

LE SPORT À L'UNIVERSITÉ



LIVRET DU SUAPSE

2026-2027



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



Université
d'ORLÉANS

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 : Bureau 116

SUAPSE/ pôle STAPS de l'UFR ST

2 Allée du Château – BP 6237
45067 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 : suapse_orleans



A qui s'adresse le SUAPSE ?

Aux étudiants des Universités françaises, 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 5 janvier 2026 : 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 14 septembre 2026.

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 07 Septembre 2026.

Début des cours : **Lundi 14 Septembre 2026**

- **2^{ème} Semestre**

Inscriptions sur CELENE à partir du Lundi 04 Janvier 2027.

Début des cours : **Lundi 11 Janvier 2027**



L'ADHÉSION AU SUAPSE

Étudiants de l'ESAD et de Psychomotricité :

Dépôt des dossiers au bureau 116 du bâtiment STAPS à partir du 07 Septembre 2026.

Pièces à fournir :

- BULLETIN D'ADHESION dûment complété à télécharger
- Un certificat de scolarité pour l'année de 2026-2027
- Un questionnaire santé attestant que vous n'avez pas de contre-indications.

Coût de l'adhésion : 50€ en chèque à l'ordre de l'agent comptable de l'université d'Orléans.
Formulaires à trouver en suivant ce [lien](#).

Les personnels Universitaires :

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 > 478), (stagiaires - 6 mois : 30 €) 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

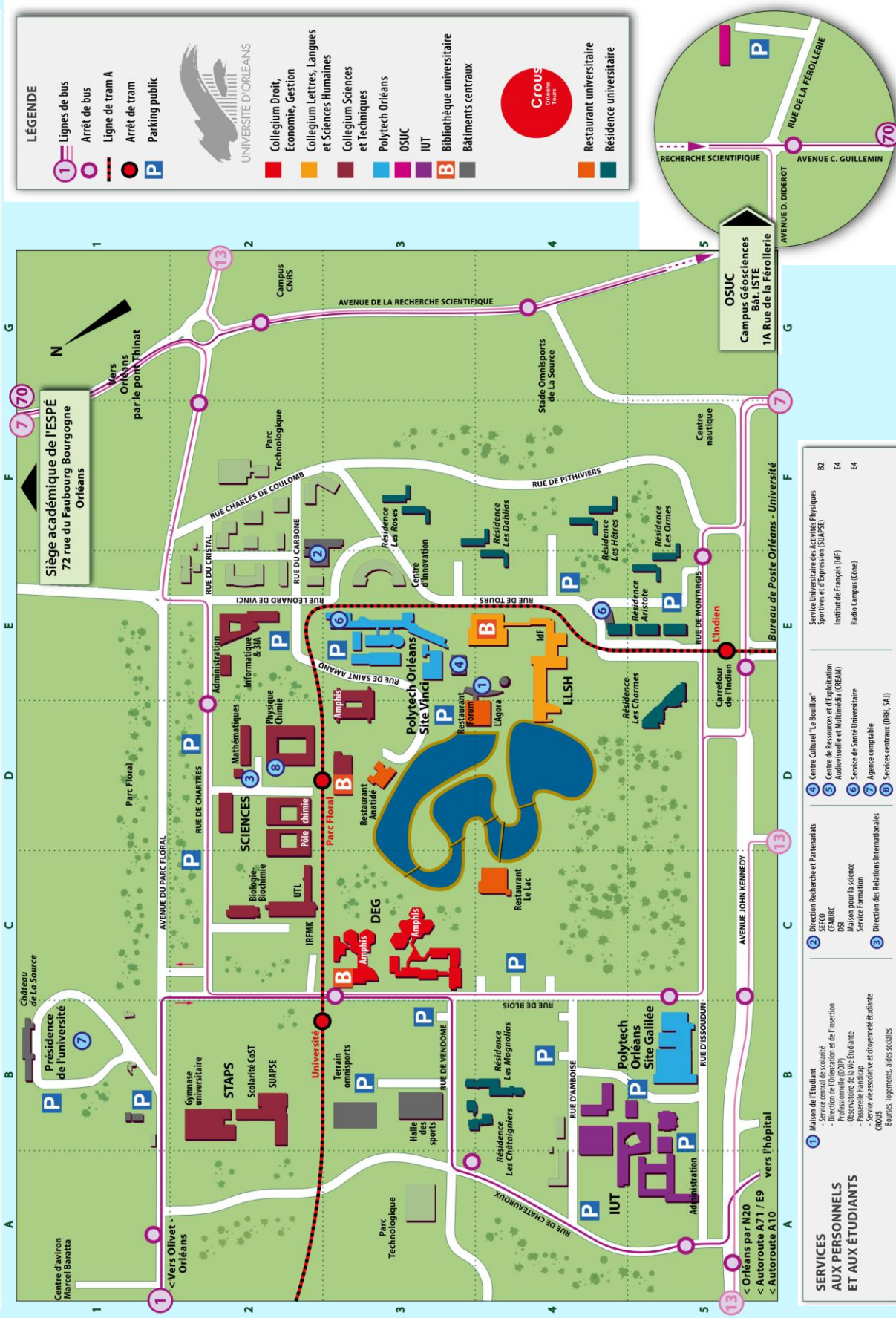
72 Rue du faubourg de
Bourgogne
45000 Orléans

