

Livret des Activités du SUAPSE

2021-2022





Le **SUAPSE** est le service des sports de l'Université d'Orléans et de ses antennes. Il a pour missions 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 de bien-être.
- Le développement du sport pour tous par l'organisation des activités sur le campus.
- L'enseignement et l'animation des Activités Physiques Sportives et d'Expression (APSE) pour tous les étudiants et tout le personnel de l'Université.

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



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 proposés, 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

COORDONNEES

Administration

SUAPSE/ pôle STAPS du Collégium ST 2 Allée du Château – BP 6237 45 062 ORLEANS Cedex 2 Téléphone: 02 38 49 47 26

Courriel: suapse@univ-orleans.fr

Suapse Orléans Université



COMMENT ET OU S'INFORMER?

Site Web

www.univ-orleans.fr/suapse

SUAPSE/Pôle STAPS du Collegium ST

Directeur: Mr Olivier Pinault - bureau 117

Gestionnaire administratif et financier : bureau 116

Affichages

Panneaux réservés au SUAPSE du pôle STAPS du Collégium ST, au gymnase et la halle des sports, Point info sport dans le hall d'entrée de la Maison de l'Étudiant, Ecrans dynamiques.



Qui peut pratiquer les activités du SUAPSE ?

- Tous les étudiants de l'université d'Orléans ayant acquitté leurs droits universitaires.
- 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 6 septembre 2021



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.

3. Débutez les cours à partir du lundi 13 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 6 Septembre 2021.

Pièces à fournir :

- BULLETIN D'ADHESION dûment complété à télécharger
- Un certificat de scolarité pour l'année de 2021-2022
- 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 Rv à 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 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 6 Septembre 2021.

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 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

1er Semestre

Inscriptions sur CELENE à partir du Lundi 6 Septembre 2021.

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).

Début des cours : Lundi 13 Septembre 2021 Fin des cours : Vendredi 17 Décembre 2021

2ème Semestre

Inscriptions sur CELENE à partir du Lundi 13 Janvier 2021.

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).

Début des cours : Lundi 17 Janvier 2021 Fin des cours : Vendredi 29 Avril 2021

Lieux de pratique Orléans

Gymnase universitaire

Avenue du Parc Floral – 45 100 Orléans

Halle des sports

Rue de Vendôme - 45 100 Orléans

Stade de la Source

Avenue de la recherche scientifique – 45 100 Orléans

Complexe Nautique de La Source - Rue de Beaumarchais - 45 100 Orléans

Stade des Montées

Rue des montées - 45100 Orléans

Piscine

Aviron Club Orléans Olivet

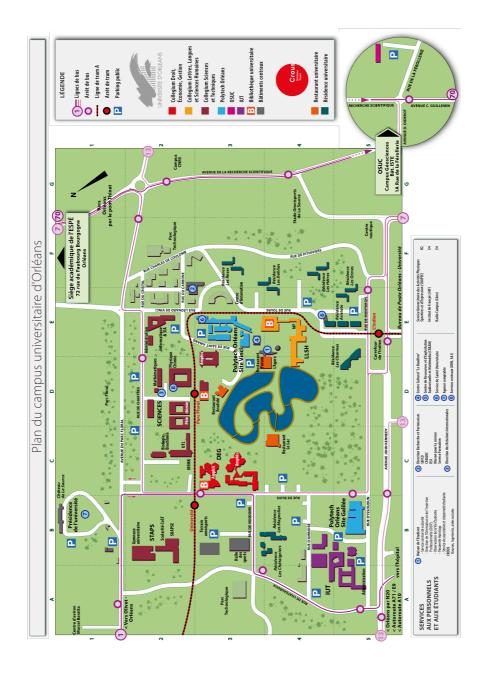
2575 avenue de la source - 45100 Orléans

Haras du Val de Loire

999 rue de Chemeau 45560 Saint Denis

Golf de Marcilly

domaine de la plaine 45240 Marcilly en Villette



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
- **≅** Escalade
- **#** Natation

- ★ 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

PSC1 (Prévention et Secours Civique de Niveau 1) et information sécurité civile

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

Délivrance du diplôme PSC1 à l'issue de la formation.

Formation assurée par les sapeurs-pompiers d'Orléans.

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.

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

LA FORMATION PERSONNELLE

IMPORTANT

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

LEGENDE des tableaux des activités (détails pages suivantes) :

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

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

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

COMPETITION: Recherche de performance ou préparation aux compétitions FFSU.

