



# AIKIDO

## CENTRE SPORTIF JUSSIEU (SALLE JUDO ET DANSE)

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	12H30 - 14H30	TOUS NIVEAUX	DOJO	L. SEGUIN



# ATHLETISME

## STADE ELISABETH

### ENDURANCE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
JEUDI	12H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX		P. GARNAUD

## STAPS PARIS DESCARTES

### Prépa concours et développement de la VMA

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	16H00 - 18H00	TOUS NIVEAUX		N. RECHNER



# AVIRON

L'aviron est un sport olympique consistant à propulser un bateau à l'aide de rames, également appelées avirons. Il existe deux sortes d'aviron, l'aviron de mer et l'aviron de rivière.

L'aviron est un sport de vitesse dans de longs bateaux effilés en bois ou en matériaux composites. L'athlète est assis au-dessus du niveau de l'eau sur un siège roulant appelé « coulisse » et tourne le dos au sens d'avancement du bateau. Selon les types d'embarcation, le rameur utilise :

un aviron unique dit de pointe (longueur totale de 3,5 m à 4 m)

ou deux avirons dits de couple (environ 3 m de long chacun)

pour déplacer le bateau.

Ce sport peut être pratiqué sur une rivière ou un lac. Les vagues ne permettent normalement pas d'utiliser les embarcations aux normes olympiques sur la mer ou l'océan mais sont possible.

Selon le type de bateau, les équipages comportent ou non un barreur.

## CERCLE NAUTIQUE DE FRANCE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
VENDREDI	13H00 - 15H00	TOUS NIVEAUX	PONT DE NEUILLY	A. PENSEC



# BADMINTON

## Matériel / Tenue :

Raquette non fournie

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	18H30 - 20H00	SAUF DÉBUTANTS	SALLE 1	S. GUERTAU
MARDI	20H00 - 22H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 2	A. APPENZELER
MERCREDI	10H30 - 12H00	Débutant/Initié	SALLE 3	N. RECHNER
MERCREDI	18H00 - 20H00	INTERMÉDIAIRE	SALLE 2	S. GUERTAU
MERCREDI	20H00 - 22H00	Confirmé/Compétition	SALLE 4	S. GUERTAU
JEUDI	10H00 - 12H00	INTERMÉDIAIRE	SALLE 2	C. JAFFRE
SAMEDI	10H00 - 12H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 4	P. FOURNIER

## GYMNASE GLACIÈRE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	12H00 - 13H30	TOUS NIVEAUX		P. FOURNIER



# BASKET

NIVEAUX : Vous devez impérativement justifier des critères de niveaux suivants :

- Débutant : aucune pratique ou quelques fois en cours d'éducation physique.
- Intermédiaire : pratique scolaire en AS ou 2 ans de club ou un peu de playground.
- Avancé : pratique régulière (+ 2 ans) en AS scolaire et/ou playground et/ou en club.
- Compétition : pratique régulière et intense en playground et/ou en club (3 ans mini).

Il faut impérativement être libres le jeudi après-midi pour les matchs

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	16H00 - 17H30	INTERMEDIAIRE GARCONS		D. DAROT
MARDI	18H00 - 20H00	COMPÉTITION GARÇONS	SALLE 1	D. DAROT
MERCREDI	16H00 - 18H00	Débutants mixte	SALLE 1	D. DAROT
MERCREDI	18H00 - 20H00	CONFIRME GARCONS	SALLE 1	D. DAROT
MERCREDI	20H30 - 22H00	INTERM / CONFIRMÉ GARCONS	SALLE 1	C. PIGNAL

## FAUTEUIL VOIR CALENDRIER

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	10H00 - 11H30	Débutants mixte	CS TALBOT	E. PROFESSEUR

## Feminin

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	19H00 - 20H30	INTERMÉDIAIRE / CONFIRMÉ	SALLE 3	C. PIGNAL



# BODY TONIC

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	10H00 - 11H30	TOUS NIVEAUX		A. APPENZELER

## CENTRE UNIVERSITAIRE DES SAINTS PERES - MED

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	17H30 - 18H30	TOUS NIVEAUX		A. APPENZELER



# BOOTCAMP

## Gymnase Duclos

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	12H00 - 13H00	TOUS NIVEAUX		A. APPENZELER



# BOXE ANGLAISE

Sport de combat où deux adversaires s'affrontent à coups de poing. Les touches sont portées au visage et sur le corps avec des gants homologués, au dessus de la ceinture.

## **Objectif :**

- Apprentissage technique et tactique en attaque et en défense
- Assauts à thèmes, assauts libres
- Développement cardio-vasculaire
- Renforcement musculaire
- Travail de la souplesse

## **Matériel / Tenue :**

- Short de boxe anglaise, tee-shirt de préférence ou tenue de sport libre
- Protège dents
- Bandes pour les mains
- Coquille pour les garçons
- Chaussures de boxe ou de sport propres d'intérieur.
- Gants de boxe, tailles :
  - 60 kg : 10 OZ
  - 70kg : 12 OZ
  - 85 kg : 14 OZ
  - + 85 kg : 16 OZ

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	17H00 - 18H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE BOXE	H. KAABECHE

## STAPS PARIS DESCARTES

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	15H00 - 16H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE BOXE	H. KAABECHE





# BOXE FRANCAISE

La boxe française est un style dérivé de la savate et de la boxe anglaise. C'est une variété de boxe où l'on utilise les poings et les pieds. La savate Boxe française se pratique sur un ring avec des chaussures.

