès au Centre de Loisirs, emprunts à la médiathèque du personnel, expositions artistiques, locations de vacances ; billetterie cinéma, cartes des piscines municipales de la Ville de Paris, billetterie spectacles et Tickets-Théâtre(s); voyages. **Sous réserve de dispositions contraires et aménagements tarifaires particuliers, ces services ne sont accessibles qu'aux salariés, retraités de la BnF.**

Adhésion : 20 €.

Membres associés

Ce statut ne donne pas accès l'ensemble des services de l'APBnF sauf dispositions contraires prévues dans les conventions signées entre l'APBnF et les institutions ou entreprises (selon conventions).



Forfait « Espaces » : accès aux espaces du site François-Mitterrand

Activités libres en sport : badminton, mini-tennis, tennis de table, volley-ball, cardiotraining et musculation.

Réservation de salles : studio, salle Aux Enfants du Paradis, salle Domino.

Tarif : 70 € ou 130 € (en fonction de votre statut).

Tarifs 2024

Cotisation et forfaits

SPORT, BIEN-ÊTRE ET NATURE

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Forfaits « cours » culturels ou sportifs

Forfait « cours » : accès à toutes les activités, culturelles ou sportives, en précisant un cours privilégié au moment de l'inscription. Tarif : 130 € (membres actifs et membres associés avec convention) et 237 € (membres parrainés).

Ce forfait inclut le forfait « Espaces ».

Cours individuel guitare et piano

La souscription à ce forfait est exclusive et ne donne pas accès à l'ensemble de nos activités. Un nombre minimum d'adhérents sera nécessaire au maintien de ces cours.

NB : l'inscription aux cours particuliers de piano de l'APBnF est valable un an, renouvelable une fois. En cas de créneau disponible et en accord avec la direction de l'APBnF, une dérogation pourra être accordée à titre exceptionnel.

Tarif : 371 € (membres actifs et membres associés avec convention) ou 672 € (membres parrainés).

CULTURE

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Centre de loisirs (ACM)

Le centre est ouvert tous les mercredis et les vacances scolaires. Tarif dégressif à partir de l'inscription du deuxième enfant de la même famille. L'accès au Centre est ouvert aux agents du MCC dans la limite des places disponibles.

Tarif du mercredi et des petites vacances scolaires :

1 jour pour 1 enfant : 12 €

Tarif : 1 jour au Centre de loisirs 2 enfants ou plus : 10 €

1 demi-journée (sans repas) : 10 €

Les grandes vacances scolaires :

15 € en plus de la journée de centre pour inscription à des ateliers.

JEUNESSE

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les vignettes

A chaque adhésion ou souscription à un forfait une vignette de l'année en cours sera collée sur votre badge. D'une couleur différente chaque année, vous devrez la présenter à l'accueil ou à tout représentant APBnF qui vous en fera la demande.

Forum



Qu'est ce que c'est ?

L'APBnF vous propose une fois par an, au mois de janvier, de vous faire découvrir à l'occasion de son forum, l'ensemble de ses activités. Qu'elles soient culturelles, sportives, sociales ou récréatives, vous pourrez les découvrir à travers de nombreuses démonstrations.

Si vous souhaitez participer à l'élaboration et au suivi des projets de l'APBnF, le forum est un moment privilégié pour proposer une collaboration en tant que bénévole.

Lieu

Dans les espaces de permanences de l' APBnF sur les différents sites de l'Apbnf.



Documents à fournir pour adhérer

- le bulletin d'inscription dûment rempli
- règlement de 20 € par Carte Bleue ou chèque
- document concernant la protection de vos données personnelles
- votre badge BnF pour la mise à jour de votre vignette

- pour les activités sportives, un certificat de non contre-indication à la pratique du sport de moins de 3 ans
- pour les adhérents extérieurs parrainés : une photo d'identité pour la création d'un badge APBnF



Les membres du CA, professeurs, bénévoles et salariés seront heureux de vous accueillir et de répondre à toutes vos questions.

AMAP

Association pour le maintien d'une agriculture paysanne



L'AMAP « Légumes des jours » propose

- les légumes de l'agriculteur Bruno Labonne installé à Gravon (77) (livraison hebdomadaire)
- les fruits (pommes et poires) du verger Fleury dans le Loiret (45) (livraison mensuelle)

et d'autres produits bio :

- des œufs : producteur Marc Chauvin (77)
- de la viande de l'Aubrac : producteur Ferme Saint Bonnet à Grandieu en Lozère (48)

L'engagement

Pour les AMAP fruits, légumes et œufs les amapiens s'engagent par contrat pour toute la durée de la saison (il est toutefois possible de s'inscrire en cours de saison). Les paniers sont payés par chèque à la signature du contrat au producteur qui les encaissera au fur et à mesure de la saison. L'amapien a le choix entre un panier, demi-panier ou quart de panier (pour les légumes uniquement). Pour l'AMPA œuf, l'amapien peut prendre des œufs toutes les semaines ou toutes les deux semaines.

