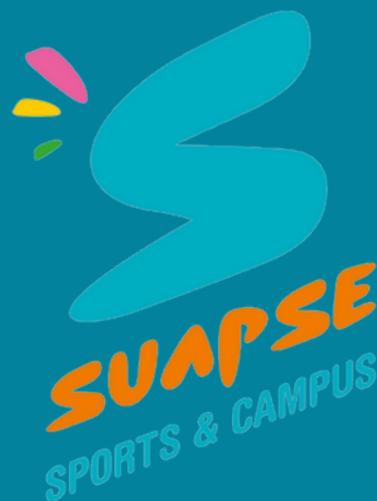


# Livret des activités du SUAPSE

Service Universitaire des Activités  
Physiques Sportives et  
d'Expression



2022-2023



UNIVERSITE D'ORLEANS



# A qui s'adresse le SUAPSE ?

## Aux étudiants de l'Université, de l'ISFI, de l'ESAD et de Psychomotricité :

Selon quatre modalités de pratique :

- Une **formation certifiante** pour les étudiants de 2ème année. Trois UEO sont proposées, UE corps bien être (semestre pair), UE « satellites de la performance » et UE arts chorégraphiques). L'inscription se fait en ligne, au début de chaque semestre.
- Une **formation bonifiante**, grâce à la pratique de sports dans nos activités encadrées. « L'Option Sport » est offerte aux étudiants de l'IUT.
- Une **formation personnelle**, non évaluée permet à chacun de venir pratiquer selon ses propres aspirations.
- Une **pratique de perfectionnement** : Les Sections qui peuvent bénéficier de sportives universitaires s'adressent aux étudiants sportifs confirmés, impliqués dans une pratique fédérale.

## Aux personnels :

- de l'université
- du CNRS
- du CROUS
- de Radio Campus
- de l'ESAD
- du CCNO
- de la DREAL en activité
- du BRGN

# Comment et où s'informer ?

### Administration :

SUAPSE/ pôle STAPS du Collégium ST  
2 Allée du Château – BP 6237  
45 062 ORLEANS Cedex

**Téléphone** : 02 38 49 47 26

**Courriel** : [suapse@univ-orleans.fr](mailto:suapse@univ-orleans.fr)

**Web** : <https://www.univ-orleans.fr/fr/sport>

**Facebook** : Suapse Orléans Université

**Instagram** : univ-orleans

### SUAPSE/ Pôle STAPS de l'UFR ST

Directeur : Mr PINAULT Olivier - bureau 117

Gestionnaire administratif et financier : Mr BÉGUIN Cyril – bureau 116

## Qui peut pratiquer les activités du SUAPSE ?

- Tous les **étudiants de l'université d'Orléans**, de l'**ESAD** ayant acquitté leurs droits universitaires.
- Les étudiants et membres du personnel d'**AgroParisTech** moyennant une adhésion auprès du SUAPSE de 45 euros annuels pour les étudiants et 70 euros annuels pour les membres du personnel.
- Les étudiants des **Sections Sportives Universitaires (SSU)** sont prioritaires sur les créneaux spécifiés SSU.
- Les **personnels de l'université**, du **CNRS**, du **CCNO**, du **CROUS**, **Radio Campus**, de la **DREAL** en activité, du **BRGN** moyennant une adhésion au SUAPSE.

## INSCRIPTIONS

1. **Consultez le livret du SUAPSE**
2. **Effectuez votre inscription** via CELENE à partir du **12 septembre 2022**

Vous pouvez vous inscrire sur 4 créneaux, avec maximum 2 créneaux d'une même activité. En raison du nombre important d'étudiants qui ne trouvent place dans certaines activités, et en cas de non-respect de ces modalités, vous serez supprimés des listes d'inscription. Le **respect de la période d'inscription** sera également facteur de votre participation à nos activités.

3. **Débutez les cours** à partir du lundi 19 septembre.

**ATTENTION : À chaque cours, vous devez être en possession de la carte étudiant !**

*Dès lors que vous vous inscrivez à une activité, vous vous engagez à être assidu. Au bout de deux absences non justifiées vous perdez votre place au profit de personne inscrite en liste complémentaire.*

**Comment suis-je assuré(e) ?**

Les cours du SUAPSE sont couverts par un contrat collectif n'assurant pas toutefois votre responsabilité civile.

# L'ADHÉSION AU SUAPSE

## Les étudiants IFPM, ESAD, école de psychomotricité

Dépôt des dossiers au bureau 116 du bâtiment STAPS à partir du 12 Septembre 2022.

### Pièces à fournir :

- BULLETIN D'ADHESION dûment complété à télécharger
- Un certificat de scolarité pour l'année de 2022-2023
- Un certificat médical datant de moins de trois ans

**Coût de l'adhésion** : 45€ en chèque à l'ordre de l'agent comptable de l'université d'Orléans.

## Les personnels Universitaires, doctorants, CROUS et Radio Campus

Dépôt des dossiers : prendre Rendez-vous à [suapse@univ-orleans.fr](mailto:suapse@univ-orleans.fr) à partir du 12 Septembre 2022.

### Pièces à fournir :

- BULLETIN D'ADHESION personnel dûment complété à télécharger
- Un justificatif d'activité professionnelle mentionnant l'indice
- Un certificat médical de moins de 3 ans autorisant la pratique de(s) l'activité(s) choisie(s)
- Une photo format identité prête à l'emploi

**Coût de l'adhésion pour les Personnels de l'université** : 40€ ou 55€ (indice>404), (stagiaires - 6 mois : 30 €) en chèque à l'ordre de l'agent comptable de l'université d'Orléans.

**Coût de l'adhésion pour les Personnels du CROUS, Radio Campus** : 70 € en chèque à l'ordre de l'agent comptable de l'université d'Orléans.

## Les personnels CNRS

Dépôt des dossiers au secrétariat CLAS/CNRS à partir du 12 Septembre 2022.

