



INSCRIPTIONS - "SPORT LOISIR"

33 activités sportives de loisir encadrées par des enseignants diplômés ouvertes à tous les étudiants et à tous les personnels de l'université.

Paiement : par CB ou chèque, à l'ordre de l'agent comptable de l'université du Havre.
 - Personnels : tarif étudiant
 - Etudiants extérieurs : +30€
 - Autres extérieurs : +100€

L'ouverture de toute activité est conditionnée par un nombre de 12 inscrits minimum. L'activité sera annulée si le nombre d'étudiants en cours est insuffisant.

Pour les activités fonctionnant au semestre ou par stage, une 2ème inscription sera nécessaire fin janvier 2023.

Toute inscription est définitive, aucune demande de remboursement ne sera acceptée. Si votre emploi du temps change au second semestre vous aurez la possibilité de changer d'activité à condition de choisir une activité au même tarif et dans la limite des places encore disponibles.

Inscription en ligne dès le 29/08
 (rubrique sport sur le site de l'université)

OBLIGATOIRE

Présentation de la carte étudiant + attestation de santé à compléter sur place.
+ Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive pour les boxes et la plongée sous marine.

LES COMPETITIONS UNIVERSITAIRES

L'université du Havre a son association sportive : l'A.S.U.H., affiliée à la Fédération Française du Sport Universitaire. Elle vous permet, via une licence multisport de pratiquer des sports individuels ou collectifs dans un esprit de compétition universitaire. Ces rencontres ont lieu le jeudi après midi

Ligue de Normandie du sport universitaire - 4 bd Siegfried - Mt St Aignan
 Téléphone : 02 35 14 81 99
 E-mail : normandie@sport-u.com
 Infos compétitions : <https://sport-u-normandie.com>

Licence universitaire gratuite pour tous les étudiants de l'université Le Havre Normandie

Animations ponctuelles avec l'A.S.U.H. : sorties sportives, stages.

OBLIGATOIRE

Un certificat médical de non contre-indication à la PRATIQUE EN COMPETITION.
 Présentation de la carte d'étudiant

ACCUEIL ET SOUTIEN DES SPORTIFS DE HAUT ET BON NIVEAU

Le SUAPS peut aider les étudiants concernés à mener de front les études et le sport de haut et bon niveau (inter-régional, national ou international). Ce statut permet :

- des aménagements horaires ou d'études accordés au cas par cas dans les filières d'enseignement.
- de bénéficier d'heures de tutorat.

Le SUAPS est le relais entre : Les structures administratives et pédagogiques universitaires et votre club.

S.H.N. 2022/2023

Dossier de demande de statut de sportif de haut et bon niveau à retirer au SUAPS ou à télécharger sur le site de l'université et à rendre pour le **23 septembre 2022** au plus tard.

Contactez suaps@univ-lehavre.fr

Inscription en ligne pour les étudiants et personnels de l'université à partir du 29 août 2022

Site de l'université du Havre ressources du campus - sports

ACTIVITES GRATUITES RESERVEES AUX ETUDIANTS DE L'UNIVERSITE

PARCOURS SANTE

GRATUIT
 pour tous les étudiants de l'université

Pour rester en forme, ou reprendre une activité sportive, venez pratiquer 3 activités sur 1 même créneau.

RDV Gymnase universitaire

Jeudi 14h00 - 15h00	Musculation / Step-Zumba / Course à pied
Jeudi 15h00 - 16h00	Musculation / Pilates / Course à pied
Jeudi 16h00 - 17h00	Natation / Musculation / Course à pied

Rotation des activités toutes les 10 semaines. 3 groupes par horaire possible. Natation à la piscine E. THOMAS.

ACTIVITES RESERVEES AUX PERSONNELS DE L'UNIVERSITE ETENDUES SUR LES MOIS DE SEPTEMBRE ET JUIN

40€

BADMINTON

Tous niveaux / loisir et perfectionnement
 Prêt de volants et de raquette.
 Par FRANCK LABROSSE au Gymnase universitaire
Lundi 12h - 13h30

MUSCULATION

Par ISABELLE MESENCE au Gymnase universitaire
Mardi (libre) 12h15 - 13h15
Vendredi (encadré) 12h15 - 13h15

GYM CARDIO

Par AURELIE LEPREVOST au Gymnase universitaire
Lundi 12h15 - 13h15
 Combinaison de mouvements d'arts martiaux sur des musiques dynamiques.