SSU (Sections Sportives Universitaires) : Étudiants sportifs confirmés, engagés dans une carrière sportive fédérale et universitaire pour des entraînements dans une structure sportive universitaire de haut niveau

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.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	18h00 - 21h00	Gymnase U - Gym	Tous	20	convention club

Trampoline:

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Ensei- gnants
Mercre- di	12h – 14h	Gymnase U - Gym	Tous	20	O.PINAULT

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

Gymnastique - Free Style :

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

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

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	Enseignants
Mardi	12h - 14h	Gymnase U - Gym	Tous	20	C. LEBOSSE
Jeudi	12h - 14h	Gymnase U - Gym	tous	20	J. RIVAUX
Vend	12h - 14h	Gymnase U - Gym	Perfectionnement	20	O. PINAULT

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	Enseignants
Jeudi	13h30 - 16h30	ACOO	Tous	35	D. CHAVRIER

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.

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

RDV 13h45 Halle des Sports

Escalade:

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

Jour	Heu	ıres	Lieu		Niveau	Effect	if Enseignants
Mar	di	18h - 20h	Halle d	es Sports - Mur	Tous	40	G. MIGNO
Mer	С	18h - 20h	Halle d	es Sports - Mur	Tous	40	G. MIGNOT
jeud	li	18h - 20h	Halle d	es Sports - Mur	Tous	40	A. SOUL 5

Golf

Accès libre. Entrainement sur practice et accès libre sur « Pitch and Putt » de Marcilly en Villette. Le matériel est fourni. Vous devez impérativement être présent sur site 15 min avant le début du cours.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	15h - 16h	Golf de Marcillly en Villette	Tous	12	

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 = 140€)

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
		Haras centre Val de Loire	Tous	15	

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

Mardi soir de 18h à 19h30 - Galop 2/4 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

Sports de Combats / Duel



<u>Judo:</u>

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

Participation aux compétitions possible.

Jou	r	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
	Lundi	18h - 20h	Gymnase U - Dojo	Gradés	30	PM.TARADE
	Lundi	20h – 22h	Gymnase U - Dojo	Tous	20	PM.TARADE

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	Enseignants
Jeudi	15h - 17h	Gymnase U - Dojo	Débutants	20	M.CHESNEAU

Self Defense:

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 Enseignants	
Jeudi	18h-19h30	Gymnase U - Dojo	Tous	30	

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	Enseignants
Lundi	18h – 20h				D.BISSONNIER
Mardi	12h – 14h				D.BISSONNIER
Mercredi 19h30	18h –	Halle des sports	Tous	36	
Mercredi	19h30 – 21h				
Jeudi	12h – 14h				D.BISSONNIER

Tennis:

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	16h– 18h	Halle des sports	2è, 3è et 4è série	12	E.ROBERT
Jeudi	18h – 20h	Halle des sports	Tous	12	E.ROBERT

Tennis de table :

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h – 14h	Halle des sports	Tous	20	R.NAVARD

Sports Collectifs



Basket-ball:

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi Jeudi	17h30 – 19h 19h – 20h30	Gymnase U – Terrain Gymnase U - Terrain	Tous	25	S.PATY

Basket 3*3

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

Floorball:

Le floor ba

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mercredi	19h - 21h	Gymnase U - Sport Co	Tous	20	C. KALLA
Vendredi	19h - 21h	Gymnase U - Sport Co	Tous	20	Convention club

Il 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.

Futsall/Football:

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi Mercredi	12h – 14h 12h – 14h	Halle des Sports Halle des Sports – Synthé- tique*	Tous Tous	18 18	H. GARRIGUES H. GARRIGUES
Vendredi	12h – 14h	Halle des Sports	Tous	18	H. GARRIGUES

Handball:

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
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.

