

ENERGIE, DETENTE, PLAISIR

AVEC LE SUAPS

2023/2024



**Service Universitaire des
Activités Physiques et
Sportives**

Maison des Sports
52, avenue Paul Alduy
66860 PERPIGNAN, Cedex 9
04 68 66 20 14
sec-suaps@univ-perp.fr

Création/réalisation :
Service Communication et
Culture de l'UPVD

Impression :
Atelier de reprographie

Crédits photographiques :
Flickr ; iStock ; Antonin UTZ

SUAPS

<http://www.univ-perp.fr/>

RÉSERVATION DES COURS

<http://suaps.univ-perp.fr/>

FACEBOOK

www.facebook.com/suaps.upvd

Le Service des Sports prend en charge, coordonne et développe en liaison avec les composantes et services de l'université, l'ensemble des activités physiques et sportives de l'établissement.

À ce titre :

- > Il organise et assure la pratique des activités physiques et sportives de tous niveaux au profit des étudiants et personnels de l'université.

- > Il favorise et développe les échanges internationaux dans le domaine sportif avec l'aide des composantes concernées en collaboration avec l'association sportive.

- > Il assure l'encadrement d'activités physiques, sportives et de loisirs proposées aux étudiants ainsi qu'aux personnels soit sous forme d'enseignements, soit sous forme de stages.

- > Il propose une multitude d'activités sportives traditionnelles et nouvelles, en salle ou plein air, encadrées ou en pratique libre.

Equipe pédagogique :

Yvan VERDIE
Marie-Cristal PIC
Philippe RENAUX

Equipe administrative :

Yvan VERDIE - *Directeur*
Magalie CASTILLA - *Secrétariat*

INFORMATIONS PRATIQUES

HEURES D'OUVERTURE SECRÉTARIAT :

> 9h30 – 12h30 / 13h45 – 17h45

RÉSERVATION OBLIGATOIRE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

> <http://suaps.univ-perp.fr>

CALENDRIER SERVICE DES SPORTS

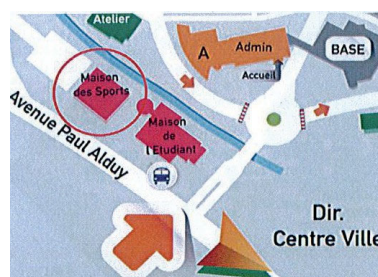
- > Semestre 1 : 11 septembre au 15 décembre 2023
- > Semestre 2 : 08 janvier au 17 mai 2024

VACANCES UNIVERSITAIRES

- > Toussaint : 30 octobre au 05 novembre 2023
- > Noël : 23 décembre 2023 au 07 janvier 2024
- > Hiver : 19 février au 25 février 2024
- > Printemps : 08 avril au 21 avril 2024

CONTACTS

- > Maison des Sports
52, avenue Paul Alduy
66860 PERPIGNAN, Cedex 9
- > 04 68 66 20 14
- > sec-suaps@univ-perp.fr
- > www.facebook.com/suaps.upvd



ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

Spéléologie- Ski- Canyoning- Kite surf

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

Cuisses Abdos Fessiers- Swiss ball training- Zumba,- Step- Total body conditioning- Pilates- Body barre- Cross training- Cardio running

ACTIVITÉS D'EXPRESSION

Bachata- Salsa

ACTIVITÉS DE RELAXATION

Pilates- Yoga

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Natation

ACTIVITÉS BALISTIQUES

Golf

SPORTS COLLECTIFS

Football- Rugby- Basket-ball- Handball- Volley-ball

SPORTS DE RAQUETTE

Tennis- Padel- Badminton- Tennis de table

SPORTS DE COMBAT

Boxe anglaise- Kick-boxing- Karaté

**Réservation obligatoire des activités sportives :
<http://suaps.univ-perp.fr>**

PASS FORME

PASS FORME – MUSCULATION

Accès libre à la salle de musculation :

- > Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi
10h - 12h et 14h00 - 20h00

Responsable : Yvan VERDIE – Anton PRADELLE

REGLEMENTATION SALLE DE MUSCULATION

1. Accès à la salle de musculation via votre carte étudiant.
2. Tenue sportive + serviette de bain **obligatoires** !
3. Rangement obligatoire du matériel : haltères, stop-disques, barres, tapis, steps.
4. Obligation de décharger les barres après leur utilisation.
5. Interdiction de surcharger les machines de musculation par des disques additionnels non prévus à cet effet.
6. Prévenir le secrétariat si vous constatez un matériel défectueux (sécurité).