NATATION

piscine - 37 cours de la République
 Par REGIS DEBONS
Vendredi 12h - 13h30

PILATES

Par GUENAELE DUBOC au Gymnase universitaire
Vendredi 12h15 - 13h15

GYM BODYSCULPT

Par ISABELLE MESENCE au Gymnase universitaire
Mardi 12h15 - 13h15

YOGA TONIC

Par LYNE COLLETTE au Gymnase universitaire
Mercredi 12h30 - 13h15

PREPA PHYSIQUE

Par REGIS DEBONS au Gymnase universitaire
Mardi 8h00 - 9h00

Stretching, yoga, renforcement musculaire en musique. Sensation de bien être, meilleure souplesse, amélioration de la mobilité articulaire, force, endurance, coordination et équilibre.

Début des activités le 12 septembre 2022 pour toutes les activités

Consultez les panneaux SUAPS/ASUH (Maison de l'étudiant, ST, IUT Frisard, AI, FC, ISEL, IUT Caucri, Gymnase)

Les étudiants de l'université Le Havre Normandie bénéficient d'une réduction de 20,00€ pour leur 1ère inscription à une activité sportive dans le cadre de la C.V.E.C.

S.U.A.P.S.

Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

Maison de l'étudiant - 2ème étage
 50, rue Jean-Jacques Rousseau - 76600 Le Havre

Gymnase Universitaire
 Rue Demidoff - 76600 Le Havre
 Courriel : suaps@univ-lehavre.fr

Gymnase : 02 32 74 44 77

Horaires : Lundi au vendredi 8h - 16h30

Facebook : SUAPS Université du Havre

STAGES PREVUS DANS L'ANNEE

STAGE DE SKI

2ème semaine des vacances de février (tarif à préciser)

Tarif à préciser

STAGE DE SURF, VOILE, SAUVETAGE EN MER

2ème semaine des vacances de paques (dates et tarif à préciser)

Tarif à préciser

STAGE DE GOLF

3 Stages le week end (dates à préciser)
 2h de practice et 2h de terrain encadrés par un enseignant pro.
 Matériel et balles comprises

40€ par stage

STAGE DE PADEL

(dates et tarif à préciser)

STAGE DE TCHOUK BALL (initiation)

Gymnase de l'université Samedi 14h00 - 15h00
 GRATUIT sur 10 semaines

ATHLETISME 40€
 Par ALEXANDRE LE LANNO
 Stade Ladoumègue et salle Alain Mimoun
 61, avenue du Mont Lecomte - 76610 Le Havre
Lundi 18h - 20h / Mercredi 18h - 20h /
Vendredi 18h - 20h
 Toutes spécialités : sprint, haies, sauts dont perche, lan-
 cers, épreuves combinées, 1/2 fonds, cross, technique et
 préparation physique par tous temps.

AVIRON 60€
 Par XAVIER GUILLAUMIN
 Base de Gonfreville l'Orcher
 2 avenue du Général De Gaulle
Samedi 9h - 12h
 Sport de plein air, esprit d'équipe, convivialité

BADMINTON 40€
 Tous niveaux / loisir et perfectionnement
 Prêt de volants et de raquette.
 Par GUENAELE DUBOC au Gymnase universitaire
Lundi 16h - 18h
 Par Romuald GUEROUULT au Gymnase universitaire
Mardi 18h - 20h
 Par FRANCK LABROSSE au Gymnase universitaire
Mercredi 18h - 20h
 Par FREDERIC JACQUIN au Gymnase universitaire
Vendredi 18h - 20h

BASKET BALL 40€
 Par LAURENT CHAMU au Gymnase universitaire
Lundi 18h - 20h Loisir/découverte
Lundi 20h - 22h Prépa Compétition
 Mixte.

