



D A P S E

DEPARTEMENT D'ACTIVITES PHYSIQUE SPORTIVES ET D'EXPRESSIONS

Le **DAPSE**, département de l'UFR STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) a pour mission de mettre à disposition de l'ensemble des étudiants et personnels :

- L'organisation des activités physiques et sportives, reconnues comme facteur important d'équilibre, de santé et d'épanouissement de chacun.
- L'enseignement et l'animation des **Activités Physiques Sportives et d'Expression (APSE)** pour tous les étudiants et tout le personnel de l'Université.
- Le développement du sport pour tous par l'organisation des activités sur le campus.

Des enseignants de l'Université et des vacataires interviennent dans une quarantaine d'activités physiques sportives et d'expressions sur de larges créneaux hebdomadaires. Notre offre associe la diversité et la qualité.

Le DAPSE propose :

- Aux étudiants des **formations qualifiantes** grâce à l'UE d'ouverture « UE APSE » intégrée aux cursus et à « **l'option sport** » pour les étudiants de l'IUT
- Aux étudiants et au personnel de l'Université et du CNRS **en activité**, une **formation personnelle** au cours de l'année.

Les enseignements du DAPSE peuvent se prolonger lors :

- D'animations proposées par le DAPSE
- De stages et sorties de week-end qui permettent de vivre d'autres relations, d'autres pratiques et d'autres environnements (ski, VTT, canyoning, plongée, voile etc...).
- De compétitions universitaires organisées par le **FSSportU** ;

L'Université, lieu de recherche, de formation et d'échanges, participe ainsi à la construction et l'épanouissement du jeune adulte et de l'adulte.

Administration

DAPSE / UFR STAPS - 2 Allée du Château - BP 6237 - 45 062 ORLEANS Cedex 2

Direction

Emmanuelle PATOUT - Bureau 114

✉ : emmanuelle.patout@univ-orleans.fr ou dapse@univ-orleans.fr

☎ 02 38 49 46 34

Secrétariat

Catherine GIFFAULT - 1er étage - bureau 117

✉ : catherine.giffault@univ-orleans.fr ou dapse@univ-orleans.fr

☎ 02 38 49 47 58

Permanences : Lundi : 8h00 - 12h30 / 13h30 - 16h30
 Mardi : 8h00 - 12h00
 Jeudi : 8h00 - 12h30 / 13h30 - 16h30

Comment et où s'informer ?

Site Web

-  : www.univ-orleans.fr/dapse

Auprès du secrétariat

-  : 02 38 49 47 58
-  : dapse@univ-orleans.fr

Affichage

- Panneaux réservés au DAPSE à l'UFR STAPS, au gymnase et la halle des sports
- Point info sport dans le hall d'entrée de la Maison de l'Etudiant

Questions pratiques

Qui peut pratiquer les activités du DAPSE ?

- ✓ Tous les étudiants de l'Université d'Orléans **ayant acquitté leurs droits universitaires** peuvent accéder aux activités du DAPSE **sans frais supplémentaires**
- ✓ Les **étudiants Kiné de l'IFMK** moyennant une adhésion au DAPSE
- ✓ Les **personnels universitaires et CNRS en activité** moyennant une adhésion au DAPSE

Comment s'inscrire aux activités du DAPSE ?

- ✓ **Les étudiants** : **présentez vous directement à l'enseignant en charge du cours** avec votre carte d'étudiant 2011-2012 et un certificat médical autorisant la pratique de(s) l'activité(s) choisie(s)

Au delà des activités du DAPSE, les étudiants qui souhaitent participer aux challenges sportifs et aux compétitions FFSU doivent adhérer à l'**ASUO**.

- ✓ **Les étudiants IFMK**, après une ou deux séances découvertes, doivent adhérer au DAPSE auprès du secrétariat (UFR STAPS - 1^{er} étage - bureau 117)
 - Pièces à fournir :
 - [Bulletin d'adhésion DAPSE 2011-2012](#) dûment complété à télécharger
 - un **certificat de scolarité 2011-2012**
 - un **certificat médical** autorisant la pratique de(s) l'activité(s) choisie(s)
 - 1 photo **format identité prête à l'emploi**
 - Coût de l'adhésion : **25 €** à l'ordre de l'agent comptable de l'Université d'Orléans.
- ✓ **Les personnels Universitaires et CNRS**, après une ou deux séances découvertes, doivent adhérer au DAPSE auprès du secrétariat (UFR STAPS - 1^{er} étage - bureau 117)
 - Pièces à fournir :
 - [Bulletin d'adhésion DAPSE 2011-2012](#) dûment complété à télécharger
 - un **justificatif d'activité professionnelle** mentionnant l'indice
 - un **certificat médical** autorisant la pratique de(s) l'activité(s) choisie(s)
 - 1 photo **format identité prête à l'emploi**
 - Coût de l'adhésion personnel universitaire : 22 ou 31 € (indice>460) à l'ordre de l'agent comptable de l'Université d'Orléans
 - Coût de l'adhésion personnel CNRS : 31 € à l'ordre de l'agent comptable de l'Université d'Orléans

Comment suis-je assuré(e) ?

- ✓ Les cours du DAPSE sont couverts par un contrat collectif **n'assurant pas toutefois votre responsabilité civile**.

ATTENTION : Dès lors que vous vous inscrivez à une activité, vous vous engagez à être assidu, au risque d'être exclu du cours au profit de personne inscrite en liste complémentaire.

