



**SERVICE
UNIVERSITAIRE
DES ACTIVITÉS
PHYSIQUES
ET SPORTIVES**

SAINT-ÉTIENNE

SUAPS

Service des sports

ANNÉE UNIVERSITAIRE

2023/2024



Université
Jean Monnet
Saint-Étienne





Connaissance et dépassement de soi, respect de l'autre, sens du collectif... Les vertus du sport et les valeurs qu'il véhicule sont universellement reconnues, tout comme les bienfaits qu'il procure tant sur la santé physique que sur la santé psychologique.

Le Service Universitaire d'Activités Physiques et Sportives (SUAPS) de l'Université Jean Monnet vous offre une vaste gamme d'activités sportives adaptées à tous les niveaux, que vous soyez débutant, en perfectionnement ou compétiteur. Grâce au dispositif de bonification, vous pouvez les intégrer pleinement à votre cursus, ou bien les suivre en pratique libre encadrée.

Quatre formules sont ainsi proposées pour vous permettre de suivre régulièrement ou occasionnellement l'activité ou les activités de votre choix en profitant d'infrastructures et d'équipements de grande qualité.

Tout au long de l'année, de nombreux événements sportifs (championnats, rencontres, stages, animations...) vous attendent sur nos campus, en ville ou en pleine nature. Autant d'occasions de vivre des moments forts de partage et d'émulation.

Je vous souhaite à toutes et à tous une année universitaire riche en découvertes et en exploits sportifs !

Florent Pigeon
Président de l'Université Jean Monnet



Les ENSEIGNANTS du SUAPS



Nathalie MATHIEU
Directrice du SUAPS
Basket-ball, Boxe française,
Fitness, Musculation



Sibylle CHAZOT
Fitness, Handisport,
Natation, Volley-ball



Séverine BOVERO
Ateliers Bien-Être, Escalade,
Fitness, Musculation,
Tennis de table, Trail, Yoga



Maxime DAL-GOBBO
Cardio Fit, Kick Boxing,
Musculation, Rugby,
Sports de préhension



Jean-Philippe PUP
Activités de pleine nature,
Escalade, Badminton,
Tennis



Philippe LAVENNE
Badminton, Football,
Musculation, Natation



Romain JÉRÔME
Musculation, Padel,
Prévention/Réathlétisation,
Rugby, Tennis



Nadège RAGE
Secrétaire



SUAPS ou SERVICE des SPORTS

Maison de l'Université
2^e étage – porte 213
10, rue Tréfilerie – CS 82301
42 023 Saint-Étienne CEDEX 2

Tél. 04 77 42 17 96

<http://suaps.univ-st-etienne.fr>

 SUAPS St-Etienne UJM

 suaps_saint_etienne



Le PLANNING du SUAPS

1^{er} Semestre



Début des cours → 18/09/23

Vacances de Toussaint → du 28/10/23 au 05/11/23

Fin des cours → 22/12/23

2^e Semestre



Début des cours → 15/01/24

Vacances d'Hiver → du 24/02/24 au 03/03/24

Vacances de Printemps → du 13/04/24 au 28/04/24

Fin des cours FQ → 03/05/24

Planning réduit proposé hors bonification :

→ à partir du 06/05/24

PERMANENCES

Horaires de permanence à la Maison de l'Université disponibles sur le site web du SUAPS.



Le SUAPS et ses VACATAIRES



ANDRIAMPARANY J.-D.
Jazz



ARROUES L.
Vo Vietnam



AVIT C.
Danse contemporaine



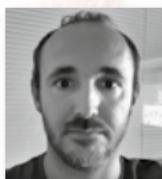
BARO V.
Musculation, Rugby



BELGUERMI C.
Salsa



CHAZOT C.
Golf



CHAZOT R.
Musculation



CHOLAS C.
Badminton, Basket-ball



COLOMBET T.
Boxe française



COURTEILLE M.
Football



DECECCO V.
Fitness, Gym douce



DIMIER X.
Parapente



FAYOLLE J.-Y.
Danse latino



FERNANDEZ HUGON F.-E.
Judo/Sambo



GAUDARD M.
Jazz Contemporain



GIBERT F.
Modern Jazz



GOUT J.
Taekwondo



IDIR H.
Karaté

Le SUAPS et ses VACATAIRES



JACQUENOD O.
Badminton



LACOMBE R.
Musclation



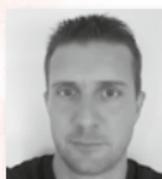
LASSUS T.
Volley-ball



MANCEAU S.
Football



MAUDRY M.-L.
Volley-ball



MAUDRY T.
Volley-ball



MORILLA J.
Handball



PARREL N.
Hip-Hop



PEDIGREE
Capoeira



POL T.
Handball



QUINSON F.
Tir



RAVEL G.
Badminton



SAURON S.
Escalade



SMATI M.
Gymnastique



YALARIAN D.
Basket



YESSILI K.
Tennis de table



INFOS

Vous trouverez les réponses à vos questions au sein même de l'Université : **Le Service des Sports, situé au 2^e étage, Porte 213, à la Maison de l'Université** est le lieu de ressources privilégié des étudiants sportifs cherchant des renseignements sur les activités du **SUAPS** et de l'Association Sportive de l'Université Jean Monnet (Sport de compétition).

