



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 Collégium ST

Directeur : Mr Olivier Pinault - bureau 117

Gestionnaire administratif et financier : Mr Béguin Cyril – 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,

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

- **1^{er} 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**

- **2^{ème} 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

Aviron Club Orléans Olivet

2575 avenue de la source - 45100 Orléans

Halle des sports

Rue de Vendôme – 45 100 Orléans

Haras du Val de Loire

999 rue de Chemeau 45560 Saint Denis

Stade de la Source

Avenue de la recherche scientifique – 45 100 Orléans

Golf de Marcilly

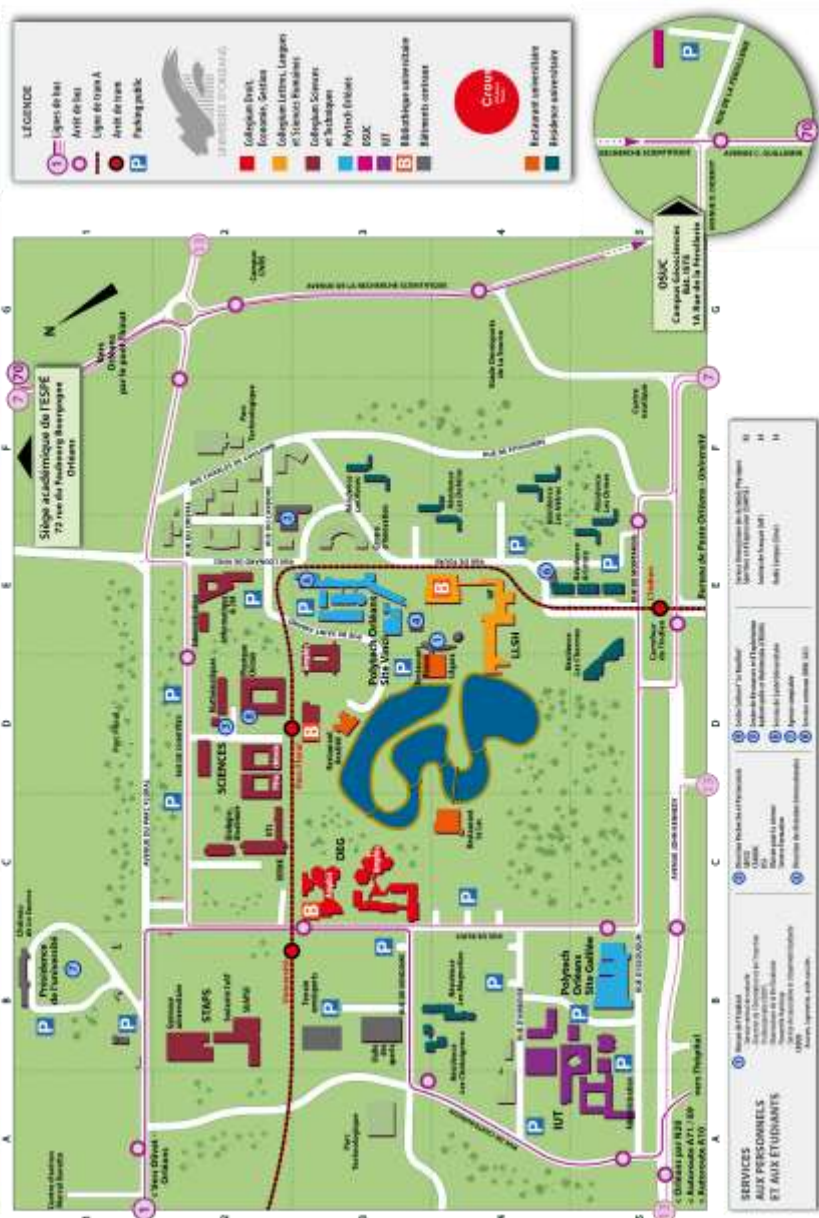
domaine de la plaine 45240 Marcilly en Villette

