

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

- **1<sup>er</sup> Semestre**

Inscriptions sur CELENE à partir du Lundi 08 Septembre 2025.

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

- **2<sup>ème</sup> 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](mailto: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

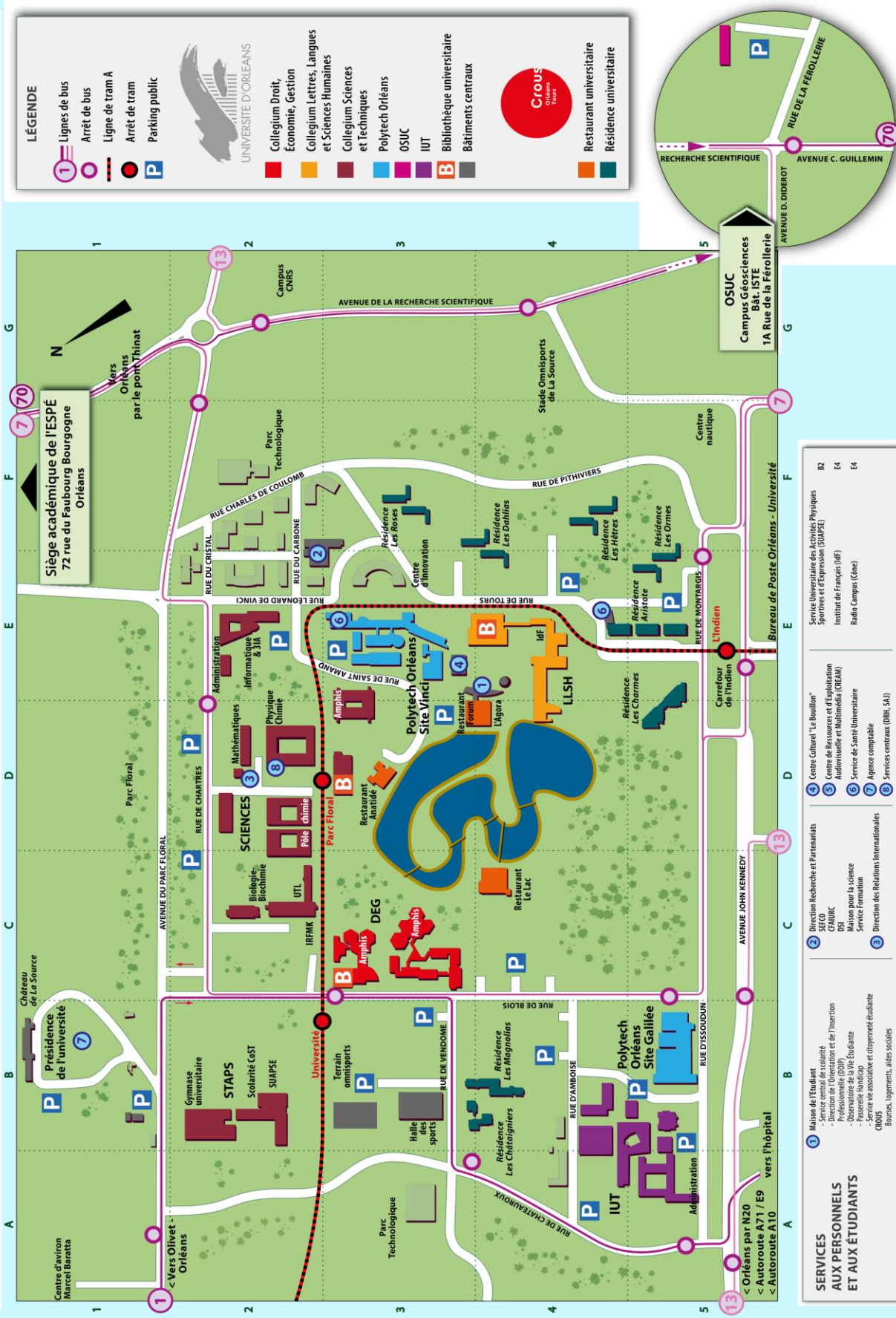
## **Gymnase INSPE CVL**

72 Rue du faubourg de  
Bourgogne  
45000 Orléans





# Plan du campus universitaire d'Orléans



**LÉGENDE**

- Lignes de bus
- Arrêt de bus
- Ligne de tram A
- Arrêt de tram
- Parking public