Il vous est possible :

- de trouver le planning des activités par semestre,
- de rencontrer les enseignants d'EPS,
- de prendre votre licence FFSportU.

Parmi ses missions, le **SUAPS** doit permettre au plus grand nombre d'étudiants et aux personnels de l'Université :

- de pratiquer des activités sportives dans le cadre d'une formation personnelle (**FP**) afin de développer ses capacités physiques, d'améliorer son équilibre de vie, et de favoriser la convivialité et la vie de groupe.
- de pratiquer une discipline sportive dans le cadre d'une formation qualifiante (**FQ**) et formation bonifiante (**FB**) permettant d'obtenir une bonification sur la moyenne semestrielle.

FORMALITÉS

Dans l'objectif de permettre au plus grand nombre d'étudiants de l'Université Jean Monnet de pratiquer des activités physiques et sportives, le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) propose une offre de formation riche de 45 activités accessibles selon quatre formules :

✓ Formule 1 (FQ)

→ « 1 Sport/1 Créneau » en pratique régulière évaluée

✓ Formule 2 (FB)

→ « 1 Sport/1 Créneau » en pratique régulière sans évaluation

✓ Formule 3 (FP)

→ « Multisports » en pratique personnelle encadrée

✓ Formule 4

→ « Stages, activités de plein air et sorties organisées »

Le SUAPS

Quelle que soit la formule choisie, tout étudiant participant aux cours organisés par le **SUAPS** doit se rendre sur le lieu des activités muni de sa carte d'étudiant avec un sticker annuel valide.

Les formules **1** et **2** ne peuvent pas être choisies simultanément par un même étudiant au cours d'un même semestre. En revanche, tout étudiant qui s'est inscrit pour la pratique régulière d'un sport selon l'une ou l'autre des formules **1** et **2** peut tout à fait pratiquer d'autres activités proposées dans le cadre des formules **3** et **4**.

Les règles d'assiduité s'appliquent aux activités physiques et sportives pratiquées dans le cadre des formules **1** et **2**, comme à toutes les autres activités pédagogiques.

Pour la formule **1**, se présenter dans les 15 jours suivant le début des cours pour valider son inscription.

Pour la formule **4**, seul un stage en été et un stage en hiver sont autorisés.

DISPOSITIONS GÉNÉRALES

- ✓ Toutes les activités sont encadrées.
- ✓ Une assurance couvre la pratique dans toutes les activités y compris les stages. (sauf parapente-assurance spécifique)
- ✓ L'étudiant dispose d'un droit à la bonification, mais pas dans une activité précise.
- ✓ L'inscription en formation évaluée/notée est limitée à un enseignement par semestre et par étudiant.
- ✓ Pour les étudiants en Master, il faudra absolument respecter les dates d'inscription (IP Web) malgré les démarches d'inscription tardives.
- ✓ La participation à plusieurs activités sportives de FP est possible dans la mesure des places disponibles.
- ✓ La bonification n'entre pas dans le classement au concours de 1^{re} année de médecine. Par contre en cas d'échec à celui-ci, et dans le cadre des passerelles, cette bonification pourra être accordée.
- ✓ La validation des points sport est soumise à la réglementation des examens. Toute tentative de fraude sera sanctionnée.
- ✓ Inscription Web **FB/FQ** :
 - du **28/08** au **15/09/23** pour le semestre **S1**
 - du **18/12** au **12/01/24** pour le semestre **S2**



SPORTIFS de HAUT NIVEAU

Afin de concilier au mieux études et pratique sportive de haut niveau, les étudiants inscrits sur listes ministérielles ou justifiant d'un bon niveau national (candidature examinée en commission), peuvent demander le statut de « sportif de haut niveau universitaire ». Un dossier de candidature est à télécharger sur le site du SUAPS < <http://suaps.univ-st-etienne.fr> > ou à retirer au bureau du SUAPS (2^e étage de la maison de l'université) et à retourner avant le **15 septembre 2023** muni des pièces justificatives.

✓ Contact : severine.bovero@univ-st-etienne.fr

RÈGLEMENT INTÉRIEUR et TENUE

- ✓ L'inscription aux activités physiques et sportives organisées par le SUAPS implique le respect des règles de bon fonctionnement et des horaires des cours*.
- ✓ Une tenue de sport adaptée est obligatoire pour participer, en toute hygiène et sécurité, à une activité physique et sportive. Les tenues et accessoires vestimentaires inappropriés à la pratique sportive (bonnet, casquette, voile...) ne sont pas autorisés*.
- ✓ Une serviette de toilette est obligatoire pour l'accès aux salles de musculation, cardio, fitness**.
- ✓ L'utilisation du téléphone pour la musique et les appels est interdite (écouteurs)**.
- ✓ La présentation et (ou) le dépôt de la carte d'étudiant est obligatoire. L'accès aux cours ne pourra être autorisé aux étudiants(es) qui ne seront pas en mesure de présenter cette pièce d'identité universitaire ou le justificatif universitaire d'inscription**.
- ✓ L'enseignant responsable a toute autorité pour faire respecter ces règles. Dans le cas contraire, l'enseignant peut exclure temporairement ou définitivement la personne concernée*.
- ✓ L'université n'est pas responsable des vols qui sont susceptibles de se produire pendant la pratique des activités sportives.

