

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)

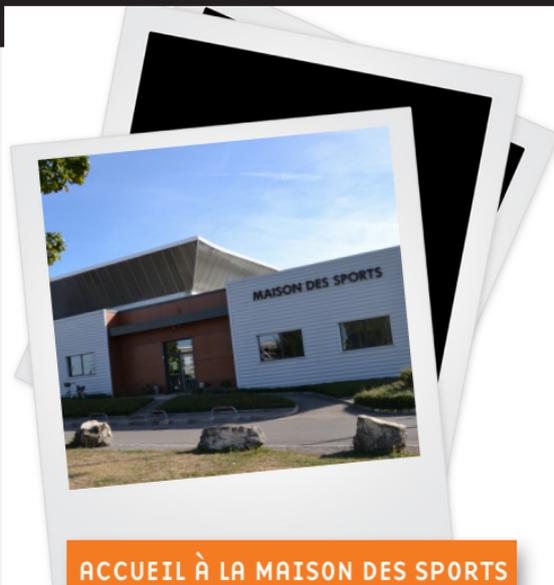
SUSPENSION DES COURS

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^{er} 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

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^{me} WAKRIM : 03 80 39 67 28

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
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

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 Ardoïn, chargée d'accueil

Tél. : 03 80 39 69 49

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

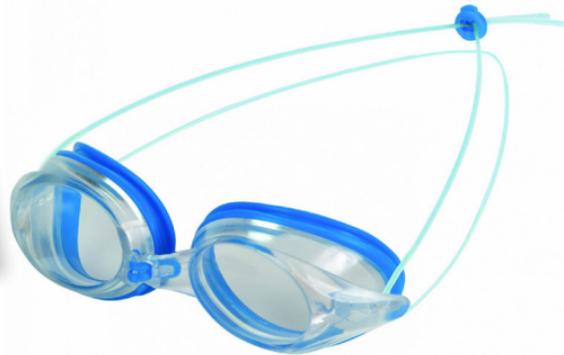
(odile.tribodet@u-bourgogne.fr)

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^d 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

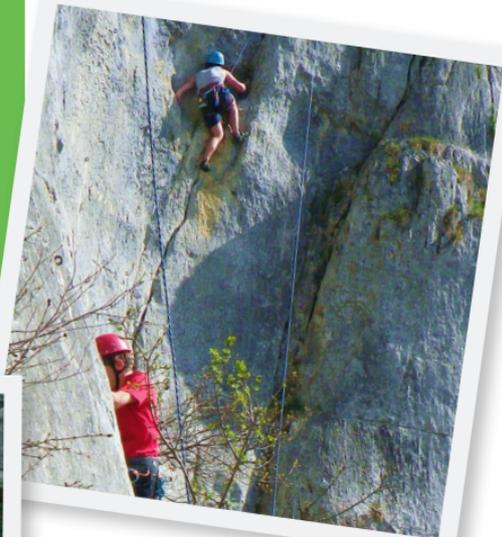


TECHNIQUES CORPORELLES DE MASSAGE

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^e 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

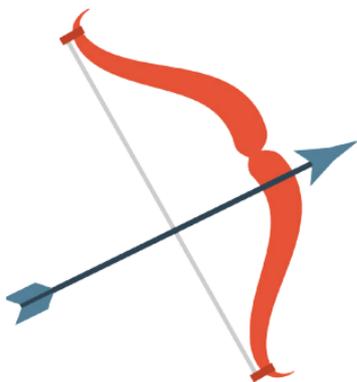
LUNDI

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

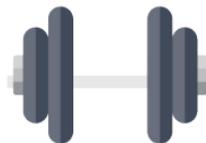
**SAMEDI ET
DIMANCHE**

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

Entrainement

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

Entrainement

Débutants - Moyens

O. Tribodet

Salle sports collectifs

VOLLEY-BALL

20h - 21h30

Entrainement

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^t 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. Poinsoit

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^e 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



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>

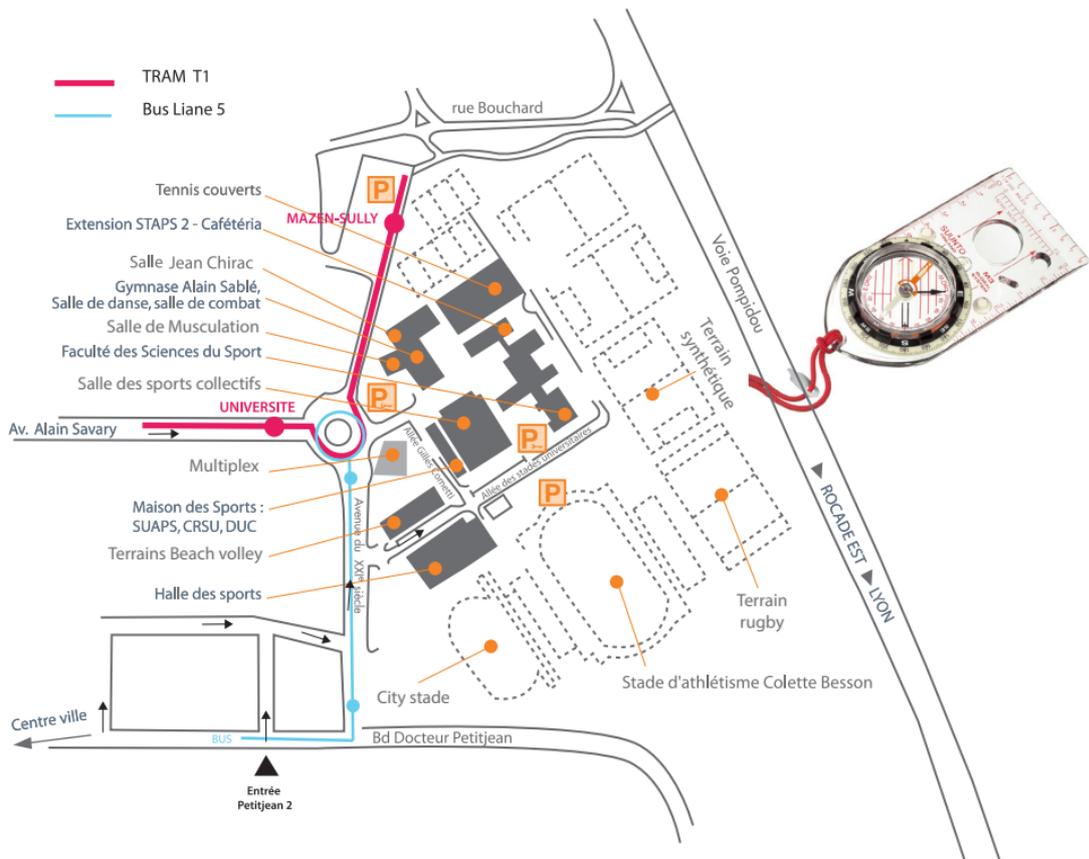
Actualités, événements, photos, vidéos :

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

Informations de dernières minutes :

twitter.com/SuapsBourgogne

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

<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
luc.belkhir@u-bourgogne.fr
yves.vitaly@u-bourgogne.fr
gary.maillard@u-bourgogne.fr
odile.tribodet@u-bourgogne.fr
sandra.tramoy@u-bourgogne.fr
philippe.guyon@u-bourgogne.fr
samuel.pecaud@u-bourgogne.fr
georges.del-grosso@u-bourgogne.fr
delphine.annocque@u-bourgogne.fr



uB