

*suaps*

BOURGOGNE

Service Universitaire des  
Activités Physiques & Sportives



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

SAISON 2016/2017



UB

UNIVERSITÉ DE BOURGOGNE

# RENTRÉE DU SUAPS

## CONDITIONS D'ACCÈS :

- ◆ Être adhérent SUAPS : créer ou réactiver son compte sur le site web <http://suaps.u-bourgogne.fr>
- ◆ Inscriptions aux activités sur le site une fois connecté.

➤ Reprise des activités le lundi 12 septembre 2016 :  
Période de découverte jusqu'au 25 septembre.

➤ 26 septembre ouverture des inscriptions pour tous les adhérents.

Inscriptions prioritaires du 19 au 25 septembre pour les étudiants notés (UE Sport, Option sport, bonifications IUT, Agrosup, IEP)

### SUSPENSION DES COURS

Toussaint : du 22 oct au 31 oct

Noël : du 17 déc au 2 janvier

Février : du 18 au 26 février

Pâques : du 15 avril au 1<sup>er</sup> mai



### ACCUEIL À LA MAISON DES SPORTS

Lundi au jeudi : 9h - 17h

Vendredi : 9h - 16h45

Tél. : 03 80 39 51 70

Fax : 03 80 39 51 88

[suaps@u-bourgogne.fr](mailto:suaps@u-bourgogne.fr)

# FAITES DU SPORT AVEC LE SUAPS !

L'université de Bourgogne propose un large choix d'activités sportives et permet, grâce aux différents acteurs du sport universitaire, de les pratiquer aussi bien en loisirs qu'en compétition.

Le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) permet une pratique régulière du sport ; plus de 50 activités sont enseignées et réparties dans 8 grandes familles :



ACTIVITÉS AQUATIQUES

P. 8 ET 9

DANSES

P. 10 ET 11

GYMNASTIQUES

P. 12 À 17

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

P. 18 ET 19

ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

P. 20 À 23

SPORTS COLLECTIFS

P. 24 À 27

SPORTS DE COMBAT

P. 28 ET 29

SPORTS DE RAQUETTES

P. 30 À 33

# UE TRANSVERSALE SPORT INTÉGRÉE AU CURSUS D'ÉTUDES (DE LICENCE 1 À MASTER 2)

Faire du sport à l'uB, cela peut compter dans la validation de la formation universitaire, sous forme d'une UE bonus. Elle permet de concilier l'entretien des potentialités physiques et d'obtenir des points supplémentaires dans la moyenne du semestre ou de rattraper un déficit dans une UE fondamentale. Les notes sont transférables en crédits européens ECTS.

Renseignements :

<http://ufr-staps.u-bourgogne.fr/>

Inscriptions :

UFR Staps

M<sup>me</sup> WAKRIM : 03 80 39 67 28

[florence.wakrim@u-bourgogne.fr](mailto:florence.wakrim@u-bourgogne.fr)

Dates à respecter :

**Inscriptions**

Semestre 1 : du 01-09-2016 au  
07-10-2016

Semestre 2 : du 01-09-2016 au  
30-01-2017

**Date limite de rendu des cartes**

(à déposer à la Maison des Sports)

Semestre 1 : 12-12-2016

Semestre 2 : 11-05-2017

**CETTE UE SE DÉROULE SUR 1 SEMESTRE ET COMPORTE :**

◆ **20h30 de pratique OBLIGATOIRE.** Inscription au SUAPS à la Maison des Sports. Évaluation en contrôle continu (assiduité, progrès, niveau...).

◆ **12h de Cours Magistraux** de 17h à 20h les lundis ou jeudis à l'UFR STAPS. L'étudiant choisit 2 thématiques de cours de son choix :

- *Étiement et renforcement musculaire*
- *La préparation physique*
- *Sport et santé*
- *Les médias et le sport*
- *La discrimination dans le sport*
- *Psychologie du sport*
- *Planification de l'entraînement*
- *Les pratiques sportives des français(es)*

➤ **Évaluation par un contrôle terminal.**

# LES AUTRES ACTEURS DU SPORT À L'uB

## LE COMITÉ RÉGIONAL DU SPORT UNIVERSITAIRE (CRSU)

Aidé par les enseignants et les étudiants de l'uB, le CRSU organise et gère les compétitions sportives locales, régionales et nationales entre les différentes associations sportives chaque jeudi après-midi.

Vivez votre compétition selon des formules adaptées, avec une seule licence pour 40 sports !

Le sport universitaire s'adresse aux étudiants de tous niveaux (du débutant au confirmé). La convivialité reste une de nos valeurs.