Les activités sont semestrialisées. Le planning sera disponible au **SUAPS**, sur le site Web < <http://suaps.univ-st-etienne.fr> >

* Règlement des études (CFVU 2021)

** Règlement des études (Conseil des Sports 2015)

Les ÉVÉNEMENTS

- ✓ Tournois : nuit du basket, nuit du badminton, nuit du futsal, nuit du volley
- ✓ « Escapade sportive » le 05/10/23 pour les personnels et étudiants

Les STAGES et SÉJOURS

Attention, les stages sont limités à 2 par étudiant.

- ✓ Stage de ski alpin (du 09 au 11/01/24 et du 19 au 21/01/24)
- ✓ Stage de ski de fond (du 12 au 14/01/24)
- ✓ Stage de trail/course à pied (mai 2024)
- ✓ Stage de pleine nature (juin 2024)
- ✓ Stage de plongée
- ✓ Découverte eaux vives (rafting, nage en eaux vives)
- ✓ Week-end alpinisme (juin 2024)
- ✓ Stage de parapente (2^e semestre)

PERSONNEL de l'UNIVERSITÉ

Les enseignants et le personnel de l'Université ayant acquitté la cotisation sport au **SUAPS** ont accès à toutes les activités proposées par le Service des Sports.

Le tarif pour les personnels de l'Université et des établissements partenaires ayant signé une convention avec l'Université est de 40 €.

Le tarif pour les personnels de l'Université et des établissements n'ayant pas signé de convention avec l'Université est de 110 €.

De plus, des cours leur sont exclusivement réservés

Fitness

Prof. GRANOTIER A., MATHIEU N.

Mardi → 12 h 15 à 13 h 15 → Salle A, Esp. D. Papin

Jeu. → 12 h 15 à 13 h 15 → Salle R. Martin IUT St-Étienne

Gym douce (secteur Métare)

Prof. DECECCO V.

Mardi → 12 h 15 à 13 h 15 → Métare Gymnase Michelon

Musculation (serviette obligatoire)

Prof. DAL-GOBBO M.

Lundi → 17 h 15 à 18 h 15 → Halle Universitaire D. Papin

Mouv' et Zen

Prof. BOVERO S.

gestion du stress et amélioration de sa condition physique par des pratiques corporelles douces (Qi Gong, pilates et étirements)

Lundi → 12 h 15 à 13 h 15 → Salle C, Esp. D. Papin

SPORT et HANDICAP

De nombreuses activités proposées par le **SUAPS** sont accessibles aux étudiants présentant un handicap.

N'hésitez pas à prendre contact avec le bureau des Sports pour avoir plus de renseignements.

✓ Renseignements : sibylle.thuel.chazot@univ-st-etienne.fr

SPORT en COMPÉTITION

Tous les étudiants de l'UJM ont accès aux compétitions organisées par la Fédération Française du Sport Universitaire (FFSU). La licence FFSU est multisports.

Renseignements :

- au **SUAPS** pour les étudiants UJM hors IUT et STAPS,
- au bureau des sports (Centre de Vie) de l'IUT,
- au CRSU* - 04 77 48 50 24 pour les étudiants STAPS,
- Infos sur les compétitions :

< <https://sport-u-auvergnerhonealpes.com/> >

*Comité Régional du Sport Universitaire

Les INSTALLATIONS SPORTIVES

Espace DENIS PAPIN – 23, rue D. Papin (plan spécifique p. 11)

Salle A – Activités de remise en forme – Boxe française – Danses

Salle B – Danses de salon – Jazz – Rock

Salle C – Atelier Bien-être/Relaxation

Salle de Judo – Activités de combat

Halle Universitaire D. Papin

GYMNASES

MICHELON – rue Paul Michelon (n° 21)

OMNISPORT – Plaine Achille

CLÉMENCEAU – imp. G. Clémenceau (n° 5)

FAURIEL – rue Étienne Mimard (n° 26)

JEAN GACHET – parking Gachet Jacquard (n° 27)

BOUSQUET – 3, bd des frères Gauthier (Pk Étivallière) (n° 28)

RIVIÈRE – 15, rue Berthelot (n° 29)

Le SUAPS

PISCINES

COTONNE P. Poty – rue P. Poty (n° 31)

R. SOMMET PLAINE ACHILLE – bd Jules Janin (n° 33)

STADES

MÉONS – rue Paul Méchain (n° 41)

ÉTIVALLIÈRE – rue de la Tour (en face de G. Guichard) (n° 42)

VIRGILE – 16, rue Virgile (n° 43)

SALLES SPÉCIALISÉES

Salle d'Escalade – Halle Universitaire D. Papin (n° 53)
– Gachet Jacquard (n° 27)

