



2024-2025

Programme des activités

+ de 60 activités à découvrir !

UB
UNIVERSITÉ DE BOURGOGNE

suaps
BOURGOGNE
Service Universitaire des
Activités Physiques & Sportives

Inscription ou réinscription

ÉTAPE 1

Adhérer ou ré-adhérer sur le site : suaps.u-bourgogne.fr

ÉTAPE 2

S'inscrire aux activités via le calendrier en ligne
Inscription :

- à la semaine (dimanche à dimanche)
- au mois
- au semestre selon les activités

L'inscription est possible **jusqu'à 11h du matin**
le jour de l'activité.

La désinscription est possible **jusqu'à 1h avant**
le début de l'activité.

Attention, des changements de dates et d'horaires
des activités sont possibles au cours de l'année,
se référer au site internet : suaps.u-bourgogne.fr



Reprise des activités

9 septembre
2024

Faites du sport avec le SUAPS !

L'université de Bourgogne à travers le service universitaire des activités physiques et sportives propose un **large choix d'activités physiques sportives, artistiques et de bien être** et permet, grâce aux différents acteurs du sport universitaire, de les pratiquer aussi bien **en cours, en autonomie, du débutant au confirmé.**

Le SUAPS c'est :

- **10 grandes familles d'activités** physiques, sportives, artistiques ou de bien-être
- + de **60 activités** enseignées **gratuites** pour les étudiant(e)s (40€ pour le personnel).

Suspension des cours

26 octobre au **3 novembre** 2024
21 décembre 2024 au **5 janvier** 2025
22 février au **2 mars** 2025
19 avril au **4 mai** 2025

UE transversale pratiques sportives

Faire du sport à l'université de Bourgogne, cela peut compter dans la formation universitaire sous forme d'une **UE bonus**.

Elle permet de concilier pratique d'activités physiques et sportives et d'obtenir **5 crédits européens ECTS** afin de rattraper un déficit dans une **UE fondamentale**.

L'étudiant(e) choisit **2 activités** parmi les cours du programme d'évaluation du SUAPS.

Il doit réaliser un minimum de **16h de pratique par activité** sur l'année en cours.

ÉTAPE 1 Adhérer au SUAPS

ÉTAPE 2 S'inscrire à l'accueil du SUAPS



Inscription

du **1^{er} septembre**
au **15 novembre**
à la Maison des sports

Date limite du rendu
des cartes : **6 mai 2025**

Les autres acteurs du sport

La ligue Bourgogne Franche-Comté de la Fédération du sport universitaire (FFSU)

Aidée par les enseignant(e)s et les étudiant(e)s de l'université, la Ligue Bourgogne Franche-Comté 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 étudiantes et étudiants de **tous niveaux**, du débutant au confirmé.

+ d'infos :

suaps.u-bourgogne.fr/asub/

Renseignements

Bureau du CRSU/FFSU
Maison des Sports
03 80 39 67 90
fnsu-crsu@u-bourgogne.fr
Site : sport-u-dijon.com
Facebook : Ligue BFC



L'association sportive de l'université de Bourgogne (ASUB)

Affiliée à la **Ligue Bourgogne Franche-Comté du Sport Universitaire** (FFSU), elle regroupe les sections des différentes composantes de l'université de Bourgogne.

Elle permet aux étudiant(e)s de participer aux compétitions universitaires dans la majorité des disciplines sportives, mais également de pratiquer des activités en loisir telles que **le badminton, le golf, le fitness ou la plongée**.
L'adhésion à l'association est volontaire et la licence FFSU est obligatoire, ainsi que le certificat médical, pour la participation aux compétitions.

+ d'infos :

suaps.u-bourgogne.fr/asub/

Le Dijon univéristé club (DUC)

Le Dijon université club (DUC) est un **club omnisport civil** avec un encadrement qualifié majoritairement **universitaire**. Étudiant(e)s et personnel(e)s, vous pouvez y pratiquer, dans un but compétitif ou de santé - loisir.

Les activités proposées :

- l'athlétisme
- le tennis
- la boxe française
- le base ball
- le football féminin
- le shinkido

Les écoles de sport accueillent les scolaires dans certaines disciplines.