Accueil à la MAISON DES SPORTS  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h  
Tél. : 03 80 39 67 90  
[www.sport-u-dijon.com](http://www.sport-u-dijon.com)  
Facebook CRSU Dijon

## L'ASSOCIATION SPORTIVE DE L'uB (ASUB)

Elle permet aux étudiants de l'uB de participer aux championnats organisés par la FFSU et organise de nombreux événements sportifs : nuits du volley-ball, du basket-ball, tournois de badminton, d'ultimate, soirées fitness, spectacles, trophée campus.

Renseignements au SUAPS

## LE DIJON UNIVERSITÉ CLUB (DUC)

C'est un club omnisport civil avec un encadrement qualifié majoritairement universitaire. Étudiant(e)s et personnels, vous pouvez y pratiquer l'athlétisme, le tennis, la boxe française, le base ball, le football féminin et le shinkido, que ce soit dans un but compétitif ou de santé - loisir. Les écoles de sport accueillent les scolaires dans certaines disciplines.

Accueil à la MAISON DES SPORTS  
<http://dijonuniversiteclub.fr/>

# LE SPORT DE HAUT NIVEAU !

## PÔLE D'EXCELLENCE DES PRATIQUES SPORTIVES (PEPS)

Vous êtes sportif de haut niveau, vous souhaitez poursuivre vos études dans de bonnes conditions et poursuivre votre projet sportif, le PEPS est fait pour vous !

L'université de Bourgogne vous accueille et vous aide par la mise en place de mesures d'accompagnement et d'un suivi personnalisé.

Mesures d'accompagnement : ♦ Plan sportif ♦ Suivi d'études ♦ Suivi médical  
♦ Logement-restauration ♦ Projet individualisé

### Démarches administratives :

- ♦ Étudiants concernés : sportifs valides, sportifs handicapés, arbitres et entraîneurs de haut niveau.
- ♦ Sports concernés : tous les sports individuels et collectifs.
- ♦ Conditions d'accès : être un étudiant "contraint" dans ses études par des charges liées à la pratique sportive de haut niveau.
- ♦ Procédure de sélection : **1.** Dépôt de votre demande via le formulaire en ligne sur le site du CRSU Dijon. - **2.** Étude des dossiers de candidature. - **3.** Sélection officielle.
- ♦ Charte d'engagements : l'université et le CRSU s'engagent à mettre en place leurs mesures d'accompagnement. L'étudiant s'engage à représenter l'université de Bourgogne dans les compétitions universitaires et les événements médiatiques la concernant.

### RENSEIGNEMENTS :

♦ Pour accéder au dossier, consulter le site de l'uB et/ou le site du CRSU Dijon, onglet PEPS.

♦ Pour tout complément d'information : Comité Régional du Sport Universitaire Dijon (CRSU)

Maison des Sports

Tél : 03 80 39 67 90

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

[fnsu-crsu@u-bourgogne.fr](mailto:fnsu-crsu@u-bourgogne.fr)

# HANDISPORT

Toutes les activités physiques du SUAPS peuvent être adaptées, quel que soit votre handicap, ponctuel ou permanent.  
De plus, des activités typiquement handisport sont proposées régulièrement : tir à l'arc, torball, boccia, sarbacane, basket fauteuil...

## RENSEIGNEMENTS :

Pôle handicap : Nadia Ardoin, chargée d'accueil

Tél. : 03 80 39 69 49

mission.handicap@u-bourgogne.fr ou nadia.ardoin@u-bourgogne.fr



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Vous avez envie ou besoin d'une activité physique régulière mais ADAPTÉE.

Vous souhaitez (re)découvrir des pratiques corporelles ou reprendre après un arrêt.

Vous avez un handicap ou des difficultés.

Vous n'arrivez pas à vous motiver pour pratiquer seul(e).

Alors c'est l'occasion !

Rejoignez nous le **lundi de 17h à 18h en salle Jean Chirac.**



## RENSEIGNEMENTS :

Odile Tribodet

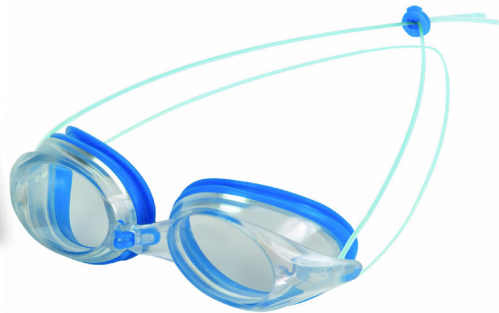
(odile.tribodet@u-bourgogne.fr)

Ou directement sur place.