### Pièces à fournir :

- BULLETIN D'ADHESION personnel dûment complété à télécharger
- Un justificatif Personnel CNRS
- Un certificat médical de moins de 3 ans autorisant la pratique de(s) l'activité(s) choisie(s)

**Coût de l'adhésion** : 70€ en chèque à l'ordre de l'agent comptable de l'Université d'Orléans.

## Les personnels DREAL, CCNO, CFA des universités centre val de Loire, ESAD

Dépôt des dossiers : prendre RV à [suapse@univ-orleans.fr](mailto:suapse@univ-orleans.fr) à partir du 6 Septembre 2021.

**Pièces à fournir :**

- BULLETIN D'ADHESION personnel dûment complété à télécharger
- Un justificatif d'activité professionnelle
- Un certificat médical de moins de 3 ans autorisant la pratique de(s) l'activité(s) choisie(s)

**Coût de l'adhésion pour les Personnels de la DREAL, CCNO, CFA des universités Centre Val de Loire** : 70€ en chèque à l'ordre de l'agent comptable de l'université d'Orléans.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### • 1<sup>er</sup> Semestre

**Inscriptions sur CELENE à partir du Lundi 12 Septembre 2022.**

*Certaines activités sont plus rapidement complètes, dans ce cas, vous pourrez vous inscrire sur liste complémentaire auprès de l'enseignant responsable de l'activité, celui-ci devra en informer le secrétariat du SUAPSE ([suapse@univ-orleans.fr](mailto:suapse@univ-orleans.fr)).*

**Début des cours : Lundi 19 Septembre 2022**

**Fin des cours : Vendredi 09 Décembre 2022**

### • 2<sup>ème</sup> Semestre

**Inscriptions sur CELENE à partir du Lundi 13 Janvier 2023.**

**ATTENTION** : Vous devez vous réinscrire sur les activités nouvelles de votre choix !

*Certaines activités sont plus rapidement complètes, dans ce cas, vous devez vous inscrire sur liste complémentaire auprès de l'enseignant responsable de l'activité qui devra en informer le secrétariat du SUAPSE ([suapse@univ-orleans.fr](mailto:suapse@univ-orleans.fr)).*

**Début des cours : Lundi 16 Janvier 2023**

**Fin des cours : Vendredi 21 Avril 2023**

## Lieux de pratique Orléans

**Gymnase universitaire**

Avenue du Parc Floral  
45100 Orléans

**Aviron Club Orléans Olivet**

Rue de La Source  
45100 Orléans

**Haras du Val de Loire**

999 rue de Chemeau  
45560 Saint Denis en Val

**Halle des sports**

Rue de Vendôme  
45100 Orléans

**Stade de la Source**

Avenue de la Recherche Scientifique  
45100 Orléans

**Golf de Limère**

1411 allée de la Pomme de Pin  
45160 Olivet

**Piscine**

Complexe Nautique de La Source  
Rue de Beaumarchais  
45100 Orléans

**Stade des Montées**

Rue des montées  
45100 Orléans

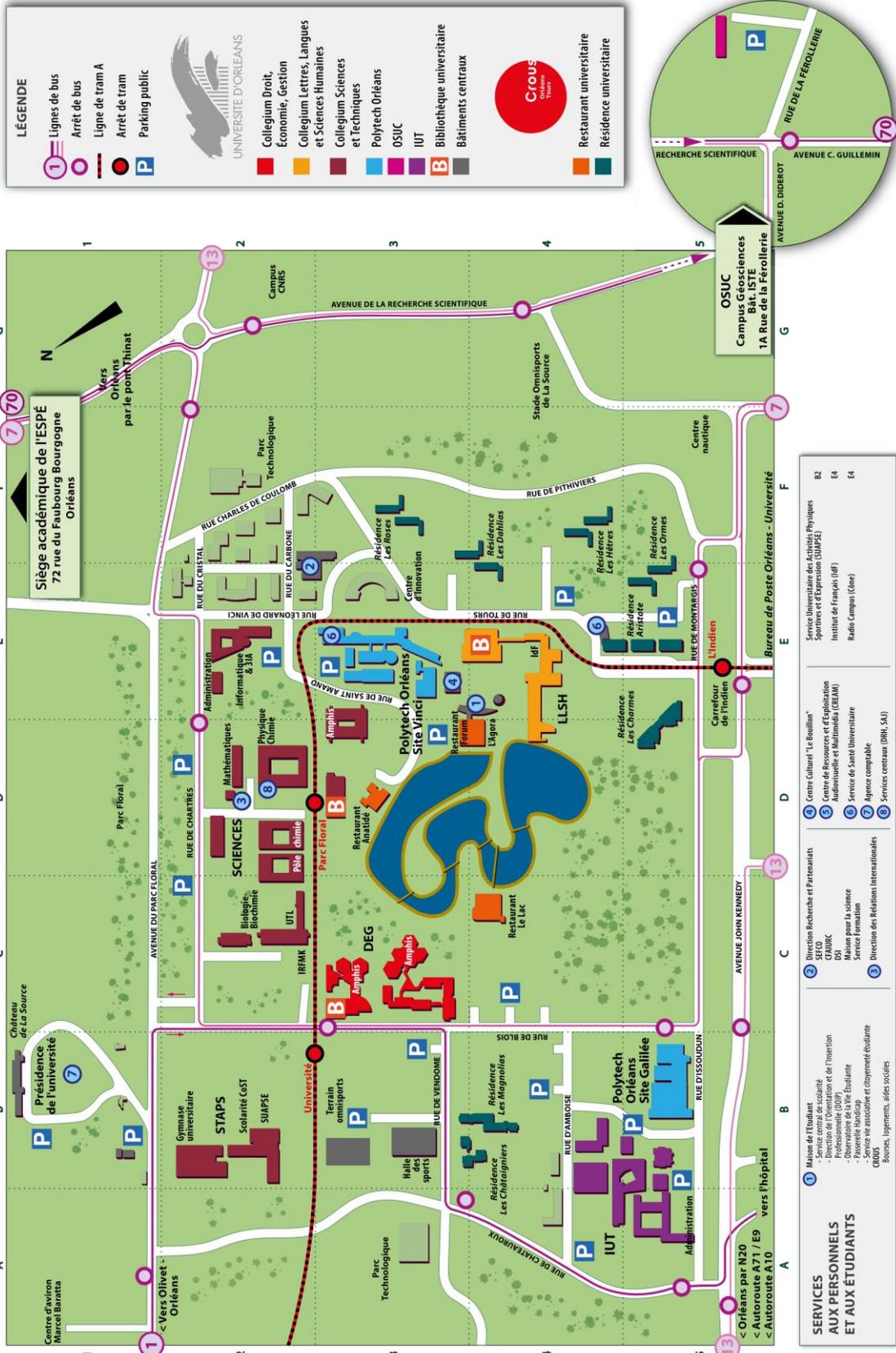
**Base de Loisirs de l'Île Charlemagne**