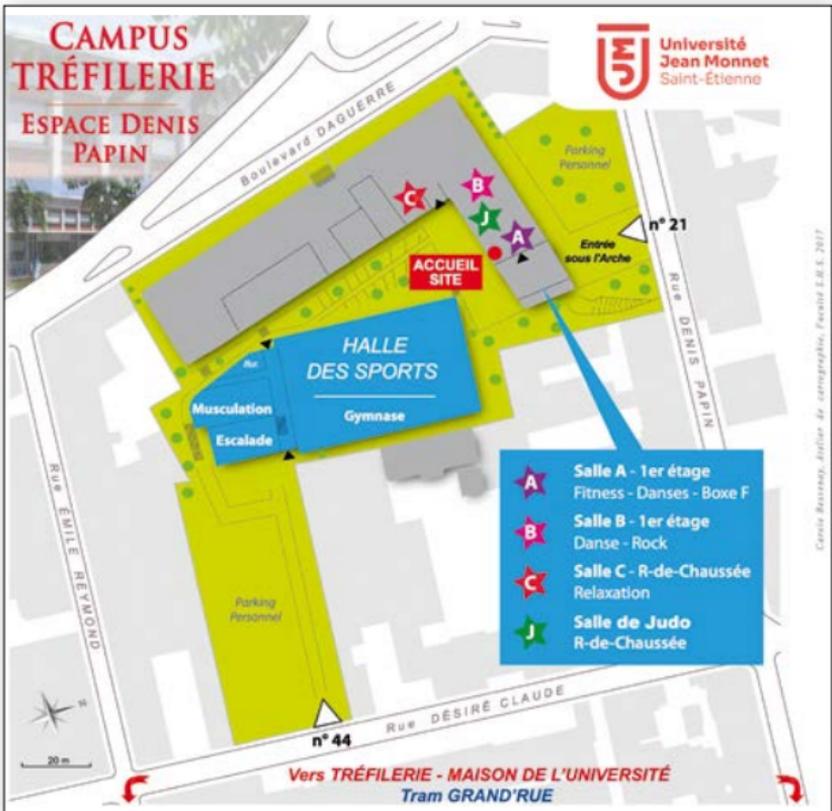
Terrains de Padel – PadelShot – 9, allée Jean Lauer (n° 54)

Salle de Tir – Solaura – 18, rue Bossuet (n° 51)

Salle de Tir à l'arc – Gymnase Les Champs – rue G^{al} Delestreint (n° 52)

GOLF

Golf de Saint-Étienne – 62, rue St-Simon



Les ACTIVITÉS du SUAPS



ACTIVITÉS de REMISE en FORME

✓ **Conditions:** chaussures d'extérieur non tolérées, serviette de toilette obligatoire.

CARDIO FIT Tous niveaux

Combinaison de travail cardio-vasculaire et de renforcement musculaire.

Profs. BOVERO S., DAL-GOBBO M., MATHIEU N.

→ Salle A, Espace D. Papin

Lundi	→ 16 h 00 à 17 h 00	FP - FB
Mardi	→ 17 h 00 à 18 h 00	FP - FB
Mercredi	→ 17 h 00 à 18 h 00	FP - FB - FQ

MUSCULATION

✓ **Conditions:** tenue de sport, serviette de toilette obligatoire dès la 1^{re} séance, téléphone pour appel et musique interdit, casque et oreillettes interdits.

Profs. BARO V., BOVERO S., CHAZOT R., CHOLAS C., DAL-GOBBO M., JÉRÔME R., LAVENNE P., LACOMBE R., MATHIEU N.

→ Salle de Musculation, Halle Universitaire D. Papin



Lundi	→ 18 h 15 à 19 h 45	FP - FB	Tous niveaux
Lundi	→ 19 h 45 à 21 h 15	FP - FB	Tous niveaux
Mardi	→ 12 h 00 à 14 h 00	FP - FB - FQ	Cours
Mardi	→ 18 h 00 à 20 h 30	FP - FB	Tous niveaux
Mercredi	→ 12 h 00 à 14 h 00	FP - FB - FQ	Cours
Mercredi	→ 17 h 00 à 18 h 30	FB - FQ	Cours
Mercredi	→ 18 h 30 à 20 h 45	FP - FB	Tous niveaux
Jeudi	→ 12 h 00 à 14 h 00	FP - FB	Tous niveaux
Jeudi	→ 14 h 00 à 15 h 30	FP - FB - FQ	Réservé aux filles
Jeudi	→ 15 h 30 à 17 h 00	FB - FQ	Cours
Jeudi	→ 17 h 00 à 18 h 30	FB - FQ	Cours
Jeudi	→ 18 h 30 à 20 h 30	FP - FB	Tous niveaux
Vendredi	→ 16 h 30 à 18 h 00	FP - FB	Tous niveaux

Les ACTIVITÉS du SUAPS

PRÉVENTION/RÉATHLÉTISATION

Booster votre santé en alliant prévention et performance. Vous développerez vos qualités physiques pour harmoniser votre organisme. Des tests et protocoles ciblés pour lutter contre les principales lésions sportives (tendinopathies, lésions musculaires et articulaires) vous seront proposés pour optimiser votre état de forme.

Prof. JÉRÔME R.

→ Espace D. Papin

Mardi → 16 h 30 à 18 h 00 FP - FB - FQ Salle C

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Renforcement musculaire réalisé en musique avec charges additionnelles (élastiques, bandes lestées...).