## **Objectif :**

- Apprentissage technique et tactique en attaque et en défense
- Assauts à thèmes, assauts libres
- Développement cardio-vasculaire
- Renforcement musculaire
- Travail de la souplesse

## **Matériel / Tenue :**

- Tenue de sport
- Protège dents
- Bandes pour les mains
- Coquille pour les garçons
- Protèges tibias ou protèges tibias-pieds
- Chaussures de boxe ou chaussons
- Gants de boxe, tailles :
  - 60 kg : 10 OZ
  - 70kg : 12 OZ
  - 85 kg : 14 OZ
  - + 85 kg : 16 OZ

## GYMNASSE PARIS SORBONNE (porte de Clignancourt)

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
VENDREDI	16H00 - 17H30	TOUS NIVEAUX		R. HALLAF



# BOXE FRANCAISE ET ANGLAISE

## STAPS PARIS DESCARTES

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
JEUDI	16H00 - 18H00	COMPÉTITION	SALLE DE BOXE	H. KAABECHE



# BOXE THAI

La boxe thaïlandaise encore appelée la boxe thaïe ou le Muay thaï est un art martial et un sport de combat classé en occident parmi les boxes sportives plus précisément parmi les boxes pied-poings. La boxe thaïlandaise (pieds-poings, genoux, quelques projections) est aujourd'hui une boxe pratiquée dans le monde entier.

## **Objectif :**

- Apprentissage technique et tactique en attaque et en défense
- Assauts à thèmes, assauts libres
- Développement cardio-vasculaire
- Renforcement musculaire
- Travail de la souplesse

## **Matériel / Tenue :**

- Short de boxe thaï, tee-shirt, de préférence ou tenue de sport libre
- Protège dents
- Bandes pour les mains
- Coquille pour les garçons
- Coudières
- Protèges tibias-pieds
- Pieds nus ou chaussures de boxe.
- Gants de boxe, tailles :
  - 60 kg : 10 OZ
  - 70kg : 12 OZ
  - 85 kg : 14 OZ
  - + 85 kg : 16 OZ

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	15H30 - 17H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE BOXE	P. TIMBERT
MARDI	11H30 - 13H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE BOXE	P. TIMBERT



# CAF - cuisses, abdos, fessiers

## CENTRE UNIVERSITAIRE DES SAINTS PERES - MED

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	12H00 - 13H00	TOUS NIVEAUX		A. APPENZELER

## Gymnase Duclos

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	13H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX	Dojo	A. APPENZELER



# CARDIO CLASS

CENTRE UNIVERSITAIRE DES SAINTS PERES - MED

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
JEUDI	12H00 - 13H00	TOUS NIVEAUX		A. APPENZELER



# CARDIO FITNESS

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	16H00 - 17H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE YOGA	C. GUIGO
JEUDI	09H00 - 10H30	TOUS NIVEAUX	SALLE 5C	C. GUIGO



# CARDIO TRAINING HIIT INTERVAL

CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
VENDREDI	16H30 - 18H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 5C	C. GUIGO



# CHEERLEADERS

pratique du cheerleading

## STAPS PARIS DESCARTES

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	17H30 - 19H30	TOUS NIVEAUX	CHAILLEY BERT	Pas d'enseignant sur ce cours
JEUDI	10H00 - 12H00	TOUS NIVEAUX	DOJO CHAILLET BERT	Pas d'enseignant sur ce cours
SAMEDI	10H00 - 12H30	TOUS NIVEAUX	DOJO BERNARD JEU	Pas d'enseignant sur ce cours





# COACHING FORM

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	08H00 - 10H00	TOUS NIVEAUX	Salle de musculation	E. MARTIN
JEUDI	08H30 - 10H30	TOUS NIVEAUX	SALLE 5B	E. MARTIN
VENDREDI	08H00 - 10H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE MUSCULATION	E. MARTIN

## JARDIN DU LUXEMBOURG

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	10H00 - 11H30	TOUS NIVEAUX		P. SEVESTRE



# COMBAT LIBRE

Le Combat Libre réunit l'étude de techniques de percussions (poings, pieds, coudes... et cetera...) à celle de techniques de préhension ( projections, contrôles debout et au sol, étranglements, clefs... et cetera...) qui ont l'ambition de proposer au pratiquant de se constituer un style de combat lui permettant de faire face, à mains nues, à de nombreuses situations d'opposition.

Le travail physique, technique et tactique est sous-tendu par un travail des fondamentaux : coordination motrice, équilibre, appréciation des distances, vision périphérique, renforcement musculaire, gestion du stress, de la fatigue, de la douleur qui prélude pour les débutants à tout travail technique et qui accompagne en permanence les entraînements des avancés.

L'étudiant a besoin d'une tenue de sport sans parties métalliques, de chaussures légères (optionnelles), de gants de boxe (12oz) et d'un protège-dents. L'U.P1 fournit des cibles de frappe, des plastrons...

## Contenu :

### DEROULEMENT DU COURS

Après l'échauffement, chaque cours propose un travail physique, technique et des situations d'opposition aussi nombreuses que variées.

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	12H00 - 14H00	DÉBUTANT	Dojo	N. LE CAM
MARDI	15H30 - 17H30	INTERMÉDIAIRE	DOJO	N. LE CAM



# DANSE AFRICAINE

Cet enseignement propose une approche de la gestuelle africaine dont les caractéristiques essentielles sont les appuis, le relâchement et l'énergie. Sont également abordés les spécificités de la culture africaine, ses symboles, ses techniques corporelles et expressives et ses rythmes (présence d'un musicien). Des compétences d'improvisation et de création y sont développées.

## **Objectif :**

Le cours du vendredi 12-15h est un atelier de recherche chorégraphique dont l'objectif est une création collective (danse et percussions) présentée sur scène en S2, pour lequel l'inscription à l'année est obligatoire.