Pour les autres produits bio, aucun contrat n'est établi, la commande s'effectue une fois par mois pour la viande. Le paiement se fait à la livraison. Il suffit de s'inscrire sur la liste de diffusion pour recevoir les avis de commande.

Vous vous engagez à venir chercher votre panier (ou déléguer à un collègue en cas d'empêchement) et participer aux permanences pour la distribution. En cas d'absence (notamment pour les congés d'été), les paniers peuvent être revendus ou échangés entre amapiens ou non amapiens (inscrits sur une liste de diffusion « Intermittents »).

Pour les légumes, il est convenu de donner un coup de main à l'agriculteur sur son exploitation au moins une fois par an (une journée le week-end).

Les permanences

Elles se déroulent au local de l'APBnF situé au numéro 64 de la rue intérieure du Site François-Mitterrand. Elles sont assurées par les amapiens à tour de rôle, le mercredi de 16h30 à 17h30 et le jeudi de 13h à 14h.

Renseignements et contact

Les bénévoles amapiens répondront à vos questions :

- Nathalie Tardy-Panit nathalie.tardy-panit@bnf.fr
- Natalie Chautemps natalie.chautemps@bnf.fr



Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

LES JARDINS

Arsenal et François-Mitterrand



Le concept

- François-Mitterrand :

Le potager du jardin *Les comestibles*, situé à proximité de la tour T4, et les bacs d'orangeries répartis sur tout l'espace vert sont gérés uniquement par les agents membres du Club des jardinières et jardiniers du site dans le cadre de l'activité jardinage APBnF

L'activité jardinage est proposée et encadrée par l'APBnF. Elle est ouverte à tout agent mais est subordonnée à l'adhésion à l'association et permet ainsi de rejoindre le Club des jardinières et jardiniers du site.

L'adhésion donne la possibilité, selon disponibilités, de cultiver le potager et les bacs d'orangerie, de concevoir le plan de culture par saison, de gérer le compost, d'arroser, de créer des ateliers/animation et/ou de participer aux cultures collectives.

Elle donne la possibilité d'accéder au potager selon les jours et horaires définis et de bénéficier de la récolte. Afin de garantir un bon entretien du potager, les adhérents doivent assurer un minimum de permanences définies.

Un référent ou une référente du Club des jardinières & jardiniers assure le lien avec l'APBnF pour l'ensemble de l'activité.



Conditions et horaires d'accès au potager

L'activité jardinage se pratique en dehors du temps de travail (lors des plages variables), dans le cadre de ses loisirs sur site, et selon un planning disponible à l'APBnF. Celles ayant lieu sur le temps de la pause méridienne ne devront pas gêner les agents qui profitent de ces mêmes espaces pendant leur déjeuner.

A savoir :

☑ le lundi entre 8h00 et 10h00 ou de 16h à 19h

☑ le mercredi 8h00 et 10h00 ou de 16h à 19h

☑ tous les 15 jours, le mercredi de 11h30 à 14h30 avec la jardinière ou jardinier du prestataire en charge de l'entretien de cet espace vert.



Renseignements et contact

Les bénévoles répondront à vos questions :

- Nola N'diaye : nola.ndiaye@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

Les Parfums Mon CE



Qu'est ce que c'est ?

Les Parfums Mon CE permet de bénéficier de prix très avantageux sur les parfums, soins, parapharmacie, bien-être et maquillage « Les Parfums Mon CE » sont la solution pour offrir des cadeaux, se faire plaisir.

Le catalogue couvre les moments forts dans l'année :

- Les anniversaires
- La Saint Valentin
- Noël
- Les saisons

Qui peut s'inscrire ?

Tous les adhérents à l'APBnF (agents BnF retraités ou actifs)

Où trouver le catalogue

Sur le site www.apbnf.fr

Onglet Vie Associative



Le temps d'attente des produits

Si les articles demandés sont disponibles délai d'attente d'une semaine (entre le moment de réception de la commande et la livraison)

Délai maximum : 10 jours

Comment procéder

Il suffit de remplir le bon commande (qui se trouve à la fin du catalogue) et de joindre le chèque correspondant au montant de votre commande à l'ordre de « LA PARFUMERIE » Le chèque sera encaissé à réception des produits.

Où envoyer la commande

Vous pouvez donner votre bon de commande accompagné du règlement à l'une des permanences APBnF, dans une enveloppe au nom d'Aldrine Monjoly

OU par courrier interne : APBnF / Commande de parfums / T4 N6 Bureau 126

Contact

Aldrine MONJOLY : aldrine.monjoly@bnf.fr



Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

l'Étoile filante

(Accueils collectifs de mineurs)



Le Centre le loisirs

Site François Mitterrand, quai François Mauriac, tour des Temps (T1), esplanade, 75013 Paris.

