

Guide & agenda 2017-2018

des Activités
physiques
et sportives

**Flashez, pré-inscrivez-vous**

Année 2017 - 2018

Semestre 1 : pré-inscription
à partir du 7 septembre 2017 - 19hSemestre 2 : pré-inscription
à partir du 11 janvier 2018 - 19hou **Connectez-vous** sur
<https://community-suaps.unilim.fr>Site Web : <http://www.unilim.fr/suaps>Campus La Borie
185, avenue Albert-Thomas
87100 LIMOGESTél. 05 55 45 75 10
suaps@unilim.fr

agenda 2017-2018

des Activités
physiques
et sportives

Étudiants et personnels

Campus La Borie
185 avenue Albert Thomas
87100 LIMOGES
Tél. : 05 55 45 75 10
Site Web : <http://www.unilim.fr/suaps>

Reprise des cours

Lundi 11 septembre 2017

PASS SUAPS ou PACK-SPORT obligatoire pour l'accès aux installations et aux activités du SUAPS (voir p. 11 du Guide des APS)

- Il est préférable pour tous de commencer à participer aux différentes activités dès le début de l'année universitaire.
- Toutes les activités sont à capacité d'accueil limité.
- Pour participer aux activités du SUAPS vous devez vous pré-inscrire par Internet sur le site du SUAPS. L'inscription sera validée par l'enseignant lors de votre première séance. Date d'ouverture des inscriptions :
 - pour le 1^{er} semestre à partir du 7 septembre 2017 - 19h00
 - pour le 2^{ème} semestre à partir du 11 janvier 2018 - 19h00
- Des tableaux d'affichage « Sport » vous informent des modifications éventuelles ou des renseignements complémentaires ; vous les trouverez dans toutes les composantes et écoles, restaurants universitaires, CROUS, SUAPS...
- Pour des infos en ligne, des vidéos des activités...
site Web: <http://www.unilim.fr/suaps>
- Accueil et secrétariat à votre disposition pour toute information complémentaire (voir p. 6 du Guide des A.P.S.).

Campus La Borie
185 avenue Albert Thomas
87100 LIMOGES
Tél. : 05 55 45 75 10Site Web : <http://www.unilim.fr/suaps>**SKI**Ch. LAFON
F. MORANGE

STAGE DU 14 AU 20 JANVIER 2018

CONTENU PROPOSÉ

- 3 groupes de niveau sont proposés :

- **Groupe débutant :**
aboutir à l'autonomie sur les pistes vertes et bleues en toute sécurité.
 - **Groupe perfectionnement :**
perfectionnement de la technique individuelle sur piste, abord, selon les conditions, du ski en poudreuse.
 - **Groupe performance :**
évolution en hors piste, toute neige, tout terrain, travail sur la technique spécifique du ski « carving ».
- Evaluation (pour U.E. libre et Option/Bonus)
- Pratique : contrôle continu durant le stage.
 - Théorie : contrôle ponctuel en fin de stage.
- Quotidiennement, il sera proposé une alternance de séances pratiques encadrées, de ski libre, et de séances théoriques basées sur le travail vidéo ou sur un contenu relatif aux activités de montagne.
- Journée de sensibilisation à la sécurité hors-piste avec les pisteurs de la station.

LIEU ET COÛT DU STAGE

- Les Deux Alpes
- Hébergement au cœur de la station
- 340,00 € (pension complète, forfait, transport, encadrement) / Etudiant

INSCRIPTIONS : à compter du 16 octobre 2017 sur la plateforme de pré-inscriptions du SUAPS**INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :** voir site internet du SUAPS et plateforme du SUAPS

Une réunion d'information pour les participants sera planifiée fin novembre

U.E. LIBRE - OPTION/BONUS A.P.S

Parcours L.M.D. (U.E. Libres) ou non (option, bonus) vous avez la possibilité de faire valider votre pratique sportive : voir modalités auprès de vos composantes et p. 7 et p. 8 du Guide des Activités Sportives 2017-2018.

LISTE DES ACTIVITÉS POUVANT ÊTRE CHOISIES**COMME U.E. LIBRE ou OPTION/BONUS A.P.S.**

- **Sports collectifs :** football extérieur, handball, rugby, basket-ball, volley-ball, Ultimate, Cécifoot.
- **Sport de combat :** judo, savate boxe française.
- **Sports de raquette :** badminton, tennis, tennis de table, squash.
- **Activités individuelles et d'expression :** danse modern jazz, natation, gymnastique, acro trampoline, renforcement musculaire, musculation, tir à l'arc, jeu d'échecs, cross training.
- **Activités de plein-air :** golf, parapente, équitation, escalade, plongée subaquatique, ski, voile-navigation, athlé course nature.