AS Trésorerie Tennis

14 Rue des Moines
45750 St Pryvé Saint Mesmin



Plan du campus universitaire d'Orléans



LÉGENDE

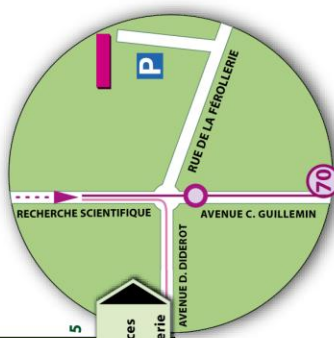
- Lignes de bus
- Arrêt de bus
- Ligne de tram A
- Arrêt de tram
- Parking public

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
<p>1 Maison de l'Étudiant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service central de scolarité - Service de l'orientation et de l'insertion - Préfecture (DIP) - Observatoire de la Vie Étudiante - Pérorielle Handicap - Service vie associative et citoyenisme étudiant - Cours, logements, aides sociales
<p>2 Direction Recherche et Partenariats</p> <ul style="list-style-type: none"> SECO BIURIC DS Maison pour la science Service Formation
<p>3 Direction des Relations Internationales</p>
<p>4 Centre Culturel "Le Bouillon"</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 Centre de Ressources et d'Exploitation Audiovisuelle et Multimédia (CREAM) 6 Service de Santé Universitaire 7 Agence comptable 8 Services centraux (DRH, SAU)
<p>9 Service Universitaire des Activités Physiques Sportives et d'Expression (SUAPSE)</p> <ul style="list-style-type: none"> E4 Institut de Français (IIF) E4 Budo Campus (Cbu)

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	I.HERLEDAN / M.HOUVET

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	M.GAZENGEL



2. Sports de Pleine Nature

Escalade :

Partenariat avec **Climb'up Orléans**. Entrée gratuite à la salle sur présentation de la carte étudiante et dans la limite des places disponibles (200 par semestre)

Canoë-kayak - Paddle :

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	15h - 18h	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

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. Pour toute demande d'information, vous pouvez contacter directement l'association par téléphone : 0768286215 ou par mail : velo.ecole.1terreactions@gmail.com

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	14h-16h	Voir Célène	Débutants	12	1-Terre-Actions
Jeudi	14h30 - 16h30	Voir Célène	Débutants	12	1-Terre-Actions



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	A.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

Bras de fer sportif :

Viens découvrir une discipline explosive où force, technique et stratégie se rencontrent.

Le bras de fer, ce n'est pas juste une question de puissance : c'est un sport à part entière, avec ses règles, ses prises et ses tactiques de combat.

Que tu sois costaud, stratège, ou simplement curieux de tester tes limites, cette activité est faite pour toi !

Accessible à tous niveaux, mixte, conviviale et spectaculaire.

Mets-toi à l'épreuve, développe ta puissance, ton explosivité et ton mental. Rejoins-nous et deviens acteur du développement d'un sport en pleine expansion en France !

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mercredi	12h-14h	Gymnase U – Musculation	Tous	20	M.MORGADO



3. 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	Gymnase INSPE	Tous	20	D.BISSONNIER
Lundi	19h30-21h	Gymnase INSPE	Tous	20	D. BISSONNIER
Mercredi	18h-19h30	Gymnase INSPE	Tous	20	D. BISSONNIER
Mercredi	19h30-21h	Gymnase INSPE	Tous	20	D. BISSONNIER

Venir aux séances avec sa raquette !

Tennis :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	13h-14h30	AS de la Trésorerie	Tous	12	E.ROBERT
Jeudi	14h30-16H	AS de la Trésorerie	Classés	12	E.ROBERT
Jeudi	16h-17h30	AS de la Trésorerie	Tous	12	E.ROBERT

Adresse : 14 Rue des Moines, 45750 Saint-Pryvé-Saint-Mesmin

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

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	18h-20h	Gymnase U – Sport co	Tous	25	

Basket 3*3 :

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

Futsal :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	16h-17h30	Gymnase U – Sport co	Tous	20	Y.BODIVIT

Football :

Sur terrain synthétique.

