

**ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES  
PROGRAMME PREVISIONNEL 2011 – 2012**

**Début des cours : 2ème semestre : lundi 30 janvier 2012**

*Modifié 13/02/12*

<b>ACTIVITES D'EXPRESSION ET SPORTS DE DETENTE</b>				
<b>YOGA</b>	<b>LUNDI</b>	17 h 30 à 18 h 30	<b>S. GAUTHIER</b>	<b>SALLE DE DANSE GYMNASE</b>
		18 h 30 à 19 h 30		
<b>DANSE ORIENTALE</b>	<b>MERCREDI</b>	12 h à 13 h 30	<b>M.ARMOUET</b>	
		18 h à 19 h 30		
<b>MODERN JAZZ</b>	<b>MARDI</b>	<b>16 h 30 à 18 h 30</b>	<b>D. MARCEAU</b>	
<b>DANSES de SOCIETE SALSA</b>	<b>MARDI</b>	18 h 30 à 19 h 30 (débutants)	<b>B.CASTELIN</b>	
		19 h 30 à 20 h 30 (confirmés)		
<b>BATCHTA</b>	<b>JEUDI</b>	<b>17 h à 18 h 30</b>	<b>J. PAVADE</b>	
<b>FREE STYLE/HIP HOP</b>	<b>JEUDI</b>	<b>18 h 30 à 20 h</b>	<b>G. ASSAM</b>	
<b>DANSE MALGACHE</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>19 h 30 à 21 h</b>	<b>Olivia</b>	
<b>ZUMBA</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>14 h 30 à 16 h</b>	<b>Mickaël</b>	

<b>ACTIVITES DE MISE EN FORME</b>				
<b>BODY DANCE FITNESS</b>	<b>LUNDI</b>	16 h à 16 h 45	<b>D. MARCEAU</b>	<b>SALLE DE DANSE GYMNASE</b>
<b>F.A.C.(Fitness)</b>		16 h 45 à 17 h 30		
<b>FITNESS (Power Barre et Stretching)</b>	<b>JEUDI</b>	11 h 30 à 12 h 30	<b>E. FOUCOUT</b>	
		12 h 30 à 13 h 00		
<b>Aérobic (45 mn)</b>	<b>MARDI</b>	12 h à 13 h 30	<b>E. FOUCOUT</b>	
<b>Cuisses abdo Fess. (45 mn)</b>				
<b>MUSCULATION</b>	<b>LUNDI</b>	18 h 30 à 20 h 00	<b>P. NOMINE</b>	<b>SALLE DE Musculation GYMNASE</b>
	<b>MERCREDI</b>	17 h à 18 h 30	<b>B. CASTELIN</b>	
<b>P.P.G. (Préparation Physique Généralisée)</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>12 h 15 à 13 h 45</b>	<b>E. LACROIX</b>	<b>Gradins Gymnase</b>
<b>TAÏ-CHI</b>	<b>MARDI</b>	16 h 15 à 18 h	<b>R. LACHAUSSEE</b>	Gymnase : Salle de combat
	<b>MERCREDI</b>	16 h 15 à 18 h	<b>R. LACHAUSSEE</b>	

## SPORTS INDIVIDUELS

<b>ATHLETISME COURSES</b>	<b>JEUDI</b>	<b>17 h 30 à 19 h</b>	<b>Eric LACROIX</b>	<b>Champ Fleuri</b>
<b>NATATION</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>18 h à 19 h 30</b>	<b>B. LECAST</b>	<b>Piscine du butor</b>
<b>NATATION (MASTER)</b>	<b>LUNDI</b>	<b>12 h 00 à 13 H 30</b>	<b>P. NOMINE</b>	<b>Piscine de l'IUFM</b>

## SPORTS DE COMBAT

<b>KARATE</b>	<b>LUNDI</b>	<b>18 h 30 à 20 h 00</b>	<b>D. LAUDE</b>	<b>GYMNASE</b>
	<b>JEUDI</b>	<b>18 h à 19 h 30</b>		
<b>AIKIDO</b>	<b>MARDI</b>	<b>18 h 00 à 19 h 30</b>	<b>P. DURAND</b>	
<b>M.M.A.</b>	<b>MARDI</b>	<b>19 h 30 à 21 h</b>	<b>B. BOUCHER</b>	
	<b>JEUDI</b>	<b>16 h 30 à 18 h 00</b>		
<b>CANNE DE COMBAT</b>	<b>LUNDI</b>	<b>19 h 30 à 21 h 00</b>	<b>F. GUERIN</b>	<b>SALLE DE DANSE GYMNASE</b>

