

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](http://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

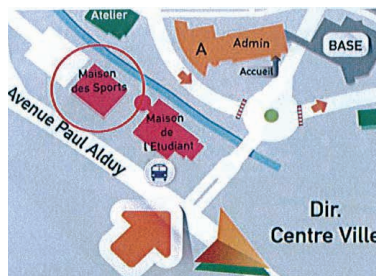
- > Semestre 1 : 7 septembre au 19 décembre 2020
- > Semestre 2 : 4 janvier au 17 avril 2021

## VACANCES UNIVERSITAIRES

- > Toussaint : 26 octobre au 1<sup>er</sup> 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](mailto:sec-suaps@univ-perp.fr)
- > [www.facebook.com/suaps.upvd](https://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 ANGLES)

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

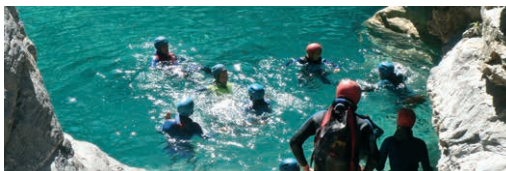


## VOILE

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

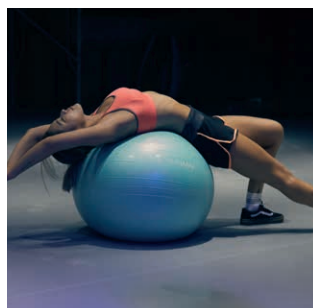


## ZUMBA

> 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

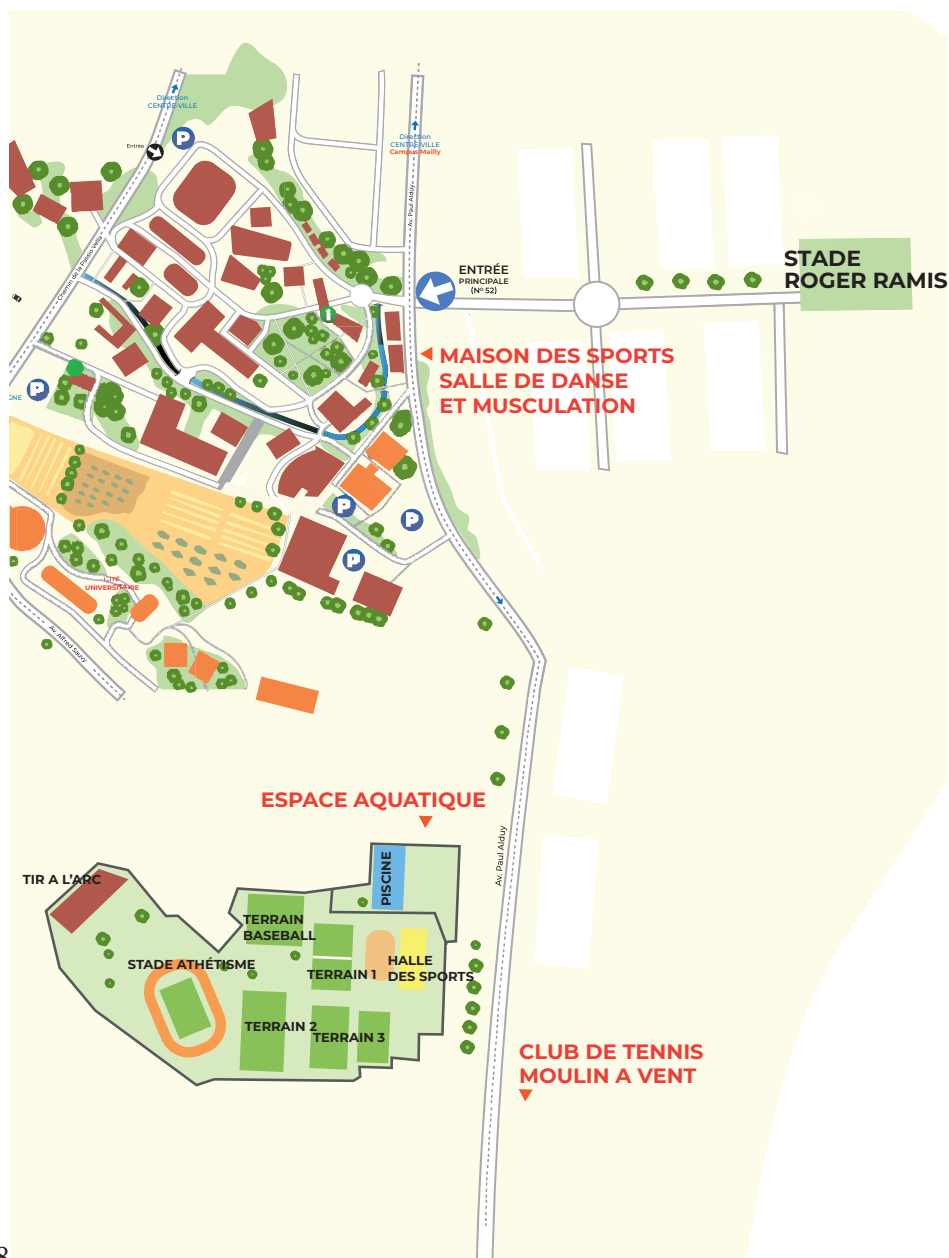
> Jeudi 19h15 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