Infos pratiques

1^{er} Semestre

- Début des cours **Lundi 19 septembre 2011**
- Date limite d'inscription **Vendredi 7 octobre 2011 dans la limite des places disponibles**. Certaines activités sont plus rapidement complètes, dans ce cas, vous devez vous inscrire sur liste complémentaire auprès du secrétariat du DAPSE (dapse@univ-orleans.fr).
- Suspension des cours **du Mercredi 26 octobre au Mardi 1^{er} novembre 2011 inclus**
- Fin des cours le **Vendredi 16 décembre 2011**

2^{ème} Semestre

- Début des cours le **Lundi 16 janvier 2012**
- Date limite d'inscription le **Vendredi 03 février 2012 dans la limite des places disponibles**. Certaines activités sont plus rapidement complètes, dans ce cas, vous devez vous inscrire sur liste complémentaire auprès du secrétariat du DAPSE (dapse@univ-orleans.fr).
- Suspension des cours **Lundi 27 février au Vendredi 02 mars 2012**
- Fin des cours le **Vendredi 20 avril 2012**. Cependant, certains créneaux des activités pourront être maintenus au delà de cette date. Les informations vous seront communiquées par les enseignants après consultation auprès de la Directrice.

LA FORMATION QUALIFIANTE

Chaque étudiant peut choisir 2 fois une **UE APSE** au cours des 6 semestres de licence (6 ECTS)
Les deux inscriptions doivent se faire sur des semestres différents et dans des APSE différentes. Une UE est composée de **22 heures de formation** réparties en 18 heures de pratique et 4 heures de théorie.

Modalités d'inscription

Directement auprès du service de la scolarité de votre établissement

- S1 : **du 12 au 16 septembre 2011**
- S2 : **les 6,7 et 9 décembre 2011**

Attention : le nombre de places par APSE est limité, les effectifs sont mis à jour instantanément par la Scolarité Centrale. Aucune inscription se sera prise au delà des effectifs disponibles, ni hors délais.

Calendrier des cours

- ✓ S1 : **du 19 septembre au 09 décembre 2011**
- ✓ S2 : **du 23 janvier au 06 avril 2011**

Les dates des interventions théoriques sont fixées par l'enseignant. Elles ont lieu sur le même créneau horaire que les TD pratiques.

Les informations relatives à l'UE APSE sont affichées dans le hall d'accueil de l'UFR STAPS

Evaluations

1^{ère} Session :

- ✓ contrôle CONTINU en PRATIQUE (50% de la note UE APSE) selon les critères suivants
 - Compétences et connaissances développées dans la pratique
 - Progrès
 - Réinvestissement
- ✓ Contrôle TERMINAL en THEORIE (50% de la note UE APSE) Epreuve écrite de 1h30 pendant la période des examens terminaux

Règlement : une absence injustifiée autorisée. 2 ABI l'étudiant est évalué en 100% contrôle terminal, au-delà, l'étudiant est défaillant. L'absence d'une des 2 notes entraînera la défaillance de l'étudiant.

2^{ème} Session :

- ✓ Quelle que soit la raison de la défaillance (théorie ou pratique), l'épreuve de seconde session est un écrit de 1h30.

Activités disponibles en UE APSE

JOUR	APSA	HORAIRES	LIEU	ENSEIGNANT	EFFECTIF MAXI
Lundi	AMELIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ENTRETIEN DE SOI	8h-10h	Halle des sports	A.GUIMARD	16
	BADMINTON	10h-12h	Halle des sports	M. BOIZUMAULT	25
	BASKET-BALL	10h-12h	Gymnase U	C.BOUZANS	25
	DANSE	10h-12h	Gymnase U	L.PEYRAMAYOU	25
	ESCALADE	8h-10h	Halle des sports	M. BOIZUMAULT	25
	FUTSAL	8h-10h	Halle des sports	R. BOIZUMAULT	25
	GYMNASTIQUE	10h-12h	Gymnase U	O. PINAULT	25
	NATATION	10h-12h	Piscine La Source	A.SCHOENY	25
	VOLLEY-BALL	8h-10h	Gymnase U	M.ZICOLA	25
Jeudi	MUSCULATION S2	14h-16h	Halle des Sports		19
	HANDBALL	14h-16h	Halle des Sports	E. PATOUT	25

Spécial Option Sport IUT

Les étudiants de l'IUT peuvent choisir de se faire évaluer dans une des disciplines suivantes proposées par le DAPSE après un volume de pratique de **25h minimum** :

- Badminton (Sauf le lundi)
- Escalade (Sauf le jeudi)
- Football
- Golf
- Gym sportive
- Handball
- Natation (Sauf le jeudi)
- Tennis (Mercredi-Jeudi-Vendredi)
- Trampoline
- Volley (Sauf le lundi)

S'inscrire au préalable auprès de l'enseignant de l'activité choisie dans la limite des places disponibles et faire **valider** l'inscription au bureau du DAPSE (remise de la fiche d'évaluation).

Plan et adresses pratiques

Piscine et stade de la Source : Tramway arrêt "Université Indien" continuer direction Lycée Voltaire au rond point à gauche (tout de suite la Piscine et ensuite le Stade). Bus 13 arrêt "Voltaire-Gauguin"

