

UNIVERSITÉ
PERPIGNAN
VIA
DOMITIA



SERVICE *des* **SPORTS**

METTEZ DU **MOUVEMENT**

DANS VOS ÉTUDES

2019/2020



**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

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
Catherine PIC
Philippe RENAUX

Equipe administrative :

Yvan VERDIE - *Directeur*
Svetlana PLESHAKOVA - *Secrétariat*

INFORMATIONS PRATIQUES

HEURES D'OUVERTURE SECRÉTARIAT :

> 10h00 – 12h00 / 14h00 – 18h00

RÉSERVATION OBLIGATOIRE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

CALENDRIER SERVICE DES SPORTS

- > Semestre 1 : 09 septembre au 14 décembre 2019
- > Semestre 2 : 13 janvier au 02 mai 2020

VACANCES UNIVERSITAIRES

- > Toussaint : 28 octobre au 03 novembre 2019
- > Noël : 23 décembre 2019 au 05 janvier 2020
- > Hiver : 17 février au 23 février 2020
- > Printemps : 06 avril au 19 avril 2020

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

Randonnée, ski, canyoning, voile, kite surf, parapente

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

Body sculpt, pilates, body combat, swiss ball training, zumba, step, total body conditioning, body barre, cross training, musculation

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Natation, voile

ACTIVITÉS DE RELAXATION

Atelier bien-être, gym detox, yoga

ACTIVITÉS D'EXPRESSION

Bachata, salsa

ACTIVITÉS BALISTIQUES

Golf, tir à l'arc

SPORTS COLLECTIFS

Football, rugby, basket-ball, handball, volley-ball

SPORTS DE RAQUETTE

Tennis, padel, badminton, tennis de table

SPORTS DE COMBAT

Boxe anglaise, savate boxe française, karaté défense système

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

PASS FORME

PASS FORME – MUSCULATION

Accès libre à la salle de musculation

- > Lundi 18h00 - 20h00
- > Mardi et jeudi 10h00 - 20h00
- > Mercredi et vendredi 10h00 - 12h00 et 14h00 - 20h00

REGLEMENT 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

- > Adhésion SUAPS
- > Photo d'identité
- > Acquiescement de 50 euros du « Pass forme »
- > Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la musculation et du cardio-training de moins de 3 mois

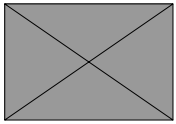
ASSOCIATION SPORTIVE UPVD

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

- > Rugby
- > 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.





SORTIES SKI



Participation 28 €
(transport, matériel,
forfait ski)

INSCRIPTIONS
et RÈGLEMENT
au secrétariat
du SUAPS

- Samedi 18 janvier 2020
- Samedi 25 janvier 2020
- Samedi 01 février 2020
- Samedi 08 février 2020

**RDV à 7h00
sur le parking Espace
Aquatique**

Inscription obligatoire au secrétariat
du SUAPS
(clôture les 16/01; 23/01; 30/01; 6/02)

ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

PARAPENTE

- 17 octobre 2019 – Réunion
- 28 octobre 2019 – Initiation
- 29 octobre 2019 – Pente école
- 30 octobre 2019 – Grand vol



RANDONNÉE

- 28 septembre 2019 - Littoral
- 12 octobre 2019 - Vallespir
- 25 avril 2020 - Les Albères



SKI (STATION LES ANGLÉS)

- 18 janvier 2020
- 25 janvier 2020
- 01 février 2020
- 08 février 2020



VOILE

- 06 - 11 avril 2020
St. Cyprien

CANYONING

- 06 juin 2020 - Anelles
- 13 juin 2020 - Anelles



KITE SURF

- 20 juin 2020 - La Palme
- 27 juin 2020 - La Palme

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

BODY SCULPT

> Lundi 17h30 - 18h30
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Sylvène SEPCHAT



PILATES

> Lundi 18h30 - 19h30
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Sylvène SEPCHAT

BODY COMBAT

> Lundi 19h30 - 20h30
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Sylvène SEPCHAT



SWISS BALL TRAINING

> Mardi 17h30 - 18h15
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Perrine DELPECH