Ouverture du Centre de loisirs

Le centre est ouvert tous les mercredis de l'année, les petites et grandes vacances scolaires.

Attention : pour les vacances, l'ouverture du centre est soumise à un minimum de 15 inscriptions.

Encadrement

Mercredi : 3 animateurs (1 BAFD, 1 BAFD en formation et 1 BAFA).

Vacances scolaires : plusieurs animateurs BAFA ou en cours de formation BAFA.

Le nombre d'animateurs est adapté au nombre et à l'âge des enfants, soit 1 animateur pour 8 enfants de 3 à 5 ans et 1 animateur pour 12 enfants de 6 à 12 ans.



Inscription

Pour inscrire votre enfant, merci de nous fournir :

- 1 photo d'identité
- l'assurance extra-scolaire
- la fiche sanitaire dûment complétée et signée
- votre adhésion à l'association

Tarif

Le tarif applicable au 1^{er} janvier 2023 pour une journée de centre est de 12 € ou 10 € à partir de deux enfants, ou 10 € pour une demi-journée, sans le repas.

Accueil

- le mercredi hors vacances scolaires : le matin de **9h à 9h30 (possibilité d'arriver à 10h en prévenant sur le poste 4803 ou au 01 53 79 48 03)**, l'après-midi arrivée entre **13h et 14h**
 - pendant les vacances scolaires, le matin uniquement de **8h30 à 9h30 (possibilité d'arriver à 10h en appelant sur le poste 4803 ou au 01 53 79 48 03)**.
- Et quelque soit la période, le départ des enfants le soir se fait entre **17h et 18h30**.



Contacts

Aldrine MONJOLY : aldrine.monjoly@bnf.fr

Nawale El mezroui nawale.el-mezroui-ext@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

Noël des enfants



Noël pour tous

Tous les agents BnF (titulaires, contractuels, vacataires) en poste avant le 1^{er} juillet 2023 bénéficient d'un chèque cadeau pour le Noël de leur(s) enfant(s).

Conditions : être en poste avant le 30 juin 2023, pour les femmes enceintes que l'enfant naisse dans l'année, que l'enfant ait entre 0 et 14 ans au 17 septembre de l'année en cours.

Quand s'inscrire ?

- 1^{er} courrier début juin (noel.bnfetapbnf@gmail.com) pour vous inscrire au spectacle du Ministère de la Culture (un seul parent accompagnant). Fin des inscriptions mi-juillet
- 2^{ème} courrier mi-juillet pour faire votre demande de chèque cadeau (1 chèque cadeau de 30 € par enfant). Fin des inscriptions le 15 septembre
- 3^{ème} courrier mi-septembre pour vous inscrire au Noël de la BnF, organisé par l'APBnF

Pour une meilleure communication, la BnF vous informe des inscriptions par le biais de Biblionautes.

Comment s'inscrire ?

Pour les parents en poste depuis l'année précédente

Dans chaque courrier, nous vous inviterons à envoyer vos informations à cette adresse mail dédiée noel.bnfetapbnf@gmail.com :

- nom et prénom du parent
- nom et prénom du ou des enfants
- date de naissance du ou des enfants
- le site où le parent travaille

Pour les parents en poste avant le 1^{er} juillet de l'année en cours

Ils devront nous transmettre les informations précédentes ainsi que :

- la copie du livret de famille
- la copie du bulletin de salaire de juin de l'année en cours par courrier interne ou scan

Contact

Aldrine MONJOLY : aldrine.monjoly@bnf.fr



Les seniors

L'APBnF accueille tous les seniors



Tous les agents retraités de la BnF, adhérents ou non, sont accueillis à des évènements annuels, occasions d'échange et de convivialité.

Sans adhésion : galette des rois et agenda de la BnF.

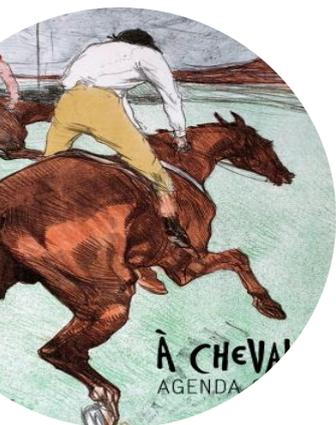
Avec adhésion : cadeau de fin d'année, sorties culturelles et propositions de spectacles.

Visites guidées de musées, pique nique en banlieue parisienne, sorties à la journée, visites de Sara, découverte des quartiers parisiens, jeux, formation smartphone...

Avant le départ à la retraite

Vous avez la possibilité de demander à votre chef de service la création d'un badge BnF retraité, qui vous donnera accès au parking et à la cantine du personnel.

Il est important de bien indiquer votre adresse postale et de nous informer dans les meilleurs délais de tout changement de situation.



Envoi des informations APBnF et BnF

La BnF et l'APBnF vous communiqueront par le biais de différentes revues en ligne leurs actualités.