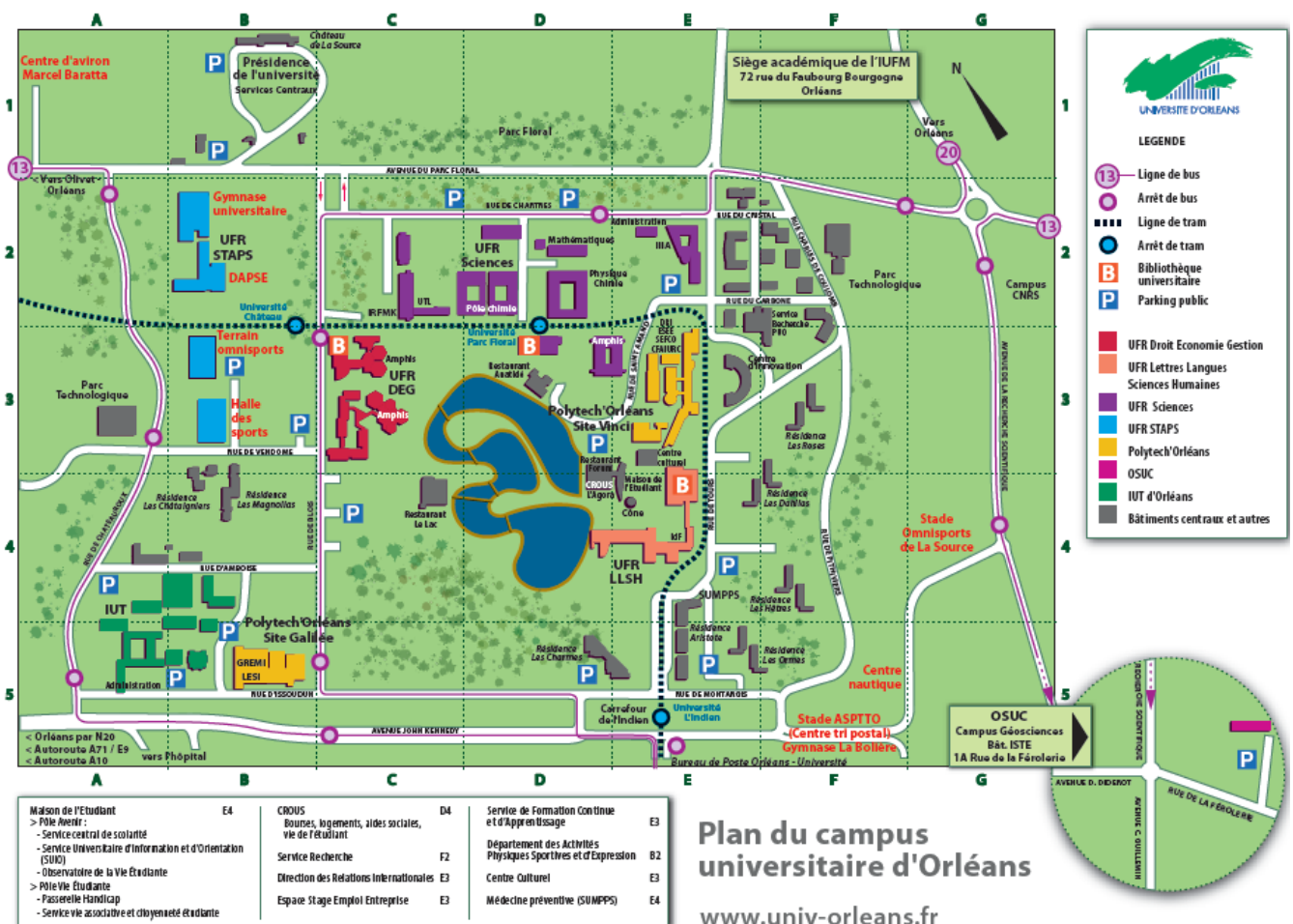
Squash Park : 27 Rue Franche-Comté – 45 160 OLIVET

Dojo Minouflet : Rue Alain Fournier – 45100 ORLEANS LA SOURCE – Tramway arrêt "chèques postaux" – Bus 13 ou 20 arrêt "Chèques postaux"

Dojo Jean-Claude ROUSSEAU : Rue Fernand Pelloutier – 45000 ORLEANS

ASPTT Basket – Rue Edouard Branly – 45100 ORELANS LA SOURCE

Ile Charlemagne : Base nautique sur les bords de la Loire entre Orléans et St Jean Le Blanc (02 38 51 92 04). Bus 7 arrêt "Ile Charlemagne"



LA FORMATION PERSONNELLE

IMPORTANT :

Les chaussures ayant servi à l'extérieur ne seront pas autorisées dans les gymnases

LEGENDES

TOUS : Cours ouvert à tout public, quelque soit le niveau de pratique et les motivations.

DEBUTANT : Pratique de découverte, d'initiation à des fins d'apprentissage ou de loisir

CONFIRME : Déjà pratiquant, vers plus de maîtrise de l'APSE.

COMPETITION : Recherche de performance ou préparation aux compétitions FFSU.

Présentation des Activités Physiques Sportives et d'Expressions - APSE

✓ **Aquagym**

Activité physique nautique permettant de retrouver les joies des mouvements gymniques les pieds dans l'eau.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	12h00 – 12h45	Piscine de La Source	Tous	C. DUPUIS
Lundi	12h45 – 13h30	Piscine de La Source	Tous	C. DUPUIS

✓ **Athlétisme**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	18h00 – 20h00	Stade de La Source	Tous	C. DJERBIR
Mardi	18h00 – 20h00	Stade de La Source	Tous	F. HONSAI
Mercredi	18h00 – 20h00	Stade de La Source	Tous	C. DJERBIR
Jeudi	18h00 – 20h00	Stade de La Source	Tous	F. HONSAI

Entraînements équipes universitaires : Voir « Sections Sportives Universitaires SSU » page 15

✓ **Badminton**

Pratiqué pour le loisir, le perfectionnement ou la préparation aux compétitions FFSU

Condition particulière : posséder sa raquette

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	12h00 – 14h00	Halle des sports	Tous Démarrage le 26/09	G. LODIOT
Mardi	12h00 – 14h00	Halle des sports	Tous Démarrage le 27/09	D. CHAVRIER
Mardi	18h00 – 19h00	Halle des sports	Tous	M. ZICOLA
Mardi	19h00 – 20h00	Halle des sports	Tous	M. ZICOLA
Jeudi	18h00 – 19h00	Halle des sports	Tous	M. ZICOLA
Jeudi	19h00 – 20h00	Halle des sports	Tous	M. ZICOLA

