

ENERGIE, DETENTE, PLAISIR

AVEC LE SUAPS

2023/2024



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](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  
Marie-Cristal PIC  
Philippe RENAUX

**Equipe administrative :**

Yvan VERDIE - *Directeur*  
Magalie CASTILLA - *Secrétariat*

# INFORMATIONS PRATIQUES

## HEURES D'OUVERTURE Secrétariat :

> 9h30 – 12h30 / 13h45 – 17h45

## RÉSERVATION OBLIGATOIRE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

## CALENDRIER SERVICE DES SPORTS

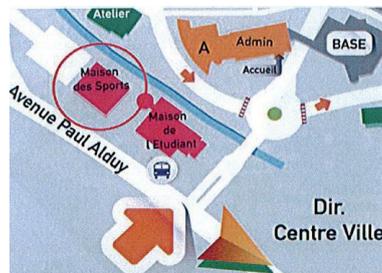
- > Semestre 1 : 11 septembre au 15 décembre 2023
- > Semestre 2 : 08 janvier au 17 mai 2024

## VACANCES UNIVERSITAIRES

- > Toussaint : 30 octobre au 05 novembre 2023
- > Noël : 23 décembre 2023 au 07 janvier 2024
- > Hiver : 19 février au 25 février 2024
- > Printemps : 08 avril au 21 avril 2024

## 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](http://www.facebook.com/suaps.upvd)



# ACTIVITÉS SPORTIVES

## ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

Spéléologie- Ski- Canyoning- Kite surf

## ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

Cuisses Abdos Fessiers- Swiss ball training- Zumba,- Step- Total body conditioning- Body barre- Cross training- Cardio running

## ACTIVITÉS D'EXPRESSION

Bachata- Salsa

## ACTIVITÉS DE RELAXATION

Pilates- Yoga

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

Natation

## ACTIVITÉS BALISTIQUES

Golf

## SPORTS COLLECTIFS

Football- Rugby- Basket-ball- Handball- Volley-ball

## SPORTS DE RAQUETTE

Tennis- Padel- Badminton- Tennis de table

## SPORTS DE COMBAT

Boxe anglaise- 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

Responsable : Yvan VERDIE – Anton PRADELLE

## 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/vie-de-campus/vie-associative-engagement-et-citoyennete/association-sportive-upvd>



# TOURNOI UPVD FOOT A 5



- > Vendredi 13/10 : Ft Romeu
- > Jeudi 26/10 : Antennes  
Carcassonne + Narbonne
- > Vendredi 27/10 : campus SEE
- > Vendredi 10/11 : campus IAE
- > Vendredi 17/11 : campus SJE
- > Vendredi 24/11 : campus IUT
- > Vendredi 01/12 : campus LSH

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

# ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

## SPELEOLOGIE

07 octobre 2023  
21 octobre 2023  
16 mars 2024



## SKI (STATION LES ANGLES)

13 janvier 2024  
20 janvier 2024  
27 janvier 2024  
03 février 2024

## CANYONING

18 mai 2024 - Baoussous  
01 juin 2024 - Anelles



## KITE SURF

15 juin 2024 - La Palme  
22 juin 2024 - 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

## CROSS TRAINING

> Mercredi 17h30 - 19h00

> Jeudi 17h30 - 19h00

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : Anton PRADELLE

Intervenante : Marie-Cristal PIC



# ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

## TOTAL BODY CONDITIONNING

> Vendredi 17h30 - 18h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Camille RIVIERE

## BODY BARRE

> Vendredi 19h30 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Camille RIVIERE

## 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



## SALSA

> Mercredi 19h00 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : Tolga LEBLEBICI

## DANSE LATINE

> Mardi 19h00 - 20h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenant : Tolga LEBLEBICI



# ACTIVITÉS DE RELAXATION

## PILATES

> Lundi 12h 15 - 13h45

> Jeudi 12h15 - 13h45

> Vendredi 18h30 - 19h30

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Marie-Cristal PIC

Intervenant : Camille RIVIERE

## YOGA

> Mardi 12h15 - 13h45

> Vendredi 12h15 - 13h45

Maison des sports - Salle de danse

Intervenante : Sophie ST HILAIRE



## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### NATATION

- > Lundi 10h – 12h
- > Mardi 10h – 12h
- > Jeudi 10h – 12h
- > Vendredi 10h- 12h

Espace aquatique Moulin à Vent  
Intervenante : Marie-Cristal PIC  
Intervenant : Philippe RENAUX



## ACTIVITÉS BALISTIQUES

### GOLF

- > Mercredi 10h00 - 14h00
- Golf de Saint Cyprien  
Intervenant : Yvan VERDIE



## SPORTS COLLECTIFS

### FOOTBALL

> Mercredi 20h00 - 21h30  
Parc des Sports - Terrain n°1  
Intervenante : Manon ALLIEU



### RUGBY

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



### BASKET BALL

> Jeudi 20h - 22h00 Gymnase Lycée  
Lurçat  
Intervenante : Marie-Cristal PIC



### VOLLEY-BALL

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



### HANDBALL

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



## SPORTS DE RAQUETTE

### BADMINTON / TENNIS DE TABLE

- > Lundi 18h00 – 20h00
  - > Jeudi 18h00 – 20h00 (*niveau confirmé*)
- Gymnase - Parc des Sports  
Intervenant : Philippe RENAUX



### TENNIS

- > Mardi & vendredi 14h00 - 16h00
- Club de Tennis Moulin à Vent  
Intervenant : Philippe RENAUX  
Intervenante : Marie Cristal PIC