Vous êtes invités à nous fournir une adresse électronique récente afin d'être parmi les premiers à recevoir nos informations. Nous vous invitons à consulter notre site internet www.apbnf.fr

Contact

Béatrice Fleury : beatrice.fleury-ext@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

Les permanences billetteries



La billetterie

Pour les membres actifs :

- billets de cinéma : MK2, UGC, Ciné Chèque et CGR à 6€, Gaumont à 8€, selon les conditions énoncées ci-dessous
- Tickets-Théâtre(s) et billets de spectacles à prix négociés
- billetteries ponctuelles pour les parcs d'attractions, salons, cartes de piscines municipales de la Ville de Paris etc

Jour et lieu des permanences

François-Mitterrand

Médiathèque du personnel, mardi, jeudi et vendredi de 12h15 à 14h Tél : 46 56.

Richelieu

BnF, cour Tubeuf, salle de formation, lundi de 13h00 à 14h00.

Bussy-St-Georges

Arsenal

Sablé-sur-Sarthe

* Conditions particulières

- quota de 50 billets par an pour les billets de cinéma.
- 4 billets de cinéma maximum par semaine pour les adhérents actifs
- 8 billets de cinéma maximum par achat pour les adhérents retraités
- 4 billets maximum pour la billetterie ponctuelle
- 8 tickets-théâtres par an par adhérents

Tolbiac, Richelieu et Bussy : règlement par CB et chèques.

Arsenal et Sablé : règlement en espèces et chèques.

Contact

Aïcha Ben Taleb : aicha.ben-taleb@bnf.fr



Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

Locations d'hiver



Qui peut s'inscrire ?

Tous les adhérents à l'APBnF (agents BnF retraités ou actifs),

Destinations et tarifs

Les locations sont à partir de 300€ la semaine, hors vacances scolaires. Vous avez le choix entre 17 destinations.

Vous pouvez également réserver durant les vacances scolaires et profiter d'une remise allant jusqu'à 30% sur certaines locations.

Quel type de location ?

Appartement pour 4 personnes.

Les résidences disposent pour la plupart d'équipements de type salle de sport, piscine, jacuzzi, hammam (en supplément).



Comment s'inscrire ?

Les locations ski sont diffusées dès le 1er octobre sur notre site internet apbnf.fr, ainsi que sur le catalogue disponible à la médiathèque.

Pour vous inscrire il vous suffit d'envoyer le formulaire dûment rempli avec vos coordonnées et vos choix de destinations à aicha.ben-taleb@bnf.fr. Vous recevrez un mail de confirmation avec les modalités de paiement. Vous pourrez retirer votre bon trois semaines avant la date du séjour aux permanences habituelles (cf. p.11).

Contact

Aïcha Ben Taleb : aicha.ben-taleb@bnf.fr



Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

Locations d'été



Qui peut s'inscrire ?

Tous les adhérents à l'APBnF (agents BnF retraités ou actifs)

Destinations et les tarifs

Les locations sont à 255€ la semaine en montagne et à partir de 495€ à la mer.

7 destinations au choix

Possibilité de réserver jusqu'à 3 semaines

Quel type de location ?

- appartement ou maisonnette de 6 à 8 personnes

- mobil-home de 4 à 6 personnes

Les résidences et camping disposent toutes d'équipements : salle de sport, piscine, terrain de tennis (jacuzzi et hammam en supplément). Animations pour adultes et enfants.



Comment s'inscrire ?

Les locations d'été sont diffusées dès le mois de janvier sur notre site internet apbnf.fr, ainsi que sur le catalogue disponible à la médiathèque.

Pour vous inscrire il vous suffit d'envoyer votre demande par mail

à : aicha.ben-taleb@bnf.fr

Conditions et modalités

L'adhérent n'ayant jamais bénéficié de location est prioritaire. Possibilité soit de régler en plusieurs fois, par chèque ou soit par chèques-vacances.



Contact

Aïcha Ben Taleb : aicha.ben-taleb@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

Locations Hors Saisons



Qui peut s'inscrire ?

Tous les adhérents à l'APBnF (agents BnF retraités ou actifs)

Destinations et les tarifs

Les locations découvertes en France sont à partir de 219€ la semaine, 25 destinations au choix.

La location à l'Île de Ré bénéficie d'un tarif spécial à partir de 95€ la semaine.

Quel type de location ?

Appartement ou mobil-home de 4 à 6 personnes.

Les résidences et campings disposent tous d'équipements : salle de sport, piscine, terrain de tennis (jacuzzi et hammam en supplément). Animations pour adultes et enfants.



Comment s'inscrire ?

Les locations Hors Saisons sont diffusées dès le mois de février sur notre site internet apbnf.fr. Le catalogue est également disponible à la médiathèque. Pour s'inscrire il vous suffit d'envoyer votre demande par mail à aicha.ben-taleb@bnf.fr.