Entraînements équipes universitaires : Voir « Sections Sportives Universitaires SSU » page 15

✓ **Basket-ball**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Vendredi	12h00 – 14h00	Halle des Sports	Tous	E. PATOUT
Jeudi	12h00 – 14h00	Salle ASPTT	Confirmés-compétition	F. DAGUENET

✓ Canoë-Kayak

Initiation et perfectionnement au canoë et au kayak toute discipline avec une orientation eau vive, sur la Loire, à partir de la Base Nautique de La Montjoie à St Denis en Val

Prolongement possible : randonnée avec l'Association Sportive (voir sorties ASUO)

Condition particulière : regroupement pour les déplacements du campus à la base

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Jeudi	15h30 – 18h30	Loire ACKVL RDV 15h15 Halle des Sports	Tous	D. CHAVRIER

✓ Cirque – Contact Ball NOUVEAU

Le cours propose de jongler avec une balle à l'aide des différentes parties du corps (mains, bras, buste, front...), le contact corps-balle doit être le plus fréquent possible

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mercredi	12h30 – 13h30	Gymnase U – Danse	Débutants	L. PEYRAMAYOU

✓ Course à pied NOUVEAU

Lancez-vous : venez courir en groupe à votre vitesse (2 enseignants, 2 groupes). La performance n'est pas recherchée, ce cours vous propose avant tout une pratique d'entretien

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	12h15 – 13h45	RDV au Gymnase U	Tous	A. GUIMARD / E. PATOUT

✓ Danses

Le cours du lundi propose une initiation aux différentes danses à 2 (lindy hop, contact improvisation...)

Le cours du mardi propose d'acquérir conscience et habiletés corporelles par le geste dansé au travers de chorégraphies de styles multiples (danse contemporaine, africaine, Hip-hop, jazz...)

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	12h30 – 13h30	Gymnase U - Danse	Débutants	L. PEYRAMAYOU
Mardi	18h15 – 19H45	Gymnase U - Danse	Tous	L. PEYRAMAYOU

✓ Escalade

Escalade sur Structure Artificielle d'Escalade (SAE) à la Halle des sports.

Des sorties week-end sont également proposées (voir sorties ASUO)

Ponctuellement, possibilité de sortie "bloc à fontainebleau"

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mardi	18h00 – 20h00	Halle des Sports - Mur	Tous	G. MIGNOT
Mardi	20h00 – 22h00	Halle des Sports - Mur	Tous	G. MIGNOT
Jeudi	14h00 – 15h30	Halle des Sports - Mur	Tous	G. MIGNOT
Jeudi	15h30 – 17h00	Halle des Sports - Mur	Tous	G. MIGNOT

✓ Escrime

Pratique à tous les niveaux, des 3 armes de l'escrime (fleuret, épée, sabre) : du loisir à la compétition universitaire FFSU

Conditions particulières : matériel prêté. Venir avec des chaussures de salle propres.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mercredi	18h00 – 20h00	Gymnase U – Sport Co	Débutants	F. BOSSART
Mercredi	20h00 – 22h00	Gymnase U – Sport Co	Confirmés	F. BOSSART

✓ Méthode Feldenkraïs

Mashe Feldenkraïs a conçu des leçons remarquables pour aider les gens à se mouvoir plus aisément, avec efficacité et souplesse ; cette méthode aide aussi à améliorer la santé et l'humeur.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Jeudi	12h15 – 13h15	Gymnase U – Danse	Tous	B. DE ST CHAFFRAY

✓ Fitness

Attention : cours très demandés

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	12h00 – 13h00	Gymnase U – Dojo	Renfort musculaire	L. PINAULT
Lundi	13h00 – 14h00	Gymnase U – Dojo	Pilate fondamental	L. PINAULT
Lundi	12h00 – 13h30	Gymnase U – Sport Co	Cardio chorégraphié	M. BOIZUMAULT
Mardi	12h00 – 13h30	Gymnase U – Sport Co	Step	A. ROGNON
Mercredi	12h00 – 13h30	Gymnase U – Dojo	Renfort musculaire	M. BOIZUMAULT
Jeudi	12h00 – 13h30	Gymnase U – Sport Co	Renfo step	M. BOIZUMAULT
Vendredi	12h00 – 13h30	Gymnase U – Danse	Fit Ball + Stretching	L. PINAULT

✓ Football

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	12h00 – 14h00	Stade des Montées	Tous	Ph. REBOT
Jeudi	12h00 – 14h00	Stade des Montées	Prépa championnats de France	Ph. REBOT

✓ Futsal

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Vendredi	14h00 – 16h00	Halles des Sports	Tous	M. ZICOLA

✓ Golf

Pour joueurs non débutants désirant passer leur carte vert et accéder au parcours 18 trous.

Entraînement sur practice et parcours 9 trous "Pitch and Putt" de Marcilly en Villette.

Conditions particulières : matériel fourni

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Jeudi	13h30 – 16h30	Golf de Marcilly RDV Halle des sports 13h15	Débrouillé	G. VULLIEZ

✓ Gymnastique

Découverte de la gymnastique et perfectionnement aux différents agrès. Travail acrobatique de base avec évolution au cours de l'année (sol et piste acrobatie)

Préparation aux compétitions : construction de mouvements

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	12h00 – 14h00	Gymnase U – Salle de gym	Tous - Agrès	O. PINAULT
Mardi	12h00 – 14h00	Gymnase U – Salle de gym	Perfectionnement	N. BAEZA
Vendredi	12h00 – 14h00	Gymnase U – Salle de gym	Tous - Acrobatie	O. PINAULT

✓ Handball

Découverte de l'activité handball à travers jeux, matches et tournois. Renforcement technico-tactique pour tous niveaux.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mardi	20h00 – 22h00	Gymnase U – Sport Co	Tous	J. GALLICHE
Mercredi	12h00 – 14h00	Gymnase U – Sport Co	Tous	E. PATOUT

✓ Hapkido

Méthode de self défense coréenne parfaitement adaptée au public féminin. Les clés, balayages, protections et coups de pied à tous niveaux sont rapides et puissants.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Jeudi	12h00 – 13h30	Gymnase U - Dojo	Tous	A. BOUBAULT

✓ Judo – Ju-jitsu

Initiation destinée aux étudiants débutant. Perfectionnement technique, approfondissement et développement des compétences en combat debout et au sol.