Piscine

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

Stade des Montées

Rue des montées - 45100 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

☐ **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

LEGENDE des tableaux des activités (détails pages suivantes) :

IMPORTANT

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

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 - 19h45	Gymnase U - Gym	Tous	20	M.GUIOUGOU
Lundi	19h45 - 21h30	Gymnase U - Gym	Confirmés	20	M.GUIOUGOU

Trampoline :

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
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 type d'environnements, milieu urbain ou milieu sécurisé.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
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	Enseignants
Mardi	12h - 14h	Gymnase U - Gym	Tous	20	C. LEBOSSÉ
Mercredi	12h - 14h	Gymnase U - Gym	Perfectionnement	20	O. PINAULT
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	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. RDV 13h45 Halle des Sports

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

Escalade :

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
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 » 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	14h - 15h	Golf de Marcilly en Villette	Débutants	12	J.P BIETH
Jeudi	15h – 16h	Golf de Marcilly en Villette	Perfectionnement	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 = 140€)**

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

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

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	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 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	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	Enseignants
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
Mercredi	19h30 – 21h	Halle des sports	Tous	40	Q.FEHREMBACH
Jeudi	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	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, matchs et tournois. Renforcement technico-tactique pour tous niveaux.

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

▪ 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	Tous	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	Enseignants
Mercredi	19h - 21h	Gymnase U - Sport Co	Tous	20	C. KALLA
Vendredi	19h - 21h	Gymnase U - Sport Co	Club	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

*Créneau réservé aux féminines.

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

Rugby à toucher mixte:

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	12h15 – 14h15	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	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	Enseignants
Lundi	18h - 20h	Gymnase U - Sport Co	Tous	36	J.CORMERY
Mercredi	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	Enseignante
Mardi	18h – 20h	Halle des sports	Tous	25	S. CHENUET

▪ Activités Athlétiques



Athlétisme:

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

*réservé niveau confirmé ou SSU/équipe universitaire

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	19h - 21h	Gymnase U - Salle Muscu	Tous	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	12h - 13h30	Piscine de la Source	Confirmés	22	JP.ELIZONDO

Lundi	12h – 13h30	Piscine de la Source	Débutants	8	L.PICHOT
Mardi	12h – 13h30	Piscine de la Source	Débutants	10	M.DEREGNAUCOURT
Mardi	12h – 13-30	Piscine de la Source	Confirmés	10	JP.ELIZONDO
Mardi	12h – 13h30	Piscine de la Source	Confirmés	10	M.DEREGNAUCOURT
Jeudi	12h – 13h30	Piscine de la Source	Confirmés	30	M.DESCHAMPS

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	Enseignant
Lundi	12h - 13h30	Piscine de La Source	Tous	16	A.MOUILLEY

▪ **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	Enseignant
Jeudi	12h15 – 13h15	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.

Atelier danse (improvisation / composition) : pour les étudiants curieux et prêts à explorer leur possibilités corporelles et artistiques à travers des improvisations 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.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	12h - 14h	Danse contemporaine Gymnase U - Danse	Tous	20	J.LECOMPTE

▪ **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

Stretching – Relaxation :

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

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	Enseignant
Mardi	12h15 - 13h30	Gymnase U - Danse	Personnels de l'université	20	E.TORRE
Mardi	18h-19h00	Gymnase U - Danse	Tous	20	E.TORRE

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	Enseignant
Mercredi	12h15– 13h45	Gymnase U - Danse	Tous	20	M.DEREGNAUCOURT

▪ Entretien de Soi



Renforcement musculaire:

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

Pilate:

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:

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	Tous	40	C.DESHAYES
Vendredi *	12h15 -13h	Gymnase U - Terrain	Tous	40	C.DESHAYES

* réservé personnel

Gym d’entretien et de renforcement avec petit matériel:

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

Cross-training:

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
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	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	Enseignants
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 et 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
Vendredi	12h15-13h45	Gymnase U - Salle Muscu	Créneau réservé aux personnels de l'université	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.