**Accueil à la
Maison des
sports**

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** ? Alors 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**.



Sport santé sur ordonnance (SSO)

Vous souffrez de **problèmes de santé, de maladies chroniques ou de douleurs** ? (diabète, surpoids, troubles du comportement alimentaire, troubles respiratoires, lombalgiques, locomoteurs, ostéoarticulaires, prothèses, post-cancer, fibromyalgie...)

Le **sport santé sur ordonnance** a pour objectif de proposer des **activités physiques** adaptées aux **capacités** de la personne : une pratique **progressive, sécuritaire**, associée à la connaissance des pathologies, des limitations fonctionnelles, des contre-indications et dans le respect des recommandations.

Ce programme s'adresse aux **étudiant(e)s, personnel(e)s ou récemment retraité(e)s** de l'université de Bourgogne.

Ces séances de sport sont **collectives** et encadrées par Odile Tribodet, enseignante au SUAPS et formée au sport santé et à l'activité physique adaptée.

Mercredi · 17h à 18h30 · Salle Sablé
Jeudi · 12h30 à 14h · Salle Sablé

+ d'infos
Odile Tribodet

odile.tribodet@u-bourgogne.fr



NATATION

Lundi • Mardi • Mercredi • Jeudi • 12h30-13h30 • Piscine olympique (Quétigny) • B. LANNOY

Lundi • 20h-21h • *initiation* • Piscine du Carrousel (Dijon) • B. LANNOY ●

Mercredi • 12h15-13h15 • Piscine du Carrousel (Dijon)

GYM AQUATIQUE

Lundi • 14h20-15h20 • Piscine des Grésilles • B. LANNOY

Mardi • 15h20-16h20 • Piscine des Grésilles • V. LOUVRIER

FOMATIONS BNSSA

Mardi (sept > oct) • 20h-21h30 • Piscine olympique (Quétigny) • B. LANNOY

PLONGÉE SUBAQUATIQUE

Jeudi (sept + janv) • Piscine des Grésilles • B. LANNOY

FORMATION PLONGEURS SCIENTIFIQUES

Jeudi • Piscine olympique (Quétigny) • B. LANNOY

+ d'infos
sur la
plongée





BACHATA

Jeudi · 19h-20h · Salle de danse · J. LAFORGUE

BARRE SCULPT

Lundi · 12h30-13h30 · Salle de combat · V. LOUVRIER

FESTI-BALS

Lundi (sept > janv) · 19h-21h · 16/09 · 07/10 · 04/11 · 25/11 et 13/01
Salle de danse · V. LOUVRIER

LINDY ROCK

Lundi · 19h-20h15 · Salle Jean Chirac · A. LOMET

MODERN

Mercredi · 18h15-19h45 · Salle de danse · V. LOUVRIER

SALSA

Jeudi · 19h-20h · Salle de danse · J. LAFORGUE



ARTS DU CIRQUE

Vendredi · 17h-18h30 · Gymnase Sablé · D. TISSIER

GYM SPORTIVE

Mardi · 19h15-21h45 · Gymnase Sablé · D. ANNOCQUE

Mercredi · 18h30-20h30* · Gymnase Sablé · D. ANNOCQUE



* jusqu'en avril

Plan des installations page 42 · Sauf précision, les cours sont ouverts à tous les niveaux



AÉRO STEP

Mardi · 17h-18h · Salle de danse · D. ANNOCQUE

CARDIO BOXING

Lundi · 17h15-18h15 · Salle de combat · S. HAOU MED

HIIT

Lundi · 12h30-13h30 · Salle de danse · S. TRAMOY

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi · 18h15-19h15* · Salle de danse · D. ANNOCQUE

Mercredi · 17h15-18h15 · Salle Jean Chirac

Jeudi (2 créneaux) · 12h30-13h30 · Salle de danse · D. ANNOCQUE
14h-15h · Salle Jean Chirac · S. TRAMOY

ZUMBA

Mercredi · 12h30-13h30 · Salle de danse · R. PEAUROUX

* jusqu'en avril

Plan des installations page 42 · Sauf précision, les cours sont ouverts à tous les niveaux