Conditions et modalités

Les réservations sont attribuées par ordre de demande.

Possibilité soit de régler en plusieurs fois, par chèque ou soit par chèques-vacances.

Possibilité de louer plusieurs locations.



Contact

Aïcha Ben Taleb : aicha.ben-taleb@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

Partenariats de vacances



Qui peut avoir accès ?

Tous les adhérents à l'APBnF (agents BnF retraités ou actifs)

Partenaires :

- Village Clubs du Soleil
- Promovacances
- Costa Croisières
- Odalys Vitalys
- Goélia.com
- Azuréva
- Interhome
- Nemea
- Vacances Passion
- Thalasso.com Valdys
- Sandaya
- Belambra
- Pierre et Vacances
- MMV
- Maéva
- Tui
- Go Voyages
- Center Parc
- MSC Croisières



Procédure

- Comment avoir accès au code collectivité ?
En se rendant à la médiathèque aux permanences billetteries.

- Réservation
Il vous suffit de contacter la centrale de réservation (par téléphone ou sur le site internet de l'agence) et de leur transmettre :
 - l'identifiant
 - Le code partenaire



Contact

Aïcha Ben Taleb : aicha.ben-taleb@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

Le Club Tricot



Votre Club tricot

Le club tricot a été fondé en 2010. Il est aujourd'hui composé d'une vingtaine de tricoteuses qui se réunissent afin de partager astuces et savoir-faire.

Deux fois par an, le club offre ses créations à l'association « Amis Sans Frontières ». Les couvertures, écharpes, bonnets, chaussons, etc. constituent ensuite des trousseaux distribués dans les maternités et centres sociaux pour les jeunes mères en difficulté.

Le club participe également à l'action solidaire « Mets ton bonnet » qui permet à l'association les Petits Frères des Pauvres de récolter 0,20 € à chaque bouteille « Innocent » vendue avec un bonnet.

Le club permet de partager entre agents et amis un moment de détente et d'échanges. Il expose une fois par an ses créations à la médiathèque du personnel sur le site Tolbiac, et à Richelieu lors des permanences billetterie.



Deux clubs

Sur le site François Mitterrand, le club se réunit à la médiathèque du personnel tous les lundis de 12h30 à 14h.

Sur le site Richelieu, à la salle de réunion Richelieu 1, tous les lundis de 12h30 à 13h30.

Le club est encadré par des bénévoles et une salariée de l'APBnF.

Tous les niveaux sont les bienvenus.

Matériel

Des aiguilles et des pelotes de laine sont à disposition pour s'initier au tricot. Après s'être familiarisé avec les techniques de base, chaque adhérent apportera son propre matériel.



Contact

Aïcha Ben Taleb : aicha.ben-taleb@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

La médiathèque



Date et lieu des permanences

Permanences François-Mitterrand

Billetterie, prêt de DVD, livres, magazines.

Médiathèque du personnel, BS/A2, mardi, jeudi et vendredi de 12h15 à 14h Tél : 46 56

Les services

- billetterie cinéma, spectacle, parcs d'attraction, etc.
- prêt de livres, revues et DVD
- informations sur les locations et voyages
- lieu de détente et de repos

Nous vous donnons rendez-vous pour les marchés de Noël, les expositions du personnel ainsi que des rencontres culturelles.



Contact

Florence Chouvet : florence.chouvet-ext@bnf.fr



Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

Dessin et peinture



Les cours

RICHELIEU, Cour Tubeuf, salle de formation, un jeudi sur deux de 18h à 20h.
Retrouvez les dates sur notre site www.apbnf.fr

TOLBIAC, centre de loisirs, jeudis de 17h00 à 18h30.

Niveau requis

Tous niveaux



Le matériel

L'APBnF met à disposition du professeur un matériel basique. Les élèves sont responsables de leur matériel, selon leur technique ou leurs envies.

Professeurs

Clara Harbadi, plasticienne et professeur

<http://ateliers-artistes-belleville.fr/artiste/clara-harbadi/>

Vanessa Ancelot



Contact

Florence Chouvet : florence.chouvet-ext@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€) + Forfait cours collectifs

Musique : cours particuliers



Conditions d'inscription

Tous les adhérents à l'APBnF qui ont réglé leur adhésion de 20 € sur l'année civile et un forfait cours particulier pour le piano ou la guitare.

N. B. en cas de forte demande, et notamment pour les cours particuliers, un adhérent ne pourra pas renouveler plus d'une fois son inscription.



Piano, avec Marina Chumburitze

Cours particulier de 30 mn

Site Tolbiac, salle Domino : lundi de 9h à 12h.

Guitare, avec Paul Abirached

Cours d'une heure à deux élèves ou 30mn en cours particulier

Site Tolbiac, salle Domino : mardi de 11h à 14h.

Site Richelieu, INHA, salle André Chastel : lundi de 12h à 14h.