Profs. BOVERO S., DECECCO V.

→ Salle A, Espace D. Papin

Jeudi → 18 h 30 à 19 h 30 FP - FB Tous niveaux

Vendredi → 16 h 00 à 17 h 00 FP - FB - FQ Tous niveaux

STEP

Utilisation d'un STEP pour réaliser une chorégraphie en musique. Travail cardio-vasculaire et chorégraphique.

Prof. MATHIEU N.

→ Salle A, Espace D. Papin

Lundi → 17 h 30 à 18 h 30 FP - FB - FQ Tous niveaux

Mercredi → 18 h 00 à 19 h 00 FP - FB - FQ Tous niveaux

Jeudi → 15 h 30 à 16 h 30 FP - FB - FQ Tous niveaux

ACTIVITÉS de BIEN-ÊTRE

ATELIER BIEN-ÊTRE - RELAXATION

Cet atelier vous fera découvrir différentes techniques de relaxation et d'harmonisation du corps. La pratique comprend des exercices de respiration, de la sophrologie et des mouvements de mobilisation douce des articulations.

✓ **Conditions** : inscription obligatoire auprès de severine.bovero@univ-st-etienne.fr
Activité à effectif limité

Prof. BOVERO S.

→ Salle C, Espace D. Papin

Lundi → 19 h 45 à 20 h 45 FP - FB - FQ Tous niveaux

Mardi → 18 h 00 à 19 h 15 FP - FB - FQ Tous niveaux

Les ACTIVITÉS du SUAPS

ÉTIREMENTS – PILATES

Séance douce d'assouplissement et de tonification des muscles profonds du corps. Facilite et améliore la posture et la concentration.

Prof. BOVERO S.

→ Salle A, Espace D. Papin

Jeudi	→	12 h 15 à 13 h 15	FP – FB – FQ	Tous niveaux
-------	---	-------------------	--------------	--------------

YOGA

Séance basée sur le travail des asanas (postures du corps) et du pranayama (respiration) qui apporte calme et énergie.

Prof. BOVERO S.

→ Espace D. Papin



Lundi	→	17 h 00 à 18 h 00	FP – FB – FQ	Salle de Judo
-------	---	-------------------	--------------	---------------

Mardi	→	16 h 00 à 17 h 00	FP – FB – FQ	Salle A
-------	---	-------------------	--------------	---------

Vendredi	→	17 h 00 à 18 h 00	FP – FB – FQ	Salle A
----------	---	-------------------	--------------	---------

DANSES

DANSE CONTEMPORAINE

Prof. AVIT C.

→ Salle B, Espace D. Papin

Mardi	→	20 h 30 à 22 h 00	FP – FB	Tous niveaux
-------	---	-------------------	---------	--------------

DANSE LATINO (Bachata, Kizomba, Salsa)

Prof. BELGUERMI C., FAYOLLE J.-Y.

→ Salle A, Espace D. Papin



Lundi	→	18 h 30 à 19 h 45	FP – FB	Salsa débutants
-------	---	-------------------	---------	-----------------

Lundi	→	19 h 45 à 21 h 00	FP – FB	Salsa intermédiaires
-------	---	-------------------	---------	----------------------

Mardi	→	19 h 00 à 20 h 00	FP – FB	Salsa
-------	---	-------------------	---------	-------

Mardi	→	20 h 00 à 21 h 00	FP – FB	Bachata/Kizomba
-------	---	-------------------	---------	-----------------

Mardi	→	21 h 00 à 22 h 00	FP – FB	KSB avancés
-------	---	-------------------	---------	-------------

HIP-HOP/DANSE HYBRIDE

Prof. PARREL N.

→ Salle B, Espace D. Papin

Mardi	→	19 h 00 à 20 h 30	FP – FB	Tous niveaux
-------	---	-------------------	---------	--------------

Les ACTIVITÉS du SUAPS

JAZZ

Prof. ANDRIAMPARANY J.-D.

→ Salle C, Espace D. Papin

Jeudi → 19 h 30 à 21 h 00 FP - FB Tous niveaux

MODERN JAZZ

Prof. GIBERT F.

→ Salle B, Espace D. Papin

Lundi → 17 h 30 à 19 h 00 FP - FB Tous niveaux

JAZZ CONTEMPORAIN

Prof. GAUDARD C.

→ Salle B, Espace D. Papin

Mercredi → 19 h 00 à 20 h 30 FP Tous niveaux

Les ACTIVITÉS de A à Z

ATHLÉTISME/COURSES

✓ **Conditions:** Il est important d'être assidu sur cette activité (3 absences autorisées). **Nombre de places limité.**

Prof. Club Coquelicot 42

→ Stade de l'Étivalière

Mardi → 17 h 30 à 19 h 00 FB Demi-fond

Mardi → 18 h 00 à 20 h 00 FB Sprint



Trail/Running:

✓ **Conditions:** Pouvoir courir 45 min minimum, Sorties en parc ou sur chemin avec stage prévu en fin d'année. Inscriptions et renseignements : severine.bovero@univ-st-etienne.fr

Prof. BOVERO S.