Levée de la Chevauchée  
45650 Saint de Jean de Blanc

**Le Five Orléans Fleury**

13 rue de Curembourg  
44400 Fleury-les-Ambrais

# Plan du campus universitaire d'Orléans



## Option Sport IUT

Les étudiants de l'IUT peuvent choisir de se faire évaluer dans une des disciplines suivantes proposées par le SUAPSE après un volume de pratique de 24h minimum :

- ⌘ Athlétisme
- ⌘ Volley-ball
- ⌘ Handball
- ⌘ Badminton
- ⌘ Musculation
- ⌘ Escalade
- ⌘ Natation
- ⌘ Floorball
- ⌘ Tennis
- ⌘ Futsal
- ⌘ Trampoline
- ⌘ Gymnastique sportive

S'inscrire au préalable auprès de l'enseignant de l'activité choisie dans la limite des places disponibles. Votre inscription administrative doit être effectuée auprès du secrétariat du SUAPSE et de l'IUT. Vous recevrez alors une fiche d'émargement et d'évaluation indispensable à la validation de l'option sport.

## LA FORMATION QUALIFIANTE

### ▪ **BNSSA (Brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique)**

Acquisition des savoirs et comportements permettant d'assurer la sécurité des baignades aménagées et réglementairement autorisées. Le passage du **PSE1** (Premier Secours en Equipe de Niveau 1) est obligatoire.

**Délivrance du diplôme PSE1 et BNSSA à l'issue de la formation.**

Pour le **PSE1** une session sera organisée pour les étudiants souhaitant faire le **BNSSA**.

### ▪ **PSS 1 (Prévention et Secours du sport)**

Acquérir les savoirs et comportements nécessaires pour prévenir une situation de danger, se protéger et porter secours dans des situations liées à la pratique sportive. Une session par semestre (sur 2 jeudis, de 14h à 18h) - Nombre de places limité à 10 personnes.

**Délivrance du diplôme PSS à l'issue de la formation.**

Formation assurée par les sapeurs-pompiers d'Orléans.

# LA FORMATION PERSONNELLE

Présentation des Activités Physiques Sportives et d'Expressions au sein de l'Université d'Orléans :

- Handisport
- Activités Gymniques
- Activités Aquatiques
- Sports de Pleine Nature
- Sports de Combats / Duel
- Sports Collectifs
- Sports de Raquette
- Activités de Bien-être
- Entretien de Soi
- Activités d'Expression
- Activités Athlétiques



## ▪ Activités Gymniques



### Cheerleading :

Composé de danse, d'acrobaties et de gymnastique, le cheerleading est né au bord des terrains universitaires américains dans le but d'encourager les équipes sportives par le biais de différentes interventions physiques chorégraphiées.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	18h00 - 21h30	Gymnase U - Gym	Tous	20	M. GUIOUGOU

### Trampoline :

Vous aimez les sensations, transformez vos repères de terrien en vous jouant de la pesanteur, venez essayer !

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	18h – 20h	Gymnase U - Gym	Tous	20	O. PINAULT

### Gymnastique - Free Style :

L'art du déplacement ou "parkour" est une activité physique consistant à franchir successivement plusieurs obstacles par des mouvements rapides et agiles, dans différents types d'environnement, milieu urbain ou milieu sécurisé.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	12h – 14h	Gymnase U - Gym	Tous	20	J. RIVAUX

## 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 et construction de mouvement prépa-concours.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	12h - 14h	Gymnase U - Gym	Tous	20	O. PINAULT
Mercredi	12h - 14h	Gymnase U - Gym	Perfectionnement	20	M. AUFRERE
Jeudi	12h - 14h	Gymnase U - Gym	Tous	20	J. RIVAUX
Vendredi	12h - 14h	Gymnase U - Gym	Tous	20	M. AUFRERE

## ▪ Sports de Pleine Nature



## Aviron :

Initiation et perfectionnement à l'aviron, sur les bords du Loiret, à partir de la Base Nautique du club de l'aviron club Orléans Olivet située rue de la Source (à deux pas du château de la présidence de l'université)

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	13h30 - 16h30	ACOO	Tous	20	A. ROUX

## 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 l'île Charlemagne. RDV 13h45 Halle des Sports

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	14h - 17h	Ile Charlemagne CKCO	Tous	35	D. CHAVRIER

## Escalade :

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	18h - 20h	Halle des Sports – Mur	Tous	40	G. MIGNOT
Mercredi	18h - 20h	Halle des Sports – Mur	Tous	40	G. MIGNOT
Jeudi	18h - 20h	Halle des Sports – Mur	Tous	40	A. SOULAS

## Golf :

Accès libre. Entraînement sur practice et accès libre sur « Pitch and Putt » du golf de Limère. Le matériel est fourni. **Vous devez impérativement être présent sur site 15 min avant le début du cours.**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	16h - 17h	Golf de Limère	Débutants	12	J.P BIETH