CONDITIONS D'OBTENTION DU PASS FORME

- > Carte d'étudiant de l'UPVD
- > Photo d'identité
- > Acquittance de 50 euros par chèque
- > Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la musculation et du cardio-training de moins de 3 mois

ASSOCIATION SPORTIVE UPVD

Les étudiants désirant réaliser une pratique sportive de compétition dans les sections ci-dessous peuvent adhérer à l'AS UPVD.

- > Hand-ball
- > Volley-ball
- > Sports individuels

Les documents d'affiliation sont à retirer au secrétariat du Service des Sports accompagnés de votre cotisation de 25 euros et d'une photo d'identité.

> <https://www.univ-perp.fr/vie-de-campus/vie-associative-engagement-et-citoyennete/association-sportive-upvd>



TOURNOI UPVD FOOT A 5



- > Vendredi 13/10 : Ft Romeu
- > Jeudi 26/10 : Antennes
Carcassonne + Narbonne
- > Vendredi 27/10 : campus SEE
- > Vendredi 10/11 : campus IAE

- > Vendredi 17/11 : campus SJE
- > Vendredi 24/11 : campus IUT
- > Vendredi 01/12 : campus LSH

Au Temple Five Center
161, rue du Munich, zone Saint-Charles
66000 PERPIGNAN

ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

SPELEOLOGIE

07 octobre 2023
21 octobre 2023
16 mars 2024

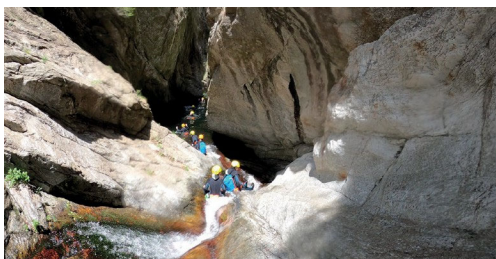


SKI (STATION LES ANGLES)

13 janvier 2024
20 janvier 2024
27 janvier 2024
03 février 2024

CANYONING

18 mai 2024 - Baoussous
01 juin 2024 - Anelles



KITE SURF

15 juin 2024 - La Palme
22 juin 2024 - La Palme

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

CAF

> Lundi 17h30 - 18h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Jennifer LAMON



ZUMBA

> Lundi 18h30 - 19h30

Maison des sports - Salle de danse

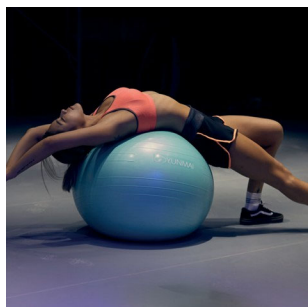
Intervenante : Jennifer LAMON

SWISS BALL TRAINING

> Mardi 17h30 - 18h15

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Perrine DELPECH



STEP

> Mardi 18h15 - 19h00

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Perrine DELPECH

CROSS TRAINING

> Mercredi 17h30 - 19h00

> Jeudi 17h30 - 19h00

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : Anton PRADELLE

Intervenante : Marie-Cristal PIC



ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

TOTAL BODY CONDITIONNING

> Vendredi 17h30 - 18h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Camille RIVIERE

BODY BARRE

> Vendredi 19h30 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

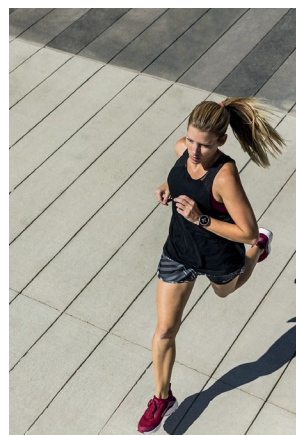
Intervenante : Camille RIVIERE

CARDIO RUNNING

> Mardi 18h00 - 19h30

Parc des sports - Rdv à l'entrée

Intervenante : Nathalie PICAULT



ACTIVITÉS D'EXPRESSION

BACHATA

> Lundi 19h30 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Jennifer LAMON

SALSA

> Mercredi 19h00 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : Tolga LEBLEBICI