→ Lieu de rendez-vous : Denis Papin ou parc de l'Europe selon la période

Jeudi → 17 h 30 à 19 h 00 FP - FB Tous niveaux

Les ACTIVITÉS du SUAPS

BADMINTON

- ✓ **Conditions :** volants fournis, raquette à prévoir.
Activité à effectif limité.



Profs. CHOLAS C., JACQUENOD O., LAVENNE P., PUP J.-P., RAVEL G.

→ **A** Gymnase Fauriel, **B** Halle Universitaire D. Papin, **C** Gymnase Michelon

Lundi	→ 19 h 00 à 20 h 30	FP - FB	→ A	Tous niveaux
Lundi	→ 20 h 30 à 22 h 00	FP - FB	→ A	Tournois
Mardi	→ 12 h 15 à 13 h 45	FP - FB - FQ	→ B	Tous niveaux 1 ^{er} semestre uniquement
Mercredi	→ 18 h 30 à 20 h 15	FP - FB	→ B	Tous niveaux
Mercredi	→ 20 h 15 à 22 h 00	FP - FB	→ B	Tous niveaux
Jeudi	→ 12 h 15 à 13 h 45	FB - FQ	→ B	Tous niveaux
Jeudi	→ 18 h 15 à 20 h 00	FP - FB	→ C	Tous niveaux
Jeudi	→ 19 h 00 à 20 h 30	FP - FB	→ A	Tous niveaux
Jeudi	→ 20 h 30 à 22 h 00	FP - FB	→ A	Tournois
Vendredi	→ 16 h 15 à 18 h 00	FP - FB - FQ	→ B	Tous niveaux

BASKET MIXTE

Prof. CHOLAS C., MATHIEU N., YAYLARIAN D.

→ Halle Universitaire D. Papin



Lundi	→ 18 h 30 à 20 h 00	FQ	Entraînement débutants
Lundi	→ 20 h 00 à 22 h 00	FQ	Entraînement joueurs
Jeudi	→ 20 h 30 à 22 h 30	FP	Matches loisirs
Vendredi	→ 18 h 00 à 20 h 00	FP - FB	Entraînement ts niveaux

BOXE FRANÇAISE

Tous niveaux

Sport de combat de percussion.

- ✓ **Conditions :** gants prêtés contre caution. S'adresser au SUAPS.

Prof. COLOMBET T., MATHIEU N.

→ **B** Halle Universitaire D. Papin, **C** Gymnase Michelon, **E** Espace D. Papin

Mardi	→ 19 h 15 à 21 h 15	FP - FB	→ C	Salle de Boxe
Mercredi	→ 19 h 00 à 21 h 00	FP - FB - FQ	→ E	Salle A
Jeudi	→ 14 h 00 à 15 h 30	FP - FB - FQ	→ E	Salle A

CAPOEIRA

Prof. PEDIGREE

→ Salle C, Espace D. Papin



Mardi	→ 19 h 30 à 20 h 30	FP	Tous niveaux
-------	---------------------	----	--------------

Les ACTIVITÉS du SUAPS

ESCALADE

✓ **Conditions** : escalade sur SAE.

Prof. BOVERO S., PUP J.-P., SAURON S.

→ B Halle Universitaire D. Papin, F Gymnase Jean Gachet

Lundi	→ 20 h 00 à 22 h 00	FP - FB	→ B	Tous niveaux
Mardi	→ 14 h 00 à 16 h 00	FP - FB - FQ	→ B	Tous niveaux
Mardi	→ 18 h 00 à 20 h 00	FP - FB	→ B	Tous niveaux
Mardi	→ 20 h 00 à 22 h 00	FB - FQ	→ B	Tous niveaux
Mercredi	→ 18 h 00 à 20 h 00	FB - FQ	→ B	Tous niveaux
Mercredi	→ 20 h 15 à 22 h 15	FP - FB	→ F	Tous niveaux
Jeudi	→ 15 h 30 à 17 h 30	FB - FQ	→ B	Tous niveaux
Vendredi	→ 12 h 15 à 14 h 00	FP - FB - FQ	→ B	Tous niveaux

FOOTBALL Tous niveaux

Prof. COURTEILLE M., LAVENNE P., MANCEAU S.

→ G Stade Étivallière, H Stade Virgile



Mardi	→ 19 h 30 à 21 h 30	FP - FB	→ G	Vest. H. Lux
Mardi	→ 18 h 15 à 19 h 30	FB - FQ	→ H	Réservé IUT
Mardi	→ 19 h 30 à 20 h 45	FP - FB	→ H	Réservé IUT
Mercredi	→ 19 h 30 à 21 h 30	FP - FB	→ G	Vest. H. Lux
Jeudi	→ 14 h 15 à 16 h 15	FB - FQ	→ G	Vest. H. Lux

FUTSAL

Prof. LAVENNE P., COURTEILLE M.

→ Halle Universitaire D. Papin

Mercredi	→ 17 h 00 à 18 h 30	FP - FB	Tous niveaux
Vendredi	→ 14 h 30 à 16 h 15	FP - FB	Tous niveaux

GOLF

Accès aux ateliers et parcours (Pitch and Putt et/ou 18 trous).

✓ **Conditions** : matériel fourni (clubs, balles de practice).