SPORTS COLLECTIFS

BASKET-BALL			
L. LASCoux	Mardi	18h15-20h00	La Borie G1
Ch. LAFON	Mercredi	18h00-20h00	La Borie G1

FOOTBALL À 11

D. SEIGNARBIEUX	Mercredi	18h00-20h00	La Borie - stabilisé
J. JACQUEMAIN			

CÉCIFOOT (futsal handi-valide)

F. MORANGE	Lundi	20h15-21h30	La Borie G1
------------	-------	-------------	--------------------

HAND-BALL

L. LASCoux	Lundi	18h15-20h15	La Borie G1
Ch. LAFON	Mercredi	20h00-22h00	La Borie G2

ULTIMATE

B. MARTIN	Jeudi	18h00-19h45	La Borie G1
		<i>Mixte - tous niveaux</i>	

VOLLEY-BALL

G. MOUDELAUD	Mardi	20h00-22h30	La Borie G1
		<i>Mixte - tous niveaux</i>	

G. MOUDELAUD	Mercredi	20h00-22h15	La Borie G1
		<i>Garçons - tous niveaux</i>	

RUGBY MASCULIN

P. LEBRAUD	Lundi	18h00-20h00	La Borie
		<i>Entraînement tous niveaux U.E. libre, Option/Bonus</i>	

CENTRE UNIVERSITAIRE RUGBY masculin-féminin - rugby XV & VII

Entraînement collectif (technique individuelle, jeu au poste…) masculin. Préparation à XV et VII aux championnats d'académie, de France, tournois nationaux et internationaux (FFSportU)

RUGBY FÉMININ

P. LEBRAUD	Mardi	18h15-20h15	La Borie
		<i>Entraînement tous niveaux U.E. libre, Option/Bonus</i>	

RUGBY FÉMININ ET MASCULIN - COMPÉTITIONS UNIVERSITAIRES

P. LEBRAUD	Jeudi	Après-midi	La Borie
------------	-------	------------	----------

RUGBY FORMATIONS FÉDÉRALES

P. LEBRAUD	Jeudi	18h00-21h00	La Borie salle B
------------	-------	-------------	------------------

MUSCULATION

P. LEBRAUD	Mardi	12h00-14h00	La Borie salle de musculation
L. LASCoux	Jeudi	12h00-14h00	La Borie salle de musculation

SPORT DE COMBAT

JUDO

F. MORANGE	Mardi	19h15-20h45	La Borie Dojo
		<i>Passage de grades</i>	
	Jeudi	18h30-20h15	La Borie Dojo
		<i>Passage de grades</i>	

SAVATE BOXE FRANÇAISE

S. VILLARD	Mercredi	18h00-19h30	La Borie Salle de danse
------------	----------	-------------	--------------------------------

SPORTS DE RAQUETTES

BADMINTON

V. CHARBONNIER	Lundi	12h00-14h00	La Borie G2
	Mardi	20h00-22h30	
	Jeudi	14h00-15h00	<i>(Championnat FFSportU)</i>
	Jeudi	15h00-16h30	
	Vendredi	12h00-14h00	

TENNIS

P. LEBRAUD	Lundi	12h00-14h00	Couzeix Country Club
	Mardi	16h00-18h00	Couzeix Country Club

TENNIS DE TABLE

V. CHARBONNIER	Mardi	18h00-20h00	La Borie Salle de raquettes
		<i>(uniquement semestre 1)</i>	
	Mercredi	19h30-21h00	La Borie Salle de raquettes

SQUASH

P. LEBRAUD	Mercredi	12h00-14h00	Country Club
	Jeudi	12h00-14h00	Texonnieras
	Vendredi	12h00-14h00	

ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

ACRO-TRAMPO

F. REDONDEAUD	Mercredi	19h30-21h30	La Borie Salle de Gymnastique
---------------	----------	-------------	--------------------------------------

GYMNASTIQUE

L. LASCoux	Lundi	20h15-22h30	La Borie Salle de Gymnastique
------------	-------	-------------	--------------------------------------

ATHLÉ COURSE NATURE

V. CHARBONNIER	Mardi	12h00-14h00	La Borie Piste et G2
	Mercredi	18h00-19h30	La Borie Piste
	Jeudi	12h00-14h00	La Borie Piste et extérieur