Contact

Florence Chouvet : florence.chouvet-ext@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€) + Forfait cours individuels

Tout apprendre



Conditions d'inscription

Adhérez à l'APBnF et profitez d'un large accès à la culture.

Tous les adhérents à l'APBnF qui ont réglé leur adhésion de 20 € sur l'année civile peuvent demander l'accès au site Tout apprendre.



Tout apprendre c'est :

- Soutien scolaire
- Développement personnel (bien-être, santé, bureautique, code de la route, langues, multimédia, secourisme, sport et fitness)
- Vie pro (droit, masterclass, métiers, orientation scolaire, orthographe et remise à niveau, programmation et sécurité informatique, vie professionnelle)
- Loisirs (art, loisirs créatifs, cuisine et nutrition, documentaires, jeunesse, jeux et musique)
- Livres, BD et podcasts



Codes Tout apprendre

Disponible aussi sur application mobile.

Pour obtenir vos codes, envoyez un mail à beatrice.fleury-ext@bnf.fr

Contact

Béatrice Fleury : beatrice.fleury-ext@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€)

Salle Omnisports

Les services

Vous avez en salle Omnisports accès à :

- un espace cardio (vélos, tapis, rameurs, elliptiques)
- un espace musculation
- un mur d'escalade
- un terrain de badminton, volley
- des tables de ping-pong
- et à de nombreuses activités encadrées par des professionnels.

La salle Omnisports s'étend sur deux niveaux comprenant un gymnase multi-activités et deux salles de 100m² chacune ainsi que des vestiaires femme et homme équipés de douches.

Comment s'inscrire ?

Pour profiter des activités proposées en salle Omnisports, vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année à la médiathèque du personnel ou en salle Omnisports lors des permanences. Après vous être acquitté de votre cotisation et du forfait correspondant à votre choix (forfait Espaces ou forfait cours), vous devrez nous fournir le formulaire d'inscription, une décharge médicale, et d'une photo d'identité (pour les adhérents extérieurs uniquement)

Les forfaits

Forfait espace : accès aux espaces cardio, musculation et aux activités libres : badminton, volley, mini tennis, ping-pong et coaching sur rendez-vous.
Tarif : 70 € par année civile (cf. p.2).

Forfait cours : accès aux espaces et à tous les cours collectif proposés.
Tarif : 130 € par année civile (cf. p.2).

Pour les adhérents extérieurs, voir les tarifs Page 2 et 3

Contact

Mamadou Konate: mamadou.konate-ext@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€) + Forfait espace

Art Martial



Les activités

Karaté : Le karaté est un art martial japonais de défense et d'attaque. En pratiquant le karaté vous pourrez contrôler votre stress ,vos peurs vaincre votre timidité en pratiquant les katas (séries de mouvements codifiés) partager le travail en groupe avec les kihon (séries de travail deux par deux) Vous musclez , vous assouplir apprendre a respirer pour vitaliser votre corps. Vous défendre également
Venez pratiquer cet art de vivre.

Où et quand?

Site François-Mitterrand, Tour des Lettres (T4), niveau A1, salle
Aux enfants du paradis.

Jeudi de 17h à 18h30, niveau débutant
Jeudi de 18h30 à 20h, niveau confirmé



Tenue conseillée

Vêtements souples ou kimono et pieds nus.

Animateur sportif

Jo Chamning's, 4^{ème} DAN Shukokai shito ryu,
Professeur diplômé d' état BEES1 et DEJEPS.

Contact

Mamadou Konate: mamadou.konate-ext@bnf.fr



Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€) + Forfait cours collectifs

GYM DOUCE



Les activités

Shiatsu : Le shiatsu est une technique de massage d'origine japonaise qui repose sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Elle consiste en un enchaînement d'étirements et de pressions rythmées, exercées par le praticien sur l'ensemble du corps, le long des méridiens, favorisant une meilleure circulation de l'énergie. Les séances ont lieu aux enfants du Paradis

Un jeudi sur deux de 12h ou 13h, prise de RDV en salle Omnisports ou par mail à Catherine Cattelain : catherine.cattelain@bnf.fr ou Phonevilay PHONESAVANH : phonevilay.phonesavanh@bnf.fr



Stretching : Vous souhaitez vous assouplir et vous relaxer tout en douceur, être à l'écoute de votre corps, améliorer votre respiration, vous sentir mieux et plus détendu, éliminer toute tensions musculaires dues à de mauvaises postures.

Animateurs sportifs

Shiatsu : Catherine Cattelain, Adoté Chilloh, et les praticiens de l'EST (Ecole Shiatsu Thérapeutique) et bien d'autres personnes bénévoles qui gèrent l'activité.

Stretching : Animateurs MYS

Contact

Mamadou Konate: mamadou.konate-ext@bnf.fr



Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€) + Forfait cours collectifs

GYM DOUCE

Les activités



Yoga : Vous souhaitez pratiquer une discipline favorisant l'harmonisation de postures, les exercices respiratoires et l'approche de la méditation, le tout alliant bien-être physique et psychique.