## **Contenu :**

Cours accompagnés au djembé.

## **Matériel / Tenue :**

Tenue de danse ou de sport ample.  
Se pratique pieds nus.

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
VENDREDI	14H30 - 16H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE DANSE	F. LOAKES GOUJU

## GYMNASE PARIS SORBONNE (porte de Clignancourt)

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	16H30 - 18H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE DANSE	F. LOAKES GOUJU



# DANSE CONTEMPORAINE

LA DANSE CONTEMPORAINE obéit à l'immédiateté créatrice de son temps, elle s'éprouve et s'exprime à travers l'émotion, la forme à naître. Spontanée et réglée, codifiée et libre ... Elle utilise toutes les techniques, tous les styles pour les transformer et en explorer les champs de tous les possibles. On ne peut pas définir précisément la danse contemporaine tant elle est empreinte de divers courants (la danse moderne en fait partie). Elle ne se situe pas forcément en contradiction avec l'ancienne école classique, mais elle est au cœur des nouveautés. Elle obéit à l'immédiateté de son temps ; elle est rigoureuse et libre à la fois. Elle se veut ouverte, imaginative et sensible. Le travail au sol est très présent, la préparation corporelle est fondamentale pour une aptitude à toute exploration technique sans a priori.

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	10H30 - 12H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE DANSE	C. VIRMONT



# DANSE DE SOCIÉTÉ

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	19H00 - 20H30	INTERMÉDIAIRE	SALLE 5C	K. MARTIN
LUNDI	20H30 - 22H00	TOUS NIVEAUX		K. MARTIN



UNIVERSITÉ  
PARIS DESCARTES

Suaps  
Service des sports

# DANSE LATINO

**GYMNASE PARIS SORBONNE (porte de Clignancourt)**

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	18H30 - 20H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE DANSE	V. SERRANO



# DANSE ORIENTALE

Subtil mélange entre la sensualité de la danse orientale et la gestualité spatiale de la danse moderne.

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
SAMEDI	12H00 - 13H15	TOUS NIVEAUX	ESPACE SUD	Y. GEORGIEVA



# DANSE ROCK

## ECOLE ALSACIENNE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	19H00 - 20H30	TOUS NIVEAUX	SALLE CHARCOT	E. DUBAULT
LUNDI	20H30 - 22H00	TOUS NIVEAUX	SALLE CHARCOT	F. NATIVEL





# DANSE SALSA

La Salsa désigne un genre musical et une danse.

Ce mot veut dire « Sauce » en espagnol faisant allusion à la fusion des rythmes (essentiellement cubains) qui lui ont donné naissance.

Le danseur doit maîtriser et vivre le rythme de la Salsa, sur lequel il pourra réaliser les pas de base et des improvisations pouvant se danser seul, en couple ou en groupe.

## ECOLE ALSACIENNE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
JEUDI	19H00 - 20H30	TOUS NIVEAUX	SALLE CHARCOT	F. NATIVEL

## Lycée Montaigne

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	18H30 - 20H00	Tous Niveaux	SALLE DE DANSE	P. MARTINEZ

## STADE CHARLÉTY

### CUBAINE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
JEUDI	20H00 - 21H15	TOUS NIVEAUX	SALLE BOISSET	M. SOUMBO
JEUDI	21H15 - 22H45	TOUS NIVEAUX	SALLE BOISSET	M. SOUMBO



# DANSE STREET JAZZ

Né dans les années 1980 aux Etats-Unis, le street jazz est une danse aux origines multiples. Elle résulte d'un véritable métissage de danses urbaines, de modern jazz et d'autres encore. Des enchaînements et mouvements rythmés et énergiques s'y enchaînent sur des musiques pop et RnB très actuelles (Madonna, Beyoncé, Justin Timberlake etc...).

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
VENDREDI	18H00 - 19H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE DANSE	L. GOUGEON



# DANSE SWING

Cours de swing avec Sandhya Mangou et Sylvain Huchet , professeurs dynamiques et compétents (formation à Grenoble et en Californie)

## Contenu :

Strangers students, you're welcome. Your teachers are american. English and french spoken.

## STADE CHARLÉTY

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	21H15 - 22H30	TOUS NIVEAUX	SALLE BOISSET	en attente
MARDI	21H15 - 22H30	TOUS NIVEAUX	SALLE BOISSET	en attente



# DANSE TANGO

## Tango Argentin

Un tango basé sur l'écoute de l'autre et l'interprétation de la musique, ainsi que l'échange de sensations dans l'intimité du couple.

apprentissage de la marche et pas spécifiques du tango ; ochos, barridas, boleos....

## STADE CHARLÉTY

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	19H00 - 20H30	TOUS NIVEAUX		en attente
SAMEDI	19H00 - 20H30	TOUS NIVEAUX	SALLE BOISSET	B. MACHON



# DANSE WEST COAST SWING

Le west Coast Swing est issu du Lindy hop des années 1920.

Cette danse s'est principalement développée en Californie pour ensuite conquérir le reste du continent américain. Le West Coast Swing est la danse officielle de la Californie (côte ouest des États-Unis) depuis le 1er janvier 1989 mais reste encore assez méconnu en France.

Le West Coast Swing est un judicieux mélange inspiré à la fois des Danses de Salon et des Danses Swing se danse dans une ligne ("slot") sur un rythme à 8 temps et se danse sur des styles de musique très variés allant des musiques modernes au jazz, en passant par le blues, le funk, le soul, le R&B, le Disco ou le Rap. Voir vidéos de Jordan et Tatiana.