Participation aux compétitions possibles.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	18h00 – 20h00	Gymnase U – Dojo	SSU et gradés	K. PARET
Lundi	20h00 – 22h00	Gymnase U – Dojo	Débutants	P.M. TARADE

Entraînements équipes universitaires : Voir « Sections Sportives Universitaires SSU » page 15

✓ Musculation

Nous vous proposons la musculation généralisée ou spécifique. Methodologie adaptée. Fonctionnement en circuit training et en rotation continue sur les différents appareils. Les cours sont mixtes, un créneau est spécifiquement destiné aux féminines le vendredi.

Attention : cours très demandés exigeant assiduité et ponctualité

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	11h30 – 13h30	Halle des sports – Salle Muscu	Tous	Ph. ROUX
Mardi	12h00 – 14h00	Halle des sports – Salle Muscu	Tous	Ph. ROUX
Mercredi	12h00 – 14h00	Halle des sports – Salle Muscu	Tous	N. TOURNAIRE
Mercredi	19h00 – 21h00	Halle des sports – Salle Muscu	Tous	D. BISSONIER
Jeudi	12h00 – 14h00	Halle des sports – Salle Muscu	Tous	J. ROULLET
Jeudi	18h00 – 19h30	Halle des sports – Salle Muscu	Tous	Ph. ROUX
Jeudi	19h30 – 21h00	Halle des sports – Salle Muscu	Tous	Ph. ROUX
Vendredi	12h00 – 13h30	Halle des sports – Salle Muscu	Tous	Ph. ROUX
Vendredi	13h30 – 15h00	Halle des sports – Salle Muscu	Circuit training féminin	L. PINAULT

✓ Nage avec palmes ou monopalme

Pratique de loisirs-détente, cette activité peut déboucher sur les compétitions universitaires FFSU

Conditions particulières : Prêt de palmes possible

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mardi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	Tous	A. GUIMARD

✓ Natation

De l'apprentissage à la compétition. Encadrement différencié selon votre niveau.

Accès piscine soumis à condition : Après la séance de découverte et d'inscription, le personnel et les étudiants IFMK devront impérativement présenter leur carte d'adhérent DAPSE et les étudiants se verront remettre une carte spéciale d'accès.

Haut niveau : Voir SSU

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	Confirmé	A. SCHOENY
Mardi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	Débutant	C. DUPUIS
Mardi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	Confirmé	J.C. HAMEL
Jeudi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	Débutant	J.P. LAMEILLEUR
Jeudi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	Confirmé	G. STERKE
Vendredi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	Débutant	N. BAEZA
Vendredi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	Confirmé	A. GUIMARD

✓ Renforcement musculaire

Pratique de remise en forme. Apprentissage des principaux mouvements de renforcement musculaire et d'assouplissements.

Objectif : devenir autonome dans la gestion de sa vie physique d'adulte.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mardi	12h00 – 13h30	Gymnase U - Dojo	Tous	E. PATOUT
Jeudi	12h00 – 13h30	Gymnase U - Gym	Tous	E. PATOUT

✓ Rugby

Initiation-perfectionnement-préparation aux compétitions universitaires. Ces séquences sont ouvertes à tous et à toutes.

Pour le rugby féminin, être membre de l'ASUO et voir les entraînements club du jeudi 19h.

Parrainage possible avec le club de l'USO si effectif restreint

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	19h00 – 21h00	Stade des montées	Tous	D. FLEURENCE
Jeudi	14h00 – 16h00	Stade des montées	Tous	N. MIRE

✓ Self-défense – Ju Jitsu

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mercredi	18h00 – 19h30	Gymnase U - Dojo	Tous	A. VIDEAU

✓ Shorinji - Kempo

C'est un art martial japonais de self défense efficace et réaliste qui associe des techniques de pieds, poings, projections, clés articulaires etc...

A cet enseignement technique s'ajoutent des principes philosophiques et des méthodes de relaxation qui en font une véritable voie de développement personnel.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Vendredi	12h15 – 13h45	Gymnase U – Dojo	Tous	L. LEGUAY

✓ Squash (Créneaux réservés aux étudiants)

Moyennant 6 € tout étudiant de l'Université d'Orléans peut accéder au squash Park d'Olivet en présentant sa carte étudiant pour une durée de 45mns.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Jeudi	14h30 – 17h30	Squash Park	Tout étudiant	SANS ENCADREMENT
Vendredi	20h30 – 22h00	Squash Park	Tout étudiant	SANS ENCADREMENT

✓ Taekwondo

Tout le monde connaît maintenant cet art martial fun, ce sport de combat olympique dans lequel se côtoient simultanément la tradition empreinte de sérénité et ce côté "yamakassi"

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Jeudi	15h00 – 16h15	Dojo Minouflet	Débutants	N. FELIX
Jeudi	16h15 – 17h30	Dojo Minouflet	Confirmés	N. FELIX

✓ Tai Ji Quan

Art martial chinois du mouvement conscient. Pratique douce et méditation. Enchaînement d'ensembles de figures en douceur, avec précision, fluidité avec une respiration calme et profonde. Il harmonise l'énergie vitale, apporte détente et concentration.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	18h30 – 19h45	Gymnase U – Danse	Débutants	B. LE LOUARN
Lundi	18h30 – 20H00	Gymnase U – Danse	Débrouillés	B. LE LOUARN