Le 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	Enseignant
Jeudi	12h – 13h30	Gymnase Yves du Manoir 2	Tous	25	F. FLACHERON

Basketball

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	20h - 22h	Gymnase Yves du Manoir 1	Tous	20	F. FLACHERON

Escalade

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

Futsal

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	15h30 - 17h15	Gymnase Yves du Manoir	Tous	25	F.FLACHERON

Handball

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	13h30 – 15h30	Gymnase Yves du Manoir 1	Tous	25	F.FLACHERON

Rugby

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mardi	18h - 20h00	Stade Yves du Manoir	Tous	30	F.FLACHERON

Volley-Ball

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	17h15 - 19h15	Gymnase Yves du Manoir	Tous	30	F.FLACHERON

Renforcement Musculaire

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mercredi	16h45-18h	Gymnase Yves du Manoir	Tous	15	F.FLACHERON

Natation

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mercredi	19h-20h	Piscine Raymond Boisse	Tous	25	C.CLEUZIOU

Danse en autonomie

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	13h30-15h	Gymnase Yves du Manoir	Tous	15	F.FLACHERON

Football

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Mercredi	19h15-21h15	Stade Yves du Manoir	Tous	30	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).

Futsal

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
Jeudi	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

Musculation

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

Escalade

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

Badminton

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

Basket

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

Natation Libre surveillée

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Jeudi	12h30-13h30	Centre aquatique Balsan'éo	Tous	20	P.REBEIX

Futsal

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

Atelier Danse: « passeur de danse »

Contact : isabellemasse@yahoo.com

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 Diaghilev	Tous	20	I.MASSE

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

Contact : chancelchampion@yahoo.fr

Futsal

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

Sports collectifs

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
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 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**



AUTRES ANIMATIONS

- **Challenge sportif Étudiant : L'ORLINZ CUP**

En partenariat 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	Heures	Lieu	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 - karine.paret@univ-orleans.fr

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

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

• 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

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

Recrutement : Nageurs universitaires licenciés ASUO.

Programme : Entraînements le midi (sauf mercredi).

Engagement : Participation obligatoire aux compétitions universitaires.

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 des 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  et 

LES ANIMATIONS DU JEUDI SOIR

Diverses activités ont été 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 : asuo45.wix.com/asuo
- Sur le site de l'université d'Orléans « Étudiants et citoyens »
- Après 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 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.

çaise du Sport Univer-

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 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.

ECO ATHLETISME Stade omnisport de La Source 7 Rue Beaumarchais Aline QUEVAL : 02.38.23.65.99 Mél : secretariat@eco-cjf.com https://www.eco-cjf.com/	Ligue du Centre d'Haltérophilie Didier Farina Mél : didier.farina@drjscs.gouv.fr
ECO NATATION Stéphane THÉAULT : 06.95.95.80.49 Mél : ecorleans.natation@gmail.com www.ec-orleans-natation.fr	ECO VOLLEY-BEACHVOLLEY et VB Assis Julien RASSAT : 06.21.37.59.93 Mél : ecorleansvolley@gmail.com www.ec-orleans-volley.fr
ECO KARATE Dojo Universitaire Président S. CHAFFER Tél : 09 54 16 26 19 Mél : postmaster@fskorleans.asso.fr https://fskorleans.asso.fr/	Ligue Centre-Val de Loire de Football Rue Paul Langevin 45100 Orléans Benjamin CAVOISY Mél : bcavoisy@eure-et-loir.fff.fr foot-centre.fff.fr
ECO Fleury FLOORBALL Gymnase Universitaire - Sport Co 45100 Orléans la Source Présidente : C. KALLA Tél : 06 66 15 92 87 Mél : kalla.floorball@gmail.com www.lescoyotesdefleury.fr	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

ECO Handball

Emmanuelle SUDUL : 06 11 27 37 96

Mail : emmanuelle@frontiertrading.dk

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

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

Centre Chorégraphique National d'Orléans

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

www.univ-orleans.fr/suapse