DANSE LATINE

> Mardi 19h00 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : Tolga LEBLEBICI



ACTIVITÉS DE RELAXATION

PILATES

> Lundi 12h 15 - 13h45

> Jeudi 12h15 - 13h45

> Vendredi 18h30 - 19h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Marie-Cristal PIC

Intervenant : Camille RIVIERE

YOGA

> Mardi 12h15 - 13h45

> Vendredi 12h15 - 13h45

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Sophie ST HILAIRE



ACTIVITÉS AQUATIQUES

NATATION

- > Lundi 10h – 12h
- > Mardi 10h – 12h
- > Jeudi 10h – 12h
- > Vendredi 10h- 12h

Espace aquatique Moulin à Vent

Intervenante : Marie-Cristal PIC

Intervenant : Philippe RENAUX



ACTIVITÉS BALISTIQUES

GOLF

- > Mercredi 10h00 - 14h00
- Golf de Saint Cyprien
Intervenant : Yvan VERDIE



SPORTS COLLECTIFS

FOOTBALL

> Mercredi 20h00 - 21h30
Parc des Sports - Terrain n°1
Intervenante : Manon ALLIEU



RUGBY

> Lundi 18h00 - 20h00
Stade Roger RAMIS
Intervenant : Yvan VERDIE



BASKET BALL

> Jeudi 20h - 22h00 Gymnase
Lycée Lurçat Intervenant :
Frederic FERNANDEZ



VOLLEY-BALL

> Mardi 18h00 - 20h00
> Mercredi 20h - 22h00 (AS UPVD)
Gymnase - Parc des Sports
Intervenante : Marie-Cristal PIC



HANDBALL

> Lundi 20h00 - 22h00 (AS UPVD)
> Mercredi 18h00 - 20h00
Gymnase - Parc des Sports
Intervenant : Philippe RENAUX



SPORTS DE RAQUETTE

BADMINTON / TENNIS DE TABLE

- > Lundi 18h00 – 20h00
 - > Jeudi 18h00 – 20h00 (*niveau confirmé*)
- Gymnase - Parc des Sports
Intervenant : Philippe RENAUX



TENNIS

- > Mardi & vendredi 14h00 - 16h00
- Club de Tennis Moulin à Vent
Intervenant : Philippe RENAUX
Intervenante : Marie Cristal PIC

PADEL

- > Mardi, jeudi & vendredi 12h00 - 14h00 (*niveau confirmé*)
 - > Mardi & vendredi 14h00 - 16h00 (*initiation*)
- Club de Tennis Moulin à Vent
Intervenant : Philippe RENAUX



