

LE SPORT À L'UNIVERSITÉ



LIVRET DU SUAPSE

2025-2026



SOMMAIRE



1. **PRESENTATION**
2. **INSCRIPTIONS**
3. **ADHÉSION AU SUAPSE**
4. **LIEUX DE PRATIQUE**
5. **ACTIVITES**
6. **SITES DISTANTS**
7. **ASUO / FFSU**

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



Zone Cliquable



Retour au sommaire



Retour aux 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 ?

Directeur : Mr BISSONNIER – Bureau 117

Gestionnaire administratif et financier : Mr BEGUIN – Bureau 116

Téléphone : 02 38 49 47 26

Courriel : suapse@univ-orleans.fr

SUAPSE/ pôle STAPS de l'UFR ST

2 Allée du Château – BP 6237

45067 ORLEANS Cedex

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

Facebook : Suapse Orléans Université

Instagram : suapse_orleans



A qui s'adresse le SUAPSE ?

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

Selon quatre modalités de pratique :

- Une **formation certifiante** pour les étudiants de 2ème année. Six UEOT SUAPSE sont proposées. 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



INSCRIPTIONS

1. Consulter les activités proposées sur ce livret ou directement sur Célène
2. **Effectuez votre inscription** via CELENE à partir du 08 septembre 2025 : 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.
Lien Célène cliquez [ICI](#).
3. **Débutez les cours** à partir du lundi 15 septembre 2025.

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 08 Septembre 2025.

Début des cours : **Lundi 15 Septembre 2025**

- **2^{ème} Semestre**

Inscriptions sur CELENE à partir du Lundi 05 Janvier 2026.

Début des cours : **Lundi 12 Janvier 2026**



L'ADHÉSION AU SUAPSE

Étudiants de l'ESAD et de Psychomotricité :

Dépôt des dossiers au bureau 116 du bâtiment STAPS à partir du 08 Septembre 2025.

Pièces à fournir :

- BULLETIN D'ADHESION dûment complété à télécharger
 - Un certificat de scolarité pour l'année de 2025-2026
- 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.
Formulaires à trouver en suivant ce [lien](#).

Les personnels Universitaires, doctorants, CROUS et Radio Campus :

Dépôt des dossiers : à suapse@univ-orleans.fr ou bureau 116 bâtiment STAPS.

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.

Formulaires à trouver en suivant ce [lien](#).

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, CNRS, DREAL, CCNO, CFA : 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.



LIEUX DE PRATIQUE



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

Make It Padel

970 Rue de la Bergeresse,
45160 Olivet

Écuries de Micy

1 Rue de Montauban
45750 St Pryvé St Mesmin

Balsané

Complexe Nautique
2 Boulevard Valéry Giscard d'Estaing
36000 Châteauroux

Stade Jeunes Abraysiens

Solidaires
110 Boulevard John Fitzgerald
Kennedy
45800 St-Jean-de-Braye





Les Activités Physiques Sportives et d'Expression



1.	<u>Activités Gymniques</u>	10
2.	<u>Sports de Pleine Nature</u>	11
3.	<u>Sports de Combats / Duel</u>	13
4.	<u>Sports de Raquette</u>	14
5.	<u>Sports Collectifs</u>	15
6.	<u>Activités Athlétiques</u>	17
7.	<u>Activités Aquatiques</u>	18
8.	<u>Activités d'Expression</u>	19
9.	<u>Activités de Bien-être</u>	20
10.	<u>Entretien de Soi</u>	21
11.	<u>Sports de Stratégie</u>	24
12.	<u>Option Sport IUT / Formations Qualifiante</u>	25
13.	<u>Sports sur les autres Sites</u>	26



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	18h – 20h	Gymnase U - Gym	Tous	25	A. ROUSSANNE
Lundi	20h-22h	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	Tous	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
Jeudi	16h-18h	Gymnase U - Gym	SSU	20	O.PINAULT
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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	13h30 - 16h30	ACOO	Tous	20	P. DESPORTES

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'Ile Charlemagne. RDV 13h45 Halle des Sports

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

Voile Sportive :

Initiation et perfectionnement à la voile à partir de la Base Nautique de l'Ile Charlemagne. 6 Séances de 3 par semestre. Découvrez les dates sur Célène.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	14h - 17h	Ile Charlemagne	Tous	12	ASPTT Voile

Escalade :

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



Golf :

Entrainement sur practice et accès libre sur « Pitch and Putt » du golf de Limère. Le matériel est fourni.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	15h - 16h	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 = 150€). Enseignante responsable : Mme Angélique BELOUET, contact@belouet.fr

- Lundi de 18h15 à 19h15 - 2 étudiants - niveau G3
- Mardi de 18h à 19h – 3 étudiants – niveau G3-G4
- Mardi de 19h à 20h – 1 étudiant – niveau G6 – G7
- Mercredi de 10h à 11h - 7 étudiants - niveau G5 – G6
- Samedi de 17h15 à 18h15 – 5 étudiants – niveau G1 – G2

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.

