

UNIVERSITÉ
PERPIGNAN
VIA
DOMITIA



SERVICE *des* **SPORTS**

ENERGIE, DETENTE, PLAISIR

AVEC LE SUAPS

2022/2023



**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
Catherine PIC
Philippe RENAUX

Equipe administrative :

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

INFORMATIONS PRATIQUES

HEURES D'OUVERTURE SECRÉTARIAT :

> 9h30 – 12h30 / 14h00 – 18h00

RÉSERVATION OBLIGATOIRE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

CALENDRIER SERVICE DES SPORTS

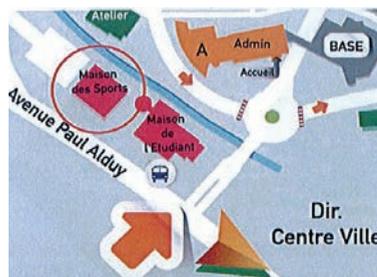
- > Semestre 1 : 06 septembre au 18 décembre 2022
- > Semestre 2 : 09 janvier au 23 avril 2023

VACANCES UNIVERSITAIRES

- > Toussaint : 31 octobre au 06 novembre 2022
- > Noël : 19 décembre 2022 au 02 janvier 2023
- > Hiver : 27 février au 05 mars 2023
- > Printemps : 24 avril au 07 mai 2023

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, voile, kite surf

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

CAF, swiss ball training, zumba, step, total body conditioning, pilates, body barre, cross training, strong nation, cardio running

ACTIVITÉS D'EXPRESSION

Bachata, latino jazz, salsa, street dance

ACTIVITÉS DE RELAXATION

Atelier bien-être, gym detox, yoga

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Natation, voile

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, aéro-boxing, 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

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
- > Acquiescement 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/fr/vie-associative/association-sportive>



Association Sportive Université
de Perpignan **Via Domitia**



Ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

TOURNOI UPVD FOOT À 5



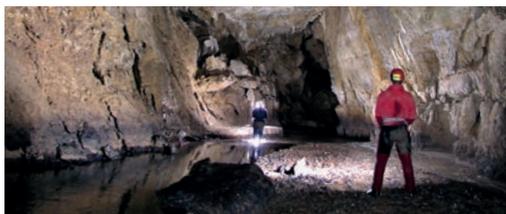
- Jeudi 20/10 : tournoi Carcassonne + tournoi Narbonne
- Vendredi 18/11 : tournoi IAE + tournoi STAPS
- Vendredi 21/10 : tournoi LSH
- Vendredi 25/11 : tournoi SJE
- Vendredi 28/10 : tournoi SEE
- Vendredi 02/12 : tournoi IUT

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

ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

SPELEOLOGIE

01 octobre 2022
22 octobre 2022
19 novembre 2022
18 mars 2023



SKI (STATION LES ANGLÉS)

07 janvier 2023
14 janvier 2023
21 janvier 2023
28 janvier 2023

VOILE

02 - 05 mai 2023
St. Cyprien



CANYONING

20 mai 2023 - Anelles
03 juin 2023 - Anelles

KITE SURF

17 juin 2023 - La Palme
24 juin 2023 - 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

TOTAL BODY CONDITIONING

> Mercredi 17h30 - 18h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Camille RIVIERE



PILATES

> Mercredi 18h30 - 19h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Camille RIVIERE

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

BODY BARRE

> Mercredi 19h30 - 20h30
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Camille RIVIERE

CROSS TRAINING

> Jeudi 17h30 - 19h00
Maison des sports - Salle de danse
Intervenant : Guillaume LEROUX

STRONG NATION

> Vendredi 17h30 - 19h00
Maison des sports - Salle de danse
Intervenante : Marine ANDRE

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

LATINO JAZZ

> Vendredi 19h00 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Marine ANDRE



SALSA

> Jeudi 19h00 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : Tolga

STREET DANCE

> Mardi 19h00 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Marine ANDRE



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 : Sylviane VALLEE



ACTIVITÉS AQUATIQUES

NATATION

> Mardi - Jeudi - Vendredi 10h00 - 11h45

Espace aquatique Moulin à Vent

Intervenante : Catherine PIC



ACTIVITÉS BALISTIQUES

GOLF

> Mercredi 10h00 - 13h00

Golf de Saint Cyprien

Intervenant : Yvan VERDIE

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 - 21h30
Parc des Sports - Terrain n°1
Intervenante : Manon ALLIEU