## Equitation : \*activité payante (tarif négocié)

Venez découvrir ou vous perfectionner sur l'équitation. Vous avez la possibilité, selon votre niveau de participer à un créneau par semaine dans le cadre du suapse. **\*activité payante à régler auprès du haras centre val de Loire (coût par semestre = 150€)**



**Le Haras Centre Val de Loire met à disposition les créneaux suivants :**

- **Mardi** soir de 18h à 19h30 - Galop 2/
- **Mardi** soir de 19h à 20h30 - Débutant /G1
- **Mercredi** soir de 18h à 19h30 - Galop 1/2
- **Mercredi** soir de 19h à 20h30 - Galop 5/7
- **Jeudi** soir de 18h à 19h30 - Galop 2/4

- **Jeudi** soir de 19h à 20h30 - Débutant /G1
- **Vendredi** soir de 18h à 19h30 - Galop 1/2
- **Vendredi** soir de 19h à 20h30 - Galop 5/7

**Enseignante responsable** : Mme JORRE Vanessa, [contact@harasduvalde Loire.fr](mailto:contact@harasduvalde Loire.fr)

- **Sports de Combats / Duel**



**Judo :**

Initiation destinée aux étudiants débutants. Perfectionnement technique, approfondissement et développement des compétences en combat debout et au sol. Participation aux compétitions possible.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	18h - 20h	Gymnase U – Dojo	SSU/ Gradés	30	PM. TARADE
Lundi	20h – 22h	Gymnase U – Dojo	Tous	20	PM. TARADE

**Karaté :**

Initiation destinée aux étudiants débutants. Perfectionnement technique, approfondissement et développement des compétences en combat debout et au sol. Participation aux compétitions possible.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	18h30 - 20h	Gymnase U – Dojo	Tous	20	V. COELHO

**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 « makassi ».

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	15h - 17h	Gymnase U – Dojo	Débutants	20	M. CHESNEAU

## Self Défense :

Discipline très complète où l'on n'y apprend pas uniquement à porter des coups ou les déjouer, mais aussi à user de ruse pour déstabiliser son agresseur.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	18h-19h30	Gymnase U - Dojo	Tous	30	L. THOMAS

- **Sports de Raquette**



## Badminton :

Pratiqué pour le loisir, le perfectionnement ou la préparation aux compétitions FFSU Condition particulière : posséder sa raquette.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	18h-20h	Halle des sports	Tous	40	D. BISSONNIER
Mardi	12h-14h	Halle des sports	Tous	40	D. BISSONNIER
Mercredi	18h-19h30	Halle des sports	Tous	40	Q. FEHREMBACH
Jeudi	19h30-21h	Halle des sports	Tous	40	Q. FEHREMBACH
Vendredi	12h-14h	Halle des sports	Tous	40	D. BISSONNIER

## Tennis :

Apprentissage, perfectionnement ou préparation aux compétitions FFSU selon les créneaux. \* réservé aux joueurs classés

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	17h-19h	Halle des sports	2, 3, 4 séries	12	E. ROBERT
Jeudi	19h-21h	Halle des sports	Tous	12	E. ROBERT

### Tennis de table :

Découverte de l'activité à travers jeux, matchs et tournois. Renforcement technicotactique pour tous niveaux.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	18h-20h	Halle des sports	Tous	20	T. DA SILVA NUNES

## Sports Collectifs



### Basket-ball :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	17h30-19h	Gymnase U -Terrain	Tous	25	S. PATY
Jeudi	19h-20h30	Gymnase U -Terrain	Confirmés/ Compétitions	25	S. PATY

### Basket 3\*3 :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	12h – 14h	Gymnase U – Terrain	Tous	18	E. JEMMILI
Vendredi	12h – 14h	Gymnase U – Terrain	Tous	18	E. JEMMILI

## Floorball :

Le floorball ressemble beaucoup au hockey en salle. Jeu divertissant, les contacts violents ne sont pas permis, c'est un excellent entraînement cardiovasculaire qui mise sur l'habileté des joueurs et la convivialité.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	19h-21h	Gymnase U – Sport Co	Tous	20	C. KALLA

## Futsal/ Football :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	12h-14h	Halle des sports	Tous	18	H. GARRIGUES
Mercredi*	12h-14h	Halle des sports	Tous	18	H. GARRIGUES
Vendredi	12h-14h	Halle des sports	Tous	18	H. GARRIGUES
Mardi	12h15-13h45	Stade de St Jean le Blanc	Réservé SSU	20	R. TUCCIO

\*Créneau réservé aux féminines.

## Five :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jedi	12h-14h	Le Five Orléans Fleury	Tous	25	H. GARRIGUES

## Handball :

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	20h - 22h	Gymnase U - Sport Co	Tous	30	J. GALLICHE

## Rugby :

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	19h – 21h	Stade des montées	Tous	45	N. MIRE
Mercredi	13h45 - 15h	Stade des montées	Confirmées/SSU	30	N. POUPLLOT

## Rugby à toucher mixte :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	12h15 – 13h45	Stade des montées	Tous	30	N. POUPLLOT

## Ultimate :

L'ultimate est un sport collectif utilisant un disque, opposant 2 équipes de plusieurs joueurs. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	17h - 19h	Gymnase U - Sport Co	Tous	20	A. SCHOENY

## Volleyball :

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	Effectif	Enseignant
Lundi	18h - 20h	Gymnase U - Sport Co	Tous	36	C. DEJEAN
Mercredi	12h15 - 14h	Gymnase U - Sport Co	Tous	36	F. CROS
Jeudi	12h15-14h	Halle des sports	SSU / Compétition	36	F. CROS

Jeudi	14h - 16h	Halle des sports	Tous	36	A. AUFFRET
-------	-----------	------------------	------	----	------------

- Handisport**

Activités physiques et sportives adaptées pour étudiants valides et non valides. Ce créneau est proposé en partenariat avec la passerelle handicap, le comité départemental handisport du Loiret.



Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignante
Mardi	18h – 20h	Halle des sports	Tous	25	M. BEUILLE N. HAMMAR

- Activités Athlétiques**



**Athlétisme :**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	18h - 20h	Stade de la Source	Confirmé/SSU	20	N. QUEVAL
Lundi	18h - 20h	Stade de la Source	Tous - Sprint ou ½ Fond	20	ECO CJF
Mercredi	18h - 20h	Stade de la Source	Tous - Sprint ou ½ Fond	20	ECO CJF
Jeudi	12h30 – 14h	Stade de la Source	Tous*	20	N. QUEVAL
Jeudi	14h – 16h	Stade de la Source	Confirmé/SSU	20	N. QUEVAL

*\*tout sauf demi-fond*

## Haltérophilie :

Initiation et perfectionnement dans les pratiques de l'haltérophilie et la musculation dans le cadre d'un entraînement collectif. Prolongement possible dans les compétitions universitaires.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	18h00 - 19h30	Gymnase U - Salle Muscu	Débutant	15	D. FARINA
Mercredi	19h30 - 21h	Gymnase U - Salle Muscu	Club	15	D.FARINA
Vendredi	18h – 20h	Gymnase U – Salle Muscu	Tous	15	D.FARINA

- **Activités Aquatiques**



## Natation :

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h45 - 13h45	Piscine de la Source	Débutant/ Apprentissage	15	P. PIGNON Z. PREVOST J. TRANCHET

- **Activités d'Expression**



## Dance Party – Zumba :

Du débutant au confirmé, venez bouger en rythme et en musique pour améliorer votre condition physique et éliminer des calories.

## Hip-Hop :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	18h – 20h	Gymnase U – Danse	Tous	30	T. TAVARES

- **Activités de Bien-être**



## Gestion du stress :

Cycles de 7 séances d'une heure trente. Relaxation et gestion du stress avec la prise en compte des facteurs de stress pour mettre en place des stratégies afin d'aborder sereinement une échéance universitaire ou sportive).

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	16h30 – 18h00	Gymnase U - Danse	Tous	25	A. MARCADET

*\*2 mars, 23 mars et 13 avril 2023*

## Méditation de pleine conscience - Réduction du stress :

La méditation de pleine conscience (ou mindfulness) est une pratique qui consiste à porter son attention sur les sensations corporelles, les émotions et les mouvements de la pensée. C'est une approche laïque, fondée sur l'expérience et l'observation qui se cultive en centrant son attention sur le moment présent, avec bienveillance et curiosité. Ces séances ouvertes à tou(te)s visent à développer les qualités permettant de mieux traverser les situations stressantes, d'apprendre à se concentrer et à améliorer son bien-être

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	12h15 – 13h15	Gymnase U – Sport Co	Tous	40	EL MEHDAOUI

## Hypno-relaxation :

Activité dédiée uniquement à votre bien-être. L'hypnose est un état naturel que chacun peut expérimenter plusieurs fois dans la journée et qui intervient lorsque l'on est absorbé par une tâche particulière : un bon livre – un beau paysage... Il y aura durant ces séances, un fil conducteur ... la notion d'énergie vitale avec la médecine traditionnelle chinoise, la respiration, les éléments, les couleurs... Diverses notions qui permettront à votre imaginaire, votre inconscient de vous faire voyage. Ces séances vous permettront, d'améliorer vos capacités de concentration, de faciliter le sommeil, de lutter contre le stress et l'anxiété... la promesse d'un bien-être total !

<b>Jour</b>	<b>Heures</b>	<b>Lieu</b>	<b>Niveau</b>	<b>Effectif</b>	<b>Enseignant</b>
Mercredi	17h15-18h	Gymnase U - Danse	Tous	20	I. RENARD

## Yin Yoga :

Respirations de relaxation. Postures d'étirements et méditation/mantras chantés.

<b>Jour</b>	<b>Heures</b>	<b>Lieu</b>	<b>Niveau</b>	<b>Effectif</b>	<b>Enseignant</b>
Mardi	12h45 - 13h45	Gymnase U - Danse	Tous	20	I. SABATIER

## Yoga Vinyasa :

Enchaînements de postures alliant force et souplesse ainsi que des postures d'équilibre.

<b>Jour</b>	<b>Heures</b>	<b>Lieu</b>	<b>Niveau</b>	<b>Effectif</b>	<b>Enseignant</b>
Vendredi	12h12 - 13h15	Gymnase U - Danse	Niveau inter-médiaire	20	I. SABATIER

## Sport Bonne santé :

<b>Jour</b>	<b>Heures</b>	<b>Lieu</b>	<b>Niveau</b>	<b>Effectif</b>	<b>Enseignant</b>
Jeudi	12h-14h	Gymnase U - Danse	Tous	20	N. HAMMAR

- **Entretien de Soi**



### Abdo-Santé :

Comprendre les maux de dos par des assouplissements, du renforcement musculaire profond du dos et des abdos.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	12h15 - 12h45	Gymnase U - Danse	Tous	20	I. SABATIER

### Renforcement musculaire / Boxe :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	12h – 13h	Gymnase U - Dojo	Tous	20	D. CHOCHKOVSKY

### Pilate / Stretching :

Pratique à base d'exercice spécifique (posture), visant principalement le renforcement des muscles profonds de la sangle abdominale, et ayant pour objectif l'amélioration de la posture et de l'équilibre. Une pratique régulière permettra en outre de soulager les maux de dos, d'améliorer la souplesse et affiner la taille, et développer sa capacité respiratoire et son schéma corporel.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	12h – 13h	Gymnase U – Dojo	Tous	20	F. TATINCLAUX
Jeudi	13h – 14h	Gymnase U – Dojo	Tous	20	D. CHOCHKOVSKY

## Cardio chorégraphié :

Venez travailler votre cardio respiratoire tout en vous défoulant sur des chorégraphies simples issues de diverses activités comme le STEP, le LIA, le BODY Cardio etc... sur des musiques variées (salsa afro techno...)"

