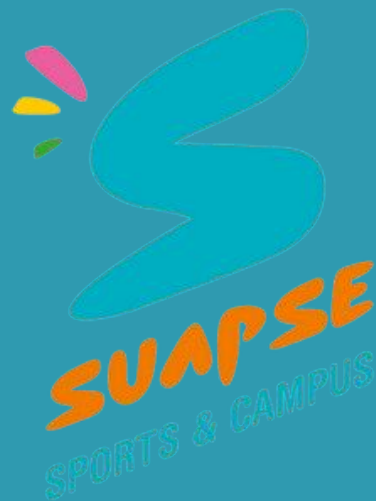


Le Sport à L'Université



2024
-2025



UNIVERSITE D'ORLEANS

SOMMAIRE

1.	PRESENTATION	3
2.	ADHESION	5
3.	INSCRIPTION	7
4.	INFORMATIONS PRATIQUES	7
5.	ACTIVITES	12



Ce document est pourvu de zones cliquables de manière à faciliter la navigation :



Zone cliquable



Retour au sommaire



Retour au sommaire des Activités

PRESENTATION

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



Les 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 !

Comment et où s'informer ?

SUAPSE/ pôle STAPS du Collégium ST

2 Allée du Château – BP 6237
4562 ORLEANS Cedex

Téléphone : 02 38 49 47 26

Courriel : 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



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 **pratique 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 membres du personnel :

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



L'ADHÉSION AU SUAPSE

Les étudiants IFPM, ESAD, école de psychomotricité

Dépôt des dossiers au bureau 116 du bâtiment STAPS à partir du 04 Septembre 2023.

Pièces à fournir :

- BULLETIN D'ADHESION dûment complété à télécharger
- Un certificat de scolarité pour l'année de 2023-2024
- Un questionnaire santé attestant que vous n'avez pas de contre-indications.

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 à partir du 21 Août 2023.

Pièces à fournir :

- BULLETIN D'ADHESION personnel dûment complété à télécharger
 - Un justificatif d'activité professionnelle mentionnant l'indice
 - Un questionnaire santé attestant que vous n'avez pas de contre-indications.
- Dans le cas contraire, un certificat médical sera demandé.

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.

ATTENTION : Aucune adhésion ne pourra faire l'objet d'un remboursement même en cas de changement d'avis ou de non-présence aux activités. Le tarif reste le même si vous vous inscrivez pour l'année entière ou pour un seul semestre.

Les personnels CNRS

Dépôt des dossiers au secrétariat CLAS/CNRS à partir du 21 Août 2023.



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.

ATTENTION : Aucune adhésion ne pourra faire l'objet d'un remboursement même en cas de changement d'avis ou de non-présence aux activités. Le tarif reste le même si vous vous inscrivez pour l'année entière ou pour un seul semestre.

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 21 Août 2023.

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.

ATTENTION : Aucune adhésion ne pourra faire l'objet d'un remboursement même en cas de changement d'avis ou de non-présence aux activités. Le tarif reste le même si vous vous inscrivez pour l'année entière ou pour un seul semestre.



INSCRIPTIONS

1. **Consultez le livret du SUAPSE**
2. **Effectuez votre inscription** via CELENE à partir du **09 septembre 2024**

Vous pouvez vous inscrire sur 3 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 16 septembre 2024.

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

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.

INFORMATIONS PRATIQUES

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)

- **1^{er} Semestre**

Inscriptions sur CELENE à partir du **Lundi 09 Septembre 2024**.

Début des cours : **Lundi 16 Septembre 2024** Fin des cours : **Vendredi 13 Décembre 2024**

- **2^{ème} Semestre**

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

Inscriptions sur CELENE à partir du **Lundi 06 Janvier 2025**.

Début des cours : **Lundi 13 Janvier 2025** Fin des cours : **Vendredi 11 Avril 2025**



Lieux de pratique Orléans

Gymnase universitaire

Avenue du Parc Floral
45100 Orléans

Halle des sports

Rue de Vendôme
45100 Orléans

Stade de la Source

Avenue de la Recherche
Scientifique
45100 Orléans

Piscine

Complexe Nautique de La
Source
Rue de Beaumarchais
45100 Orléans

Aviron Club Orléans Olivet

Rue de La Source
45100 Orléans

Stade des Montées

Rue des montées
45100 Orléans

Golf de Limère

1411 allée de la Pomme de Pin
45160 Olivet

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
45400 Fleury-les-Aubrais



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	Badminton	Natation	Futsal
Volley-ball	Musculation	Floorball	Trampoline
Handball	Escalade	Tennis	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**.

▪ Brevet Initiateur ou Moniteur Haltérophilie

Acquisition des savoirs et comportements permettant d'assurer la sécurité et l'encadrement de l'activité Haltérophilie-Musculation.