## ACTIVITÉS AQUATIQUES

- ◆ GYM AQUATIQUE
- ◆ NATATION
- ◆ PLONGÉE SUBAQUATIQUE





## LUNDI

### NATATION

11h - 12h

Tous niveaux

P. Guyon

Piscine du Carrousel

### PLONGÉE

#### SUBAQUATIQUE

13h15 - 14h30

Préparation niveau 1

P. Guyon

Piscine du Carrousel

### GYM AQUATIQUE

16h20 - 17h20

Tous niveaux

D. Annocque

Piscine des Grésilles

## MARDI

### GYM AQUATIQUE

11h - 12h

Tous niveaux

S. Tramoy

Piscine du Carrousel

### NATATION

12h30 - 13h30

Tous niveaux

L. Belkhir

Piscine olympique

Quétigny

## JEUDI

### NATATION

12h30 - 13h30

Tous niveaux

L. Belkhir

Piscine olympique

Quétigny

### PLONGÉE

#### SUBAQUATIQUE

13h30 - 14h30

Niveau 1 validé et

préparation niveau 2

P. Guyon

Piscine olympique

Quétigny

Dates à définir

### GYM AQUATIQUE

16h20 - 17h15

G<sup>d</sup> bassin tous niveaux

Limité à 30 personnes

N. Zrida

Piscine des Grésilles

## VENDREDI

### NATATION

11h - 12h

Tous niveaux

P. Guyon

Piscine du Carrousel

### GYM AQUATIQUE

14h30 - 15h25

Tous niveaux

S. Tramoy

Piscine du Carrousel

**Jusqu'au 16 décembre**





## DANSES

- ◆ COUPLE :
  - ◆ SALSA
  - ◆ ROCK
  - ◆ TANGO ARGENTIN
- ◆ DANSE AFRICAINE
- ◆ DANSES METISSÉES
- ◆ DANSE MODERN-CONTEMPORAIN
- ◆ NEW STYLE

## LUNDI

### NEW STYLE

Jazz – Hip hop

18h30 - 20h

Tous niveaux

C. Tortochaut

Salle de danse

## MARDI

### DANSES

#### MÉTISSÉES

18h15 - 19h30

Tous niveaux

N. Zrida

Salle Jean Chirac

#### DANSE AFRICAINE

19h30 - 21h

Tous niveaux

A. Nguema

Salle de danse

## MERCREDI

### COUPLE

Salsa

18h - 19h15

Intermédiaire

(1 an de pratique)

P. Guyon

Salle Jean Chirac

### COUPLE

Tango argentin

19h30 - 21h

Tous niveaux

C. Simon

Salle Jean Chirac

### DANSES

#### MÉTISSÉES

20h - 22h30

Création et atelier

Confirmés

N. Zrida

Salle de danse

**Arrêt nouvelles inscriptions à Noël**

## JEUDI

### COUPLE

Rock

18h - 19h15

Débutants

P. Guyon

Salle de danse

### COUPLE

Salsa

19h15 - 20h30

Débutants

P. Guyon

Salle de danse

## VENDREDI

### DANSE MODERNE- CONTEMPORAIN

17h - 18h30

Tous niveaux

E. Pautet

Salle de Danse

**Arrêt nouvelles inscriptions à Noël**

### DANSES MÉTISSÉES

10 dimanches

14h - 19h

Atelier création

Confirmés

N. Zrida

*Voir les dates sur le site internet*



## GYMNASTIQUES ARTISTIQUES ET SPORTIVES

- ◆ CIRQUE ET EXPRESSION
- ◆ GYM SPORTIVE  
ET TRAMPOLINE

LUNDI

**CIRQUE ET  
EXPRESSION**

18h15 – 20h

Tous niveaux

O. Tribodet

Gymnase Sablé

**Arrêt nouvelles**

**inscriptions à Noël**

MARDI

**GYM SPORTIVE  
TRAMPOLINE**

19h15 – 21h45

Pas de débutants

D. Annocque

Gymnase Sablé

MERCREDI

**GYM SPORTIVE  
TRAMPOLINE**

18h30 – 20h30

Débutants

D. Annocque

Gymnase Sablé

**Fin des cours à Noël**

JEUDI

**CIRQUE ET  
EXPRESSION**

12h30 – 14h

Tous niveaux

O. Tribodet

Gymnase Sablé



**CIRQUE ET  
EXPRESSION**

6 samedis STAGE JOURNÉE

Réservés aux étudiants

engagés dans la troupe

O. Tribodet

Dates à définir



## GYMNASTIQUES FITNESS

- ◆ AÉRO STEP
- ◆ BARRE AU SOL
- ◆ GYM ENTRETIEN
- ◆ PILATES
- ◆ STEP
- ◆ ZUMBA

## LUNDI

### BARRE AU SOL

Stretching - Gym

12h30 - 13h30

A. Desprez

Salle de combat

### GYM ENTRETIEN

15h - 16h

Tous niveaux

D. Annocque

Salle Jean Chirac

## MARDI

### GYM ENTRETIEN

12h30 - 13h30

Tous niveaux

S. Tramoy

Salle de combat

### AÉRO STEP

17h - 18h

Tous niveaux

D. Annocque

Salle de danse

### PILATES

(Ring - Petits ballons)