RUGBY

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



BASKET BALL

> Jeudi 20h00 - 21h30
Gymnase - Lycée Lurçat
Intervenant : Axel MAFOUA



VOLLEY-BALL

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



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

Gymnase - Parc des Sports

Intervenant : Philippe RENAUX



TENNIS

- > Mardi & vendredi 14h00 - 16h00

Club de Tennis Moulin à Vent

Intervenant : Philippe RENAUX

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 ANGLAISE

> Lundi 20h00 - 21h30

Parc des sports - Salle de danse

Intervenant : Wilfrid LARAN

KICK BOXING

> Mardi 19h00 - 20h30

Parc des sports - Salle de combat

Intervenant : Wilfrid LARAN

AERO-BOXING / RENFO

> Jeudi 20h00 - 21h30

Parc des sports - Salle de danse

Intervenant : Wilfrid LARAN

KARATÉ DÉFENSE SYSTÈME *

> Jeudi 19h30 - 21h00

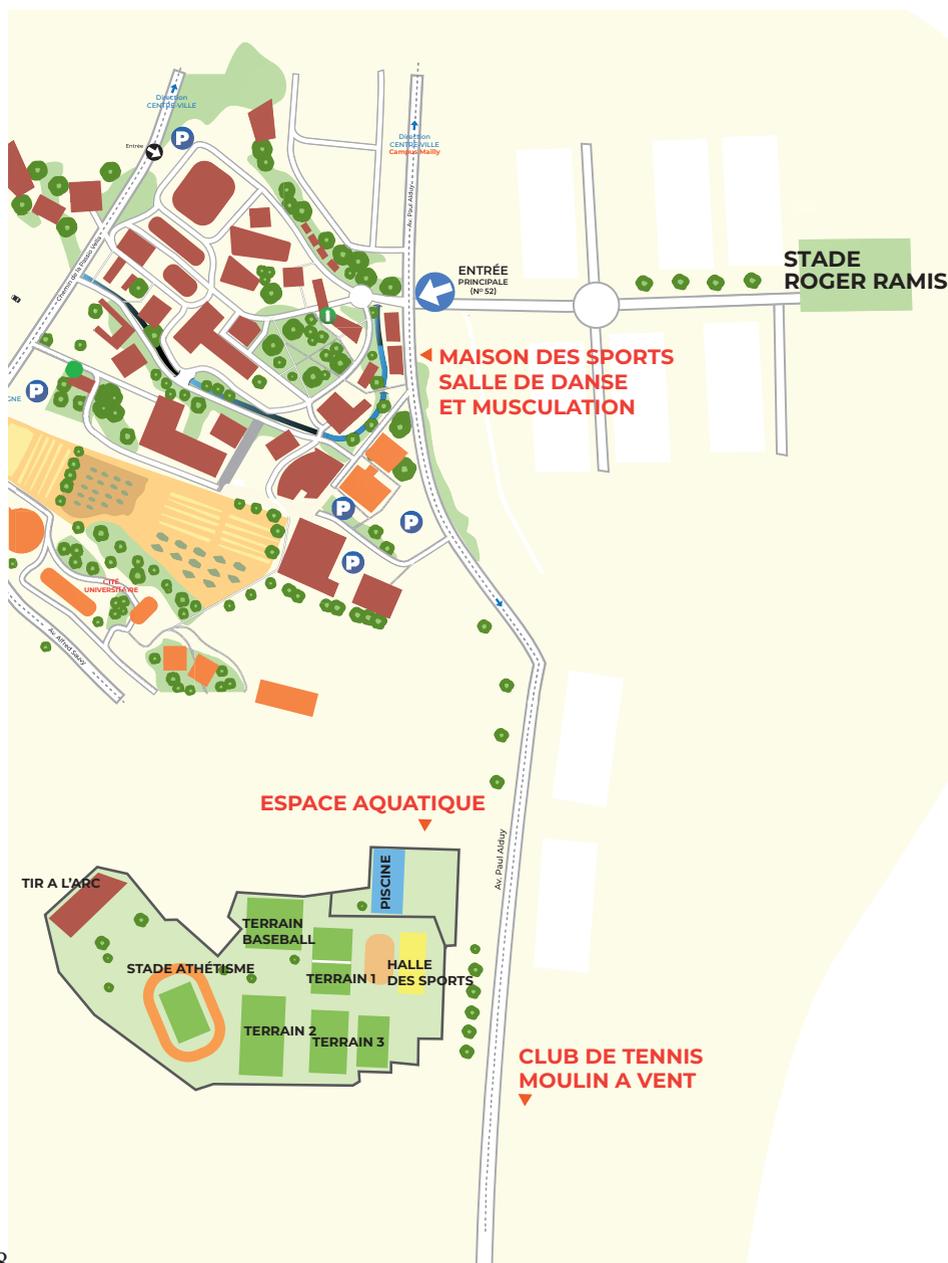
> Samedi 10h30 - 12h00

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

- 01/10 : spéléologie
- 04/10 : journée Sport-Santé
- 20/10 : tournoi Foot à 5 - Carcassonne + Narbonne
- 22/10 : spéléologie
- 21/10 : tournoi Foot à 5 - campus LSH
- 28/10 : tournoi Foot à 5 - campus SEE

NOVEMBRE

- 18/11 : tournoi Foot à 5 - campus IAE + STAPS
- 19/11 : spéléologie
- 25/11 : tournoi Foot à 5 - campus SJE

DECEMBRE

- 02/12 : tournoi Foot à 5 - campus IUT

JANVIER

- 07/01 : ski - station Les Angles
- 14/01 : ski - station Les Angles
- 21/01 : ski - station Les Angles
- 28/01 : ski - station Les Angles

MARS

- 18/03 : spéléologie

MAI

- 02-05/05 : stage voile - Saint-Cyprien
- 20/05 : canyoning

JUIN

- 03/06 : canyoning
- 17/06 : kite surf
- 24/06 : kite surf