Jour	Heures	Lieu	Public	Effectif	Enseignant
Mardi	12H30-14h	Terrain Synthétique STAPS	Féminines	18	D.SIDIBE
Mercredi	12h30-14h	Terrain Synthétique STAPS	Mixte	18	D.SIDIBE



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

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	N. MIRE
Jeudi	14h-15h	Stade André Jancou	Confir més	25	N. POUPLLOT

Rugby à toucher mixte :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	12h30-13h45	Terrain Synthétique STAPS	Tous	30	N .POUPLLOT
Jeudi	12h15 – 14h	Stade des montées	Tous	30	N.POUPLLOT

Volleyball :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h-13h30	Gymnase U - Sport Co	Tous	24	A.AUFFRET
Lundi	12h-13h30	Gymnase U – Sport Co	SSU Féminine	12	M.BOIX
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	Gymnase U – Sport co	SSU / Compétition	12	F.CROS

6. Activités Athlétiques



Athlétisme: Lieu: Stade de La Source ou Halle de la Vallée

Jour	Heures	Activités	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	18h-20h	Entrainement équipe Universitaire	SSU	20	N.QUEVAL
Lundi	18h-20h	Sprint	Tous	5	ECO CJF
Lundi	18h-20h	Demi-Fond	Tous	10	ECO CJF
Mardi	18h-20h	Tout sauf ½ Fond	Tous	20	T.GANDON
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	Saut longueur / Triple saut	Tous	7	ECO CJF
Jeudi	18h30-20h	Lancers	Tous	8	ECO CJF



7. Activités Aquatiques

Natation :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignants
Lundi	12h-13h30	Piscine de la Source	Tous	30	JP. ELIZONDO H.PEILLON M.SIDOISNE
Mardi	12h-13h30	Piscine de la Source	Tous	35	M.SIDOISNE H.PEILLON
Jeudi	12h-13h30	Piscine de la Source	Tous	35	M.SIDOISNE Z.SYARIEF H.PEILLON

Savoir Nager – Apprentissage :

Apprentissage de la natation encadrée par un maître-nageur sauveteur diplômé

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Lundi	12h-13h30	Piscine de la Source	Débutants	10	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	12h-14h	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

Pole Dance :

Le pole dance est une discipline sportive complète qui combine force, souplesse, équilibre et coordination autour d'une barre verticale. Loin des clichés, c'est une activité reconnue pour son travail musculaire intense, sa dimension artistique et son accessibilité à tous les niveaux.

Jour	Heures	Lieu	Public	Effectif	Enseignant
Jeudi	18h-19h	Gymnase U – Danse	Féminin	15	A.LAMY
Jeudi	19h-20h	Gymnase U – Danse	Mixte	15	A.LAMY



9. Activités de Bien-être

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 - Dojo	Tous	20	I.SABATIER

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 - Dojo	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

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
Jedi	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.POUPLLOT
Mardi	18h-20h	Gymnase U - Muscu	Tous	10	N.QUEVAL
Mercredi	12h - 14h	Gymnase U - Muscu	Tous	20	
Mercredi	18h-20h	Gymnase U – Muscu	Tous	20	
Jedi	14h-16h	Gymnase U - Muscu	Tous	20	S.PARKOO
Jedi	18h-19h30	Gymnase U – Muscu	Tous	20	S.ROUSSEAU
Jedi	19h30-21h	Gymnase U – Muscu	Tous	20	S.ROUSSEAU
Vendredi	12h-14h	Gymnase U - Muscu	Tous	20	A.MARCADET

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 INSPE Orléans	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	Voir Célène	Tous	20	A. RODRIGUEZ
Jeudi	18h-20h	Voir Célène	Tous	20	J.RICHARD

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 7 septembre 2026 - 9h. Formation très demandée donc une grande réactivité est nécessaire.



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



• **CHÂTEAUROUX :**

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	19h45 – 21h15	Piscine Balsanéó	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 : Kilian LAIR Killian.Lair@ac-orleans-tours.fr

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

STEP/Fitness : Contact : marieleconte45@hotmail.fr

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	20h-22h	Gymnase Lycée Marceau	Tous	25	M.LECONTE

Tennis : Contact : Julien Marquet : julienmarquet98@gmail.com

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Jeudi	15h-17h	C'Chartres Tennis	Tous	12	J.MARQUET



- **ISSOUDUN :**

Contact : chancelchampion@yahoo.fr

Futsal :

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

Basketball :

Jour	Heures	Lieu	Niveau	Effectif	Enseignant
Mardi	19h30-21h	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
- Auprès des responsables des activités
- Directement au local de l'ASUO à proximité de la cafétaria 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 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.orleans@wanadoo.fr

www.sport-u-orleans.com et www.sport-u.com



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



NOS PARTENAIRES

- **ECO ÉTUDIANT CLUB ORLÉANS**

L'Étudiant Club d'Orléans offre aux étudiants licenciés qui désirent aller plus loin dans la pratique d'un Sport, l'ouverture vers le monde fédéral avec ses structures, ses compétitions et ses formations (cadres, arbitres...). Chacun.e peut dans l'éventail allant du Sport Loisir, du Sport Handicap à celui de la Haute Compétition, y être accueilli. L'accès au Haut Niveau Universitaire leur étant facilité par le remboursement de la licence FFSU.

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



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



SUAPSE
Haut Niveau