DO-IN

17h15-18h30 · 24/09 · 21/10 · 19/11 · 03/02 · Salle Hélium (Bu Le Cortex) · S. TRAMOY

ÉTIREMENT / RELAXATION

Mardi · 18h15-19h15 · Salle Jean Chirac · V. LOUVRIER

Jeudi · 17h15-18h15 · Salle Hélium (Bu Le Cortex) · V. LOUVRIER

PILATES

Mardi · 17h15-18h15 · Salle Jean Chirac · V. LOUVRIER

Mercredi · (gros ballon) · 17h-18h · Salle de danse · V. LOUVRIER

Jeudi · 12h30-13h30 · Salle Jean Chirac · V. LOUVRIER

QI GONG

Lundi · 12h30-13h30 · Salle Jean Chirac · I. FARIZON

RENFORCEMENT / ÉQUILIBRE / COORDINATION

Mardi · 17h15-18h15 · Salle de combat · O. TRIBODET

Mercredi · 12h30-13h30 · Salle Hélium (Bu Le Cortex) · O. TRIBODET

Jeudi · 8h-9h · Salle Jean Chirac · O. TRIBODET



SHIATSU

12h30-14h · 02/10 · 19/02 · Gymnase Sablé · S. TRAMOY

17H15-20H15 · 27/09 · 18/10 · 02/12 · 31/01 · Gymnase Sablé · S. TRAMOY

TAI-CHI

Mercredi · 18h15-19h45 · Salle Jean Chirac · J.L. DEMIZIEUX

YOGA

Mardi · 12h30-13h30 · Salle Jean Chirac · M.V. MASSON

Mercredi · 18h30-19h45 · Salle Hélium (Bu Le Cortex) · D. EBANO

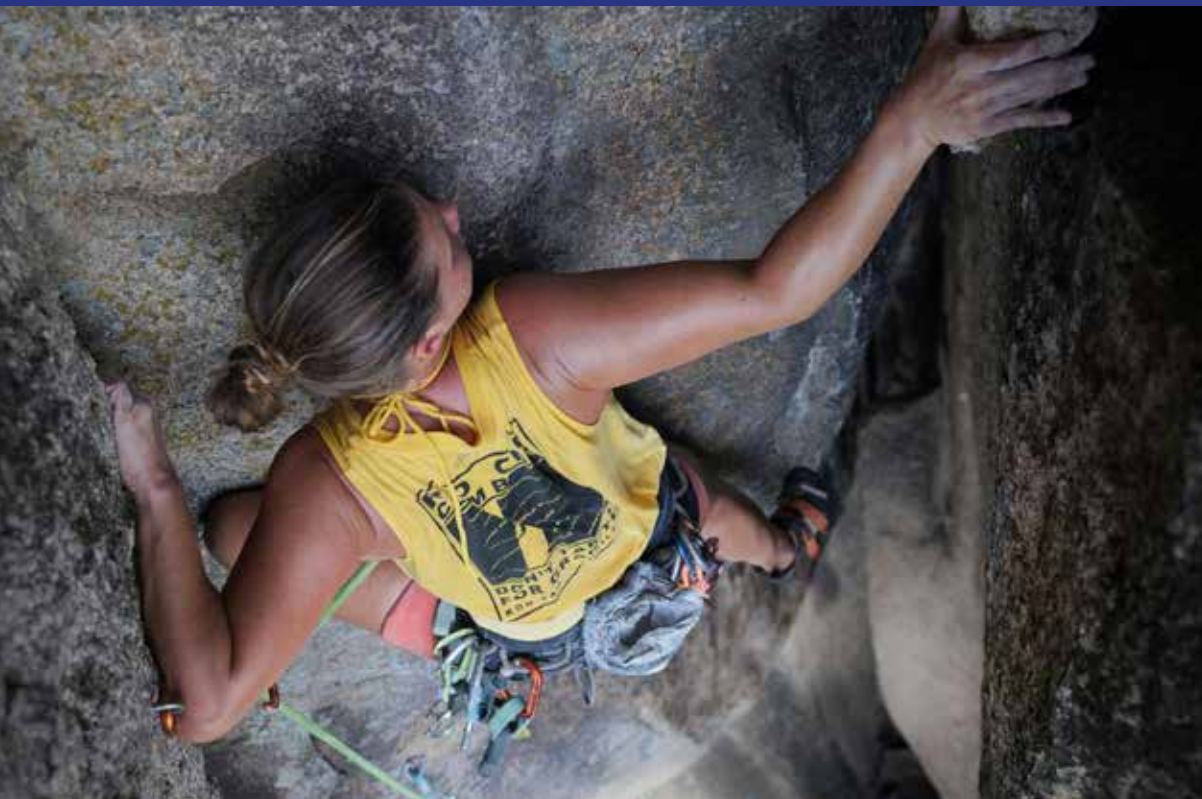
YOGA DYNAMIQUE

Judi · 17h30-18h45 · Salle Jean Chirac · M. STROUD

Vendredi · 12h30-13h30 · Salle Jean Chirac · M. STROUD

YOGA VINYASA

Vendredi · 12h30-13h30 · Salle Jean Chirac · C. CAHIER



ESCALADE BLOC

Mardi · 12h00-13h45 · Climb up (Dijon) · T. LIEMANS

Vendredi · 12h00-13h45 · Climb up (Dijon) · T. LIEMANS / M. BONNOT

ESCALADE FALAISES

Mardi (sept > oct) · 13h00-17h30 · M. BONNOT