✓ Tango argentin NOUVEAU

Pratique sociale et culturelle tournée vers la convivialité et le partage, à deux, d'un moment d'interprétation musicale

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mercredi	18h30 – 20H00	Gymnase U – Danse	Tous	P. BOISAUBERT

✓ Tennis

Apprentissage, perfectionnement ou préparation aux compétitions FFSU selon les créneaux. Prolongement possible dans les tournois et Trophées de l'ASUO et les compétitions FFSU.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	18h00 – 20h00	Gymnase U – Sport co	2 ^{ème} 3 ^{ème} & 4 ^{ème} série	Ch. COURTIN
Lundi	20h00 – 22h00	Gymnase U – Sport co	2 ^{ème} 3 ^{ème} & 4 ^{ème} série	Ch. COURTIN
Mercredi	12h00 – 14h00	Halle des sports	Entraînement 4 ^{ème} série	A. DILLET
Jeudi	12h30 – 14h00	Halle des sports	Initiation	A. DILLET
Vendredi	12h00 – 14h00	Halle des sports	Tous	Ph. REBOT

✓ Tennis de table

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mardi	20h00 – 22h00	Halle des sports	Tous	S. GUILBERT

✓ Trampoline

2 niveaux de pratique

Sans but compétitif : vous aimez les sensations, vous souhaitez transformer vos repères de terrien en vous jouant de l'apesanteur ! Venez essayer ! Apprentissage du salto avant et du salto arrière en fin d'année...

A visée compétitive : construction d'enchaînements en vue des compétitions universitaires.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mercredi	17h00 – 18h30	Gymnase U – Gym	Débutants	O. PINAULT
Mercredi	18h30 – 20h00	Gymnase U – Gym	Confirmés	O. PINAULT

✓ Ultimate

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Jedi	18h00 – 20h00	Gymnase U – Sports Co	Tous	A. SCHOENY

✓ Voile

Selon l'évaluation de départ, 3 niveaux de pratique sont proposés :

- Initiation et validation du **niveau jaune** FFV
- Perfectionnement sur un support et validation du **niveau vert** FFV
- **Préparation aux compétitions**

Interruption des cours entre début décembre et mi mars

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Jedi	13h30 – 16h30	Ile Charlemagne	Tous	L. LEFEVRES

✓ Volley-Ball

Dans une ambiance sympathique et un bon esprit, différents types de pratique sont proposés sur trois terrains, en fonction des motivations : jeu pur, perfectionnement technique et tactique (exercice, jeux à thème), tournois amicaux.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	18h00 – 19h30	Halle des sports	Tous	A. LEPINEUX
Lundi	19h30 – 21h00	Halle des sports	Tous	A. LEPINEUX
Jedi	16h00 – 18h00	Halle des sports	Tous	M. ZICOLA

✓ Water-polo

Discipline physique et ludique. De nombreux concours, parcours et tournois seront organisés pour tous les niveaux.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mardi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	Tous	Th. DESMOULIN

✓ Yoga (Hatha-yoga)

Recherche du calme intérieur, de l'harmonie du cœur et de l'esprit par le travail corporel, la respiration et la relaxation, assouplissant et tonifiant le corps, favorisant la concentration, à la recherche de l'essentiel en nous-mêmes.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mardi	12h15 – 13h45	Gymnase U – Danse	Tous	J. MAUCO

LE SPORT DANS LES ANTENNES

A Chartres, Châteauroux, Issoudun et Bourges, des activités sont proposées toute l'année.

Le sport à Bourges

Une pratique de loisirs pour tous les étudiants et les personnels de l'Université : une programmation variée pour des pratiquants de tous niveaux, encadrée par un intervenant qualifié

✓ **Badminton**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	20h30 – 22h00	Gymnase Yves du Manoir		A. BRUNET
Mardi	20h30 – 22h00	Gymnase Yves du Manoir		A. BRUNET
Jeudi	13h30 – 15h30	Gymnase Yves du Manoir		A. BRUNET

✓ **Escalade**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mercredi	17h30 – 19h30	Gymnase Yves du Manoir		A. BRUNET
Jeudi	19h00 – 21h00	Gymnase Yves du Manoir		A. BRUNET

✓ **Foot-Ball**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mercredi	20h00 – 21h30	Gymnase Yves du Manoir		A. BRUNET

✓ **HandBall**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	19h00 – 20h30	Gymnase Yves du Manoir		A. BRUNET

✓ **Tennis de table**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mardi	19h00 – 20h30	Gymnase Yves du Manoir		A. BRUNET

✓ **Volley-Ball**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Mardi	17h30 – 19h00	Gymnase Yves du Manoir		A. BRUNET
Jeudi	15h30 – 17h30	Gymnase Yves du Manoir		A. BRUNET

Une formation qualifiante : Les UE d'ouverture du DAPSE permettent de valider des crédits d'enseignement.
Renseignez-vous auprès de votre scolarité

Renseignements complémentaires auprès de votre scolarité ou de M. BRUNET alain.brunet@bourges.univ-orleans.fr

Le sport à Chartres

Le DAPSE vous propose de pratiquer des activités sportives variées quelque soit votre niveau. Cette pratique de loisir est ouverte à tous les étudiants et personnels de l'antenne Universitaire de Chartres.

Rendez-vous tous les jeudis de 15h00 à 17h00 au stade des Bas Bourgs (Gymnase Charles Péguy en janvier et Février)

N'attendez pas pour vous renseigner auprès de votre scolarité et vous inscrire.