17h15 - 18h15

Tous niveaux

N. Zrida

Salle Jean Chirac

### GYM ENTRETIEN

18h15 - 19h15

Tous niveaux

D. Annocque

Salle de danse

## MERCREDI

### GYM ENTRETIEN

8h - 9h

Tous niveaux

P. Guyon

Salle de combat

### ZUMBA

12h30 - 13h30

Tous niveaux

R. Peuroux

Salle de danse

**Jusqu'au 15 avril**

### PILATES

(gros ballons)

17h15 - 18h15

Tous niveaux

N. Zrida

Salle de danse

### GYM ENTRETIEN

17h15 - 18h15

Tous niveaux

D. Annocque

Salle de combat

**Fin des cours le 17**

**décembre**

## JEUDI

### STEP

12h30 - 13h45

Tous niveaux

D. Annocque

Salle de danse

### GYM ENTRETIEN

13h45 - 14h45

Tous niveaux

S. Tramoy

Salle Jean Chirac

**Fin des cours le 16**

**février**

### GYM ENTRETIEN

17h15 - 18h15

Tous niveaux

D. Annocque

Salle de combat

## VENDREDI

### BARRE AU SOL

Renforcement musculaire

12h30 - 13h30

Tous niveaux

A. Desprez

Salle de combat

## GYMNASTIQUES DOUCES

- ◆ ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (CF PAGE 8)
- ◆ FELDENKRAIS
- ◆ GYMNASTIQUE CHINOISE
- ◆ RELAXATION MÉDITATION
- ◆ STRETCHING PILATES
- ◆ YOGA





## LUNDI

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

17h - 18h  
O. Tribodet  
Salle Jean Chirac

## MARDI

### GYM CHINOISE

12h30 - 13h30  
Tous niveaux  
J-L. Payan  
Salle Jean Chirac

### YOGA

12h30 - 13h30  
Tous niveaux  
F. Day-Champagnac  
Salle de danse

### YOGA

19h45 - 21h  
Tous niveaux  
D. Ebano  
Salle Jean Chirac

### YOGA

21h - 22h15  
Tous niveaux  
D. Ebano  
Salle Jean Chirac  
**Fin des cours à Noël**

## MERCREDI

### STRETCHING PILATES

12h30 - 13h30  
Tous niveaux  
N. Zrida  
Salle Jean Chirac

## JEUDI

### STRETCHING RELAXATION MÉDITATION

17h45 - 19h  
Tous niveaux  
N. Zrida  
Salle Jean Chirac

## VENDREDI

### FELDENKRAIS

12h30 - 13h30  
Tous niveaux  
F. Prost  
Salle Jean Chirac



### TECHNIQUES CORPORELLES DE MASSAGE

2 week-ends à définir  
Renseignements :  
sandra.tramoy@u-bourgogne.fr

## SPORTS DE PLEIN AIR

- ◆ ESCALADE
- ◆ KAYAK
- ◆ PLANCHE À VOILE
- ◆ RANDONNÉE
- ◆ SKI
- ◆ VTT



## MARDI

### ESCALADE

12h - 13h45\*

**Du 8/11 au 14/02**

Y. Vitaly  
Mur de Cheigny

### KAYAK

13h - 17h30\*

**Sept, oct, mai, juin**

Initiation et  
perfectionnement  
Y. Vitaly

### ESCALADE

### FALAISES

12h30 - 17h\*

**Mars, avril**

Y. Vitaly

## MERCREDI

### RANDONNÉE

### PÉDESTRE

13h - 18h\*

**Septembre : 14, 21, 28**

**Octobre : 5**

**Mars : 1, 15, 29**

**Mai : 10, 17, 24**

Y. Vitaly

### RANDONNÉE

### PÉDESTRE

**Juin**

Jours à définir

Y. Vitaly

## JEUDI

### ESCALADE

12h - 13h45\*

**Du 3/11 au 30/03**

Y. Vitaly  
Mur de Cheigny

### KAYAK

13h - 17h30\*

**Sept, oct, avril, mai,  
juin**

Initiation et  
perfectionnement  
Y. Vitaly

### PLANCHE À VOILE

14h - 17h\*

**Octobre à Toussaint**

**Avril à Juin**

P. Guyon

## SAMEDI

### SKI

Samedi, 2<sup>e</sup> semestre

Jura / Alpes

Enseignants du SUAPS

### KAYAK

Journée (8h30 - 19h\*)