### PADEL

- > Mardi, jeudi & vendredi 12h00 - 14h00
- Club de Tennis Moulin à Vent  
Intervenant : Philippe RENAUX



# SPORTS DE COMBAT

## BOXE

> Lundi 20h00 - 21h30

> Vendredi 19h - 20h 30

Parc des sports - Salle de combat

Intervenant : Wilfrid LARAN

## KARATÉ DÉFENSE SYSTÈME \*

> Jeudi 19h30 - 21h00

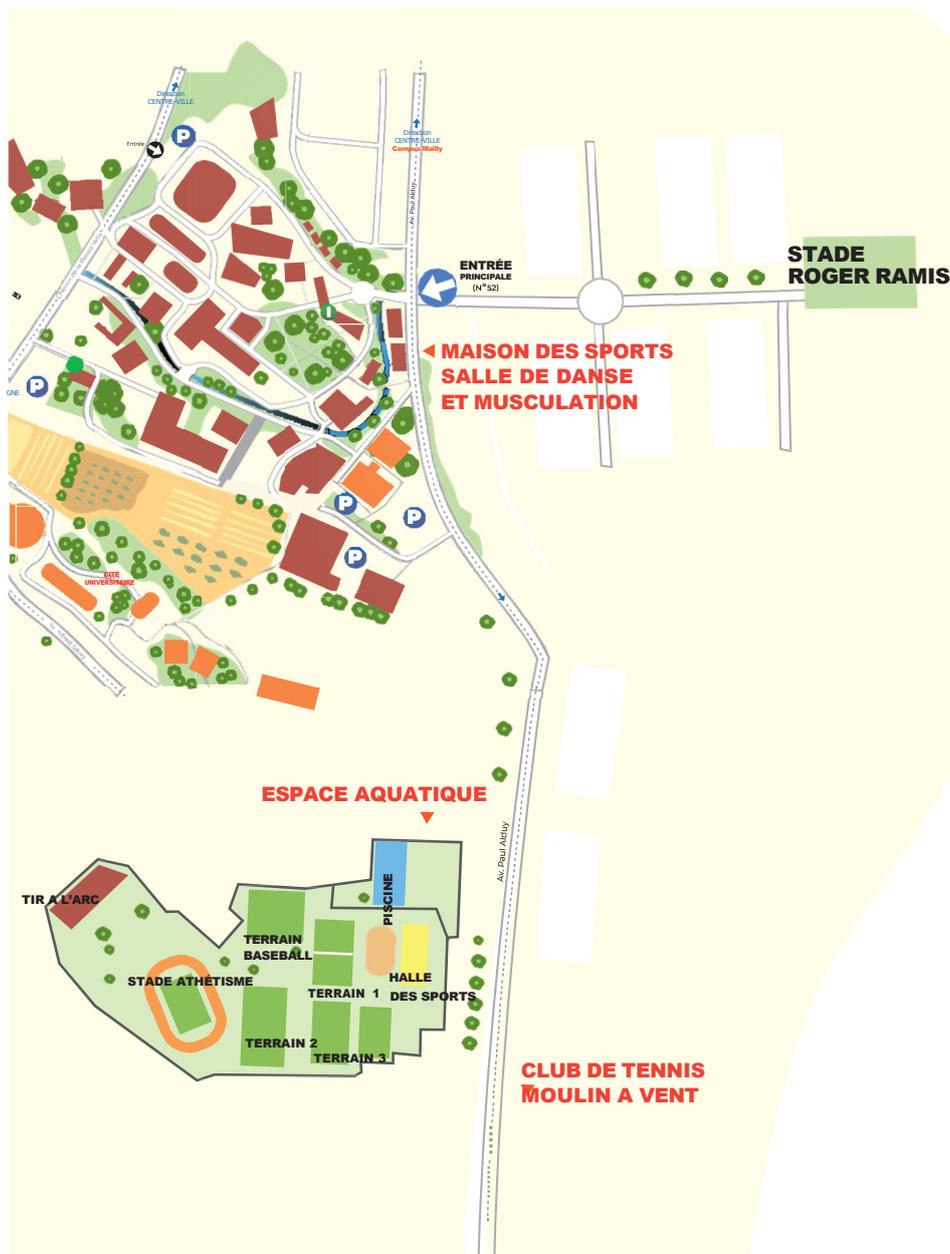
> Samedi 10h30 - 12h00

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 2023

03/10 : journée Sport-Santé  
06/10 : tournoi Foot Font Romeu  
07/10 : spéléologie  
21/10 : spéléologie  
26/10 : tournoi Foot - Carcassonne + Narbonne  
27/10 : tournoi Foot - campus SEE

## ➤ NOVEMBRE 2023

10/11 : tournoi Foot - campus IAE  
17/11 : tournoi FB- campus SJE  
24/11 : tournoi Foot - campus LSH

## ➤ DECEMBRE 2023

01/12 : tournoi Foot - campus IUT

## ➤ JANVIER 2024

13/01 : ski - station Les Angles  
20/01 : ski - station Les Angles  
27/01 : ski - station Les Angles

## ➤ FEVRIER 2024

03/02 : ski - station Les Angles

## ➤ MARS 2024

08/03 : Finales tournoi Foot UPVD  
16/03 : spéléologie

## ➤ MAI 2024

25/05 : canyoning

## ➤ JUIN 2024

01/06 : canyoning  
5/06 : kite surf  
22/06 : kite surf