## ECOLE ALSACIENNE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
JEUDI	20H30 - 22H00	TOUS NIVEAUX	SALLE CHARCOT	E. DUBAULT

## STADE CHARLÉTY

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	20H00 - 21H15	TOUS NIVEAUX	SALLE BOISSET	F. NATIVEL



# ECHECS

## CENSIER

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	13H00 - 15H00	TOUS NIVEAUX	salle 14	R. OUERGHI



# EQUITATION

C.H.B.V. (Cercle Hippique du Bois de Vincennes)

Procédure d'inscription :

1/ Contacter **DES MAINTENANT** le CHBV par téléphone (01 48 73 01 28) ou par mail ([contact@chbv.fr](mailto:contact@chbv.fr)) afin de réserver vos jours et heures de reprise en fonction des places disponibles.

Tableau des reprises 2015-2016 :

- Niveau débutant = jeudi de 16h à 17h
- Niveau 1/2 = vendredi de 16h à 17h
- Niveau 3/4 = mardi de 15h à 16h30
- Niveau 4/5/6 (en carrière) = jeudi de 14h à 15h30 et vendredi de 15h à 16h30

2/ Inscrivez-vous au SUAPS :

- Carte d'étudiant(e)
- certificat médical mentionnant « apte à la pratique de l'équitation »
- paiement de la cotisation SUAPS 60 € (40€ pour les boursiers)

3/ Payez directement auprès du CHBV le nombre de reprises choisies.

Les cours reprennent début septembre 2015.

## Objectif :

Tarifs =

Carte de 40 demi-heures à 290 euros la carte (20h de monte).

Valable du 1er septembre 2014 au 3 juillet 2015

## Contenu :

Niveaux: Reprises manège, d'une durée de 1H00

Reprises carrière (niveau minimum requis), d'une durée de 1H30

Compétitions : organisées par la FFSU.

Ces concours (dressage, obstacle) sont accessibles avec la Licence FFSU (disponible auprès du SUAPS).

Renseignez-vous et faites-vous connaître.

## Matériel / Tenue :

Équipement (non fourni): Bombe, bottes, cravache obligatoires.

## CERCLE HIPPIQUE DU BOIS DE VINCENNES (CHBV)

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
Contacter le SUAPS		TOUS NIVEAUX		MONITEUR CLUB



# ESCALADE

## Contenu :

- Motricité : acquérir des techniques sur tous supports (dalles, surplomb, dévers, dièche).
- Sécurité : technique d'encordement, d'assurage, de rappel, etc ... Pour être autonome dans sa pratique.

Cours d'escalade sur une structure artificielle.

Quelques sorties à Fontainebleau au printemps.  
Un stage de 4-5 jours en montagne au mois de juin.

## Matériel / Tenue :

Tenue sportive classique - chaussons d'escalade.

Le matériel nécessaire à la pratique (boudriers, dégaines, cordes) est prêté.

## Arkose Nation

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	13H30 - 15H30	TOUS NIVEAUX		S. GUERTAU

## GYMNASE ALICE MILLAT

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	16H30 - 18H00	TOUS NIVEAUX		S. GUERTAU
MARDI	12H00 - 13H30	TOUS NIVEAUX		S. GUERTAU





# ESCRIME

L'escrime valorise l'issue d'une lutte entre deux opposants où il s'agit de maîtriser un rapport humain d'action/réaction, de s'imposer physiquement à autrui. Ce sport développe l'esprit d'analyse, la vitesse de décision et d'exécution, la volonté, l'opiniâtreté (matériel fourni).

Pas de débutants au second semestre dans les cours d'A. WUILLEME

## Matériel / Tenue :

- débutants : pantalon de survêtement et chaussures de tennis blanches
- perfectionnement : tenue et matériel personnels ou prêt.

## CENTRE SPORTIF JUSSIEU (SALLE D'ESCRIME)

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	10H00 - 12H00	TOUS NIVEAUX	SALLE D ESCRIME	P. NEME
JEUDI	13H00 - 15H00	TOUS NIVEAUX		P. NEME

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	16H00 - 17H30	DÉBUTANT	SALLE D ESCRIME	L. DUCHEIX-MORLENS

## EPEE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	15H30 - 17H00	TOUS NIVEAUX	ESPACE SUD	A. WUILLEME
LUNDI	18H00 - 19H30	DÉBUTANT	SALLE D ESCRIME	L. DUCHEIX-MORLENS
JEUDI	09H30 - 11H00	TOUS NIVEAUX	ESPACE SUD	A. WUILLEME

## FLEURET

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	17H00 - 18H30	DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE	ESPACE SUD	A. WUILLEME
MARDI	11H30 - 13H00	DÉBUTANT	ESPACE SUD	A. WUILLEME

## SABRE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	18H30 - 20H00	DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE	ESPACE SUD	A. WUILLEME
MARDI	10H00 - 11H30	DÉBUTANT	ESPACE SUD	A. WUILLEME



# ESCRIME

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

### 3 ARMES

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	20H00 - 22H00	CONFIRMÉ		L. DUCHEIX-MORLENS
JEUDI	11H00 - 13H00	SAUF DÉBUTANTS	ESPACE SUD	A. WUILLEME



# FITNESS

Cours différents en fonction des enseignants  
(cardio / gym stretch / step / etc.)