BILLARD 40€
 Club de billard CEHB 76 - rue des briquetiers
Jeudi 18h - 19h30
 Initiation.

BOXE ANGLAISE 40€
 Par EMILIE MARLIERE au Gymnase universitaire
Mercredi 19h - 21h
 Initiation et perfectionnement à la boxe éducative.
 Gants neufs offerts. **Un certificat médical de non**
contre-indication est obligatoire.

BOXE FRANCAISE 40€
 Par EMILIE MARLIERE au Gymnase universitaire
Mardi 18h - 20h DEBUTANTS
Mardi 20h - 22h CONFIRMES
 Coups de poings et pieds effectués en touche sans vio-
 lence. Gants neufs offerts. Obligation d'acheter une
 coquille de protection pour les hommes. **Un certificat**
médical de non contre-indication est obligatoire.

DANSE ROCK & LATINO
Prevel swing danse studio
 Par THIERRY PREVEL au 31 bis, rue d'après Mannevillette
Mercredi 19h - 20h SALSA
Vendredi 18h - 19h
Lundi 19h - 20h ROCK & LATINO
Mercredi 20h30 - 21h30
 Venez apprendre à danser la salsa, le rock, le cha-cha, le
 latino et les danses de salon. Pour les initiés et confirmés,
 d'autres plages horaires sont prévues. Evolution possible
 vers la danse sportive de compétition.

Ecole de danse Anne CHETOU
 Par ANNE CHETOU au 89, rue Ernest Renan
Mardi 19h - 20h SALSA & LATINO
Mercredi 19h - 20h ROCK
 Venez vous initier aux danses en couples ! Pour les initiés
 et confirmés, d'autre plages horaires sont prévues. Evolu-
 tion possible vers la danse sportive de compétition.

ESCALADE
 Par FRANCOIS LIEURY et MATHIEU LECLERCQ
 au Gymnase universitaire
Mardi 18h - 19h30 G1
Mardi 19h30 - 21h G2
Jeudi 18h - 19h30 G1
Jeudi 19h30 - 21h G2
 Initiation et perfectionnement. Sorties sur d'autres
 murs et en extérieur uniquement pour les étudiants
 inscrits à l'ASUH.

ESCRIME
 Par GILLES JAFFREZIC (loisir), SYLVESTRE JONQUAY (Artistique)
 au Gymnase de la gare - 1er étage - rue André Siegfried - 76600
 Le Havre
Mardi 20h00 - 21h30 épée
Jeudi 19h15 - 20h45 académie de sabre laser
Jeudi 20h45 - 22h00 artistique
 Epée, fleuret et escrime artistique - tous niveaux - Autres
 créneaux club selon niveau

FOOTBALL 40€
 Par CYRILLE PRIGENT au Stade Gagarine
 37 rue bliériot - 76600 Le Havre
Lundi 20h - 22h & Jeudi 14h - 16h
 Compétitions et entraînements - tous niveaux
 Matches CRSU

FUTSAL 40€
 Par CYRILLE PRIGENT au Gymnase Universitaire
Mercredi 12h - 13h30
Jeudi 18h - 19h30
Jeudi 19h30 - 21h
 Entraînements tous niveaux
PAS DE SEANCE D'ESSAI

GYM BODYSCULPT 40€
 Par ISABELLE MESENGE au Gymnase universitaire
Jeudi 12h15 - 13h15
 Renforcement musculaire complet à l'aide d'haltères,
 d'élastiques et de steps.

GYM DOUCE 40€
 Par LUDOVIC SAID au Gymnase universitaire
Jeudi 18h30 - 20h
 Stretching et renforcement musculaire sur des protocoles
 non traumatisants pour le corps. Relaxation, respiration,
 étirement des muscles profonds.