ZUMBA

> Mardi 18h15 - 19h00
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Perrine DELPECH



LIA - STEP

> Mercredi 17h30 - 18h15 - 19h00
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : François THERESIN

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

TOTAL BODY CONDITIONING

> Jeudi 17h30 - 18h15
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : François THERESIN

BODY BARRE

> Jeudi 18h15 - 19h00
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : François THERESIN

CROSS TRAINING

> Vendredi 17h30 - 19h00
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Alexandre CUNIASSE

MUSCULATION/ CARDIO TRAINING

> Lundi 10h00 - 12h00
Maison des sports - Salle de musculation
Intervenante : Yvan VERDIE



ACTIVITÉS D'EXPRESSION

BACHATA

> Mardi 19h00 - 20h30
Maison des sports - Salle de danse
Intervenant : Samuel WAGNER



SALSA

> Vendredi 19h00 - 20h30
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Caroline GUENOUN

ACTIVITÉS AQUATIQUES

NATATION

> Mardi - Jeudi - Vendredi 10h00 - 11h45
Espace aquatique Moulin à Vent
Intervenante : Catherine PIC



ACTIVITÉS DE RELAXATION

ATELIER BIEN-ÊTRE

> Lundi 10h00 - 12h00
> Mardi 14h00 - 16h00
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Catherine PIC

GYM DETOX

> Lundi & Jeudi 12h15 - 13h45
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Catherine PIC

YOGA

> Mardi & Vendredi 12h15 - 13h45
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Johanna WINKEL



ACTIVITÉS BALISTIQUES

GOLF

> Mercredi 10h00 - 13h00
Golf de Saint Cyprien
Intervenant : Yvan VERDIE

Stages vacances : Toussaint / Pâques

TIR A L'ARC

> Mardi 12h00 - 14h00
> Jeudi 14h00 - 16h00
Parc des sports – Pas de tir Archers Catalans
Intervenante : Catherine PIC



SPORTS COLLECTIFS

FOOTBALL

> Mercredi 20h00 - 22h00
Parc des Sports - Terrain n°1
Intervenant :



RUGBY

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



BASKET BALL

> Mardi 20h00 - 22h00
Gymnase - Parc des Sports
Intervenant : Kévin COLOMIES



VOLLEY-BALL

> Mardi 18h00 - 20h00
> Mercredi 19h00 - 22h00 (AS UPVD)
Gymnase - Parc des Sports
Intervenant : Yvan VERDIE



HANDBALL

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



SPORTS DE RAQUETTE

BADMINTON / TENNIS DE TABLE

- > Lundi 20h00 – 22h00
- > Mardi & vendredi 12h00 – 14h00
- > Jeudi 18h00 – 20h00 (*niveau confirmé*)
- > Samedi 10h00 - 12h00 / 12h00 - 14h00

Gymnase - Parc des Sports

Intervenant : Philippe RENAUX



TENNIS

- > Mardi & vendredi 14h00 - 16h00

Club de Tennis Moulin à Vent

Intervenant : Philippe RENAUX

PADEL

- > Mardi 12h00 - 14h00

Club de Tennis Moulin à Vent

Intervenant : Philippe RENAUX



SPORTS DE COMBAT

BOXE ANGLAISE

- > Mercredi 19h00 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : Wilfrid LARAN

SAVATE BOXE FRANÇAISE

- > Jeudi 19h00 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : Gregory LORIOT