**UNIVERSITÉ D'ORLÉANS**

- Collegium Droit, Economie, Gestion
- Collegium Lettres, Langues et Sciences Humaines
- Collegium Sciences et Techniques
- Polytech Orléans
- OSUC
- IUT
- Bibliothèque universitaire
- Bâtiments centraux

**CROUS Orléans**

- Restaurant universitaire
- Résidence universitaire



| SERVICES AUX PERSONNELS ET AUX ÉTUDIANTS   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Maison de l'Étudiant                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service central de scolarité</li> <li>- Service de l'orientation et de l'insertion</li> <li>- Préfecture (DIP)</li> <li>- Observatoire de la Vie Étudiante</li> <li>- Pérorielle Handicap</li> <li>- Service vie associative et citoyenisme étudiant</li> </ul> </li> <li>2 Direction Recherche et Partenariats                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- SECOC</li> <li>- IURIC</li> <li>- DSI</li> <li>- Maison pour la science</li> <li>- Service Formation</li> </ul> </li> <li>3 Direction des Relations Internationales                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bourses, logements, aides sociales</li> </ul> </li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>4 Centre Culturel "Le Bouillon"</li> <li>5 Centre de Ressources et d'Exploitation Audiovisuelle et Multimédia (CREAM)</li> <li>6 Service de Santé Universitaire</li> <li>7 Agence comptable</li> <li>8 Services centraux (DRI, SAU)</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>9 Service Universitaire des Activités Physiques Sportives et d'Expression (SUAPSE)</li> <li>10 Institut de Français (IIF)</li> <li>11 Budo Campus (Cone)</li> </ul>   |



# Les Activités Physiques Sportives et d'Expression



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



# 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'île Charlemagne. RDV 13h45 Halle des Sports

| Jour  | Heures    | Lieu                 | Niveau | Effectif | Enseignant |
|-------|-----------|----------------------|--------|----------|------------|
| Jeudi | 13h - 16h | Ile Charlemagne CKCO | Tous   | 35       | D.CHAVRIER |

### Voile Sportive :

Initiation et perfectionnement à la voile à partir de la Base Nautique de l'île 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 :

Entraînement 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 |
|-------|---------|----------|--------|----------|------------|
| Jeudi | 15h-17h | Variable | Tous   | 40       | R. FLAMENT |

## 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 association 46 T Rue Sainte Catherine à Orléans

| Jour  | Heures        | Lieu        | Niveau    | Effectif | Enseignant      |
|-------|---------------|-------------|-----------|----------|-----------------|
| Jeudi | 14h30 - 16h30 | Voir Célène | 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. **INDISPONIBLE AU PREMIER SEMESTRE 2025-2026**

| 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.POUPLOTT |

## 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       | D.BISSONNIER |
| Mercredi | 19h30-21h | Halle des Sports | Tous   | 40       | D.BISSONNIER |
| 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. Inscription directement auprès de l'enseignant par mail : [emmanuel.jemili@univ-orleans.fr](mailto:emmanuel.jemili@univ-orleans.fr)

| 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 Bray | Tous          | 25       | N. MIRE       |
| Jeudi | 14h-15h | Stade des Montées     | Confir<br>més | 25       | N.<br>POUPLOT |



## Rugby à toucher mixte :

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

## 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      |
| Mercredi | 18h-20h     | Gymnase U – Sport co  | Tous              | 36       | M.HOUVET    |
| Jeudi    | 12h-14h     | Gymnase INSPE Orléans | Tous              | 36       | M.BOIX      |
| 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<sup>ER</sup> DECEMBRE**