GYMNASTIQUE SPORTIVE
 Par le GGHB au Gymnase Marcel Royer rue Charles Porta,
 76600 Le Havre.
Mardi 19h30 - 20h30 DEBUTANTS
Jeudi 18h30 - 19h30 CONFIRMES
 L'objectif est de se faire plaisir et de progresser dans un
 environnement adapté et encadré par des entraîneurs
 qualifiés. La découverte de la Gymnastique Artistique
 Féminine (saut, barres asymétriques, poutre, sol), la
 Gymnastique Artistique Masculine (sol, arçons, an-
 neaux, saut, barres parallèles et barre fixe) et d'autres
 activités gymniques comme le trampoline, l'acrosport
 seront aussi proposées.

GYM STEP
 Par GUENAELE DUBOC - Gymnase universitaire
Lundi 19h - 20h
 Par YANNICK ILLY - Gymnase universitaire
Mardi 18h - 19h
Mardi 19h - 20h
 Chorégraphies simples et cardio. Renforcements muscu-
 laires et stretchings.

HANDBALL 40€
 Par MARC CHABIRON au Gymnase universitaire
Lundi 20h - 22h
 Mixte - tous niveaux. (compétitions le jeudi)

JUDO/JUJITSU 60€
 Par BRUNO SOUDAY au Budokan - 3, rue Fenelon
Lundi et Vendredi 19h10 - 20h30 Jujitsu
Mardi et Jeudi 19h10 - 20h30 Judo
Préparation physique réservé aux compétiteurs
Mercredi 18h30 - 20h
 Entraînement de judo technique et compétition. Possi-
 bilité d'une préparation physique. Pour les compétiteurs,
 l'entraînement est le mercredi de 18h30 à 20h. Entrai-
 nement de Jujitsu technique pouvant être utilisé en
 self-défense.

KARATE 60€
 Par EDOUARD RAMSTEIN
 Dojo OLH Stade Deschazeaux
Mardi 19h30 - 20h45

KICK BOXING 40€
 Par SAID et SLIMANE HAMZAOUI
 salle piscine république - Entrée rue de la Perouse - Le Havre
Jeudi 18h - 20h
 Techniques de pieds et de poings exécutées suivant des
 règles strictes, garantissant un maximum de sécurité.
 Gants neufs offerts. Obligation d'acheter une coquille de
 protection pour les hommes. **Un certificat médical de**
non contre-indication est obligatoire.
 tous niveaux.

MUSCULATION Serviette obligatoire
 Par PHILIPPE ROUSSEL, FREDERIC TREPEAU, LUC DEBRIS,
 FLORENT MATTREPIERRE, ISABELLE MESENGE, REGIS DEBONS,
 EMILIE MARLIERE - Gymnase universitaire

Lundi	12h - 13h	G1
Lundi	13h - 14h	G2
Lundi	14h - 15h	G3
Lundi	15h - 16h	G4
Lundi	16h - 17h	G5
Lundi	17h - 18h	G6
Lundi	18h - 19h	G7
Lundi	19h - 20h	G8
Lundi	20h - 21h	G9
Mardi	14h - 15h	G10
Mardi	15h - 16h	G11
Mardi	18h - 19h	G12
Mardi	19h - 20h	G13
Mardi	20h - 21h	G14
Mercredi	18h - 19h	G15
Mercredi	19h - 20h	G16
Mercredi	20h - 21h	G17
Jeudi	17h - 18h	G18
Jeudi	20h - 21h	G19
Vendredi	18h - 19h	G20
Vendredi	19h - 20h	G21

40€ pour 2 créneaux

Découverte du parcours CROSS GYM à voir avec les ensei-
 gnants
(PAS DE SEANCE D'ESSAI)

CIRCUIT TRAINING
 FRANCK TREPEAU - Gymnase universitaire
Jeudi 18h - 19h G22
Jeudi 19h - 20h G23
 Méthode d'entraînement pour améliorer sa condition
 physique, contrôler et améliorer son développement
 (échauffement et étirements inclus). Enchaînement
 d'exercices de musculation en salle.

NATATION 40€
 piscine - 37 cours de la République
 Par GUENAELE DUBOC
Mardi 12h - 13h30 BONS NAGEURS
Mercredi 08h - 09h NON NAGEURS UNIQUEMENT

PILATES 40€
 Par GUENAELE DUBOC au Gymnase universitaire
Vendredi 11h15 - 12h15
 Renforcement musculaire doux.

