

UNIVERSITÉ
PERPIGNAN
VIA
DOMITIA



SERVICE *des* **SPORTS**

METTEZ DU **MOUVEMENT**

DANS VOS ÉTUDES

2020/2021



**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 :
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 :

> 9h00 – 12h00 / 14h00 – 18h00

RÉSERVATION OBLIGATOIRE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

CALENDRIER SERVICE DES SPORTS

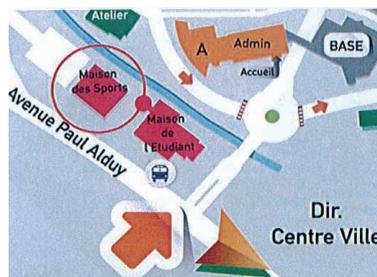
- > Semestre 1 : 7 septembre au 19 décembre 2020
- > Semestre 2 : 4 janvier au 17 avril 2021

VACANCES UNIVERSITAIRES

- > Toussaint : 26 octobre au 1^{er} novembre 2020
- > Noël : 21 décembre 2020 au 3 janvier 2021
- > Hiver : 22 février au 28 février 2021
- > Printemps : 19 avril au 2 mai 2021

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

Spéléo, ski, voile, canyoning, kite surf, parapente

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

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

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Natation, voile

ACTIVITÉS DE RELAXATION

Atelier bien-être, gym detox, yoga

ACTIVITÉS D'EXPRESSION

Bachata

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, boxe pieds poings

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

PASS FORME



SALLE NON ACCESSIBLE POUR LE MOMENT À CAUSE DES
MESURES SANITAIRES COVID

PASS FORME – MUSCULATION

Accès libre à la salle de musculation

- > Lundi 14h00 - 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 16 janvier 2021
- Samedi 23 janvier 2021
- Samedi 30 janvier 2021
- Samedi 6 février 2021

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

Inscription obligatoire au secrétariat
du SUAPS
(clôture les 13/01; 20/01; 27/01; 3/02)

ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

PARAPENTE

19 octobre 2020 – Réunion
24 octobre 2020 – Initiation
25 octobre 2020 – Pente école
26 octobre 2020 – Grand vol



SPÉLÉO

26 septembre 2020
10 octobre 2020
22 mai 2021
29 mai 2021

SKI (STATION LES ANGLÉS)

16 janvier 2021
23 janvier 2021
30 janvier 2021
06 février 2021



VOILE

24 - 27 avril 2021
St Cyprien

CANYONING

05 juin 2021
12 juin 2021



KITE SURF

19 juin 2021 - La Palme
26 juin 2021 - La Palme

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

ZUMBA

> Lundi 17h30 - 18h30 et 18h45 - 19h45

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Sarah CANADELL



SWISS BALL TRAINING

> Mardi 17h30 - 18h10

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Perrine DELPECH

ZUMBA

> Mardi 18h20 - 19h00

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Perrine DELPECH



LIA

> Mercredi 17h30 - 18h10

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : François THERESIN

STEP

> Mercredi 18h20 - 19h00

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : François THERESIN

BODY COMBAT

> Mercredi 19h15 - 20h30

> Vendredi 17h30 - 18h45

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Sylvène SEPCHAT



ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

TOTAL BODY CONDITIONING

> Jeudi 17h30 - 18h10

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : François THERESIN

BODY BARRE

> Jeudi 18h20 - 19h00

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : François THERESIN

PILATES

> Vendredi 19h00 - 20h15 et mercredi 12h15 - 13h45

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : Sylvène SEPCHAT

MUSCULATION/ CARDIO TRAINING

> Lundi 10h00 - 12h00

Maison des sports - Salle de musculation

Intervenant : Yvan VERDIE



ACTIVITÉS D'EXPRESSION

BACHATA*

> Mardi 19h00 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : Samuel WAGNER

* à partir de janvier 2021



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

TIR A L'ARC

> Mardi 12h00 - 14h00

> Jeudi 14h00 - 16h00

Parc des sports – Pas de tir Archers Catalans

Intervenante : Catherine PIC



SPORTS COLLECTIFS

BASKET BALL

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



FOOTBALL

> Mercredi 20h00 - 22h00
Parc des Sports - Terrain n°1
Intervenante : Manon ALLIEU