Renseignements : claudine.chazot@univ-st-etienne.fr

Prof. CHAZOT C.

→ Golf de Saint-Étienne. Rendez-vous sur place.



Jeudi	→ 14 h 00 à 15 h 30	FP - FB - FQ	Débutants
Jeudi	→ 15 h 30 à 17 h 00	FP - FB - FQ	Autonomes sur parcours

Les ACTIVITÉS du SUAPS

GYMNASTIQUE SPORTIVE

✓ Nombre limité.

Prof. SMATI M.

→ Gymnase Bousquet



Jeudi → 12 h 15 à 13 h 45 FP - FB Tous niveaux

HANDBALL FÉMININ

Prof. MORILLA J., POL T.

→ Gymnase Clémenceau

Mercredi → 18 h 15 à 20 h 00 FP - FB - FQ Tous niveaux

HANDBALL MASCULIN

Prof. MORILLA J., POL T.

→ Gymnase Clémenceau

Mercredi → 20 h 00 à 21 h 45 FP - FB - FQ Tous niveaux

HANDBALL MIXTE

Prof. MORILLA J., POL T.

→ Gymnase Clémenceau



Mardi → 20 h 00 à 22 h 00 FP - FB Tous niveaux

HANDISPORT – Sensibilisation au Handicap

✓ Conditions: Ouvert aux handicapés physiques et sensoriels, et aux valides.
Participation possible uniquement sur un seul semestre.

Prof. CHAZOT S.

→ Halle Universitaire D. Papin

Mardi → 18 h 00 à 19 h 30 FP - FB - FQ Tous niveaux

JUDO/SAMBO

✓ Conditions: kimono prêté contre caution.
S'adresser au SUAPS.

Prof. DAL-GOBBO M., FERNANDEZ HUGON F.-E.

→ Salle de Judo, Espace D. Papin

Lundi → 20 h 00 à 22 h 00 FP - FB - FQ Gradés

Jeudi → 20 h 15 à 21 h 45 FP - FB Tous niveaux

Les ACTIVITÉS du SUAPS

KARATÉ

Prof. IDIR H.

→ Salle de Judo, Espace D. Papin



Jeudi → 18 h 15 à 20 h 15 FP - FB Tous niveaux

KICK BOXING LIGHT

Sport de percussion pieds-poings, accessible à tous. Les séances d'entraînement s'effectuant en « light » c'est-à-dire en touches contrôlées (puissance des coups et KO interdits).

✓ **Conditions:** Protège-tibias et gants prêtés contre caution.
S'adresser au SUAPS.

Prof. DAL-GOBBO M.

→ Salle de Judo, Espace D. Papin

Mercredi → 16 h 30 à 18 h 30 FP - FB - FQ Tous niveaux

LUTTE

Prof. DAL-GOBBO M.

→ Salle de Judo, Espace D. Papin

Lundi → 18 h 30 à 20 h 00 FP - FB - FQ Tous niveaux

NATATION Tous niveaux, de l'initiation à la compétition

✓ **Conditions:** bonnet de bain obligatoire.
Durée de la séance 1 h minimum.



Prof. CHAZOT S., LAVENNE P.

Lundi → 12 h 00 à 13 h 45 FP - FB - FQ → Piscine La Cotonne
Mardi → 12 h 00 à 13 h 45 FP - FB - FQ → Piscine La Cotonne
Jeudi → 11 h 45 à 13 h 45 FP - FB - FQ → Piscine La Cotonne
Vendredi → 12 h 00 à 14 h 00 FB - FQ → Piscine R. Sommet

Créneau spécifique « non nageur » :

✓ **Conditions:** Inscription préalable obligatoire.
sibylle.thuel.chazot@univ-st-etienne.fr

Jeudi → 16 h 00 à 16 h 45 FP - FB → Piscine La Cotonne
Jeudi → 16 h 45 à 17 h 30 FP - FB → Piscine La Cotonne

Les ACTIVITÉS du SUAPS

PARAPENTE

Découverte-Initiation en pente école et stage Grand Vol en fin d'année. Le fonctionnement est annuel. Pas d'inscription au 2^e semestre.

✓ **Conditions** : matériel mis à disposition (voile, casque, radio).

Participation financière de 20 € environ comprenant la licence assurance en responsabilité civile aérienne obligatoire.

Inscriptions préalables : suaps@univ-st-etienne.fr

Prof. DIMIER X.

→ Rendez-vous salle de Judo, Espace D. Papin

Vendredi → 13 h 45 **FP** Tous niveaux

RUGBY FÉMININ

Prof. JÉRÔME R.

→ Stade de l'Étivalière

Mardi → 18 h 30 à 20 h 00 **FP - FB - FQ** Tous niveaux

RUGBY MASCULIN À 15

Prof. JÉRÔME R.

→ Stade de l'Étivalière

Mardi → 20 h 00 à 21 h 30 **FP - FB - FQ** Tous niveaux



RUGBY À TOUCHER

Prof. BARO V.

→ Stade de Méons

Jedi → 17 h 00 à 19 h 00 **FP - FB** Tous niveaux

SELF DÉFENSE

Prof. DAL-GOBBO M.