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

**CRÉNEAU UNIQUE DU 1<sup>RE</sup> DÉCEMBRE AU 1<sup>ER</sup> MARS : INSCRIPIONS DIRECTEMENT AUPRES DES ENSEIGNANTS**

|       |             |                      |                  |    |                         |
|-------|-------------|----------------------|------------------|----|-------------------------|
| Lundi | 12h45-13h45 | Piscine de la Source | Perfectionnement | 15 | M.SIDOISNE<br>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](mailto: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    |
|------|-----------|------------------|--------|----------|----------------|
| Jedi | 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   |
| Jedi  | 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       | E.BOURBON    |
| 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

| <b>Jour</b> | <b>Heures</b> | <b>Lieu</b>              | <b>Niveau</b> | <b>Effectif</b> | <b>Enseignant</b> |
|-------------|---------------|--------------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| Mardi       | 12h30-13h30   | Gymnase INSPE<br>Orléans | Tous          | 20              | D.COVERT          |

## **Renforcement Musculaire - Cardio**

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

## **11. Sports de Stratégie**

### **Échecs:**

| <b>Jour</b> | <b>Heures</b> | <b>Lieu</b>             | <b>Niveau</b> | <b>Effectif</b> | <b>Enseignant</b> |
|-------------|---------------|-------------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 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](mailto: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](mailto: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**

- **CHÂTEAUROUX :**

**Badminton / Basketball** : Contact : [alexe.cassi@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:isabellemasse@yahoo.com)

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

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

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

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

| Jour  | Heures      | Lieu                              | Niveau | Effectif | Enseignant |
|-------|-------------|-----------------------------------|--------|----------|------------|
| Jeudi | 13h30-14h30 | Salle des étudiants<br>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](mailto:j.philippe@institution.stemarie.eu)

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

**STEP/Fitness :** Contact : [marieleconte45@hotmail.fr](mailto:marieleconte45@hotmail.fr)

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



|       |         |                       |      |    |           |
|-------|---------|-----------------------|------|----|-----------|
| Mardi | 20h-22h | Gymnase Lycée Marceau | Tous | 25 | M.LECONTE |
|-------|---------|-----------------------|------|----|-----------|

- ISSOUDUN :**

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

**Futsal :**

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

**Sports Collectifs :**

| Jour  | Heures    | Lieu            | Niveau | Effectif | Enseignant       |
|-------|-----------|-----------------|--------|----------|------------------|
| 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](mailto:asuo45@gmail.com)

**Facebook :** asuo45

**Instagram :** asuo45

## LES ANIMATIONS DU JEUDI SOIR

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

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

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





## 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 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](mailto:crsportu.orsleans@wanadoo.fr)

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



Renseignez-vous sur les propositions de pratique sportive dans toutes les compétitions universitaires officielles, ainsi que sur tous les calendriers de sports collectifs et individuels.



# SSU SECTIONS SPORTIVES UNIVERSITAIRES

Elles offrent aux étudiants sportifs confirmés, engagés dans une carrière sportive fédérale et universitaire, la possibilité de s'entraîner dans une structure sportive universitaire de haut niveau encadrée par un enseignant du SUAPSE et/ou un Conseiller Technique Fédéral.

## Athlétisme

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

| Jour  | Heures    | Lieu               | 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.