## SPORTS DE RAQUETTES

<b>BADMINTON</b>	<b>LUNDI</b>	<b>16 h à 18 h</b>	<b>Olivier PAYET</b>	<b>GYMNASE</b>
	<b>MERCREDI</b>	<b>18 h à 19 h 30</b>	<b>Fabrice PAYET</b>	
<b>TENNIS DE TABLE</b>	<b>LUNDI</b>	<b>12 h à 13 h 30</b>	<b>Sandy RASANDISONA</b>	
	<b>VENDREDI</b>	<b>12 h à 13 h30</b>		
<b>TENNIS</b>	<b>JEUDI</b>	<b>19 h à 21 h</b>	<b>Laurent PERFILLON</b>	<b>Champ fleuri</b>

## SPORTS DE PLEINE NATURE

<b>ESCALADE</b>	LUNDI	16 h 30 à 18 h 30	P. NOMINE	Gymnase
	MARDI	17 h 30 à 19 h 30		
<b>ESCALADE (créneau réservé CCP 1ère année)</b>	MARDI	16 h 00 à 17 h 30		
<b>PLONGEE</b>	MARDI	8 h 30 à 12 h 30	M. ARBOIREAU	<b>Voir enseignant</b>
	JEUDI	8 h 30 à 12 h 30		
	LUNDI	13 h 00 à 17 h 00	M. ARBOIREAU	
<b>VOILE</b>	JEUDI	13 h 30 à 17 h 30	M. ARBOIREAU	
<b>PAGAIE / EAUX VIVES</b>	MERCREDI	8 h à 13 h		
<b>TRAIL</b>	SAMEDI		E. LACROIX F. PAYET	
<b>SURF (semestre 1 &amp; 2)</b>	JEUDI	8 h 00 à 12 h00	B. PIECE	
<b>JOURNEES DECOUVERTES</b>	VOIR PLANNING			

## SPORTS COLLECTIFS

<b>HAND B. niv 1 &amp; 2</b> Débutant & intermédiaire	LUNDI	18 h à 20 h	M. ETIENNE	<b>GYMNASSE</b>
<b>VOLLEY</b>	MARDI	16 h 30 à 18 h	B. CASTELIN	
	MERCREDI	16 h 30 à 18 h	F. PAYET	
<b>BASKET niv 1 &amp; 2</b> Débutant & intermédiaire	JEUDI	17 h à 19 h	F. PAYET	
<b>BASKET Elite</b>		19 h 00 à 20 h 30		
<b>FOOTBALL</b>	LUNDI	19 h 30 à 21 h30	S. LEBRUN	Stade du Butor
<b>RUGBY</b>	JEUDI	17 h 30 à 19 h	D. ADEKALOM	Champ Fleuri

### Renseignements au secrétariat du SUAPS et au gymnase

Pour pratiquer une activité vous devez être en possession de votre PASS'SPORT (à retirer au SUAPS)

**Pièces à fournir pour les étudiants : certificat médical – carte étudiant ou attestation d'inscription et 15 €**



# **ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

## **Réservées aux personnels**

**(Le personnel peut également participer à toutes les autres activités proposées aux étudiants :  
Consulter le planning en ligne)**

# **PROGRAMME 2011-2012**

## **Du 30 janvier 2012 au 29 juin 2012**

DISCIPLINE	LIEU	JOUR	HEURE	INTERVENANT
<b>CARDIO</b>	<b>Salle de Cardio Gymnase Max Raffini</b>	<b>Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi</b>	<b>12 h à 13 h (créneaux libres - selon vos besoins)</b>	

Le créneau Tai-Chi du mardi est maintenu, voir planning ouvert à tous

**- Pour le Personnel de l'Education Nationale :**  
**Inscription obligatoire au SUAPS**

- \* 1 certificat médical**
- \* 30 € pour le personnel titulaire**
- \* 15 € pour personnel non titulaire**
- \* 30 € pour le conjoint des personnels**
- \* 2 photos**

(pour tout renseignement contacter le SUAPS au 0262 93 83 59 / 02 62 93 83 51)