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	14H30 - 16H00	TOUS NIVEAUX	salle 5C	D. DAROT
MARDI	10H00 - 11H30	TOUS NIVEAUX	SALLE 5C	M. BARBAUD
MERCREDI	14H30 - 16H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE YOGA	D. DAROT
JEUDI	10H30 - 12H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 5B	D. DAROT
JEUDI	12H30 - 14H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE MUSCULATION	C. GUIGO

## RENFORCEMENT

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
JEUDI	12H00 - 13H30	TOUS NIVEAUX	SALLE 5B	D. DAROT

## GYMNASE PARIS SORBONNE (porte de Clignancourt)

### BODY COMBAT

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
VENDREDI	17H00 - 18H30	TOUS NIVEAUX		R. HALLAF



# FITNESS BOXE

Boxe et fitness à la fois

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	12H00 - 13H30	TOUS NIVEAUX	SALLE 5C	H. KAABECHE



# FITNESS/MUSCULATION

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	14H00 - 16H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE MUSCULATION	S. GUERTAU
JEUDI	16H00 - 18H00	TOUS NIVEAUX		S. GUERTAU



# FOOTBALL

Pour les étudiants qui choisissent l'option sport au 2e semestre, il est fortement conseillé de venir aux cours de football dès le premier semestre.

## Objectif :

Matches : JEUDIS après-midi = tests matchs les jeudis précédents le début de la compétition pour la constitution de l'équipe (ou des équipes)

IMPORTANT : Même si vous n'êtes pas libres tous les jeudis et/ou lundis, il est possible de faire partie de l'équipe (signalez immédiatement à l'enseignant vos disponibilités).

Début des compétitions en novembre.

## STADE DE LA PORTE DE LA PLAINE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	17H30 - 19H00	COMPÉTITION FILLES		M. BARBAUD
LUNDI	19H00 - 20H30	COMPÉTITION GARÇONS		R. DELAVICTOIRE

## MASCULIN

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	17H30 - 19H00	TOUS NIVEAUX GARÇONS		R. DELAVICTOIRE

## STADE SUZANNE LENGLEN

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	17H00 - 19H00	FOOT PHARMA et MEDECINE		F. DERRIEN



# FUTSAL

## ATTENTION

Inscription pédagogique obligatoire auprès du professeur le plus tôt possible

Pour le bon fonctionnement du cours et du groupe, aucun retard ne sera toléré.

Merci d'être à l'heure, surtout à 8h !

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	08H00 - 10H00	INTERMÉDIAIRE	SALLE 4	M. BARBAUD
MARDI	12H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX MIXTE	SALLE 4	M. BARBAUD
MERCREDI	12H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX MIXTE	SALLE 4	M. BARBAUD
VENDREDI	10H00 - 12H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 4	M. BARBAUD



# GOLF

- Connaissances théorique et pratique de la carte verte
- Chaussures de sport
- Compétitions possibles les jeudis après-midi

## **Matériel / Tenue :**

Tenue correcte exigée.

## Hippodrome de Longchamp

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	14H00 - 17H00	TOUS NIVEAUX		C. PARADINAS





# GYM BIEN ETRE

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	12H30 - 14H00	TOUS NIVEAUX		C. VIRMONT
JEUDI	12H30 - 14H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE DANSE	C. VIRMONT



# GYM DETENTE

## BOULOGNE - CENTRE HENRI PIERON

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	12H00 - 13H00	Tous Niveaux		O. FOUQUET



# GYMNASTIQUE SPORTIVE

La gymnastique sportive regroupe l'ensemble des agrès (sol, barres asymétriques, poutre, cheval, pour les jeunes filles - sol, barre fixe, barres parallèles, cheval, cheval d'arçons, anneaux, pour les garçons). Discipline sportive olympique, la gymnastique exige un entraînement très intense pour accéder au haut niveau. On peut toutefois, se contenter de quelques heures par semaine pour apprendre, progresser et se faire plaisir. C'est en tous les cas un des objectifs du sport universitaire en général.

## **Objectif :**

Construire et maîtriser l'exécution d'enchaînements à différents agrès.

## **Contenu :**

Travail technique aux différents agrès en fonction du niveau de chacun.

Cours du lundi 12h00/13h30 pour Paris 4

Cours du jeudi 12h00/13h30 pour Paris 5

Cours du vendredi 12h00/13h30 pour Paris 2

## **Matériel / Tenue :**

Caleçon, short, collant, survêtement, tee-shirt, chaussons ou pieds nus.

## GYMNASE ALICE MILLAT

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	12H00 - 13H30	TOUS NIVEAUX		S. HUBERT
JEUDI	12H00 - 13H30	TOUS NIVEAUX		C. LEFRANCOIS
VENDREDI	12H00 - 13H30	TOUS NIVEAUX		S. HUBERT



# HANDBALL

Compétitions universitaires FFSU : RÉSERVER VOTRE JEUDI APRÈS-MIDI POUR LA COMPÉTITION

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	18H00 - 20H00	COMPÉTITION FILLES	SALLE 4	N. RECHNER
LUNDI	20H00 - 22H00	COMPÉTITION GARÇONS	SALLE 4	N. RECHNER

### Mixte

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	16H00 - 18H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 5	N. RECHNER



# HANDI BASKET (basket fauteuil)

Avant de s'inscrire, prendre contact obligatoirement auprès de [florence.garat@univ-paris1.fr](mailto:florence.garat@univ-paris1.fr) puis s'inscrire au SUAPS.

Calendrier 2018/2019

Cours les mardi de 10h à 11h30 et un cours par mois le vendredi de 18h00 à 20h00 .

Semestre 1 (à Jussieu, Centre sportif Jean Tablot ) :

Cours les mardi de 10h à 11h30 et un cours par mois le vendredi de 18h00 à 20h00

- les mardis de 10h à 11h30 : 25/09, 2/10, 16/10, 23/10, 6/11, 20/11, 27/11 et 18/12 ainsi que
- les vendredis de 18h00 à 20h00 12/10, 16/11 et 14/12
- Tournoi le jeudi 6/12 de 17h00 à 20h00 à Jussieu (Centre sportif Jean Tablot).