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

Vélo – Apprendre à Rouler :

Apprentissage du vélo avec possibilité de don de vélo en fin de cycle. Apprendre les bases du vélo et toutes les règles sécuritaires pour être capable de se déplacer grâce à ce moyen de transport écologique. Rendez-vous à la maison des associations 46 T Rue Sainte Catherine à Orléans

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	14h30 - 16h30	Maison des associations	Débutants	12	1-Terre-Actions



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.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	18h – 20h	Gymnase U - Dojo	Gradés	20	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	Tous	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	M.CAO

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.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 :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	16h30-18h	Halle des Sports	Tous	12	E.ROBERT
Jeudi	18h-19h30	Halle des Sports	Classés	12	E.ROBERT
Jeudi	19h30-21h	Halle des Sports	Tous	12	E.ROBERT

Padel :

Se joue en double sur un court plus petit qu'un terrain de tennis et entouré de murs en verre. Il combine des éléments du tennis et du squash, avec des règles simples et une balle qui peut rebondir sur les parois. Ludique et accessible, il met l'accent sur la stratégie et la coordination plutôt que sur la puissance.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	14h30-16h	Make It Padel	Tous	12	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 :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	12H-14h	Halle des Sports	Féminines	20	H.GARRIGUES
Lundi	20h-22h	Gymnase U – Sport co	SSU	18	L.LOUVET
Mercredi	12h-14h	Halle des Sports	Tous	20	Y.BODIVIT
Vendredi	12h-14h	Halle des Sports	Tous	20	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	S.BROSSARD

Tennis-Ballon :

Combine du football et du tennis. Il se joue sur un terrain spécifique, avec un filet au centre. Les joueurs utilisent uniquement leurs pieds, la tête, les cuisses ou la poitrine pour faire passer un ballon par-dessus le filet.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	12h-14h	Gymnase U - Sport Co	Tous	20	E.JEMILI

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	25	S. PATY
Jeudi	14h-15h	Stade des Montées	Confirmés	25	S. PATY



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

6. Activités Athlétiques

Athlétisme:

Lieu: Stade de La Source

Jour	Heures	Activités	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	18h-20h	Entrainement équipe Universitaire	SSU	20	N.QUEVAL
Lundi	18h-20h	Sprint ou ½ Fond	Tous	20	ECO CJF
Mercredi	18h-20h	Sprint ou ½ Fond	Tous	10	ECO CJF
Jeudi	12h30-14h	Tout sauf ½ Fond	Tous	20	N.QUEVAL
Jeudi	14h-16h	Entrainement équipe Universitaire	SSU	20	N.QUEVAL
Jeudi	18h30-20h	Lancers + Saut en longueur	Tous	17	ECO CJF
Jeudi	14h-16h	Créneau en anglais Erasmus	Tous	20	ECO CJF



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 - 21h30	Gymnase U - Salle Muscu	Perfectionnement	15	D.FARINA
Vendredi	18h – 19h30	Gymnase U – Salle Muscu	Débutant	15	D.FARINA
Vendredi	19h30-21h30	Gymnase U – Salle Muscu	Perfectionnement	15	D. FARINA

7. Activités Aquatiques

Natation :

ATTENTION : CRÉNEAUX VALABLES DE SEPTEMBRE AU 1^{ER} DECEMBRE

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h-13h30	Piscine de la Source	Tous	45	JP. ELIZONDO Z.SYARIEF M.SIDOISNE
Mardi	12h-13h30	Piscine de la Source	Tous	30	M.SIDOISNE Z.SYARIEF H.PEILLON
Jeudi	12h-13h30	Piscine de la Source	Tous	30	M.SIDOISNE Z.SYARIEF H.PEILLON

CRÉNEAU UNIQUE DU 1^{RE} DÉCEMBRE AU 1^{ER} MARS : INSCRIPIONS DIRECTEMENT AUPRES DES ENSEIGNANTS

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



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	12h15-13h45	Gymnase U – Danse	Tous	50	E.EL MEHDAOUI

Hip-Hop :

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

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



9. Activités de Bien-être

Gestion du stress / Mobilité ; Auto-Massage

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. Techniques d'auto-massage proposées. Plusieurs sessions dans plusieurs lieux sur l'année – **RDV sur Célène pour plus d'informations ou par mail à suapse@univ-orleans.fr**

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	16h30 – 18h00	Variable	Tous	25	A. MARCADET

Ateliers de pratiques de la pleine conscience / Gestion du stress : Mouvement d'étirements et méditation :

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 – 13h30	Gymnase U – Danse	Tous	20	S.ONNEE

Yin Yoga :

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

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



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

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

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.