DANSE MODERN'JAZZ

E. PENA-LLORENTE	Lundi	18h00-19h30	La Borie Salle de danse
		<i>Tous niveaux</i>	

ZUMBA

G. RAFAEL	Jeudi	18h30-19h30	La Borie Salle de danse
-----------	-------	-------------	--------------------------------

NATATION

C. LAFON	Lundi	20h00-21h30	Piscine Limosin
F. CHEVALIER			

F. MORANGE	Jeudi	12h00-14h00	Piscine St Lazare
C. MALLET	Jeudi	20h00-21h30	Piscine Limosin

L. LASCoux

MUSCULATION

G. MOUDELAUD	Lundi	18h00-20h15	La Borie Salle de Musculation
	Mercredi	18h00-20h00	
	Jeudi	17h00-19h30	

L. LASCoux	Mardi	20h00-22h00	La Borie Salle de Musculation
------------	-------	-------------	--------------------------------------

F. MORANGE	Jeudi	14h30-16h00	La Borie Salle de Musculation
------------	-------	-------------	--------------------------------------

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

G. MOUDELAUD	Mardi	18h15-20h00	La Borie G2
	Vendredi	18h00-19h45	La Borie Salle de danse

TAI JI QUAN

R. XU	Lundi	19h30-21h30	La Borie Salle de danse
-------	-------	-------------	--------------------------------

TIR À L'ARC

S. REINE	Jeudi	18h00-20h00	La Borie G2
		⚠ Date de 1^{re} séance : le 21 septembre 2017	

JEU D'ÉCHECS

S. TCHEFRANOFF	Mardi	18h30 -20h00	La Borie salle B
CROSS TRAINING			

L. LASCoux	Lundi	12h00-14h00	La Borie Salle de gym
	Jeudi	16h00-17h30	La Borie Salle de gym

SOPHROLOGIE

V. CHARBONNIER	Mardi	18h00-20h00	La Borie Salle de raquettes
		<i>(uniquement semestre 2)</i>	

ACTIVITÉS PHYSIQUES DE PLEINE NATURE

ESCALADE

B. MARTIN	Mardi	18h00-20h00	La Borie G1
	<i>Confirmés</i>		
	Mardi	20h00-22h00	La Borie Salle de danse
	<i>Débutants</i>		
	Jeudi	12h00-14h00	La Borie G1
	<i>Tous niveaux</i>		
Ch. LAFON	Mercredi	12h00-14h00	La Borie G1
	<i>Tous niveaux</i>		ou Salle de danse

Préparation et passage Passeport F.F.M.E.

Sorties « journée » le samedi
Lieu de pratique : *Dordogne, Lot, Corrèze, Haute-Vienne.*

EQUITATION

B. MARTIN Centre équestre Les Vaseix
Les jours et heures de pratique peuvent varier en fonction de votre niveau.
Prendre directement contact avec le Centre Equestre des Vaseix
(Lycée Agricole des Vaseix – 87430 Verneuil-sur-Vienne) – Tél. : 05 55 00 17 57

Préparation et passage de galops
<p>La base tarifaire est de 156 € pour 12 séances. Le SUAPS assure la prise en charge d'une partie de votre pratique ; la part restant à votre charge est donc de 104 €/12 séances par pratiquant et par semestre.</p> Présentation obligatoire de la carte d'étudiant.

GOLF

A. LARRETCHÉ	Jeudi	15h00-17h00	Golf de St-Lazare
R. LARRETCHÉ	<i>Tous niveaux</i>		Limoges

PARAPENTE

Ch. LAFON	Septembre à mars	Avril à juillet
Jeudi	Pente école – 12h30-18h00	Grand vol – 12h30-20h00
Vendredi	Grand vol – 12h30-20h00	Grand vol – 12h30-20h00
Samedi	Pente école – 12h30-18h00	Grand vol – 12h30-20h00

Inscription et participation pour les **U.E. Libres, Options, Bonus** dès la rentrée.
Stages : Dune du Pyla , Puy Mary, Megève, Annecy. Voir p. 14 du guide et agenda du SUAPS + affichage et site internet.

Formation fédérale de pilote et d'encadrement (dont tutorat brevet professionnel vol libre)

PLONGÉE SUBAQUATIQUE*

F. MORANGE	Mardi	21h00-23h00	Piscine Beaublanc
	Jeudi	20h30-23h00	Piscine Beaublanc

Préparation niveau 1 à 4

Stage en mer :
Banyuls : 20 et 21 octobre 2017 / Rosas : 26 au 29 mai 2018
Fosse Monluçon : 11 novembre 2017, 2 décembre 2017, 10 février 2018, 3 mars 2018

VOILE – sur voilier habitable

F. MORANGE (franck.morange@unilim.fr)
Stage en mer sur voilier habitable :
Lieu de pratique :
- La Rochelle : 7 et 8 octobre 2017
- Lorient : 11 au 15 juin 2018

TRAIL-RANDO

V. CHARBONNIER	Vendredi	14h30-16h15	Extérieur
----------------	----------	-------------	-----------