Semestre 2 (à Jussieu, Centre sportif Jean Tablot ) :

- les mardis 29/01, 12/02, 19/02, 26/02, 19/03, 26/03, 02/04 et 16/04 ainsi que
- les vendredis 8/02, 15/03 et 12/04
- Tournoi le samedi 23/03 de 13h30 à 16h30 au STAPS Descartes, 1 rue Lacreteille, 75015.

Contenu : Cours tous niveaux, étudiants valides et étudiants en situation de handicap.

## Centre sportif Talbot

### VOIR CALENDRIER

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
VENDREDI	18H00 - 20H00	Tous Niveaux	JUSSIEU	E. PROFESSEUR



# JONGLERIE

"Lancer en l'air, les uns après les autres, divers objets, que l'on relance à mesure qu'on les reçoit"

La jonglerie telle que nous nous proposons de l'enseigner dépasse le simple fait de manipuler balles, massues, anneaux... ; elle s'inscrit aussi dans une perspective d'expression individuelle ou collective où l'on cherche à produire un effet, et où peuvent se croiser le burlesque, la musique, le jeu théâtral, la danse, le chant ou le travail sur la voix.

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	12H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX	Salle 3	I. DESERT
JEUDI	12H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 3	I. DESERT



# JUDO

## Matériel / Tenue :

Kimono

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	14H00 - 16H00	TOUS NIVEAUX	Dojo	N. LE CAM
MERCREDI	12H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX	Dojo	N. LE CAM
VENDREDI	16H30 - 18H00	INTERMÉDIAIRE / CONFIRMÉ	DOJO	L. LE GALL

## RANDORI

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	17H30 - 19H30	CONFIRMÉ	DOJO	N. LE CAM



# JUJITSU

Le ju-jitsu, ou jujutsu ou encore jiu-jitsu, regroupe des techniques de combat qui furent développées durant l'ère féodale du Japon pour se défendre lorsque l'on est désarmé. Ces techniques sont parfois classées en trois catégories principales : atemi waza (technique de frappe), nage waza (technique de projection) et katame waza (technique de contrôle) afin de maîtriser un adversaire. (Source Wikipédia)

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

### Brésilien - Grapping

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	10H00 - 12H00	TOUS NIVEAUX	Dojo	N. LE CAM

### BRESILIEN GRAPPING

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	10H30 - 12H00	TOUS NIVEAUX	DOJO	N. LE CAM

## STADE CHARLÉTY

### BRESILIEN GRAPPING

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	14H15 - 16H15	TOUS NIVEAUX	DOJO	L. LE GALL





# KARATÉ

## Matériel / Tenue :

1ères séances : bas de survêtement et T-shirt puis kimono, ceinture

### CENTRE SPORTIF JUSSIEU (SALLE JUDO ET DANSE)

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	10H00 - 12H00	TOUS NIVEAUX	DOJO	R. OUERGHI

### CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	12H00 - 14H00	SAUF DÉBUTANTS	5C	P. CURTY

### ECOLE ALSACIENNE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	19H00 - 20H30	SAUF DÉBUTANTS	GYMNASE 2000	P. CURTY
MARDI	20H30 - 22H00	SAUF DÉBUTANTS	GYMNASE 2000	P. CURTY



# KICK BOXING BOXE FRANCAISE

Le kick-boxing est discipline appartenant à la famille des boxes pieds-poings. C'est un mélange de techniques de poings issus de la boxe anglaise et des techniques de jambes issus du karaté kyokushinkaï et de la boxe thaïlandaise.

## **Objectif :**

- Apprentissage technique et tactique en attaque et en défense
- Assauts à thèmes, assauts libres
- Développement cardio-vasculaire
- Renforcement musculaire
- Travail de la souplesse

## **Matériel / Tenue :**

- Short de kick boxing, tee-shirt ou tenue de sport libre
- Protège dents
- Bandes pour les mains
- Coquille pour les garçons
- Protèges tibias-pieds
- Pieds nus ou chaussures de boxe.
- Gants de boxe, tailles :
  - 60 kg : 10 OZ
  - 70kg : 12 OZ
  - 85 kg : 14 OZ
  - + 85 kg : 16 OZ

## STAPS PARIS DESCARTES

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	12H00 - 13H30	TOUS NIVEAUX		H. KAABECHE
MERCREDI	13H30 - 15H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE BOXE	H. KAABECHE



# KUNG FU

Le Kung-fu est un art martial venu de Chine. Voie de construction du corps et de l'esprit, il est caractérisé par ses techniques de combat pieds-poings. Il intègre aussi les clefs articulaires ainsi qu'un certain nombre d'éléments de lutte. Il offre donc à ses pratiquants une capacité à combattre dans toutes les distances de combat. A un niveau avancé, il devient une véritable voie d'introspection contribuant ainsi à une meilleure réalisation de l'individu. A son étude, s'adjoint dans ce cours la pratique de l'escrime philippine. Cette dernière complète l'étude du Kung-fu en offrant un travail qui vise à développer un haut niveau de réactivité.

## **Contenu :**

COURS DU LUNDI SOIR = Escrime Phillipine

## **Matériel / Tenue :**

- Tenue de Kung-fu obligatoire = 36 euros environ
- Bâtons pour la pratique du travail d'armes = 34 euros environ

Prévoir donc un coût supplémentaire de 70 euros pour ce cours du lundi

Non obligatoire = des chaussons d'entrainement

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

### WING CHUNG

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	14H00 - 15H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE DANSE	N. LE CAM
MERCREDI	08H30 - 10H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE DANSE	N. LE CAM



# MUSCULATION

## Contenu :

Environ 20 machines dans la salle de musculation de Port Royal dont des vélos.

### CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	16H00 - 18H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE MUSCULATION	D. DAROT
MARDI	18H00 - 19H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE MUSCULATION	C. PARADINAS
MARDI	19H30 - 21H00	RÉSERVÉ ODONTOLOGIE - MEDECINE	SALLE DE MUSCULATION	C. PARADINAS
JEUDI	14H00 - 16H00	TOUS NIVEAUX		S. GUERTAU
SAMEDI	09H00 - 10H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE MUSCULATION	P. ALOISI
SAMEDI	10H30 - 12H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE MUSCULATION	P. ALOISI

### CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	10H00 - 12H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE MUSCULATION	M. BARBAUD

### GYMNASE PARIS SORBONNE (porte de Clignancourt)

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	17H30 - 19H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE MUSCULATION	GENTY

### STAPS PARIS DESCARTES

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	13H00 - 14H30	TOUS NIVEAUX		N. RECHNER
MARDI	14H30 - 16H00	TOUS NIVEAUX		N. RECHNER
MERCREDI	18H00 - 19H30	TOUS NIVEAUX		G. GALAUP
MERCREDI	19H30 - 21H00	TOUS NIVEAUX		G. GALAUP
JEUDI	18H00 - 19H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE MUSCULATION	G. GALAUP
JEUDI	19H30 - 21H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE MUSCULATION	G. GALAUP



# NATATION

Les séances de natation ne sont pas proposées à des nageurs débutants.  
Il est obligatoire de savoir nager 2 nages dont une correctement sur 1 longueur de 100 m.

## PISCINE DIDOT

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	19H15 - 20H45	SAUF DÉBUTANTS		C. MOTY
MARDI	19H15 - 20H45	SAUF DÉBUTANTS		C. MOTY

## PISCINE ST-GERMAIN

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
JEUDI	19H00 - 20H30	Confirmés et compétition trois ou quatre nages		J. FILLON
VENDREDI	19H00 - 20H30	CONFIRMÉ		J. FILLON



# NATATION HANDISPORT

Avant de s'inscrire, prendre contact obligatoirement auprès de [veronique.patin@sorbonne-universite.fr](mailto:veronique.patin@sorbonne-universite.fr) puis s'inscrire au SUAPS.

- Tout handicap
- Piscine Jean Taris, 16 Rue Thouin, 75005 Paris
- Lundi 11H00 - 12H00

## Piscine Jean Taris

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	11H00 - 12H00	Tous Niveaux	16, rue Thouin Ve	C. VIRMONT



# PATINAGE SUR GLACE

## PATINOIRE DE SAINT OUEN

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	10H30 - 12H00	TOUS NIVEAUX		O. LORES



# PILATES

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	17H30 - 19H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE YOGA	C. GUIGO
VENDREDI	15H00 - 16H30	TOUS NIVEAUX	SALLE 5C	C. GUIGO

## CENTRE UNIVERSITAIRE DES SAINTS PERES - MED

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	18H30 - 19H30	TOUS NIVEAUX		A. APPENZELER
JEUDI	13H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX		A. APPENZELER

## GYMNASE PARIS SORBONNE (porte de Clignancourt)

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	12H30 - 14H00	INTERMÉDIAIRE	salle de danse	P. LARGUIER





# PLONGEE

## Contenu :

La section plongée de Bagnolet accueillera étudiants et personnel de l'Université le jeudi soir dans le cadre de ses entraînements de plongée. Ces cours permettent de découvrir l'activité et de préparer les différents niveaux de plongée. Le club mettra à disposition le matériel nécessaire à la pratique. Un certificat de non contre indication à la plongée subaquatique avec bouteille est à remettre lors du premier cours à Christophe Pignal.

## Piscine BAGNOLET

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
JEUDI	20H30 - 22H00	TOUS NIVEAUX		C. PIGNAL



# POWER YOGA

## STAPS PARIS DESCARTES

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	14H00 - 15H00	DÉBUTANT		A. APPENZELER



UNIVERSITÉ  
PARIS DESCARTES  
**Suaps**  
Service des sports

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## STAPS PARIS DESCARTES

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	13H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX		A. APPENZELER



# REVEIL MUSCULAIRE

CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	08H00 - 09H30	TOUS NIVEAUX		K. MARTIN



# RUGBY

Compétitions universitaires :

Lors de votre inscription pédagogique, libérez vos jeudis après-midi

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

### FEMININES

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	14H00 - 16H00	TOUS NIVEAUX FILLES		C. PARADINAS

### MASCULIN

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	18H00 - 19H30	TOUS NIVEAUX GARÇONS		E. REBOURS

## HIPPODROME D'AUTEUIL

### ALUMNI

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	20H00 - 22H00	TOUS NIVEAUX		C. PARADINAS



# SELF DEFENSE

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	18H30 - 20H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE BOXE	H. KAABECHE

## STAPS PARIS DESCARTES

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	13H30 - 15H00	TOUS NIVEAUX	Dojo Chailley Bert	H. KAABECHE
LUNDI	15H00 - 16H30	TOUS NIVEAUX	CHAILLEY BERT	H. KAABECHE
MERCREDI	16H30 - 18H00	Tous Niveaux	DOJO	H. KAABECHE



# STEP

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
VENDREDI	13H30 - 15H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 5C	C. GUIGO



# STRETCHING

CENTRE UNIVERSITAIRE DES SAINTS PERES - MED

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	13H00 - 14H00	PERSONNEL UP 5		A. APPENZELER





# TAI CHI CHUAN

Le tai chi chuan est une technique chinoise millénaire qui aide à se retrouver en harmonie avec la nature. Il permet d'augmenter la capacité respiratoire, de développer l'équilibre mental en rétablissant le contact entre l'esprit et le corps, entre le conscient et l'inconscient, entre l'individu et son environnement, et aide ainsi à éliminer les tensions et l'anxiété.