Pour plus d'informations, veuillez contacter mon FARINA Didier : dfarina@ffhalterero.fr

Les Activités Physiques Sportives et d'Expressions



1.	Activités Gymniques	12
2.	Sports de Pleine Nature	13
3.	Sports de Combats / Duel	15
4.	Sports de Raquette	17
5.	Sports Collectifs	19
6.	Activités Athlétiques	20
7.	Activités aquatiques	23
8.	Activités d'Expression	24
9.	Activités de Bien-être	25
10.	Entretien de Soi	27
11	Jeux de Stratégie	30
12	<u>Sports sur les autres Sites</u>	31
13.	<u>Créneaux Sections Sportives Universitaires</u>	40



1. 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	19h – 21h	Gymnase U - Gym	Tous	25	A. ROUSSANNE
Jeudi	19h-21h	Gymnase U – Gym	SSU	25	A.ROUSSANNE

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 :

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
Lundi	12h-14h	Gymnase U - Gym	SSU-Compétitions	20	O.PINAULT
Mardi	12h - 14h	Gymnase U - Gym	Tous	20	A. AUFFRET
Mercredi	12h - 14h	Gymnase U - Gym	Tous	20	O.PINAULT
Jeudi	12h - 14h	Gymnase U - Gym	Tous	20	J. RIVAUX
Vendredi	12h-14h	Gymnase U - Gym	Tous	20	J.DURAND



2. 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	G. VARET



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

Équitation : ***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 des Écuries de Micy (coût par semestre = 160€)**

Les Écuries de Micy mettent à disposition les créneaux suivants :

- **Mardi** de 18h à 19h30
- **Mercredi** de 10h à 11h30
- **Vendredi** de 17h30 à 19h -
- **Samedi** de 17h15 à 18h45
- **Enseignante responsable** : Mme Angélique BELOUET, contact@belouet.fr

Course d'orientation :

Plongez-vous dans un sport à multiple facettes où vous devrez utiliser aussi bien vos jambes que votre tête à travers des terrains variés en créant votre propre itinéraire pour trouver les balises dissimulées. Vous aurez l'occasion de développer vos compétences en orientation, repoussez vos limites et de vous laisser emporter par le frisson de l'inconnu.

Lieux variables selon les semaines. Prendre contact avec les enseignants :

Quentin Fehrembach : quentin.fch@gmail.com ou Régis Flament : regisflament45@gmail.com

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	15h - 17h	Variable	Tous	40	Q. Fehrembach



VTT :

Départ de l'UFR STAPS pour des sorties de 2h30 aux alentours du campus

Prendre contact avec l'enseignant pour les détails : olivier.pinault@univ-orleans.fr

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	14h - 16h30	Variable	Tous	25	O. PINAULT

3. 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.

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

Boxe Française :

Boxe qui consiste pour les tireurs et les tireuses à toucher son adversaire avec les poings comme les pieds sur certaines parties du corps. La pratique de la boxe française se fait avec des gants pour les poings et des chaussures pour les pieds.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Vendredi	12h-14h	Gymnase U - Danse	Tous	20	N. POUPLOT

4. Sports de Raquette

Badminton :

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

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. BISSENNIER
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. BISSENNIER

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 technico-tactique pour tous niveaux.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	18h-20h	Halle des sports	Tous	20	?

Padel :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	14h-16h	Fleury les Aubrais	Tous	14	E.JEMILI



5. Sports Collectifs

Basket-ball :

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

Basket 3*3 :

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

Futsal/ Football :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	12h-14h	Halle des sports	Féminines	18	H. GARRIGUES
Mercredi	12h-14h	Halle des sports	Tous	18	H. GARRIGUES
Lundi	20h-22h	Gymnase U	SSU	18	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 technico-tactique 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 St Jean de Braye	Tous	45	N. MIRE
Mercredi	14h – 15h	Stades des montées	Confirmés/SSU	30	N.POUPLOT

Rugby à toucher mixte :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	12h15 – 14h	Stade des montées	Tous	30	N.POUPLOT

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	??
Mercredi	12h15 - 14h	Gymnase U - Sport Co	Tous	36	F.CROS
Mercredi	18h-20h	Gymnase U – Sport Co	Tous	36	??
Jeudi	12h15-14h	Halle des sports	SSU / Compétition	36	F.CROS
Jeudi	14h - 16h	Halle des sports	Tous	36	A.AUFFRET



6. 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 - Sprint ou ½ Fond	15	ECO CJF
Mercredi	18h - 20h	Stade de la Source	Tous - Sprint ou ½ Fond	15	ECO CJF
Jeudi	12h30 – 14h	Stade de la Source	Tous*	20	N. QUEVAL
Jeudi	14h00 – 16h	Stade de la Source	Confirmé/SSU	20	N. QUEVAL
Jeudi	18h30-20h	Stade de la Source	Tous – Lancers	20	ECO CJF