PLONGEE SOUS MARINE
 Par Ecole de Plongée Paul ELUARD (02 35 53 95 72)
 Formation en piscine de mi-septembre à juin. Passage du niveau
 1 fédéral au MFI monitorat, et possibilités de sorties en milieu
 naturel avec le club au long de l'année (niveau II).
Fournir un certificat médical de non contre-indi-
cations à la pratique de la plongée sous marine
avec bouteilles.

60€

Piscine de la mare rouge
 89 rue Florimont Laurent - 76620 Le Havre
Lundi 20h45 - 22h00
Mardi 19h45 - 21h30

Tarif comprenant : formation + licence fédéral + prêt du
 matériel (à retirer au SUAPS) + 1 carte activité.

Une fois l'inscription faite au SUAPS, il faut se rendre au club
 (avec photocopie du certificat médical + carte SUAPS) pour
 recevoir la licence FFESSM qui fait office d'assurance pour la
 pratique de la plongée (obligatoire). Les inscriptions au club se
 font le vendredi de 19h à 20h30 au 17 quai Johannes couvert
 - Le Havre.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE 40€
 Par LUDOVIC SAID au Gymnase universitaire
Mercredi 17h30 - 18h30
Mercredi 18h30 - 19h30
 Renforcement musculaire et amincissement abdos-taille-
 hanches. Activité collective.

STRETCHING 40€
 Par LYNE COLLETTE au Gymnase universitaire
Jeudi 16h - 17h
 Améliorer la souplesse et l'élasticité musculaire. Prévention
 des blessures, lutte contre le stress. Améliorer la posture et le
 maintien.

TAE KWON DO 60€
 Par BRUNO DUPONT
 Okinawa karate club - 6, rue du Général Sarraill
Mercredi et Vendredi 20h - 21h30
 Art martial coréen permettant un travail pieds/poings.
 Le cours du mardi est basé sur la pratique martiale. Le
 cours du vendredi sur le combat sportif (compétition).
 Tous niveaux

TENNIS DE TABLE 40€
 Par ADRIEN CHAMBRELAN
 Gymnase universitaire
Mercredi 17h30 - 19h
 Tous niveaux. Prêt de balles et raquettes.

TENNIS 40€
 Par ALBAN CANTEL au HAC tennis -
 24, rue Leprevost - 76620 Le Havre
Jeudi 14h - 15h (niveau >=30/2)
Jeudi 15h - 16h
Jeudi 16h - 17h
 Par ALBAN CANTEL au Havre tennis club -
 26, rue du Fort - 76620 Le Havre
Lundi 18h - 19h
Lundi 19h - 20h DEBUTANTS/LOISIR <=30/5
 Groupe modifiable en fonction du niveau. Possibilité d'ins-
 cription dans 2 groupes après accord de l'enseignant.

VOILE 7.5
 (réservé étudiants et personnels de l'université)
 Par GWENAELE TOULOUZAN à la base nautique Gérard Har-
 douin - Terre plain digue nord - 76600 Le Havre
Jeudi 13h30 - 18h
 De l'initiation à la découverte de la compétition régio-
 nale, possibilité de disputer des régates.
 - 1er stage auautomne
 (10 séances de septembre à décembre)
 - 2ème stage au printemps
 (10 séances de février à mai)

VOLLEY BALL 40€
 Par ANTOINE LE MAISTRE au Gymnase universitaire
Mardi 20h - 22h
 Tous niveaux

YOGA TONIC 40€
 Par LYNE COLLETTE au Gymnase universitaire
Mercredi 16h30 - 17h30
 Stretching, yoga, renforcement musculaire en musique. Sensa-
 tion de bien être, meilleure souplesse, amélioration de la mobili-
 té articulaire, force, endurance, coordination et équilibre.

ZUMBA 40€
 Par GUENAELE DUBOC
 au Gymnase universitaire
Lundi 18h00 - 19h00
Jeudi 17h30 - 18h30
 Mélange de plusieurs danses latines, de fitness et d'aérobic.