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	12h – 13h30	Gymnase U - Terrain	Intermédiaire	40	C.DESHAYES
Vendredi	12h15 -13h	Gymnase U - Terrain	Débutant	40	C.DESHAYES

## Body-Martial :

Pratique mixte (fitness-arts martiaux, d'avantage tourné Tae Kwon Do), visant le développement des capacités physiques et en particulier l'endurance et la vitesse, se poudrer de self-défense. Principalement à base d'exercice fractionné (HIIT : High Intensity Interval Training), de renforcement musculaire et proprioception sous toutes leurs formes et de frappe sur matériel spécifique (raquette, sac de frappe).

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	13h – 14h	Gymnase U - Dojo	Tous	15	F.TATINCLAUX

## Renforcement / abdos / fessiers / cuisses / dos :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	18h – 19h30	Gymnase U - Dojo	Tous	15	S.PARKOO

## Cross-training Sport Santé :

Cross Training Sport Santé, cousin du CrossFit, le plus souvent constitué de travail en bloc : enchaînement d'exercice sous forme d'atelier ; entrecoupé par des défis/challenges. Principalement orienté Cardio et Renforcement, visant une juste posture dans la pratique physique, le dépassement de soi et une dépense énergétique ++

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Vendredi	13h00 – 14h00	Gymnase U - Terrain	Tous	20	F. TATINCLAUX

### Réathlétisation, remise en forme, coaching individuel :

Retrouver le goût à l'effort physique par un renforcement abdos-fessiers et du haut du corps. Ce créneau est aussi réservé aux étudiants et personnels

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	12h30 - 14h	Gymnase U - Salle Muscu	Tous	15	S. PARKOO

### Musculation :

Musculation généralisée ou spécifique. Méthodologie adaptée. Fonctionnement en circuit training et en rotation continue sur les différents appareils.

**Attention : cours très demandés exigeant assiduité et ponctualité. SERVIETTE OBLIGATOIRE.**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	12h - 14h	Gymnase U – Salle Muscu	Tous	20	D. BISSONNIER
Mardi	12h - 14h	Gymnase U – Salle Muscu	Tous	20	N. POUPLOT
Mardi	18h - 20h	Gymnase U – Salle Muscu	Tous/ SSU Athlétisme	20	N. QUEVAL
Mercredi	12h - 14h	Gymnase U – Salle Muscu	Tous	20	S. PARKOO
Jeudi	14h-16h	Gymnase U – Salle Muscu	Tous	20	S. PARKOO
Jeudi	18h - 19h30	Gymnase U – Salle Muscu	Tous	20	S. ROUSSEAU
Jeudi	19h30 - 21h	Gymnase U – salle Muscu	Tous	20	S. ROUSSEAU
Vendredi	12h15 - 13h45	Gymnase U – Salle Muscu	Créneau ré- servé aux per- sonnels	20	A. MERCADET

# Le SUAPSE dans les antennes :

- **Présentation des Activités Physiques Sportives et d'Expressions sur l'antenne de 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.

Contact : [franck.flacheron@univ-orleans.fr](mailto:franck.flacheron@univ-orleans.fr)

## Badminton :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	20-22h	Gymnase Yves du Manoir 2	Tous	25	F. FLACHERON
Jeudi*	12h-13h	Gymnase Yves du Manoir 2	Tous	20	F. FLACHERON

\*réservé aux personnels

## Basketball :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	15h-17h	Gymnase Yves du Manoir 2	Tous	40	F. FLACHERON

## Escalade :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	19h15 - 21h15	Gymnase du Prado 2	Tous	25	D. BARRY

## Football

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	18h-20h	Herbes Yves du Manoir	Tous	40	F. FLACHERON

## Futsal

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	13h-15h	Gymnase Yves du Manoir	Tous	24	F. FLACHERON

## Handball

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	20h-22h	Gymnase Yves du Manoir	Tous	24	F. FLACHERON

## Rugby

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	18h – 20h	Stade Yves de Manoir	Tous	25	F.FLACHERON

## Volley-ball

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	17h-19h	Gymnase Yves du Manoir	Tous	50	F.FLACHERON

## Danse :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	17h-18h	Gymnase Yves du Manoir	Tous	12	F.FLACHERON

- **Présentation des Activités Physiques Sportives et d'Expressions sur l'antenne de Chartres :**

Le SUAPSE et le Centre Universitaire de Chartres (IUT, ESPE, Polytech Orléans et l'UFR Sciences) vous permettent de pratiquer le Badminton et le Futsal au gymnase de l'ESPÉ (5, rue du Maréchal Leclerc à Chartres).

### **Fitness/STEP**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mardi	18h30 – 20h	Gymnase Jean Moulin	Tous	30	M.LECONTE

### **Badminton**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	18h30 – 20h	Gymnase Jean Moulin	Tous	30	A.JAQUE

- **Présentation des Activités Physiques Sportives et d'Expressions sur l'antenne de Châteauroux :**

Une pratique de loisirs est ouverte à tous les étudiants et personnels de l'université : une programmation variée pour les pratiquants de tous niveaux :

Contact : [alexe.cassi@gmail.com](mailto:alexe.cassi@gmail.com)

### **Musculation**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	19h - 20h30	Gymnase Jean Giraudoux	Tous	30	J.PROUST

## Badminton

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	18h30– 20h	Gymnase de Belle Isle	Tous	30	A.CASSI

## Basketball

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	18h30-20h	Gymnase de Belle Isle	Tous	20	A.CASSI

## Natation Libre surveillée

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	13h-14h30	Centre aquatique Balsan'éo	Tous	20	P. REBEIX

## Atelier Danse : « passeur de danse »

**Contact :** [isabellemasse@yahoo.com](mailto:isabellemasse@yahoo.com)

Projet innovant proposé aux étudiants, de l'éco campus castelroussin, qui souhaiteraient découvrir ou développer leur culture chorégraphique et leur créativité.

Venus d'univers différents, d'expériences riches et variées, les participants formeraient, un groupe hétéroclite, réunis par l'envie de danser pour le plaisir.