RUGBY

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



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

> Lundi 20h00 - 22h00

Parc des sports - Salle de combat

Intervenant : Wilfrid LARAN

BOXE PIEDS-POINGS

> Mercredi 18h00 - 20h00

Parc des sports - Salle de combat

Intervenant : Wilfrid LARAN

SAVATE BOXE FRANÇAISE

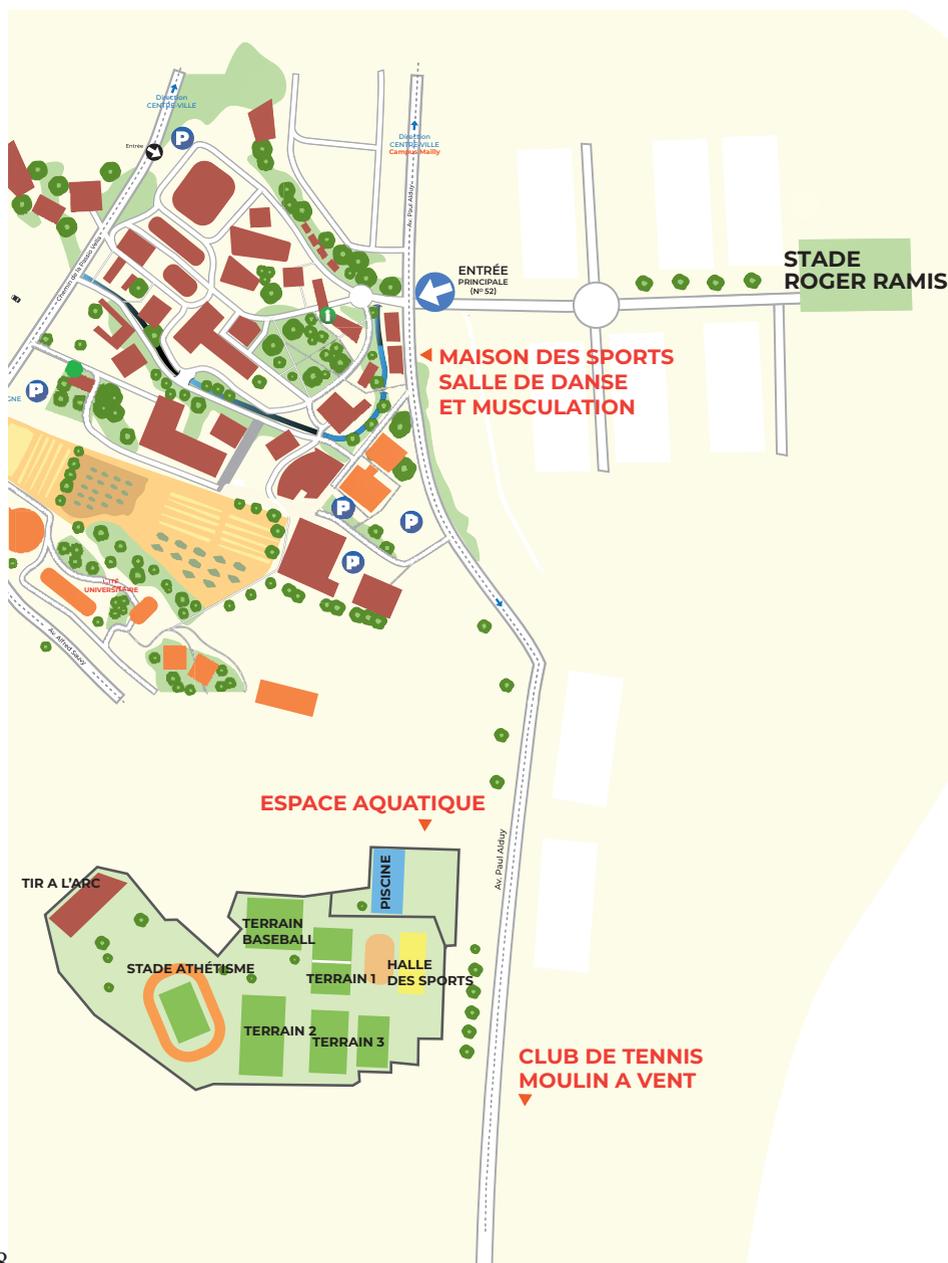
> Jeudi 19h15 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