Par ses mouvements exécutés au ralenti, en silence, et enchaînés comme dans une danse, le tai chi chuan permet de développer l'énergie profonde, de la mobiliser et de l'utiliser pour se recentrer, se détendre, améliorer sa vitalité, augmenter sa concentration.

## Contenu :

Tai Chi Chuan Wu-Su

## Matériel / Tenue :

Vêtements souples + chaussons

## CITÉ INTERNATIONALE UNIVERSITAIRE DE PARIS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	09H00 - 10H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE DANSE	C. VIRMONT
VENDREDI	09H00 - 10H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE DANSE	C. VIRMONT



# TENNIS

Il est important de respecter les niveaux.

L'enseignant se réserve le droit de refuser tout étudiant dont le niveau de tennis ne correspond pas au niveau précisé sur l'horaire.

Tous les cours confirmés sont ouverts également aux compétiteurs.

**Matériel / Tenue :**

IMPORTANT : COMPTE TENU DE LA QUALITÉ DES COURTS, DES CHAUSSURES DE TENNIS RÉGLEMENTAIRES SONT OBLIGATOIRES (pas de semelles à relief marqué).

Vous devez apporter votre raquette.

## FOREST HILL AQUABOULEVARD

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
VENDREDI	14H00 - 15H00	TOUS NIVEAUX		Pas d'enseignant sur ce cours
VENDREDI	15H00 - 16H00	TOUS NIVEAUX		Pas d'enseignant sur ce cours



# TENNIS DE TABLE

Pas de débutants au Semestre 2

**Matériel / Tenue :**

Raquettes non fournies - Tenue sportive exigée

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
VENDREDI	12H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 1	R. OUERGHI

## Gymnase Duclos

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
JEUDI	12H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE TENNIS DE	ACCES LIBRE



# VOILE

Lieu = Plaine Sud / tout au bout du chemin des Bœufs (drapeaux de Paris 1)

## Objectif :

Débutants : Savoir, en fin d'année, manœuvrer un dériveur dans toutes les situations de force et de direction du vent.

Non débutants : Affinement des techniques. Tactiques de régates.

## Contenu :

### PHYSIQUES

Accoutumance aux différentes conditions météorologiques, et aux rigueurs de l'hiver. Ce qui impose d'être présent par tous les temps.

### MORAL

A travers la pratique de la VOILE nous essayons de développer toutes les facettes du mot « RESPECT » (de soi même, des autres, des horaires, du matériel...)

## Matériel / Tenue :

Nous naviguons sur dériveurs (420 puis Laser et mini Catamaran)

Il faut un change en cas de chavirage, un coupe vent et des chaussures qui peuvent aller dans l'eau (chaussons de plongée...)

Nous prêtons des combinaisons.

## BASE NAUTIQUE DE CHOISY LE ROI

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	13H30 - 16H30	TOUS NIVEAUX		C. REAN



# VOLLEY-BALL

Compétitions universitaires FFSU : Pensez à libérer vos jeudis après-midi !

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	12H00 - 14H00	DÉBUTANT	salle 2	C. JAFFRE
MERCREDI	12H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 3	N. RECHNER

## MASCULIN ET FEMININ

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	18H00 - 20H00	COMPÉTITION	SALLE 5	C. GUIGO

## MIXTE

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	20H00 - 22H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 5	C. GUIGO

## GYMNASE PARIS SORBONNE (porte de Clignancourt)

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	11H30 - 13H00	TOUS NIVEAUX		GENTY

## GYMNASE VAUGIRARD/LITTRÉ

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	18H00 - 20H00	TOUS NIVEAUX		P. FOURNIER



# WATERPOLO

## PISCINE STANISLAS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MARDI	18H00 - 20H00	INTERM / CONFIRMÉ GARCONS		L. LE GALL



# YOGA

Le Yoga est un état d'union qui harmonise la conscience du corps et l'esprit.

Il s'agit de se connaître et gérer ses limites et ses possibilités en toute conscience.

A travers le corps, l'assiduité des pratiques de postures, respirations, purifications, concentrations, relaxations, permet une meilleure disponibilité de tout son être en communication avec le mental.

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
LUNDI	17H30 - 19H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE YOGA	N. VIGNAU
LUNDI	19H00 - 20H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE YOGA	N. VIGNAU
MARDI	17H00 - 18H30	TOUS NIVEAUX	SALLE DE YOGA	ROUQUAIROL
SAMEDI	10H30 - 12H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE YOGA	C. BOURSEGUIN

## IYENGAR

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
MERCREDI	10H00 - 12H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE YOGA	I. DE SAINT JORES
JEUDI	12H00 - 14H00	TOUS NIVEAUX		I. DE SAINT JORES
VENDREDI	10H00 - 12H00	TOUS NIVEAUX	SALLE DE YOGA	I. DE SAINT JORES



# ZUMBA

## CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE JEAN SARRAILH

### ABDOS FESSIERS

Jour	Horaires	Niveau	Salle	Professeur
JEUDI	10H30 - 12H00	TOUS NIVEAUX	SALLE 5C	C. GUIGO
VENDREDI	12H00 - 13H30	TOUS NIVEAUX	SALLE 5C	C. GUIGO