**Sept, oct, avril, mai,  
juin**

Perfectionnement  
rivières

Initiation préalable  
obligatoire mardi  
et/ou jeudi

Y. Vitaly

### RANDONNÉE

11h - 16h\*

**Du 5 nov à décembre**

Y. Vitaly

## DIMANCHE

### VTT

11h - 16h\*

**Du 18 sept à décembre**

**Du 2 avril à juin**

Y. Vitaly



\* Rendez vous devant les garages  
(à côté de la Maison des Sports).



## ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

- ◆ ACTIVITÉS PHYSIQUES  
ADAPTÉES (CF PAGE 8)
- ◆ GOLF
- ◆ MUSCULATION
- ◆ PATINAGE SUR GLACE
- ◆ TIR À L'ARC

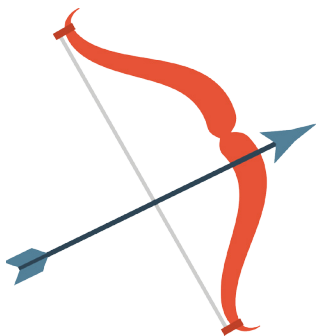
## LUNDI

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

17h - 18h

O. Tribodet

Salle Jean Chirac



## JEUDI

### GOLF (matériel fourni)

14h15 - 17h15

**Excepté janvier et février**

Tous niveaux

G. Maillard

Golf de Quétigny

### PATINAGE SUR GLACE

16h30 - 18h

Inscription à l'année

S. Torre

Patinoire Municipale

### TIR À L'ARC

20h - 21h

Débutants

A. Bauer

Halle des sports

### TIR À L'ARC

21h - 22h

Débutants + Experts

A. Bauer

Halle des sports



## ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

### MUSCULATION

Le SUAPS propose des sessions de :

- ◆ PRATIQUE ENCADRÉE (avec des enseignants)
- ◆ PRATIQUE AUTONOME (accréditation obligatoire obtenue au préalable lors de pratiques encadrées).



**LUNDI****10h30 - 12h**

Pratique autonome

**12h30-13h45**

Pratique encadrée

S. Tramoy

**15h30 - 17h****17h - 18h30**

Pratique autonome

**18h45 - 20h15**

Pratique encadrée

G. Del Grosso

**MARDI****9h - 10h30****10h30 - 12h**

Pratique autonome

**12h30 - 13h45**

Pratique encadrée

P. Guyon

**14h - 15h30****15h30 - 17h****17h - 18h30**

Pratique autonome

**18h30 - 20h00**

Pratique encadrée

P. Guyon

**MERCREDI****9h - 10h30****10h30 - 12h**

Pratique autonome

**12h30 - 13h45**

Pratique encadrée

J. Gond

**14h - 15h30****15h30 - 17h****17h - 18h30**

Pratique autonome

**18h30 - 20h**

Pratique encadrée

N. Zrida

**JEUDI****10h30 - 12h**

Pratique autonome

**12h30 - 13h45**

Pratique encadrée

N. Zrida

**14h - 15h30****15h30 - 17h****17h - 18h30**

Pratique autonome

**18h30 - 20h**

Pratique encadrée

D. Annocque

**VENDEDI****9h - 10h30****10h30 - 12h**

Pratique autonome

**12h30 - 13h45**

Pratique encadrée

L. Belkhir

**15h30 - 17h****17h - 18h30**

Pratique autonome

**SAMEDI ET  
DIMANCHE****10h - 11h30****11h30 - 13h**

Pratique autonome

- ◆ Places limitées à 35 personnes.
- ◆ Baskets d'intérieur propres, tenue de sport et serviette **obligatoires**.
- ◆ Créneaux d'1h30 maximum par jour.