→ Salle de Judo, Espace D. Papin

Lundi → 12 h 15 à 13 h 45 **FP - FB - FQ** Salle de Judo

Mardi → 17 h 00 à 18 h 30 **FP - FB - FQ** Salle de Judo

TAEKWONDO

Prof. GOUT J.

→ Salle de Judo, Espace D. Papin

Mardi → 20 h 00 à 22 h 00 **FP - FB** Tous niveaux



Les ACTIVITÉS du SUAPS

TENNIS

- ✓ Conditions : balles fournies, raquette à prévoir.
Nombre limité.

Prof. JÉRÔME R, PUP J.-P.

→ Halle Universitaire D. Papin



Lundi	→	16 h 00 à 18 h 00	FP - FB - FQ	Niveau intermédiaire : capacité de renvoyer sans difficulté les balles peu rapides et sans effets
Jeudi	→	14 h 00 à 16 h 00	FQ	Débutants
Jeudi	→	14 h 00 à 15 h 30	FP - FB	Tous niveaux
Jeudi	→	15 h 30 à 17 h 00	FP - FB	Tous niveaux
Jeudi	→	17 h 00 à 18 h 30	FB - FQ	Niveau 30 à 15/1

Padel/Tennis :

Venez découvrir un mélange de tennis et squash. Le plaisir est immédiat et les progrès très rapides. Les cours auront lieu sur 3 terrains avec des groupes homogènes pour que chacun progresse à son rythme.

- ✓ Conditions : Prêt de matériel.
Activité à effectif limité.

Prof. JÉRÔME R.

→ PadelShot de Saint-Étienne

Jeudi	→	13 h 30 à 15 h 00	FP - FB - FQ	Tous niveaux
-------	---	-------------------	--------------	--------------

TENNIS DE TABLE

- ✓ Conditions : balles fournies, raquette à prévoir.
Nombre limité.

Prof. BOVERO S., YESSILI K.

→ Halle Universitaire D. Papin

Lundi	→	18 h 15 à 19 h 45	FB - FQ	Tous niveaux
Mardi	→	18 h 00 à 19 h 30	FP - FB	Tous niveaux

TIR

- ✓ Conditions : inscription sur place.
3 € par cours (les 2 premières séances sont gratuites).
Durée de la leçon : 1 h, matériel fourni.

Prof. QUINSON F.

→ Salle de Tir, Maison de quartier de Solaure

Mercredi	→	16 h 00 à 19 h 00	FP - FB	Tous niveaux
Jeudi	→	14 h 00 à 19 h 00	FP - FB	Tous niveaux
Vendredi	→	15 h 00 à 19 h 00	FP - FB	Tous niveaux

Les ACTIVITÉS du SUAPS

VOLLEY-BALL MIXTE

Prof. CHAZOT S., LASSUS T., MAUDRY M.-L., MAUDRY T.

→ B Halle Universitaire D. Papin,
C Gymnase Michelon, I Gymnase Beaubrun



Entraînement

Lundi	→ 18 h 30 à 20 h 15	FB - FQ	→ C	Tous niveaux
Mardi	→ 19 h 30 à 21 h 15	FQ	→ B	Déb./moyens
Mardi	→ 21 h 15 à 23 h 00	FQ	→ B	Moy./confirmés
Mercredi	→ 20 h 00 à 21 h 30	FP - FB	→ I	Tous niveaux
Jeudi	→ 14 h 00 à 15 h 45	FP - FB - FQ	→ C	Tous niveaux
Jeudi	→ 18 h 30 à 20 h 30	FP - FB	→ B	Tous niveaux

Matches/loisir

Lundi	→ 20 h 15 à 22 h 00	FP - FB	→ C	Tous niveaux
Mercredi	→ 21 h 30 à 23 h 00	FP - FB	→ I	Tous niveaux

VO VIETNAM (Kung Fu vietnamien)

Art martial traditionnel vietnamien privilégiant la santé, la souplesse et l'équilibre plutôt que la force.

Prof. ARROUES L.

→ Salle B, Espace D. Papin

Mardi	→ 17 h 30 à 19 h 00	FP - FB	Tous niveaux 1 ^{er} semestre uniquement
-------	---------------------	---------	---



ACTIVITÉS de PLEINE NATURE

Organisées sous forme de sorties (Demi-journée ou journée).

✓ **Conditions** : matériel spécifique fourni, inscription obligatoire au préalable auprès de jean.philippe.pup@univ-st-etienne.fr

Prof. PUP J.-P.

→ Rendez-vous Espace D. Papin, parking haut

	1 ^{er} semestre	2 ^e semestre
Canyoning	22/09/23 et 06/10/23	24/05/24 et 07/06/24
Escalade	29/09/23 et 20/10/23	05/04/24 et 31/05/24
Via Ferrata	13/10/23 et 10/11/23	22/03/24 et 03/05/24





SPORTS

RENSEIGNEMENTS

et INSCRIPTIONS au SUAPS

Maison de l'Université
2^e étage - porte 213
10, rue Tréfilerie - CS 82301
42 023 Saint-Étienne CEDEX 2

Tél. 04 77 42 17 96

<http://suaps.univ-st-etienne.fr>



 SUAPS St-Etienne UJM

 suaps_saint_etienne