|  |  |
|--|--|
| <p><b>ECO ATHLETISME</b></p> <p>Stade omnisport de La Source<br/>Aline QUEVAL : 02.38.23.65.99<br/>Mél : <a href="mailto:secretariat@eco-cjf.com">secretariat@eco-cjf.com</a><br/><a href="https://www.eco-cjf.com/">https://www.eco-cjf.com/</a></p>  | <p><b>Ligue du Centre d'Haltérophilie</b></p> <p>Didier Farina<br/>Mail : <a href="mailto:didier.farina@drjscs.gouv.fr">didier.farina@drjscs.gouv.fr</a></p>   |
| <p><b>ECO NATATION</b></p> <p>Stéphane THÉAULT : 06.95.95.80.49<br/>Mail : <a href="mailto:ecorleans.natation@gmail.com">ecorleans.natation@gmail.com</a><br/><a href="http://www.ec-orleans-natation.fr">www.ec-orleans-natation.fr</a></p>   | <p><b>ECO VOLLEY (Volley / Volley Assis / BeachVolley)</b></p> <p>SECRETARIAT : 06 38 45 03 50<br/>Mail : <a href="mailto:ecorleansvolley@gmail.com">ecorleansvolley@gmail.com</a><br/><a href="http://www.ec-orleans-volley.fr">www.ec-orleans-volley.fr</a></p>  |
| <p><b>ECO KARATE</b></p> <p>Dojo Universitaire<br/>Président S. CHAFFER<br/>Tél : 09 54 16 26 19<br/>Mail : <a href="mailto:postmaster@fskorleans.asso.fr">postmaster@fskorleans.asso.fr</a><br/><a href="https://fskorleans.asso.fr/">https://fskorleans.asso.fr/</a></p>   | <p><b>Ligue Centre-Val de Loire de Football</b></p> <p>Rue Paul Langevin<br/>45100 Orléans<br/>Benjamin CAVOISY<br/>Mail : <a href="mailto:bcavoisy@eure-et-loir.fff.fr">bcavoisy@eure-et-loir.fff.fr</a><br/><a href="http://foot-centre.fff.fr">foot-centre.fff.fr</a></p>                                 |
| <p><b>ECO Fleury FLOORBALL</b></p> <p>Gymnase Universitaire - Sport Co<br/>45100 Orléans la Source<br/>Présidente : C. KALLA<br/>Tél : 06 66 15 92 87<br/>Mail : <a href="mailto:kalla.floorball@gmail.com">kalla.floorball@gmail.com</a><br/><a href="http://www.lescoyotesdefleury.fr">www.lescoyotesdefleury.fr</a></p> | <p><b>Comité Départemental Handisport du Loiret</b></p> <p>Parc d'Activités des Vallées<br/>RD2020 45770 Saran<br/>Solène Chenuet<br/>Mail : <a href="mailto:handisport.animateur@gmail.com">handisport.animateur@gmail.com</a><br/><a href="http://www.handisportloiret.fr">www.handisportloiret.fr</a></p> |



|  |   |
|--|---|
| <p align="center"><b>USO Échecs</b><br/>Jean Peniquaud<br/>Mail : <a href="mailto:contact@us-orleans-echecs.fr">contact@us-orleans-echecs.fr</a></p>   | <p align="center"><b>Pôle France Judo Jujitsu Orléans</b><br/>Franck Decroix<br/>Mail : <a href="mailto:francki.decroix@wanadoo.fr">francki.decroix@wanadoo.fr</a></p>  |
| <p align="center"><b>Aviron Club Orléans Olivet ACOO</b><br/>Isabelle Lepetit<br/>Mail : <a href="mailto:acoo.aviron@gmail.com">acoo.aviron@gmail.com</a></p>  | <p align="center"><b>Écuries de Micy</b><br/>Elisabeth Belouet<br/>Mail : <a href="mailto:contact@belouet.fr">contact@belouet.fr</a></p>  |
| <p align="center"><b>ECO Handball</b><br/>Michaël PERRICHON : 06 18 86 25 75<br/>Mail : <a href="mailto:contact@ecohandball.com">contact@ecohandball.com</a><br/><a href="https://www.facebook.com/ecosthilaireofficiel">https://www.facebook.com/ecosthilaireofficiel</a><br/><a href="https://www.instagram.com/ecosthilaireofficiel">https://www.instagram.com/ecosthilaireofficiel</a></p> | <p align="center"><b>Golf de Limère</b><br/>Mail : <a href="mailto:enseignement@golflimere.cm">enseignement@golflimere.cm</a><br/><a href="https://gaiaconcept-centre.fr/golf-de-limere/">https://gaiaconcept-centre.fr/golf-de-limere/</a></p> |



**SUAPSE**  
*Haut Niveau*