*L'accès aux créneaux de pratique autonome se fait selon les horaires définis ci-dessus par le SUAPS.*

*Les utilisateurs sont tenus de les respecter ainsi que le règlement intérieur.*





## SPORTS COLLECTIFS

- ◆ BASKET-BALL
- ◆ FUTSAL
- ◆ FOOTBALL
- ◆ HAND-BALL
- ◆ RUGBY
- ◆ ULTIMATE
- ◆ VOLLEY-BALL





## LUNDI

### FUTSAL

17h - 19h

Tous niveaux

S. Pecaud

Salle sports collectifs

### FOOTBALL

18h - 19h30

Mixte - Tous niveaux

G. Perreau-Niel

Synthétique

### RUGBY

19h30 - 21h

Débutants - Moyens

E. Joliveau

Synthétique

### HAND-BALL

19h - 20h30

Débutants

S. Pecaud

Salle sports collectifs

### ULTIMATE

20h15 - 21h45

Tous niveaux

O. Tribodet

Halle des sports

### HAND-BALL

20h30 - 22h

Confirmés

S. Pecaud

Salle sports collectifs



## MARDI

### FUTSAL

12h30 - 14h

Tous niveaux

S. Pecaud

Salle sports collectifs

### BASKET BALL

18h30 - 20h

Filles

G. Del Grosso

Halle des sports

### VOLLEY-BALL

18h30 - 20h

Tous niveaux

S. Tramoy

Salle sports collectifs

### VOLLEY-BALL

20h - 21h30

Entraînement

S. Tramoy

Salle sports collectifs

### BASKET BALL

20h - 22h

G. Del Grosso

Halle des sports

## MERCREDI

### HAND-BALL

17h - 18h30

Tous niveaux

S. Pecaud

Salle sports collectifs

### FOOTBALL

18h - 19h30

Tous niveaux

F. Taïana

Synthétique

### FOOTBALL

19h30 - 21h

Confirmés

Compétition

F. Taïana

Synthétique

### VOLLEY-BALL

18h30 - 20h

Entraînement

Débutants - Moyens

O. Tribodet

Salle sports collectifs

### VOLLEY-BALL

20h - 21h30

Entraînement

Confirmés - Compétiteurs

O. Tribodet

Salle sports collectifs

### ULTIMATE FFSU

20h - 21h30

Réservé licenciés FFSU

Salle sports collectifs

### BASKET-BALL

20h - 22h

Confirmés

G. Del Grosso

Halle des sports





© A. Chezière

## SPORTS COLLECTIFS

- ❖ BASKET-BALL
- ❖ FUTSAL
- ❖ HAND-BALL
- ❖ ULTIMATE
- ❖ VOLLEY-BALL



## JEUDI

### BASKET-BALL

12h30 - 14h

Garçons

G. Del Grosso

Halle des sports

### BASKET-BALL

14h - 16h

ASU + compétitions

(licence obligatoire)

G. Del Grosso

Halle des sports

### HAND-BALL

14h - 16h

ASU + compétitions

(licence obligatoire)

S. Pecaud

Salle sports collectifs

### VOLLEY-BALL

14h - 16h30

ASU + compétitions

(licence obligatoire)

O. Tribodet

Salle sports collectifs ou  
complexe S<sup>t</sup> Apollinaire

### RUGBY

19h30 - 21h

Confirmés

Compétition

E. Joliveau

Synthétique



## DIMANCHE

### VOLLEY-BALL

15h30 - 17h

Tous niveaux

[Pratique autonome]

G. Jousset

Salle sports collectifs

Fin des cours le 16 avril.