ESCALADE SURFACE ARTIFICIELLE D'ESCALADE (SAE)

Lundi · 19h00-21h00 · Cime Altitude 245 (Dijon) · J. WILLOCQ

KAYAK (sept > oct et avril > juin)

Vendredi · 13h-17h30 · M. BONNOT

Samedi (perfectionnement rivières) · 8h30-19h00 · M. BONNOT

VTT

Jeudi (sept > juin) · 13h00-17h30 · M. BONNOT

(Casques et vélos prêtés par le SUAPS)



GOLF

Jeudi (janv > févr) • 13h30-16h30 • Golf de Quétigny • E. PERRODIN

Rdv sur place

PATINAGE SUR GLACE

Jeudi (sept > avr) • 16h20-17h50 • Patinoire municipale de Dijon • S. TORRE

RUNNING TRAIL

Mardi • 18h00-19h30 • Halle des sports • E. DAVID

Mercredi • 18h45-20h15 • Halle des sports • J. WILLOCQ

ROLLER

Jeudi (mai > juin) • 16h20-17h50 • Skatepark de Dijon • S. TORRE



MUSCULATION ENCADRÉE

Lundi · 12h30-14h · T. LIEMANS · 17h-18h30 · J. WILLOCQ · 18h30-20h · T. LIEMANS

Mardi · 12h30-14h* · S. TRAMOY · 17h-18h30 · J. WILLOCQ · 19h15-20h45 ·
V. LOUVRIER

Mercredi · 12h30-14h · T. LIEMANS · 17h-18h15 · S. TRAMOY · 18h45-20h15 ·
S. PECAUD

Jeudi · 12h30-14h · S. TRAMOY · 14h-15h30 · D. ANNOCQUE · 17h-18h30* ·
D. ANNOCQUE · 18h30-20h · S. PECAUD

PRATIQUE AUTONOME

Accréditation obligatoire

+ d'infos sur le site

CROSS TRAINING

Mardi · 18h30-19h30

Jeudi · 20h-21h

Vendredi · 12h30-13h30

Consignes

Salle de musculation

- Pratique d'1h30 par jour
- Baskets d'intérieur propres, tenue de sport et serviette obligatoires
- Téléphone interdit

*S1 seulement

Plan des installations page 42 · Sauf précision, les cours sont ouverts à tous les niveaux