Le sport à Châteauroux et Issoudun

Le DAPSE vous propose de pratiquer des activités sportives variées quelque soit votre niveau. Cette pratique de loisir est ouverte à tous les étudiants et personnels des antennes de l'Indre.

➤ **A Issoudun**

Rendez-vous le mardi de 19h30 à 21h00 et le mercredi de 19h00 à 20h30 au Centre Omnisport Jean Mace.

➤ **A Châteauroux**

Rendez-vous le Jeudi de 17h00 à 20h00 au Gymnase de Belle Ile pour pratiquer sports de raquettes et sports collectifs. La piscine Firmin-Batisse accueille les étudiants en pratique libre sur les horaires d'ouverture au public.

N'attendez pas pour vous renseigner auprès de votre scolarité et vous inscrire.

ANIMATIONS AUTRES

Challenge inter UFR

Le DAPSE propose des challenges inter UFR sur plusieurs activités sportives organisés sur les créneaux réguliers de pratique ou le jeudi soir : un calendrier sera affiché début novembre sur les lieux et les activités.

Consultez régulièrement la page DAPSE du site de l'Université www.univ-orleans.fr/dapse

Elles offrent aux étudiants **sportifs confirmés**, engagés dans une carrière sportive fédérale et universitaire, la possibilité de s'entraîner dans une structure sportive universitaire de haut niveau encadrée par un enseignant du DAPSE et/ou un Conseiller Technique Fédéral

✓ **Athlétisme**

Coordonateur : Patrick TREUVELOT en relation avec le Pôle Espoir de la Ligue du Centre - Bureau 116 ou patrick.treuveLOT@univ-orleans.fr

Inscriptions : S'adresser très rapidement à Patrick TREUVELOT

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	18h00 – 20h00	Stade de La Source	SSU	P. TREUVELOT
Mardi	18h00 – 20h00	Halle des sports – Salle Muscu	SSU	P. TREUVELOT
Mercredi	18h00 – 20h00	Stade de La Source	SSU	P. TREUVELOT
Jeudi	18h00 – 20h00	Stade de La Source	SSU	P. TREUVELOT

✓ **Badminton**

Coordonateur : Serge DUVAL – serge.duval@univ-orleans.fr

Inscriptions : S'adresser très rapidement à Serge DUVAL

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	12h00 – 14h00	Halle des sports	SSU	S.DUVAL
Mardi	12h00 – 14h00	Halle des sports	SSU	S.DUVAL
Jeudi	12h00 – 14h00	Halle des sports	SSU	S.DUVAL

✓ **Judo**

Coordonateur : Karine PARET - Bureau 123 - karine.paret@univ-orleans.fr

Inscriptions : S'adresser très rapidement à Karine PARET

Compétitions : individuels et par équipe (voir calendrier en début d'année)

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	18h00 – 20h00	Gymnase U - Dojo	SSU	K. PARET
Mardi	18h00 – 20h00	Gymnase U - Dojo	SSU	K. PARET
Mercredi	19h00 – 21h00	Dojo J.C. Rousseau	SSU	C.PAGES
Jeudi	19h00 – 21h00	Dojo J.C. Rousseau	SSU	C.PAGES

✓ Natation

Coordonateur : Jean-Paul ELIZONDO – Bureau 127 - jean-paul.elizondo@univ-orleans.fr

Entraînement à la piscine de La Source (50m et 25m) et à la salle de musculation de l'université

SSU Haut Niveau – Entraîneur Aurélien MARTIN (Adjoint Jean-Paul ELIZONDO)

Recrutement : nageurs universitaires au moins de série régionale. Demande d'inscription à réaliser à partir d'avril/mai pour la saison suivante auprès de Jean-Paul ELIZONDO

Programme : Nombreux créneaux possibles selon les emplois du temps (matin et/ou midi et/ou soir). Entraînements biquotidien. Entraînement le samedi.

Convention : signature d'une convention étudiant/Université/Ligue du Centre/ Club et licence ASUO et participation **obligatoire** à toutes les compétitions universitaires

SSU ASUO – Entraîneur Jean-Paul ELIZONDO (Adjoint Aurélien MARTIN)

Recrutement : nageurs universitaires licenciés en club fédéral. Demande d'inscription dès le 4 septembre.

Programme : Entraînements le midi (sauf mercredi).

Convention : signature d'une convention étudiant/Université et participation **obligatoire** aux compétitions universitaires

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignants
Lundi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	SSU HN + ASUO	J.P. ELIZONDO
Lundi	16h30 – 18h30	Piscine de La Source	SSU HN	A. MARTIN
Mardi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	SSU HN + ASUO	J.P. ELIZONDO
Mardi	16h30 – 18h30	Piscine de La Source	SSU HN	A. MARTIN
Mercredi	12h00 – 14h30	Piscine de La Source	SSU HN	A. MARTIN
Mercredi	17h00 – 19h00	Halle des sports – Salle Muscu	SSU HN	A. MARTIN
Jeudi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	SSU HN + ASUO	J.P. ELIZONDO
Jeudi	16h30 – 18h30	Piscine de La Source	SSU HN	A. MARTIN
Vendredi	12h00 – 13h30	Piscine de La Source	SSU HN + ASUO	J.P. ELIZONDO
Vendredi	16h30 – 18h30	Piscine de La Source	SSU HN	A. MARTIN

L'ASUO organise des animations sportives ou des sorties et permet à ses adhérents licenciés de participer aux compétitions de la Fédération Française du Sport Universitaire (FFSU)

Plusieurs nuits sportives sont organisées en cours d'année : Un calendrier des manifestations sera établi et affiché en début d'année sur les panneaux réservés à l'ASUO dans chaque composante de l'Université. Vous pourrez également le consulter en ligne.