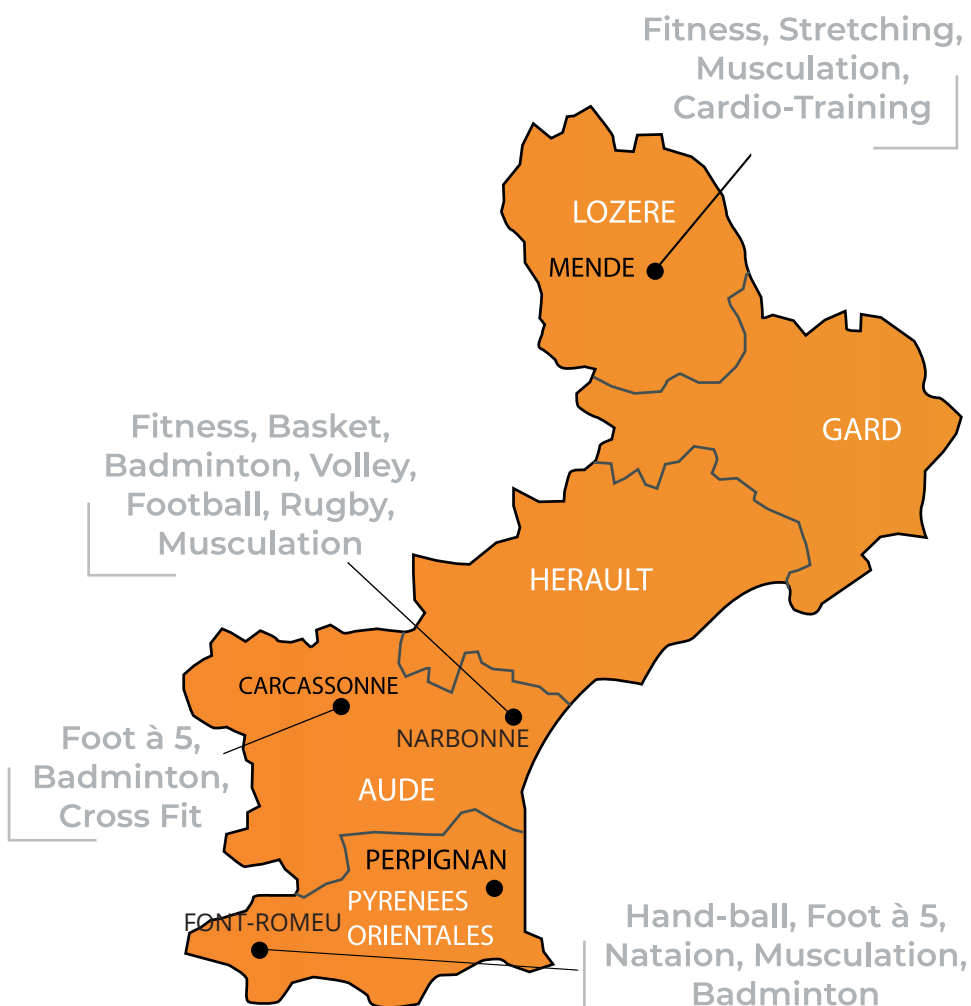
Intervenant : Gregory LORIOT



# 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