KARATÉ DÉFENSE SYSTÈME

- > Mercredi 12h15 - 13h30

Maison des sports - Salle de danse

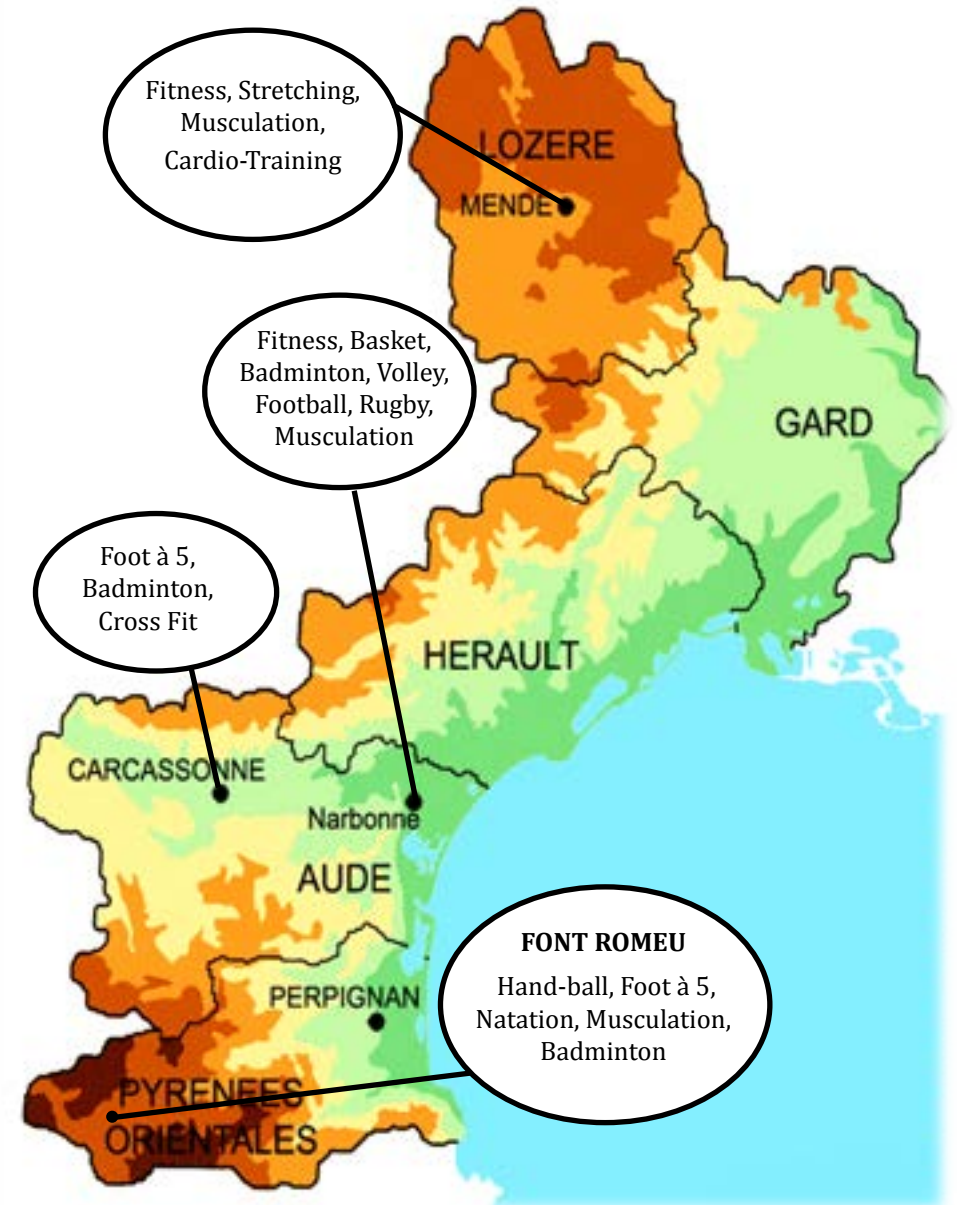
Intervenant : Benjamin BENOIT



PLAN DES INSTALLATIONS SPORTIVES



ANTENNES DÉLOCALISÉES



CALENDRIER ANNUEL DES ÉVÉNEMENTS

SEPTEMBRE

28/09 : randonnée - Littoral (journée)

OCTOBRE

12/10 : randonnée - Vallespir (journée)

17/10 : parapente - Reunion d'information

28/10 : parapente - Initiation

29/10 : parapente - Pente-école

30/10 : parapente - Grand vol

JANVIER

18/01 : ski - station Les Angles

25/01 : ski - station Les Angles

FÉVRIER

01/02 : ski - station Les Angles

08/02 : ski - station Les Angles

AVRIL

25/04 : randonnée - Les Albères (journée)

06-11/04 : stage voile

JUIN

06/06 : canyoning

13/06 : canyoning

20/06 : kite surf

27/06 : kite surf