Ecole du Dos : Vous souhaitez tonifier, renforcer, protéger votre dos par l'intermédiaire d'exercices complets de tonification musculaire et d'étirements afin de favoriser votre bien être général. Adieu le mal du siècle !

Pilates : Vous souhaitez pratiquer une activité douce et profonde, principalement utilisée dans une perspective d'amélioration de la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. Un programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en vous concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.
du Paradis, niveau A1.



Animateurs sportifs

Yoga : animateurs MYS et bénévole BnF

École du Dos : Animateurs MYS

Pilates : Animateurs MYS

Contact

Mamadou Konate: mamadou.konate-ext@bnf.fr



Activité: adhésion APBnF (20€) + forfait cours collectifs

Les danses



L'activité

Modern' jazz : Vous souhaitez vous exercer, vous perfectionner ou tout simplement prendre du plaisir dans la pratique de séances de danse Modern'Jazz dispensées par un professeur expert et pédagogue.

AfroDanceFit : Vous souhaitez brûler des calories en pratiquant des chorégraphies ludiques et variées sur des rythmes Afro , le tout dans une ambiance dynamique et festive.

Zumba : Brûlez des calories en pratiquant des chorégraphies festives et variées sur des rythmes latinos, le tout dans une ambiance dynamique et enjouée.



Où et quand?

Site François-Mitterrand, Tour des Lettres (T4), niveau A2
Salle Omnisports.

Niveau requis

Tous niveaux

Tenue conseillée

Vêtements de sport souples et chaussure adaptée à l'activité.

Animateur sportif

Animateurs de la société de prestation MYS (Moove Your Stress).

Contact

Mamadou Konate: mamadou.konate-ext@bnf.fr



Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€) + Forfait cours collectifs

Tonification et renforcement musculaire

Les activités

Les cours proposés s'adressent à celles et ceux qui souhaitent à la fois bénéficier d'un renforcement musculaire important et/ou d'une amélioration de leurs capacités cardiovasculaires. La dépense calorique est très forte, ce qui sera parfait pour perdre du poids tout en gagnant en tonicité. Les premières minutes du cours sont consacrées à l'échauffement et les dernières au retour au calme, avec des exercices de stretching (étirements). Tous les cours sont dispensés sur le site François-Mitterrand, Tour des Lettres (T4).



Fesses Abdos Cuisses : Vous souhaitez pratiquer une activité travaillant de façon ciblée le bas du corps, en favorisant la tonification et le renforcement musculaire de la ceinture abdominale, des fessiers et des cuisses.

Bodysculpt : Vous souhaitez développer votre capacité musculaire et développer harmonieusement votre silhouette par des séances de tonification et de renforcement musculaire générale avec utilisation de petit matériel (Haltères, élastiques, barres etc...)



Interfit : Vous souhaitez pratiquer une activité alternant exercices de type cardiovasculaires et de tonification musculaire destinés à la perte de poids et à l'affinement générale de la silhouette avec comme objectif de réduire la masse grasseuse et retrouver ou conserver un corps svelte et tonique.

Coaching : Vous souhaitez bénéficier d'un suivi adapté en fonction de vos objectifs (perte de poids, tonification musculaire, prise de masse musculaire...). Le coach saura s'adapter à votre besoin et vous prescrire des programmes évolutifs et variés. Il est également à votre disposition pour répondre à vos questions concernant l'utilisation des machines.

Animateurs sportifs

Animateurs de la société de prestation MYS (Moove Your Stress)

Tenue conseillée

Vêtements souples, baskets. L'utilisation d'une serviette éponge est obligatoire.

Contact

Mamadou Konate: mamadou.konate-ext@bnf.fr



Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€) + Forfait cours collectifs

Activités libres



Quoi, où et quand?

Salle Omnisports, site François-Mitterrand, Tour des Lettres (T4), niveau A1

Badminton

Lundi : 7h30-9h30 / 11h-14h30 / 16h-18h

Mardi : 7h30-9h30 / 16h-18h45

Mercredi : 7h30-9h30 / 11h-14h30 / 16h-18h45

Jeudi : 7h30-9h30 / 11h-14h30

Vendredi : 7h30-9h30 / 16h-18h

Sac de frappe

Lundi : 7h30-9h30 / 13h30-14h30 / 16h-17h

Mardi : 7h30-9h30 / 11h-12h / 16h-17h

Mercredi : 7h30-9h30 / 13h30-14h30 / 16h-17h30

Jeudi : 7h30-9h30 / 14h-14h30 / 16h-17h

Vendredi : 7h30-9h30 / 14h-14h30 / 16h-18h



Musculation & Cardio

Du lundi au vendredi : 7h30-9h30 / 11h-14h30 / 16h-19h

L'utilisation d'une serviette éponge est obligatoire.