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 – Sport co	Intermédiaire	40	
Vendredi	12h30 -13h15	Gymnase U – Sport co	Débutant	40	

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 - Muscu	Tous	20	D.BISSONNIER
Mardi	12h - 14h	Gymnase U - Muscu	Tous	20	N.POUPLOT
Mardi	18h-20h	Gymnase U - Muscu	Tous	20	N.QUEVAL
Mercredi	12h - 14h	Gymnase U - Muscu	Tous	20	
Jeudi	14h-16h	Gymnase U - Muscu	Tous	20	S.PARKOO
Jeudi	18h-19h30	Gymnase U – Muscu	Tous	20	S.ROUSSEAU
Jeudi	19h30-21h	Gymnase U – Muscu	Tous	20	S.ROUSSEAU
Vendredi	12h-14h	Gymnase U - Muscu	Tous	20	A.MARCADET

Parcours Sportif ENDONORA :

Venez découvrir nos parcours sportifs audioguidés sur le campus et tester votre force, rapidité et endurance sur les différents agrès et exercices ! Vidéo démonstration sur **ce lien**.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	12h-14h	Place du Bouillon	Tous	20	Q.FEHREMBACH



Fitness (Centre ville) :

Différents exercices d'entretien de la silhouette, de renforcement musculaire au poids du corps (sans charge), de gainage, d'assouplissement

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	12h-13h	Gymnase Eugène Mabire	Tous	20	D.COVERT

Renforcement Musculaire - Cardio

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

11. Sports 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



12. Formations Qualifiantes et Option Sport IUT

Formation 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**.

Inscriptions dès le 15 septembre 2025 - 9h. Formation très demandée donc une grande réactivité est nécessaire.

Formation 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@ffhaltero.fr

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 / Judo / Trampoline / Handball / Escalade / Tennis / Gymnastique

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.



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

Liste des sports dispensés ci-dessous : (les jours et horaires peuvent changer et seront à consulter sur Célène)

Badminton

Basketball

Escalade

Football

Futsal

Volley

Handball

Rugby

• CHÂTEAUXROUX :

Badminton / Basketball : Contact : alexe.cassi@gmail.com

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	18h30-20h	Gymnase Belle Isle	Tous	25	A.CASSI
Jeudi	18h30-20h	Gymnase Belle Isle	Tous	15	A.CASSI

Musculation : Contact : Johann.Prost@ac-orleans-tours.fr

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	19h-20h30	Lycée Jean Giraudoux	Tous	20	J.PROST



Natation : Contact : pascal.rebeix@univ-orleans.fr

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	12h30 – 14h	Piscine Balsané	Tous	20	P.REBEIX

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.

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	13h30-14h30	Salle des étudiants Eco-Campus	Tous	20	I.MASSE

• 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 : Contact : j.philippe@institution.stemarie.eu

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

STEP/Fitness : Contact : marieleconte45@hotmail.fr

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



Lundi	20h-22h	Gymnase Lycée Marceau	Tous	25	J.PHILIPPE
-------	---------	-----------------------	------	----	------------

• **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
Lundi	17h30-19h	Gymnase J. Macé	Tous	25	C. TSIOMO-TSIOMO



ASSOCIATION SPORTIVE DE L'UNIVERSITE D'ORLEANS



ASSOCIATION SPORTIVE DE L'UNIVERSITÉ D'ORLÉANS

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.



Comment et où s'informer ?

- Sur le site de l'université d'Orléans « Étudiants et citoyens »
- Sur les réseaux sociaux de l'ASUO
- Au près 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 30€ 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 : Pierre Marie Tarade – taradepierremarie@gmail.com

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	Gymnase U	SSU/ Compét	F. CROS

Gymnastique

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

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Enseignant
Jeudi	16h-18h	Gymnase U – Gym	SSU/ Compét	O.PINAULT

Cheerleading

Responsable : Axelle ROUSSANNE – axelle.roussanne@etu.univ-orleans.fr

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



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 (Volley / Volley Assis / BeachVolley) SECRETARIAT : 06 38 45 03 50 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



USO Échecs Jean Peniquaud Mail : contact@us-orleans-echecs.fr	Pôle France Judo Jujitsu Orléans Franck Decroix Mail : francki.decroix@wanadoo.fr
Aviron Club Orléans Olivet ACOO Isabelle Lepetit Mail : acoo.aviron@gmail.com	Écuries de Micy Elisabeth Belouet Mail : contact@belouet.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/



SUAPSE
Haut Niveau