BASKETBALL

Lundi (entraînement) · 20h15-21h45 · Halle des sports · T. LIEMANS ●

Mardi (entraînement) · 19h-20h30 · Halle des sports · T. LIEMANS ●●

Mercredi (tournoi) · 20h-22h · Halle des sports · T. LIEMANS

BEACH VOLLEY

Lundi (septembre seulement) · 17h-19h · Terrains de beach-volley · S. TRAMOY

FOOTBALL

Jeudi · 18h30-20h · Terrain synthétique · R. BARDEL

FUTSAL

Lundi · 17h-19h · Salle des sports co · S. PECAUD

Vendredi · 18h30-20h · Salle des sports co · T. HAMALA

HANDBALL

Lundi · 19h-20h30 ● · 20h30-22h ● · Salle des sports co · S. PECAUD

Mercredi · 17h-18h30 · Salle des sports co · S. PECAUD



RUGBY

Lundi · 18h-19h30 · Terrain de rugby · G. MAJCHER

ULTIMATE

Jeudi · 18h30-20h · Salle des sports co · O. VERCELLI

VOLLEY-BALL

Mardi (*entraînement*) · 18h45-20h15 ●● · 20h15-21h45 ●●

Salle des sports co · O. TRIBODET

Mercredi · 18h30-20h · 20h-21h30 ●● · Salle des sports co · S. TRAMOY

Dimanche (*pratique autonome*) · 15h30-17h · Salle des sports co



AÏKIDO

Mardi · 18h-19h15 · Gymnase Sablé · R. BARNARD

BOXE ANGLAISE

Mardi · 18h45-20h15 · Salle de combat · J. WILLOCQ

BOXE FRANCAISE

Mercredi · 17h-18h30 · Salle de combat · J. WILLOCQ

CANNE DE COMBAT

Jeudi · 18h30-20h · Salle de combat · D. POINSOT

JUDO

Mercredi · 20h-21h45 · Salle de combat · M. BONNOT

KARATÉ

Mercredi · 18h30-20h · Salle de combat · S. LAMURE

KICK-BOXING

Lundi · 18h15-19h45 · Salle de combat · S. HAOU MED

SELF DEFENSE

Mercredi · 12h30-13h30 · Salle de combat · S. LAMURE



BADMINTON

Mercredi · 12h30-14h · Salle des sports co · G. MAJCHER

Jeudi · 17h-18h30 · Salle des sports co · S. TRAMOY

Vendredi · 17h-18h30 · Salle des sports co · F. MOREL

Dimanche (*pratique autonome*) · 14h-15h30 · 15h30-17h · Salle des sports co

PADEL

Vendredi · 12h15-13h15 · Salle des sports co · G. MAJCHER

TENNIS

Lundi · 12h30-14h · Halle de tennis · G. MAJCHER

Mardi (3 créneaux) · 17h00-18h30 ●● · 18h30-20h ● · 20h-21h30 ●●

Halle de tennis · G. MAJCHER

Jeudi · 17h-18h30 ●● · Halle de tennis · G. MAJCHER





STAGES FORME ET NATURE

Randonnées · shiatsu · stretching · renforcement musculaire · cohérence cardiaque · bain d'eau froide

12 au 13 octobre · Bellecin (39) · S. TRAMOY et D. ANNOCQUE

12 au 13 avril · Bellecin (39) · S. TRAMOY et D. ANNOCQUE

STAGE RAQUETTES ET BIEN-ÊTRE

25 au 26 janvier · Les Carroz d'Araches (74) · S. TRAMOY et D. ANNOCQUE

STAGES DE SKI

19 au 24 janvier · Le Grand-Bornand (74)

15 au 16 mars · Samoens (74)

+ de dates sur le site internet

STAGES DE PLONGÉE

18 au 20 octobre · Lavandou (83)

+ de dates sur le site internet

STAGE PLEIN AIR BON AIR

juin 2025 (*+ d'infos sur le site*)

Nuits et événements

Soirée fitness

30 septembre · 19h · Salle de danse
18 novembre · 19h · Salle de danse

Marche solidaire "Pink Walk"

24 octobre · 17h30 · Campus universitaire

Nuit du volley

13 novembre · 18h30 · Salle des sports co
18 mars 2025 · 18h30 · Salle des sports co

Nuit du basketball

19 novembre · Salle des sports co
8 avril · Salle des sports co

Soirée handball fluonight

27 novembre · 18h · Salle des sports co

Soirée blackminton

28 novembre · 17h30 · Salle des sport co

Semaine Campus Sport du 16 au 21 septembre

Lundi 16 septembre · 19h-22h
Soirée handball et basketball
Festi-Bals

Mardi 17 septembre · 17h-20h
Soirée beach volley
Course d'orientation et biathlon

