

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.

ATHLETISME
Stade Ladoumègue et salle Alain Mimoun
Lundi 18h - 20h / Mercredi 18h - 20h /
Vendredi 18h - 20h

40€
par créneau

AVIRON
Base de Gonfreville l'Orcher
Samedi 9h - 12h

60€

BADMINTON
Gymnase universitaire
Lundi 12h - 13h30 / Lundi 16h - 17h30 /
Mardi 17h30 - 19h / Mercredi 18h - 19h30 /
Vendredi 18h - 19h30

40€
par créneau

BASKET BALL
Gymnase universitaire
Lundi 17h30 - 19h Loisir/découverte
Lundi 19h - 20h30 Prépa Compétition

40€
par créneau

BILLARD
Club de billard CEHB 76
Jeudi 18h - 19h30

40€
les 10 séances / semestre

BOXE ANGLAISE
Gymnase universitaire
Jeudi 19h30 - 21h Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire.

40€

BOXE FRANCAISE
Gymnase universitaire
Mardi 20h - 21h30 Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire.

40€

BOXE KICK BOXING
salle piscine république -
Jeudi 18h - 20h Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire.

40€

BOXE THAI
Gymnase universitaire
Lundi 20h - 21h30 Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire.

40€

CAPOEIRA
Gymnase universitaire
Vendredi 18h - 19h30

40€

CROSS TRAINING
Gymnase
Lundi 18h - 19h / Lundi 19h - 20h

40€
par créneau

COURSE A PIED
Rendez vous au Gymnase universitaire
Jeudi 13h30 - 15h

40€

DANSE ROCK & LATINO
Pour une carte de 10 séances

60€

Prevel swing danse studio
Mercredi 19h - 20h / Vendredi 20h30 - 21h30

SALSA
Lundi 19h - 20h DANSE DE SOCIÉTÉ

Ecole de danse Anne CHETOU
Mardi 19h - 20h SALSA & LATINO
Mercredi 19h - 20h / Vendredi 18h - 19h
ROCK

ESCALADE
Gymnase universitaire
Lundi 18h - 19h30 G1 / Lundi 19h30 - 21h G2 / Mardi 18h - 19h30 G3 / Mardi 19h30 - 21h G4

40€
par créneau

ESCRIME
Gymnase de la gare
Mardi 20h00 - 21h30 épée
Jeudi 19h15 - 20h45 académie de sabre laser
Jeudi 20h45 - 22h00 artistique

60€

FOOTBALL
Stade Gagarine
Lundi 20h - 22h & Jeudi 14h - 16h

40€

FUTSAL
Gymnase Universitaire
Mercredi 12h - 13h30 / Jeudi 18h - 19h30 /
Jeudi 19h30 - 21h

40€
par créneau

GYM BODYSCULPT
Gymnase universitaire.
Jeudi 12h15 - 13h15

40€

GYM DOUCE
Gymnase universitaire
Lundi 12h15 - 13h15

40€

GYMNASTIQUE SPORTIVE
Par le GGHB au Gymnase Marcel Royer
Mardi 19h30 - 20h30 DEBUTANTS
Jeudi 18h - 19h CONFIRMES

40€
par créneau

GYM STEP
Gymnase universitaire
Lundi 19h - 20h / Mardi 18h - 19h

40€
par créneau

HANDBALL
Gymnase universitaire
Lundi 20h30 - 22h PREPA COMPETITION
Mardi 20h30 - 22h LOISIR

40€

JUDO/JUJITSU
Budokan
Lundi et Vendredi 19h10 - 20h30 Jujitsu
Mardi et Jeudi 19h10 - 20h30 Judo

60€

KARATE
Dojo OLH Stade Deschazeaux
Mardi 19h30 - 20h45

60€

NATATION
piscine - 37 cours de la République
Mardi 12h - 13h30 NAGEURS
piscine Edouard Thomas
Jeudi 16h - 17h TOUS NIVEAUX

40€
par créneau

PADEL
Au TCMH
Jeudi 15h - 16h

40€

PILATES
Gymnase universitaire
Jeudi 18h30 - 19h30 / Vendredi 11h15 - 12h15

40€
par créneau

PLONGEE SOUS MARINE
Piscine de la mare rouge
Lundi 20h45 - 22h15 / Mardi 19h45 - 21h15
Fournir un certificat médical de non contre-indications à la pratique de la plongée sous marine avec bouteilles.

70€

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Gymnase universitaire
Mercredi 17h30 - 18h30 SOFT
Mercredi 18h30 - 19h30 HARD

40€
par créneau

RUGBY
Stade Langstaff
Lundi 18h - 19h30 Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire.