Localisation

Le local de l'ASUO se situe au RDC de l'UFR STAPS (Bureau 019)

Adresse postale

ASUO / STAPS - 2 Allée du Château - BP 6237 - 45062 ORLEANS CEDEX 2

Complément d'informations

- ☎ : 02 38 49 27 83
- @ : asuo@free.fr
- 🌐 : www.asuo.free.fr

LES SORTIES PLEIN-AIR

Dans le cadre de l'ASUO, des sorties tous niveaux sont proposées dans le courant de l'année, les dates et lieux seront définis en début d'année scolaire.

Quand s'inscrire :

Inscription une quinzaine de jours avant la sortie et participation à la réunion d'informations préalable où vous vous acquitterez du montant de la sortie. Très souvent, la réunion a lieu le jeudi à 12h30 à la Halle des Sports.

ACTIVITES	CONTACTS
Bodyboard surf	
Escalade	gilles.mignot@univ-orleans.fr
Plongée	dominique.martinat@univ-orleans.fr
Spéléo	
Ski de fond et alpin - Débutants	alexandre.guimard@univ-orleans.fr
Ski de fond - raquettes	
Descente de canyons	gilles.mignot@univ-orleans.fr
Voile, cata et planche	laurence.lefevres@univ-orleans.fr

LES ANIMATIONS DU JEUDI SOIR

Diverses activités variées sont proposées telles que :

- Sports de raquettes
- Sports collectifs
- Plein air

Lieux et horaires :

- Gymnase universitaire
- Jeudi à partir de 20h

COMMENT ET OU S'INFORMER ?

- ✓ Sur le site de l'ASUO : <http://asuo.free.fr/>
- ✓ Sur le site de l'université d'Orléans "vie citoyenne associative"
- ✓ Auprès des responsables des activités.
- ✓ Sur les panneaux d'affichage d'informations DAPSE-ASUO ou à la Halle des Sports

MODALITES D'ADHESION

- ✓ Une copie de la carte étudiant
- ✓ Un certificat médical autorisant soit à la pratique du loisir (adhésion à 10€) soit à la compétition (adhésion à 25€)
- ✓ Une photo d'identité
- ✓ Le montant de la cotisation choisie

TROIS FORMULES D'ADHESION POUR LES ETUDIANTS

- ✓ **L'adhésion journée à 3€**
Cette adhésion vous permet de participer à **une** animation sportive (jeudi soir). Elle est ponctuelle et vous permet ainsi de bénéficier d'une assurance qui vous couvrira pendant la durée de l'animation. Cette adhésion s'effectue à la maison de l'étudiant au moment de votre inscription définitive et sur présentation de votre carte étudiant
- ✓ **L'adhésion ASUO à 10€**
Cette adhésion vous permet de participer à **toutes** les animations sportives hebdomadaires (tournois et challenge du jeudi) **et aux sorties organisées** le week-end. Vous bénéficiez d'une assurance pendant la pratique sportive.
- ✓ **L'adhésion FFSU à 25€**
Cette adhésion vous permet de profiter des mêmes avantages ASUO, sans restriction. De plus, elle vous permet de participer à toutes les compétitions organisées par la Fédération Française du Sport Universitaire.
C'est une licence MULTI-SPORTS, vous pouvez participer à toutes les compétitions proposées, tant en sport individuel qu'en sport collectif (soit plus de 40 disciplines), du championnat d'académie aux championnats du monde !
Les frais de participation aux compétitions FFSU sont en partie pris en charge par l'association, selon une grille de remboursement préalable.

Le comité Régional regroupe 2100 licenciés dont 1/3 de féminines qui participent aux différents championnats des 35 disciplines sportives proposées.

Le CRSportU est l'instance régionale de la Fédération Française du Sport Universitaire

Adresse postale

CRSportU Orléans-Tours - 1240 Rue de la Bergeresse - 45160 OLIVET

Complément d'informations

- ☎ : 02 38 49 88 88 - Fax : 02 38 49 88 89
- @ : crsportu.orleans@wanadoo.fr
- 🌐 : www.sport-u-orleans.com et www.sport-u.com

Renseignez-vous sur les propositions de pratique sportive dans toutes les compétitions universitaires officielles, ainsi que sur tous les calendriers de sports collectifs et individuels.

L'étudiant Club Orléans offre, aux étudiants qui désirent aller plus loin dans la pratique d'un sport, l'ouverture vers le monde fédéral avec ses structures, ses compétitions et ses formations (cadres, arbitres). Chacun peut dans l'éventail allant du sport loisir à celui de la haute compétition, y être accueilli.

Coordonnées des différents Clubs

ECO OMINISPORTS : Tél 02 38 63 90 41

ECO ATHLETISME : Stade omnisport de La Source - 7 Rue Beaumarchais
Du lundi au vendredi de 14h30 à 18h00
☎ 02 38 63 90 41
💻 : www.ecorleans-cjf.athle.com
Ecocjf.athle@laposte.fr

ECO HAND-BALL : **Sénior fille** - Gymnase de La Bolière
Mardi et jeudi de 20h00 à 22h00
Sénior garçon - Saint Hilaire
Mardi de 20h30 à 22h00
Sénior garçon - Gymnase Universitaire
Jeudi de 20h00 à 22h00
Présidente E. DOMINIQUE ☎ 06 11 27 37 96
emmanuelle@frontiertrading.dk

ECO KARATE : Dojo Universitaire
Mercredi de 19h30 à 22h00
Président S. CHAFFER ☎ 09 54 16 26 19
postmaster@fskorleans.asso.fr

ECO VOLLEY-BALL
BEACH VOLLEY : Gymnase Claude Robert - Rue Moine
☎ 02 38 79 22 98
Contact L. CHARDERON ☎ 06 88 24 01 46
Ludovic.charderon@wanadoo.fr
💻 : www.ec-orleans-volley.com