^{*}réservé aux feminines

^{*} le créneau du jeudi est consacré au rugby à toucher mixte

Jour	Heures	Lieu	Niveau Effectif		Enseignants
Lundi	19h - 21h	Stade des montées	Tous	45	N. MIRE
Jeudi*	13h30 - 15h30	Stade des montées	Tous 30		N. POUPLOT

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	Enseignants
Merc	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	Enseignants
Lundi	18h - 20h	Gymnase U - Sport Co	Tous	36	J.CORMERY
Mer- credi	12h15- 14h	Gymnase U - Sport Co	Tous	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	Enseignants
Mardi	18h – 20h	Halle des sports	Tous	25	S. CHENUET

Activités Athlétiques



Athlétisme:

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi Lundi	18h - 20h* 18h - 20h	Stade de la Source Stade de la Source	Confirmé/SSU Tous	20	N. QUEVAL Club
Mercre- di	18h - 20h	Stade de la Source	Tous	20	Club
Jeudi Jeudi	12h30 – 14h 14h00 – 16h*	Stade de la Source Stade de la Source Stade de la Source	Tous Confirmé/SSU	20	N. QUEVAL N. QUEVAL

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	Enseignants
Mer- credi	19h - 21h	Gymnase U - Salle Muscu	Tous	15	D. FARINA
Ven- dredi	18h – 20h	Gymanse U – Salle Muscu	Tous	15	D.FARINA

^{*}réservé niveau confirmé ou SSU/équipe universitaire

Activités Aquatiques



Natation:

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h - 13h30	Piscine de la Source	Nage libre & perfection- nement	32	JP.ELIZONDO
Lundi	12h – 13h30	Piscine de la Source	Débutant	10	
Mardi	12h – 13h30	Piscine de la Source	Nage libre & perfection- nement	32	JP.ELIZONDO
Jeudi	12h – 13h30	Piscine de la Source	Nage libre & perfection- nement	32	

Nage avec palmes:

Pratique de loisirs-détente, cette activité peut déboucher sur les compétitions universitaires FFSU. Conditions particulières : prêt de palmes possible

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h - 13h30	Piscine de La Source	Tous	16	

Aquagym:

Une pratique à la fois douce pour les articulations mais très dynamique et intense physiquement

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	12h15 - 13h15	Piscine de La Source	Tous	20	

Activités d'Expression



Aéro-latino:

Du débutant facile, pour une reprise d'activité physique, venez bouger en rythme et en musique pour améliorer votre condition physique et éliminer des calories.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	12h – 13h	Gymnase U – Sport Co	Initiation	40	E.TORRE

Danse:

Danse contemporaine : pour les étudiants désireux de développer leur technique et leur vocabulaire en danse contemporaine à travers des dynamiques de mouvement différents et une musicalité où le poids, les spirales, et l'élan seront au service de l'énergie et du dépassement de soi.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h - 14h	Danse contempo- raine Gymnase U - Danse	tous	20	J.LECOMPTE
Jeudi	12h - 14h	Atelier danse Gymnase U - Danse	tous	20	J.LECOMPTE

Atelier danse (improvisation / composition) : pour les étudiants curieux et prêts à explorer leur possibilités corporelles et artistiques à travers des improvisation guidées, de la danse contact mais aussi à travers des processus de création multiples développés par des chorégraphes qui ont marqué l'histoire de la danse contemporaine.

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	Enseignants
Jeudi	16h30 – 18h00	Gymnase U - Danse	Tous	25	A. MERCA- DET

<u>Stretching – relaxation:</u>

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	13h – 14h	Gymnase U - Danse	Tous	15	F.TATINCLAUX
Mardi	19h - 20h	Gymnase U - Danse	tous	15	E.TORRE

Atelier Yoga:

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mardi	12h15 - 13h30	Gymnase U - Danse	Tous*	20	E.TORRE
Mardi	18h-19h00	Gymnase U - Danse	Tous*	20	E.TORRE

• Egalement ouvert aux Personnels

Renforcement des postures:

Amélioration de la posture et de la mobilité. La reprogrammation posturale s'appuiera sur des exercices de respiration, de renforcement abdominal hypopressif, de la réintégration des réflexes moteurs primitifs afin d'explorer ses capacités de locomotion en bipédie et quadrupédie.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mercredi	12h15- 13h45	Gymnase U - Danse	Tous	20	A. MERCA- DET

Entretien de Soi



Renforcement musculaire:

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Vendre- di	12h – 13h	Gymnase U - Dojo	Tous	20	D.CHOUCHKOVSKY

Pilate fondamental:

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h – 13h	Gymnase U – Dojo	Tous	20	F.TATINCLAUX
Vendredi	13h – 14h	Gymnase U – Dojo	Tous	20	D.CHOUCHKOVSKY

Cardio chorégraphié:

* réservé personnel : 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	Enseignants
Lundi	12h – 13h30	Gymnase U - Terrain	Tous	40	C.DESHAYES
vendredi *	12h15 -13h	Gymnase U - Terrain	Tous	40	C.DESHAYES

Gym d'entretien et de renforcement avec petit matériel:

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

Cross-training:

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	18h00 - 20h00	Gymnase U - Salle Muscu	Tous	20	W.CHEVALLIER
Vendredi	13h00 – 14h00	Gymnase U - Terrain	Tous	20	F. TATINCLAUX J.BARROSO

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 E	ıseignants
------------------------------------	------------

Jeudi 12h30 - 14h Gymnase U - Salle Muscu Tous 15 S. PARKOO		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	Enseignants
Lundi	12h – 14h	Gymnase U - Salle Muscu	Tous	20	D.BISSON- NIER
Mardi	12h – 14h	Gymnase U - Salle Muscu	Tous	20	N.POUPLOT
			Tous et SSU Athlé-		
Mardi	18h – 20h	Gymnase U - Salle Muscu	tisme	20	N.QUEVAL
Mercre- di	12h – 14h	Gymnase U - Salle Muscu	Tous	20	S.PARKOO
Jeudi	14h - 16h	Gymnase U - Salle Muscu	Tous	20	S.PARKOO
Vend	12h - 13h30	Gymnase U - Salle Muscu	Créneau réservé aux personnels de l'université	20	A.MERCA- DET

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.

les programme n'est pas encore arrêté au moment de la mise en ligne du livret. Il est susceptible de modifications : contact franck.flacheron@univ-orleans.fr

Badminton

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	13h - 15h	Gymnase Yves du Manoir 2	Tous	25	F. FLACHERON
Baske	t-ball				
Jour I	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mardi 20h	130 - 22h	Gymnase Yves du Manoir 1Tous	Tous	20	F. FLACHERON

Escalade

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
mercre- di ou Jeudi	19h15 - 21h15	Gymnase du Prado 2	Tous	25	F. FLACHE- RON

Futsall

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effec	tif Enseignants
Jeudi	15h - 17h	Gymnase Yves du Manoir	Tous	25	F.FLACHERON
المصماا	hall				

Handball

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	18h30 – 20h	Gymnase Yves du Manoir 1	Tous	25	F.FLACHE-
					RON

Rugby

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants	
Mardi	18h30 - 20h00	Stade Yves du Manoir	Tous	30	F.FLACHE-	
					RON	

Volley-Ball

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	17h - 19h	Gymnase Yves du Manoir 2	Tous	30	F.FLACHERON

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

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).

Futsall

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

Fitness/STEP

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

Badminton

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mardi	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 : dexe.cassi@gmail.com

Musculation

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mardi	18h30 - 20h	Gymnase Jean Giraudoux	Tous	30	A.CASSI

Escalade

Jeudi

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mardi	18h30 - 20h	Gymnase Jean Giraudoux	Tous	5	A.CASSI
Badm	inton				
Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants

Tous

30

A.CASSI

•	

Gymnase de Belle Isle

Futs	al/Basket				
Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants

Jeudi 18h30 - 20h Gymnase de Belle Isle Tous 30 A.CASSI

Atelier Danse: « passeur de danse »

18h30 - 20h

Contact: <u>isabellemasse@yahoo.com</u>

Projet innovant proposé aux étudiants, de l'écocampus 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 2022

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	13h30 - 14h30	MDE ou studio de danse Diaghi- lev	Tous	20	I.MASSE

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

contact : chancelchampion@yahoo.fr

le programme est susceptible de modification.

Futsal

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	19h30-21h	Gymnase J.Macé	Tous	30	C.TSIOMO-
					TSIOMO

.

Sports collec-

tifs

Jour Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mardi 19h30-21h	Gymnase J.Macé	Tous	30	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 stage 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 :

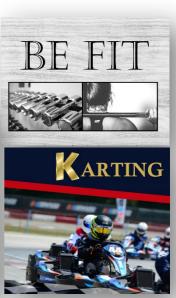
« Viens Checker ta condition physique! » : Au programme petit point sur

ta composition corporelle grâce à la balance impédancemètre professionnelle TANITA.

 « Les Jeudis du Bien-être » : Au programme, découvertes de différentes pratiques douces et médiatives.