Partager une démarche artistique, c'est mettre le corps en mouvement (échauffement, étirements...), s'approprier un vocabulaire chorégraphique, ressentir les rythmes, l'énergie du groupe.

C'est aussi chercher, créer, ouvrir l'imaginaire en utilisant notamment des supports numériques, des textes, des photos.

Restitution de l'atelier : nous serions en mesure de réaliser une présentation publique de manière conviviale et novatrice. Date à définir en 2023

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	13h30-14h30	Eco-campus salle des Etudiants	Tous	20	I.MASSE

- **Présentation des Activités Physiques Sportives et d'Expressions sur l'antenne d'Issoudun :**

Contact : [chancelchampion@yahoo.fr](mailto:chancelchampion@yahoo.fr)

## Futsal

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	19h30 – 21h	Gymnase J. Macé	Tous	25	C. TSIOMO-TSIOMO

## Sports collectifs

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	17h30-19h	Gymnase J. Macé	Tous	25	C. TSIOMO-TSIOMO

**Le SUAPSE c'est aussi une programmation événementielle conséquente sur le campus d'Orléans et au sein des antennes !**

## LES EVENEMENTS

Au cours de l'année le SUAPSE proposera des événements divers et variés. Des stages sportifs d'une ou plusieurs journées seront organisés. Plus d'informations seront communiquées tout au long de l'année.

Les animations CVEC SPORT vous seront proposées tout au long de l'année universitaire.

Exemple de stage : karting, voile, plongée, vtt, ski, téléski, paddle....

Des événements et sorties plus ponctuelles sont également présentes tout au long de l'année. Le SUAPSE vous propose différentes activités accessibles à tous ! Les informations seront disponibles durant l'année et les inscriptions pour ces différentes activités se feront sur CELENE.

Voici un exemple des activités qui peuvent vous être proposées :

- **« Viens Checker ta condition physique ! »** : Au programme petit point sur ta composition corporelle grâce à la balance impédancemètre professionnelle TANITA.
- **« Les Jeudis du Bien-être »** : Au programme, découvertes de différentes pratiques douces et méditatives.
- **Challenge « Be Fit »** : Au programme un défi sur des exercices basiques de musculation, seul ou en duo !
- **Diverses nuits sportives organisées par les associations sportives**



## CHALLENGE SPORTIF : FILME TOI SPORT !

Décembre 2022 – Mai 2023

Filme toi sport 3<sup>ème</sup> édition vous propose un événement impliquant tous les étudiants de l'université de la région. Il servira à promouvoir l'Université et ses campus ainsi que la pratique du sport.

Quel est donc ce concours ?!

Le principe est de tourner une vidéo montrant la pratique d'une activité physique dont cette vidéo sera postée sur les réseaux sociaux. Les réalisateurs des meilleures vidéos recevront des prix, les

conditions et récompenses seront abordées dans le règlement. Les vidéos seront évaluées sur différents facteurs et les vainqueurs recevront un prix. Ce concours vous réserve quelques récompenses pour les meilleures réalisations, une somme en carte cadeau sera attribuée aux gagnants des trois catégories !

- Le prix du nombre de likes
- Le prix de la meilleure performance
- Le coup de cœur du jury

Pour y participer, rien de plus simple !

Quelques minutes de votre temps, un téléphone pour vous filmer et un peu d'originalité, de musique et de rythme pour un petit montage rapide et le tour est joué !!

Une fois votre vidéo réalisée, il vous suffit de l'envoyer par mail aux organisateurs du challenge à l'adresse suivante : [filmetoisport@gmail.com](mailto:filmetoisport@gmail.com)

Les vidéos seront toutes publiées en même temps avec une session en décembre et une en mai.

Nous effectuerons par la suite, la clôture du concours afin de les juger et publier un classement. Les juges noteront selon plusieurs critères tels que les performances sportives, artistiques (musique et montage vidéo) etc...

Alors remuez vos méninges, amusez-vous, surpassez-vous et impressionnez le public !

## ASUO ASSOCIATION SPORTIVE DE L'UNIVERSITE D'ORLEANS



L'ASUO organise des animations sportives 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) ASUO / STAPS – 2 Allée du Château – BP 6237 – 45062 ORLEANS CEDEX.

## Coordonnées :

Téléphone : 02 38 49 24 83

Courriel : [asuo45@gmail.com](mailto:asuo45@gmail.com)

Facebook : asuo45

Instagram : asuo45

## LES ANIMATIONS DU JEUDI SOIR

Diverses activités sont proposées les jeudis soir, telles que des rencontres de :

- Sports de raquettes
- Sports collectifs
- Balles aux prisonniers
- D'activités de plein air

**Lieux et horaires :** Gymnase universitaire, jeudi à partir de 20h30 jusqu'à minuit environ.

*Dates des événements à venir (sous réserve de modification) : 19/01, 09/02 et 23/03.*

## Comment et où s'informer ?

- Sur le site de l'université d'Orléans « Étudiants et citoyens »
- Sur les réseaux sociaux de l'ASUO
- Auprès des responsables des activités
- Directement au local de l'ASUO à proximité de la cafétéria des STAPS entre 12h et 14h.

## Modalités d'adhésion

- Document d'inscription de la licence FFSU (accessible sur la bio Instagram de l'ASUO) :
  - Un certificat médical autorisant soit à la pratique du loisir ou à la compétition.
  - Une photo d'identité.
  - Une copie de la carte étudiante
- Règlement de la cotisation d'un montant de 20€ en espèce, chèque ou YEP'S.

Cette adhésion vous permet de participer à toutes les animations sportives hebdomadaires (tournois et défi du jeudi) et aux sorties organisées le week-end. 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. Vous bénéficiez d'une assurance pendant la pratique sportive.

## FFSU FEDERATION FRANÇAISE DU SPORT UNIVERSITAIRE

Le comité Régional regroupe 2 100 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.