## SPORTS DE COMBAT

- ◆ BOXE ANGLAISE
- ◆ BOXE PIEDS POINGS
- ◆ CANNE DE COMBAT
- ◆ JUDO
- ◆ KARATÉ



## LUNDI

### CANNE DE COMBAT

18h - 19h30

Tous niveaux

D. Poinot

Salle de combat

## MARDI

### BOXE PIEDS POINGS

17h15 - 19h

Débutants

L. Belkhir

Salle de combat

### BOXE PIEDS POINGS

19h - 20h45

Intermédiaires

L. Belkhir

Salle de combat

## MERCREDI

### KARATE

Self défense

18h15 - 19h45

Débutants

G. Del Grosso

Salle de combat

### JUDO

20h - 21h30

Tous niveaux

M. Bonnot

Salle de combat

## JEUDI

### BOXE PIEDS POINGS

13h45 - 15h45

Tous niveaux

L. Belkhir

Salle de combat

### BOXE ANGLAISE

18h45 - 20h30

Tous niveaux

L. Belkhir

Salle de combat



## SPORTS DE RAQUETTES

- ❖ BADMINTON
- ❖ TENNIS
- ❖ TENNIS DE TABLE



## LUNDI

### BADMINTON

12h30 - 14h  
Tous niveaux  
D. Annocque  
Salle sports collectifs

### TENNIS

17h - 18h30  
Tous niveaux  
G. Del Grosso  
Halle de tennis

### TENNIS

18h30 - 19h45  
Débutants  
G. Maillard  
Halle de tennis

### TENNIS

19h45 - 21h  
Moyens  
G. Maillard  
Halle de tennis

### TENNIS

21h - 22h30  
Perfectionnement  
compétition  
G. Maillard  
Halle de tennis

## MARDI

### BADMINTON

12h30 - 14h  
Confirmés  
G. Maillard  
Halle des sports

### TENNIS

12h30 - 14h  
Initiés  
E. Capdepon  
Halle de tennis

### BADMINTON

17h - 18h30  
Débutants - Moyens  
S. Tramoy  
Salle sports collectifs

## MERCREDI

### BADMINTON

12h30 - 14h  
Tous niveaux  
O. Tribodet  
Salle sports collectifs



**Apportez vos volants  
dans tous les cours  
de badminton**

## JEUDI

### BADMINTON

12h30 - 13h45  
Tous niveaux  
S. Tramoy  
Salle sports collectifs

### TENNIS

12h30 - 14h  
Tous niveaux  
G. Maillard  
Halle de tennis  
**1er semestre**

### BADMINTON

17h - 18h30  
Tous niveaux  
L. Belkhir  
Salle sports collectifs

### TENNIS DE TABLE

17h30 - 19h30  
Tous niveaux  
G. Maillard  
Salle sports collectifs

## SPORTS DE RAQUETTES

### ◆ BADMINTON





## VENDREDI

### BADMINTON

12h30 - 14h

Tous niveaux

S. Tramoy

Salle sports collectifs

### BADMINTON

18h - 19h30

Tous niveaux

G. Jousset

Salle sports collectifs

### BADMINTON

19h30 - 21h

Tous niveaux

G. Jousset

Salle sports collectifs

## DIMANCHE

### BADMINTON

14h - 15h30

Tous niveaux

[Pratique autonome]

G. Jousset

Salle sports collectifs

Fin des cours le 16 avril.

### BADMINTON

15h30 - 17h


Tous niveaux

[Pratique autonome]

G. Jousset

Salle sports collectifs

Fin des cours le 16 avril.



Apportez vos volants  
dans tous les cours  
de badminton

# ACTIVITÉS EN PRATIQUE LIBRE



## ◆ MUSCULATION

Voir programme musculation pages 22 et 23.

## ◆ TENNIS

Planning d'occupation consultable à la Halle de Tennis

Mardi : 14h30 - 16h, 2<sup>e</sup> semestre

Dimanche : 2 courts disponibles de 8h à 20h



## ◆ BEACH TENNIS

Possibilité de prêt du matériel aux

horaires d'ouverture de l'accueil du SUAPS

De septembre au 19 octobre

Du 2 mai à fin juin

## ◆ BEACH VOLLEY

Pratique libre



# STAGES SPORTIFS ET BIEN ÊTRE

- ◆ Janvier 2017 : Ski Médecine, Esirem
- ◆ Février 2017 : Ski ERASMUS
- ◆ Mars 2017 : Ski SUAPS
- ◆ Juin 2017 : Kayak rivière + rando pédestre
- ◆ Mai ou Juin 2017 : Plongée validation niv 1 Fabrégas (Dates à définir avec l'enseignant).
- ◆ Technique corporelle de massage : 2 week end à définir. Renseignements auprès de Sandra Tramoy : [sandra.tramoy@u-bourgogne.fr](mailto:sandra.tramoy@u-bourgogne.fr)



# ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

Le SUAPS et les Associations Sportives de l'uB vous proposent des événements sportifs, des spectacles et de représentations tout au long de l'année.

Rendez vous sur notre site rubrique **ÉVÉNEMENTS** pour retrouver les dates et les informations.



## NUITS ET TOURNOIS

### ➤ Color Campus

22/09/16

### ➤ NoctamI'uB

13/10/16

### ➤ Nuits du Basket-ball

18/10/16 - 06/12/16 - 14/02/17

### ➤ Nuit du Hand-ball

28/11/16

### ➤ Nuits du Volley

29/11/2016 - Février 2017

### ➤ Tournoi Ultimate

Janvier 2017

### ➤ Soirée Sports de Combat

01/12/16

### ➤ Nuits du Badminton

06/10/16 - 17/11/16  
08/12/16 - 12/01/17  
02/02/17 - 09/03/17  
06/04/17 - 11/05/17

### ➤ Nuits du Fitness

03/10/16 - 09/11/16 - 08/12/16

## ÉVÉNEMENTS CULTURELS

- **Ateliers danses métissées**  
(les dimanches de 14h à 19h).  
*Renseignements auprès de Nora Zrida.*
- **Soirées d'application danses de couple** (chaque fin de trimestre) .  
*Renseignements auprès de Philippe Guyon.*
- **Spectacles de Danse et de Cirque**  
en partenariat avec les troupes universitaires  
**Cirk'Univ** et la **Luna Del Oriente**.
- **Soirée artistique** (représentation des  
activités danses et cirque). *Date à définir.*