 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

AUTRES ANIMATIONS

Challenge sportif Étudiant : L'ORLINZ CUP

En partenarait avec ÔCampus et le Sport Universitaire, ce challenge inter-composantes permet aux étudiants de s'affronter tout au long de l'année dans des activités sportives et sur un challenge des supporters. En fin d'année les résultats de chaque épreuve donneront lieu à un classement qui permettra d'attribuer le trophée à la composante victorieuse.

• Le calendrier prévisionnel est à consulter sur la rubrique Evénements du site Internet.

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

Jour H	leures Lie	eu Niveau	Enseignants
Lundi	18h-20h	Stade de la Source	M.QUEVAL
Jeudi	14h30-16h	Stade de la Source	M.QUEVAL

Judo

Responsable : Karine PARET - Bureau 123 - <u>karine.paret@univ-orleans.fr</u> **Compétitions** : individuels et par équipe (voir calendrier en début d'année)

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

Lundi

Natation

Responsable: Vincent HUREL

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

SSU Haut Niveau

<u>Recrutement</u>: 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.

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

<u>Convention</u>: 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

<u>Recrutement</u>: Nageurs universitaires licenciés ASUO. <u>Programme</u>: Entraînements le midi (sauf mercredi).

Engagement: Participation obligatoire aux compétitions universitaires.

ASUO ASSOCIATION SPORTIVE DE L'UNIVERSITE D'OR-**LEANS**



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

Tél: 02 38 49 27 83

Mél: asuo45@gmail.com; asuo45.free.fr

Retrouvez également l'ASUO sur **f** et





LES ANIMATIONS DU JEUDI SOIR

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

- Sports de raquettes
- Sports collectifs
- Balles au prisonnier
- D'activité de pleine air

Lieux et horaires : Gymnase universitaire, jeudi à partir de 21h

Comment et où s'informer?

- Sur le site de l'ASUO : <u>asuo45.wix.com/asuo</u>
- Sur le site de l'université d'Orléans « Étudiants et citoyens »
- Auprès des responsables des activités
- Sur les panneaux d'affichage d'informations SUAPSE-ASUO ou à la Halle des Sports

Modalités d'adhésion

- Un certificat médical autorisant soit à la pratique du loisir soit à la compétition
- Une photo d'identité
- Le montant de la cotisation choisie
- Une copie de la carte étudiante

□ Adhésion demandée

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 Français 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 UNIVERSI-TAIRE

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

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.

NOS PARTENAIRES

• ECO ÉTUDIANT CLUB ORLÉANS

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.

ECO ATHLETISME

Stade omnisport de La Source 7 Rue Beaumarchais Tél : 02 38 63 90 41

Mél: ecocjf.athle@laposte.fr https://www.eco-cjf.com/

Ligue du Centre d'Haltérophilie

Didier Farina

Mél: didier.farina@drjscs.gouv.fr

ECO KARATE

Dojo Universitaire Président S. CHAFFER Tél: 09 54 16 26 19

Mél: postmaster@fskorleans.asso.fr

Ligue Centre-Val de Loire de Football

Rue Paul Langevin 45100 Orléans Benjamin CAVOISY

Mél : <u>bcavoisy@eure-et-loir.fff.fr</u> <u>foot-centre.fff.fr</u>

ECO Fleury FLOORBALL

Gymnase Universitaire - Sport Co 45100 Orléans la Source Présidente : C. KALLA Tél : 06 66 15 92 87

Mél : <u>contact@lescoyotesdefleury.fr</u> <u>www.lescoyotesdefleury.fr</u>

Comité Départemental Handisport du Loiret

Parc d'Activités des Vallées RD2020 45770 Saran Solène Chenuet

Mél :handisport.animateur@gmail.com www.handisportloiret.fr

Xplosion Cheerleaders d'Orléans XCO

Marion GUIOUGOU

Mél: xplosioncheerleaders.xco@gmail.com

Pôle France Relève Jujitsu Orléans

Christophe BRUNET

Mél: christophe.brunet@ffjudo.com

Aviron Club Orléans Olivet ACOO

Isabelle Lepetit

Mél: acoo.aviron@gmail.com

Haras du Val de Loire

Vanessa Jore

Mél: contact@harasduvaldeloire.fr

Centre Chorégraphique National d'Orléans



En partenariat avec le Service Culturel et le SUAPSE, ateliers chorégraphiques. www.univ-orleans.fr/suapse

28





28



SUAPSE

le sport sur les campus