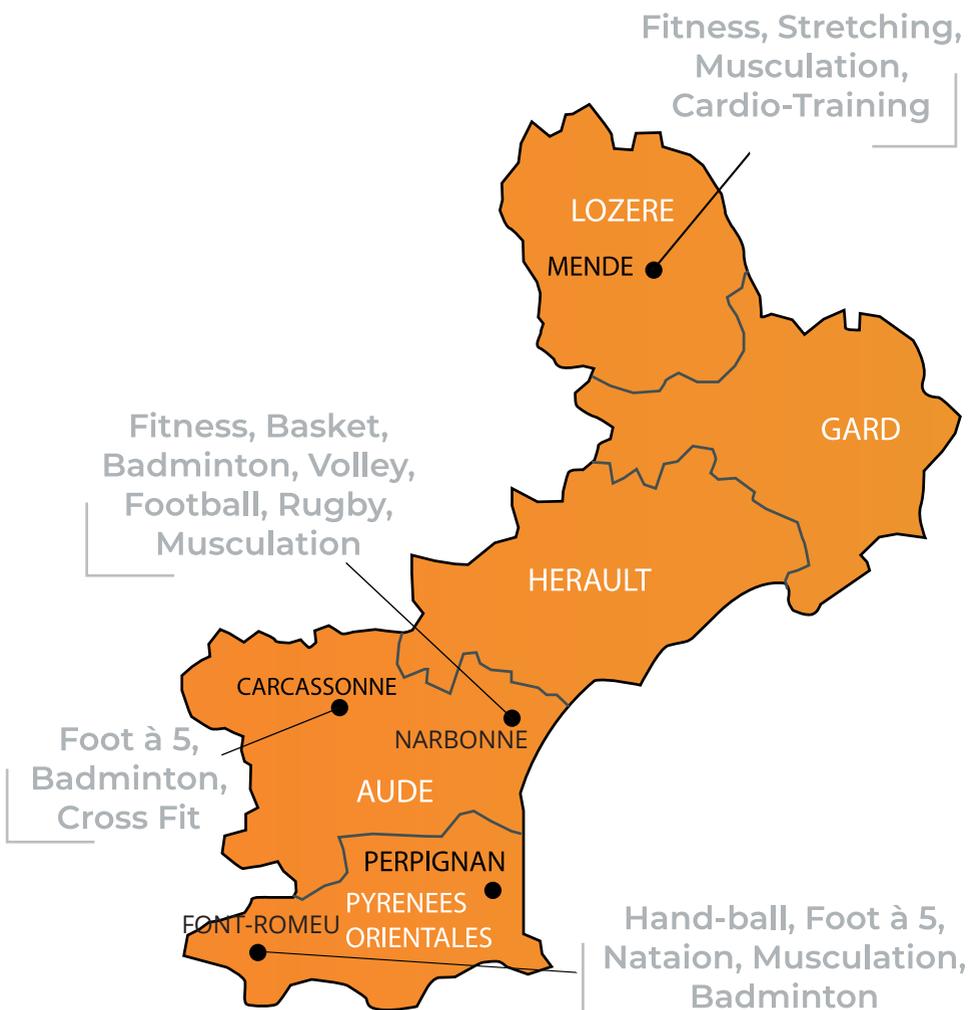
Intervenant : Gregory LORIENT



PLAN DES INSTALLATIONS SPORTIVES



ANTENNES DÉLOCALISÉES



CALENDRIER ANNUEL DES ÉVÉNEMENTS

SEPTEMBRE

26/09 : spéléo

OCTOBRE

05/10 : journée Sport-Santé (Campus Week)

16/10 : spéléo

17/10 : parapente - réunion d'information

24/10 : parapente - initiation

25/10 : parapente - pente-école

26/10 : parapente - grand vol

JANVIER

16/01 : ski - station Les Angles

23/01 : ski - station Les Angles

30/01 : ski - station Les Angles

FÉVRIER

06/02 : ski - station Les Angles

AVRIL

17/04 et 19/04 : parapente

24-27/04 : stage voile

JUIN

05/06 : canyoning

12/06 : canyoning

19/06 : kite surf

26/06 : kite surf