Informations, actualités, adhésions,  
inscriptions aux activités, contacts :

▶ <http://suaps.u-bourgogne.fr>

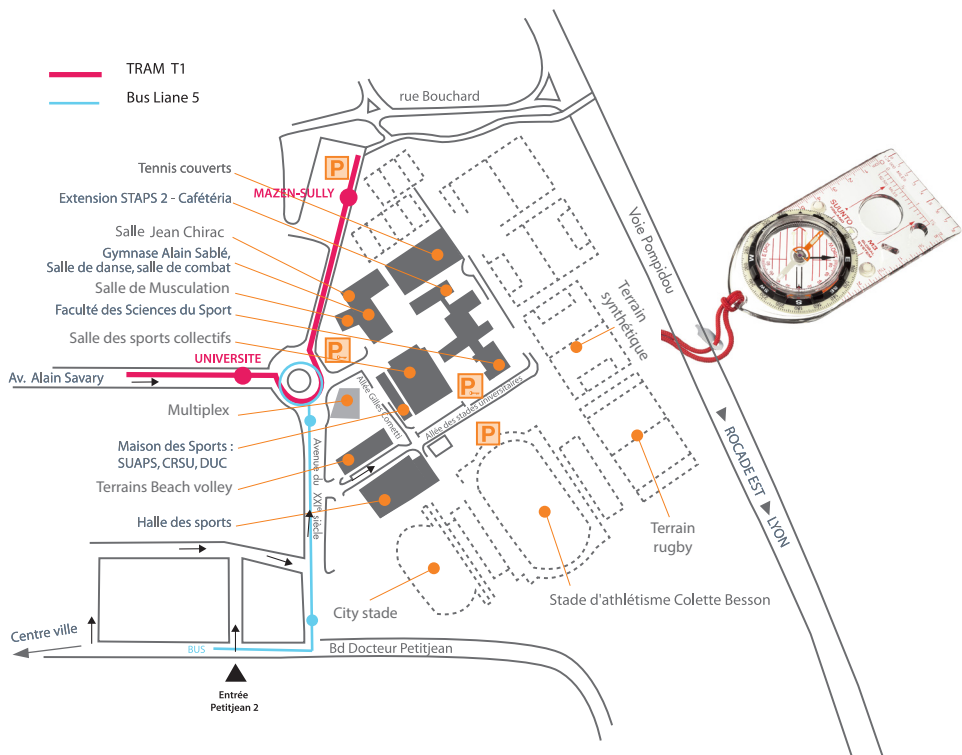
Actualités, événements, photos, vidéos :

[facebook.com/suapsDijon](https://www.facebook.com/suapsDijon)

Informations de dernières minutes :

[twitter.com/SuapsBourgogne](https://twitter.com/SuapsBourgogne)

# PLAN DU CAMPUS



# CONTACTS

SUAPS DIJON

Maison des Sports

Campus universitaire Montmuzard

Allée Gilles Cometti

BP 27 877 - 21078 DIJON cedex

Tél. : 03 80 39 51 70

[suaps@u-bourgogne.fr](mailto:suaps@u-bourgogne.fr)

<http://suaps.u-bourgogne.fr>



***suaps***  
**B O U R G O G N E**

Service Universitaire des  
Activités Physiques & Sportives



## VOS ENSEIGNANTS :

[nora.zrida@u-bourgogne.fr](mailto:nora.zrida@u-bourgogne.fr)  
[luc.belkhir@u-bourgogne.fr](mailto:luc.belkhir@u-bourgogne.fr)  
[yves.vitaly@u-bourgogne.fr](mailto:yves.vitaly@u-bourgogne.fr)  
[gary.maillard@u-bourgogne.fr](mailto:gary.maillard@u-bourgogne.fr)  
[odile.tribodet@u-bourgogne.fr](mailto:odile.tribodet@u-bourgogne.fr)  
[sandra.tramoy@u-bourgogne.fr](mailto:sandra.tramoy@u-bourgogne.fr)  
[philippe.guyon@u-bourgogne.fr](mailto:philippe.guyon@u-bourgogne.fr)  
[samuel.pecaud@u-bourgogne.fr](mailto:samuel.pecaud@u-bourgogne.fr)  
[georges.del-grosso@u-bourgogne.fr](mailto:georges.del-grosso@u-bourgogne.fr)  
[delphine.annocque@u-bourgogne.fr](mailto:delphine.annocque@u-bourgogne.fr)



**uB**