SPORTS DE COMBAT

BOXE

> Lundi 20h00 - 21h30

> Vendredi 19h – 20h 30

Parc des sports - Salle de combat

Intervenant : Wilfrid LARAN

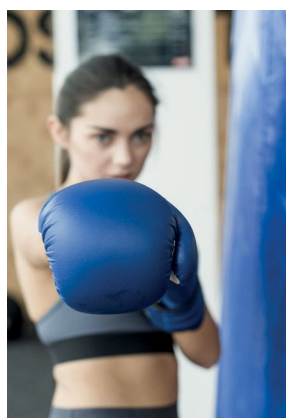
KARATÉ DÉFENSE SYSTÈME *

> Jeudi 19h30 - 21h00

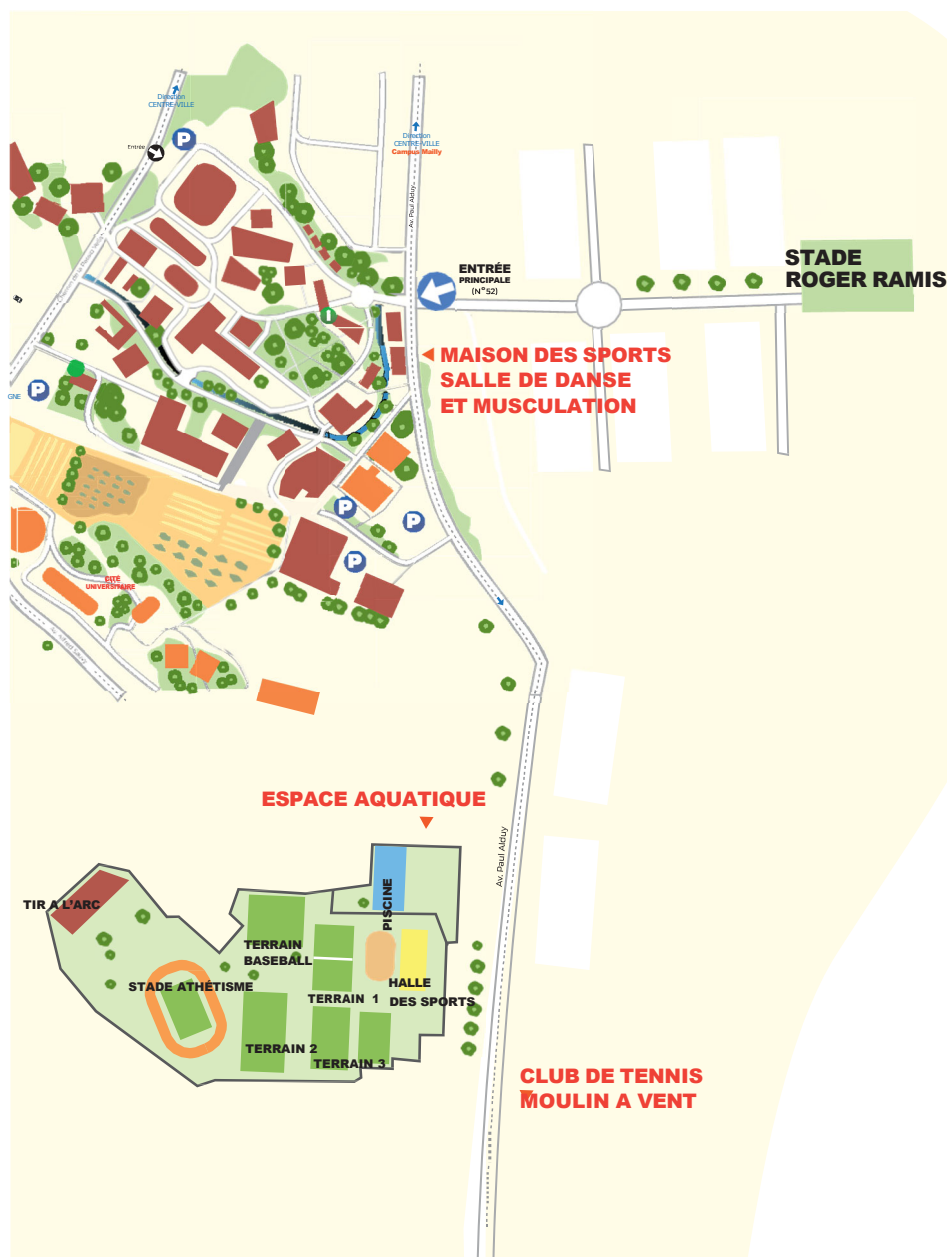
> Samedi 10h30 - 12h00

Saleilles - Dojo du gymnase municipal

** Inscription préalable au secrétariat du SUAPS (licence : 25 € + certificat médical)*



PLAN DES INSTALLATIONS SPORTIVES



ANTENNES DÉLOCALISÉES



CALENDRIER ANNUEL DES ÉVÉNEMENTS

➤ OCTOBRE 2023

03/10 : journée Sport-Santé
06/10 : tournoi Foot Font Romeu
07/10 : spéléologie
21/10 : spéléologie
26/10 : tournoi Foot - Carcassonne + Narbonne
27/10 : tournoi Foot - campus SEE

➤ NOVEMBRE 2023

10/11 : tournoi Foot - campus IAE
17/11 : tournoi FB- campus SJE
24/11 : tournoi Foot - campus LSH

➤ DECEMBRE 2023

01/12 : tournoi Foot - campus IUT

➤ JANVIER 2024

13/01 : ski - station Les Angles
20/01 : ski - station Les Angles
27/01 : ski - station Les Angles

➤ FEVRIER 2024

03/02 : ski - station Les Angles

➤ MARS 2024

08/03 : Finales tournoi Foot UPVD
16/03 : spéléologie

➤ MAI 2024

25/05 : canyoning

➤ JUIN 2024

01/06 : canyoning
5/06 : kite surf
22/06 : kite surf