### CRSportU Orléans-Tours

1240 Rue de la Bergeresse

45160 OLIVET

Téléphone : 02 38 49 88 88

Fax : 02 38 49 88 89

[crsportu.orleans@wanadoo.fr](mailto:crsportu.orleans@wanadoo.fr)

[www.sport-u-orleans.com](http://www.sport-u-orleans.com) et [www.sport-u.com](http://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.

## SSU SECTIONS SPORTIVES UNIVERSITAIRES

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 SUAPSE et/ou un Conseiller Technique Fédéral.

### Athlétisme

Responsable : Nicolas QUEVAL – Bureau 126 – [nicolas.queval@univ-orleans.fr](mailto:nicolas.queval@univ-orleans.fr)

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignant
Lundi	18h - 20h	Stade de la Source	SSU	N. QUEVAL
Jeudi	14h30 - 16h	Stade de la Source	SSU	N. QUEVAL

## Judo

Responsable : Karine PARET - Bureau 123 - [karine.paret@univ-orleans.fr](mailto:karine.paret@univ-orleans.fr)

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignant
Lundi	18h - 20h	Gymnase U – Dojo	SSU et gradés	PM. TARADE

## Volley-ball

Responsable : Frédéric CROS – [fredcros85@gmail.com](mailto:fredcros85@gmail.com)

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignant
Jeudi	12h15-14h	Halle des sports	SSU/ Compétitions	F. CROS

## NOS PARTENAIRES

- **ECO ÉTUDIANT CLUB ORLÉANS**

L'Étudiant Club d'Orléans offre aux étudiants licenciés 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.e peut dans l'éventail allant du Sport Loisir, du Sport Handicap à celui de la Haute Compétition, y être accueilli. L'accès au Haut Niveau Universitaire leur étant facilité par le remboursement de la licence FFSU.

<p style="text-align: center;"><b>ECO ATHLETISME</b></p> <p>Stade omnisport de La Source Aline QUEVAL : 02.38.23.65.99 Mél : <a href="mailto:secretariat@eco-cjf.com">secretariat@eco-cjf.com</a> <a href="https://www.eco-cjf.com/">https://www.eco-cjf.com/</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Ligue du Centre d'Haltérophilie</b></p> <p style="text-align: center;">Didier Farina Mail : <a href="mailto:didier.farina@drjscs.gouv.fr">didier.farina@drjscs.gouv.fr</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>ECO NATATION</b></p> <p>Stéphane THÉAULT : 06.95.95.80.49 Mail : <a href="mailto:ecorleans.natation@gmail.com">ecorleans.natation@gmail.com</a> <a href="http://www.ec-orleans-natation.fr">www.ec-orleans-natation.fr</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>ECO VOLLEY-BEACHVOLLEY et VB Assis</b></p> <p>Julien RASSAT : 06.21.37.59.93 Mail : <a href="mailto:ecorleansvolley@gmail.com">ecorleansvolley@gmail.com</a> <a href="http://www.ec-orleans-volley.fr">www.ec-orleans-volley.fr</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>ECO KARATE</b></p> <p>Dojo Universitaire Président S. CHAFFER Tél : 09 54 16 26 19 Mail : <a href="mailto:postmaster@fskorleans.asso.fr">postmaster@fskorleans.asso.fr</a> <a href="https://fskorleans.asso.fr/">https://fskorleans.asso.fr/</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Ligue Centre-Val de Loire de Football</b></p> <p style="text-align: center;">Rue Paul Langevin 45100 Orléans Benjamin CAVOISY Mail : <a href="mailto:bcavoisy@eure-et-loir.fff.fr">bcavoisy@eure-et-loir.fff.fr</a> <a href="http://foot-centre.fff.fr">foot-centre.fff.fr</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>ECO Fleury FLOORBALL</b></p> <p>Gymnase Universitaire - Sport Co 45100 Orléans la Source Présidente : C. KALLA Tél : 06 66 15 92 87 Mail : <a href="mailto:kalla.floorball@gmail.com">kalla.floorball@gmail.com</a> <a href="http://www.lescoyotesdefleury.fr">www.lescoyotesdefleury.fr</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Comité Départemental Handisport du Loiret</b></p> <p style="text-align: center;">Parc d'Activités des Vallées RD2020 45770 Saran Solène Chenuet Mail : <a href="mailto:handisport.animateur@gmail.com">handisport.animateur@gmail.com</a> <a href="http://www.handisportloiret.fr">www.handisportloiret.fr</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>Xplosion Cheerleaders d'Orléans XCO</b></p> <p style="text-align: center;">Marion GUIOUGOU Mail : <a href="mailto:xplosioncheerleaders.xco@gmail.com">xplosioncheerleaders.xco@gmail.com</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Pôle France Relève Jujitsu Orléans</b></p> <p style="text-align: center;">Christophe BRUNET Mail : <a href="mailto:christophe.brunet@ffjudo.com">christophe.brunet@ffjudo.com</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>Aviron Club Orléans Olivet ACOO</b></p> <p style="text-align: center;">Isabelle Lepetit Mail : <a href="mailto:acoo.aviron@gmail.com">acoo.aviron@gmail.com</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Haras du Val de Loire</b></p> <p style="text-align: center;">Vanessa Jore Mail : <a href="mailto:contact@harasduvaldeloire.fr">contact@harasduvaldeloire.fr</a></p>

### ECO Handball

Emmanuelle SUDUL : 06 11 27 37 96

Mail : [emmanuelle@frontiertrading.dk](mailto:emmanuelle@frontiertrading.dk)

<https://www.facebook.com/ecosthilaireofficiel>

<https://www.instagram.com/ecosthilaireofficiel>

### Golf de Limère

Mail : [enseignement@golflimere.cm](mailto:enseignement@golflimere.cm)

<https://gaiaconcept-centre.fr/golf-de-limere/>

## Centre Chorégraphique National d'Orléans



En partenariat avec le Service Culturel et le SUAPSE, ateliers chorégraphiques.

[www.univ-orleans.fr/suapse](http://www.univ-orleans.fr/suapse)



**SUAPSE**  
*le sport sur les campus*