Mercredi 19 septembre · 18h30-22h
Défi salto gymnastique
Soirée raquettes

Jeudi 19 septembre · 17h30
Color Campus

Samedi 21 septembre · 10h-16h
Randonnée à Chambolle-Musigny

Sorties à la journée

RANDONNÉES

Randonnées en journée autour de Dijon sous différentes thématiques
Samedi · 10h-16h · 21/09 · 12/10 · 16/11 · 18/01 · 08/02 · 22/03 · Lieux divers · V. LOUVRIER

SKI (janv > févr)

Les samedis en journée · Les Rousses, Jura

WAKEBOARD (sept et mai)

12/09 · 18/09 · 20/09 · 27/09 · 15/05 · 22/05 · 23/05 · 05/06 · 13h30-17h30
Téleski nautique de Côte d'or, Premeaux-Prissey

VOILE

24/09 · 04/10 · 11/10 (+ de dates sur le site)



Équipe



Samuel Pecaud

Directeur du SUAPS
Coordinateur PEPS
Handball, futsal, ski



Matthieu Bonnot

Responsable ASUB
Sports plein air et judo



Guillaume Majcher

Responsable des sports
de raquettes
*Tennis, badminton, padel,
rugby, ski*



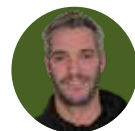
Sandra Tramoy

*Volley-ball, badminton, HIIT,
shiatsu, musculation*



Thibaut Liemans

Directeur adjoint
*Basketball, musculation,
ski, escalade*



Benjamin Lannoy

Responsable des installations
sportives universitaires
Natation, plongée, rugby, ski



Odile Tribolet

Responsable sport santé
sur ordonnance (SSO)
*renforcement/équilibre/
coordination, volley-ball*



Jean Willocq

*Boxe, musculation, escalade,
running, ski*



Delphine Annocque

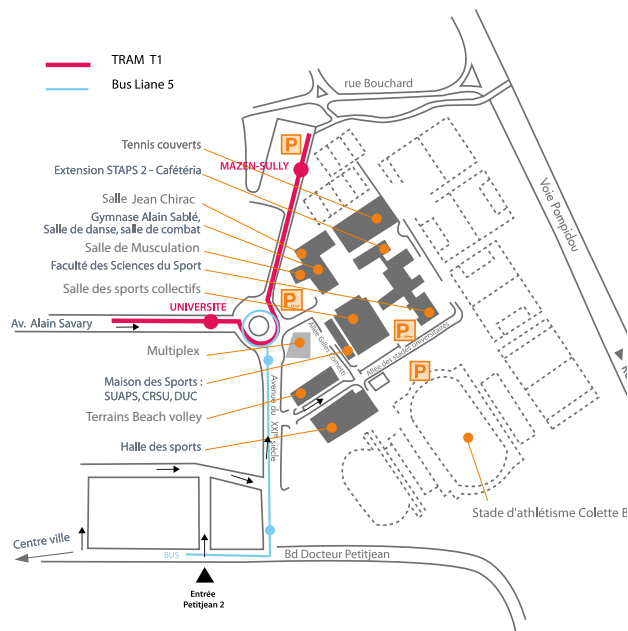
Fitness, gym, trampoline



Valérie Louvrier

Responsable pôle culture
SUAPS
*Danse, bien-être,
musculation, randonnée*

Plan des installations



Accès par transports en commun

Tramway

T1 Dijon Gare <-> Quetigny
Centre La Parenthèse, arrêt
Université

Bus

Ligne 5, Université <-> Talant
Dullin, arrêt Université

Contact et horaires d'ouverture

Permanences d'accueil de la Maison des sports

Lundi • mardi • jeudi : 9h-12h15 et 13h15-17h


Mercredi • vendredi : 9h-12h15

Contact

Téléphone : 03 80 39 51 70

Mail : suaps.communication@u-bourgogne.fr

Site internet : suaps-u-bourgogne.fr

 @suapsbourgogne

 SUAPS Bourgogne

Adresse

Maison des sports
Allée Gilles Cometti
BP 27 877
21078 DIJON CEDEX



SUAPS

BOURGOGNE

Service Universitaire des
Activités Physiques & Sportives