*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
Lundi	20h-22h	Gymnase U – Salle Muscu	Perfectionnement	15	D. FARINA
Mercredi	18h00 - 19h30	Gymnase U - Salle Muscu	Débutant	15	D. FARINA
Mercredi	19h30 - 21h	Gymnase U - Salle Muscu	Perfectionnement	15	D.FARINA
Vendredi	18h – 19h30	Gymnase U – Salle Muscu	Débutant	15	D.FARINA
Vendredi	19h-21h30	Gymnase U – Salle Muscu	Perfectionnement	15	D. FARINA



7. Activités Aquatiques

Natation :

ATTENTION : CRÉNEAUX VALABLES DE SEPTEMBRE AU 1^{ER} DECEMBRE ET DU 1^{ER} MARS A FIN AVRIL.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h-13h30	Piscine de la Source	Tous	30	JP. ELIZONDO
Mardi	12h-13h30	Piscine de la Source	Tous	30	M.SIDOISNE
Jeudi	12h-13h30	Piscine de la Source	Tous	30	M.SIDOISNE

CRÉNEAU UNIQUE DU 1^{RE} DÉCEMBRE AU 1^{ER} MARS : APPRENTISSAGE DE LA NATATION UNIQUEMENT ET FERMÉ AUX MEMBRES DU PERSONNEL.

Lundi	12h45-13h45	Piscine de la Source	Perfectionnement	15	M.SIDOISNE
-------	-------------	----------------------	------------------	----	------------

8. 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.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	12h30 – 13h30	Gymnase U – Danse	Tous	40	EL MEHDAOUI

Hip-Hop :

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



Danse Contemporaine :

Cet atelier de danse contemporaine est accessible à toutes et tous. Aucun niveau prérequis est demandé. Elle nous permet d'exprimer ses sentiments, de se sentir à l'aise avec son corps, de reprendre confiance en soi, de lâcher prise. Après un échauffement, proposition d'une chorégraphie à reproduire en groupe et également la possibilité d'une création chorégraphique à partir d'exercices d'improvisation. Danser c'est connecter les pensées aux gestes.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	18h – 19h30	Gymnase U – Danse	Tous	30	C. MUNIER

Street Dance - Jazz

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	18h – 19h30	Gymnase U – Danse	Tous	30	C. MUNIER

9. Activités de Bien-être

Gestion du stress / Mobilité ; Auto-Massage

Cycles de **6 séances (3 au S1, 3 au S2)** 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).

RENDEZ-VOUS SUR CELENE POUR CONNAÎTRE LES DATES PRÉCISES.

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

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
Lundi	12h15 – 13h15	Gymnase U – Danse	Tous	20	S.ONNEE

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 !

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

Yin Yoga :

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

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

Sophrologie :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	12h12 - 13h	Gymnase U - Danse	Tous	20	C. MUNIER

Ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontractions musculaires et de visualisations. Permet de porter un nouveau regard sur son présent et son avenir en passant par une meilleure connaissance de soi. Améliore la concentration, développe la confiance en soi, l'estime de soi. Permet de prendre du recul sur les événements afin de mieux gérer le stress,



l'anxiété et trouver du positif dans les instants du quotidien. Elle prépare à un évènement spécifique comme un examen, la prise de parole en public, une compétition.... En collectif, elle permet de créer du lien et de se sentir soutenu par le groupe

10. 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	Enseignants
Jeudi	12h – 13h	Gymnase U - Dojo	Tous	20	D.CHOUCHKOVSKY

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	Enseignants
Lundi	12h – 13h	Gymnase U – Dojo	Tous	20	F.TATINCLAUX
Jeudi	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	Intermédiaire	40	C.DESHAYES
Vendredi	12h30 -13h15	Gymnase U - Terrain	Débutant	40	C.DESHAYES

Body-Defense :

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	Enseignants
Lundi	13h – 14h	Gymnase U - Dojo	Tous	15	F.TATINCLAUX

Cross-training :

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 - Dojo	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 Athlé	20	N.QUEVAL
Mercredi	12-14h	Gymnase U – Salle Muscu	Tous	20	A.MARCADET
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	Tous	20	A.MARCADET

Workout Santé :

Pratique extérieure d'amélioration de la Condition Physique Générale dans un but de santé par l'usage de divers mouvements fonctionnels (pratique adapté à tous).