Ping-Pong

Mardi : 11h-14h30

Jeudi : 16h-18h45

Vendredi : 11h-14h30

Volley

Lundi : 18h-20h

Vendredi : 18h-20h



Tenue conseillée

Vêtements de sport : jogging ou short, tee-shirt et baskets propres. Et pour l'utilisation du sac de frappe, l'usage de gants (type mma, boxe, etc.) est obligatoire. Leur taille doit être d'au moins 6 oz.

Contact

Mamadou Konate: mamadou.konate-ext@bnf.fr

Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€) + Forfait espace

Nature



Les activités

Escalade : le mur d'escalade de la salle Omnisports, haut de huit mètres, plus de 400 prises, 40 voies, cotation jusqu'au 6C, permet aux adhérents sportifs de s'entraîner en intérieur. Vous pouvez vous initier aux joies de la grimpe avec Henja, animatrice bénévole .

La section escalade organise régulièrement des sorties pour mettre en œuvre leur apprentissage en extérieur.

Site François-Mitterrand, salle Omnisports, Tour des Lettres (T4), niveau A1.

Niveau requis

Tous niveaux

Tenue conseillée

Pour les grimpeurs : chaussons d'escalade et vêtements de sport souples.



Où et quand?

Salle Omnisports, site François-Mitterrand, Tour des Lettres (T4), niveau A1

Le mardi de 12h30 – 14h

Le jeudi de 17h – 19h30

Le vendredi de 12h30 – 15h

Animateurs

Escalade : Henja Vlaardingerbroek, bénévole sport diplômée

Contact

Mamadou Konate: mamadou.konate-ext@bnf.fr



Conditions d'inscription : adhésion APBnF (20€) + Forfait cours collectifs

Pour aller plus loin

L'APBnF est une association loi 1901.

Née en 1984 de la volonté et de l'enthousiasme d'un petit groupe de salariés, elle regroupe aujourd'hui près de 1500 adhérents.

L'association est composée d'une grande équipe de bénévoles et de salariés dont l'objectif commun est de satisfaire aux attentes des 2000 personnes qui travaillent et se croisent bien souvent sans se connaître dans les longs couloirs et les différents sites de notre établissement.

Votre association

Le dynamisme de l'APBnF et sa capacité de répondre à vos attentes sont directement liés à votre demande, à votre participation et à vos suggestions pour bénéficier d'appréciables avantages et trouver de formidables sources d'épanouissement dans la richesse et la convivialité des liens associatifs.

Rejoignez-nous !

Pour adhérer à l'APBnF, rendez-vous à l'une de nos permanences. Après vous êtes acquitté de la cotisation annuelle de 16 euros, vous pourrez bénéficier de toutes nos offres. Billetterie spectacle, cinéma, centre de loisirs, cours collectifs, voyages, rencontres, expositions, et bien d'autres événements et promotions que vous retrouverez sur notre site internet www.apbnf.fr

CONTACTS

Permanences François-Mitterrand

Billetterie, location de DVD, livres, magazines

—

Médiathèque du personnel.

Mardi, jeudi et vendredi de 12h15 à 14h.

Tél : 49 78 ou 46 56

Permanences Richelieu

Billetterie, location de DVD

—

BnF, cour Tubeuf, salle de formation.

Lundi de 12h30 à 13h30

Permanences Bussy

Billetterie

—

Site CTBnF, bâtiment 6.

Jeudi de 13h à 14h.

Tél : 38 52 / 38 54

Permanences Sablé

(Centre Joël Le Theule)

—

Château 1^{er} étage.

Mardi de 14h à 15h

Tél : 02 43 62 23 63

Permanences Arsenal

Billetterie

—

VIE ASSOCIATIVE

ALDRINE MONJOLY

—

aldrine.monjoly@bnf.fr

Tel : 4509

BEATRICE FLEURY

—

beatrice.fleury-ext-ext@bnf.fr

Tel : 4508

SPORTS, BIEN-ÊTRE & NATURE

MAMADOU KONATE

—

Mamadou.konate-ext@bnf.fr

Tél : 48 43 ou 48 47

LOISIRS

AÏCHA BEN TALEB

—

aicha.ben-taleb@bnf.fr

Tél : 41 16

JEUNESSE ET SENIORS

ALDRINE MONJOLY

—

aldrine.monjoly@bnf.fr

Tél : 45 09 ou 48 03

NAWALE EL MEZROUI
(JEUNESSE)

Nawale.el-mezroui-ext@bnf.fr

Tél : 48 03

BEATRICE FLEURY (SENIORS)

Beatrice.fleury-ext@bnf.fr

Tél : 45 08

CULTURE

FLORENCE CHOUVET

—

Florence.chouvet-ext@bnf.fr

Tel : 48 47

MEDIATHEQUE

FLORENCE CHOUVET

—

Florence.chouvet-ext@bnf.fr

Tel : 4853