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
------	--------	------	--------	----------	------------



Jeudi	12h-13h	Station FitPark Bouillon	Tous	25	?
-------	---------	-----------------------------	------	----	---

Street-workout :

Pratique visant à renforcer musculairement le corps par une activité en extérieur, ayant pour axe un développement de la force ainsi qu'un renfort de l'endurance musculaire.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	13h-14h	Station FitPark - Bouillon	Tous	25	?

Renforcement Musculaire - Cardio

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	20h-21h	Gymnase U – Gym	Tous	25	J.RIVAUX

11. Jeux de Stratégie

Échecs :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	17h-19h	Maison des associations	Tous	20	A. RODRIGUEZ

Maison des Associations de La Source : Place Sainte-Beuve 45100 ORLEANS LA SOURCE



Le SUAPSE sur les autres sites

• 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

Badminton :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	14h-15h30	Gymnase Yves du Manoir 2	Tous	25	F.FLACHERON

Basketball 3x3 :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	12h-14h	Gymnase Yves du Manoir 2	Tous	20	F.FLACHERON

Escalade :

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



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	17h30-19h	Gymnase Yves du Manoir	Tous	25	F.FLACHERON

Handball

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	20h30-22h	Gymnase Yves du Manoir	Tous	24	S.CARPENTIER

Rugby

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	18h30 – 20h30	Stade Yves de Manoir	Tous	25	S.CARPENTIER

Volley-ball

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	20h-22h	Gymnase Yves du Manoir	Tous	50	F.FLACHERON
Jeudi	15h30-17h30	Gymnase Yves du Manoir	Tous	50	F.FLACHERON

Danse



Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	17h-18h	Gymnase Yves de Manoir	Tous	30	S.CARPENTIER

Judo

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	19h-20h	Dojo CREPS	Tous	12	S.CARPENTIER

Taiso – Self Defense

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	15h-17h	Dojo CREPS	Tous	20	S.CARPENTIER

- **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 du Lycée Marceau.

Futsal

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	20h-22h	Gymnase Lycée Marceau	Tous	25	J.PHILIPPE

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
------	--------	------	--------	----------	-------------



Mardi	20-22h	Gymnase Marceau	Lycée	Tous	30	M.LECONTE
-------	--------	--------------------	-------	------	----	-----------

Fitness/STEP

- **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	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	12h45- 14h15	Centre aquatique Balsan'éo	Tous	20	P. REBEIX

Atelier Danse: « passeur de danse »

Contact : 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	12h15-13h15	Eco-campus salle des Etudiants	Tous	20	I.MASSE

• Issoudun :

Contact : 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, 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**





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

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

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.





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.orsleans@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.



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

Jour	Heures	Lieu	Enseignants
Lundi	18h-20h	Stade de la Source	N.QUEVAL
Jeudi	14h30-16h	Stade de la Source	N.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	Enseignant
Lundi	18h - 20h	Gymnase U – Dojo	SSU et gradés	PM. TARADE

Volley-ball

Responsable : Frédéric CROS – fredcros85@gmail.com

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

Gymnastique

Responsable Olivier PINAULT – olivier.pinault@univ-orleans.fr

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignant
Lundi	12h-14h	Gymnase U – Gym	SSU/ Compét	O.PINAULT



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 Aline QUEVAL : 02.38.23.65.99 Mél : secretariat@eco-cjf.com https://www.eco-cjf.com/	Ligue du Centre d'Haltérophilie Didier Farina Mail : didier.farina@drjscs.gouv.fr
ECO NATATION Stéphane THÉAULT : 06.95.95.80.49 Mail : ecorleans.natation@gmail.com www.ec-orleans-natation.fr	ECO VOLLEY-BEACHVOLLEY et VB Assis Julien RASSAT : 06.21.37.59.93 Mail : ecorleansvolley@gmail.com www.ec-orleans-volley.fr
ECO KARATE Dojo Universitaire Président S. CHAFFER Tél : 09 54 16 26 19 Mail : postmaster@fskorleans.asso.fr https://fskorleans.asso.fr/	Ligue Centre-Val de Loire de Football Rue Paul Langevin 45100 Orléans Benjamin CAVOISY Mail : 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 Mail : kalla.floorball@gmail.com www.lescoyotesdefleury.fr	Comité Départemental Handisport du Loiret Parc d'Activités des Vallées RD2020 45770 Saran Solène Chenuet Mail : handisport.animateur@gmail.com www.handisportloiret.fr

Xplosion Cheerleaders d'Orléans XCO Marion GUIOUGOU Mail : xplosioncheerleaders.xco@gmail.com	Pôle France Relève Jujitsu Orléans Christophe BRUNET Mail : christophe.brunet@ffjudo.com
Aviron Club Orléans Olivet ACOO Isabelle Lepetit Mail : acoo.aviron@gmail.com	Haras du Val de Loire Vanessa Jore Mail : 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	Golf de Limère Mail : 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