40€

SKATE BOARD
Stade Dechazeaux
Jeudi 13h30 - 14h30

40€
par créneau

STRETCHING
Gymnase universitaire
Jeudi 15h - 16h

40€

TAE KWON DO
Dojo VDB -
Mercredi et Vendredi 20h - 21h30

60€

TENNIS
HAC tennis -
Jeudi 14h-15h / Jeudi 15h-16h / Jeudi 16h-17h
Havre tennis club -
Lundi 18h-19h / Lundi 19h-20h

40€
par créneau

TENNIS DE TABLE
Gymnase Descartes
Mercredi 19h30 - 21h

40€

VOILE 7.5
Base nautique Gérard Hardouin
Jeudi 13h30 - 18h

60€
par stage

VOLLEY BALL
Gymnase universitaire
Mardi 19h - 20h30 / Jeudi 12h - 13h30 /
Vendredi 19h30 - 21h

40€
par créneau

YOGA TONIC
Gymnase universitaire
Mercredi 16h30 - 17h30

40€

ZUMBA
Gymnase universitaire
Lundi 18h00 - 19h00 / Mardi 19h - 20h /
Jeudi 17h30 - 18h30

40€
par créneau

INSCRIPTIONS "SPORTS LOISIRS"

Activités encadrées par des enseignants diplômés

Paiement : par CB ou chèque à l'ordre de l'agent comptable de l'Université Le havre Normandie (Possibilité de payer avec la carte région Atout Normandie)

- Personnel : tarif étudiant
- Etudiant extérieur (école / Université sans convention avec l'Université): +30€
- Conjoint personnel : +50€
- Autre extérieur : +100€ (inscriptions à partir du 7 novembre 2024)
- Retraité de l'Université : tarif étudiant (inscriptions à partir du 7 novembre 2024)

Le maintien d'une activité est conditionné par un nombre d'inscrits de 12 minimum. Pour les activités fonctionnant au semestre (voile, billards, skate) une deuxième inscription fin janvier sera nécessaire.

Toute inscription est définitive sans possibilité de remboursement

INSCRIPTION EN LIGNE DÈS LE 2 SEPTEMBRE 2024

Documents pour s'inscrire : carte étudiante et attestation de santé



Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité pour boxe, plongée sous-marine, rugby Réduction de -20€ pour les étudiants de l'Université le havre Normandie dans le cadre de la CVEC sur 1ère activité

Séance d'essai : 1 séance d'essai est possible si le cours n'est pas déjà complet (hors activité au semestre et futsal)

NOTATION EN BONIFICATION

Toutes les activités sont ouvertes à la notation en bonification L'étudiant doit faire la demande d'être noté lors de l'inscription à l'activité sur internet ou en présentiel. L'étudiant doit être présent à au minimum 3/4 des cours pour bénéficier de la note et être présent sur la période d'évaluation. Particularité pour la musculation : l'étudiants souhaitant se faire noter en musculation doit choisir un créneau d'évaluation et être présent sur le même créneau, même horaire chaque semaine -> inscription sur créneau évaluation gratuit au niveau du SUAPS

ACTIVITÉS GRATUITES

réservées aux étudiants de l'Université + école-Université en convention avec l'ULHN

MUSCULATION loisir sans notation Inscription obligatoire en ligne pour le choix des créneaux sur Affluences :



NATATION : apprentissage de la natation : non nageur uniquement : Mercredi 8h00-9h00 piscine République
REPRISE D'ACTIVITÉ SPORTIVE : Jeudi 14h00-15h00 gymnase Universitaire
TCHOUKBALL : Samedi 14h00-15h00

NOS ANIMATIONS DU SEMESTRE 1

Les exceptionnels :

Tournois / Animations de rentrée
lundi 9, mardi 10 et mercredi 11 : 17/19h

Festival Kursus : jeudi 12 septembre

Initiation au Padel : jeudi 19 septembre 15/16h

Accrobranche : jeudi 10 octobre

Essai Rugby : lundi de novembre

Soirée cardio/zumba : Mercredi 27 novembre

Les classiques :

Tournois / animations : le mercredi de 19h30 à 22h

Mercredi 18 septembre : volleyball

Mercredi 25 septembre : Pickeball

Mercredi 2 octobre : tennis ballon

Mercredi 9 septembre : Kindball

Mercredi 16 octobre : badminton en double

Mercredi 23 octobre : volleyball

Mercredi 13 novembre : fléchettes

Mercredi 4 décembre : pickeball

Mercredi 11 décembre : badminton

Suivez-nous pour le semestre 2 pour plus d'animations
et plus d'informations



LES COMPETITIONS UNIVERSITAIRES

L'université Le Havre Normandie a son association sportive : l'ASUH
Affiliée à la fédération Française des Sports Universitaires, elle vous permet, via une licence multisport, de pratiquer
votre sport en compétition à niveau régional, national voir plus.
Inscription toute l'année.



Infos compétitions : <https://sport-u.com>

**Licence sportive multisport gratuite
pour les étudiants de l'Université Le Havre Normandie**

Certificat médical obligatoire pour certains sports

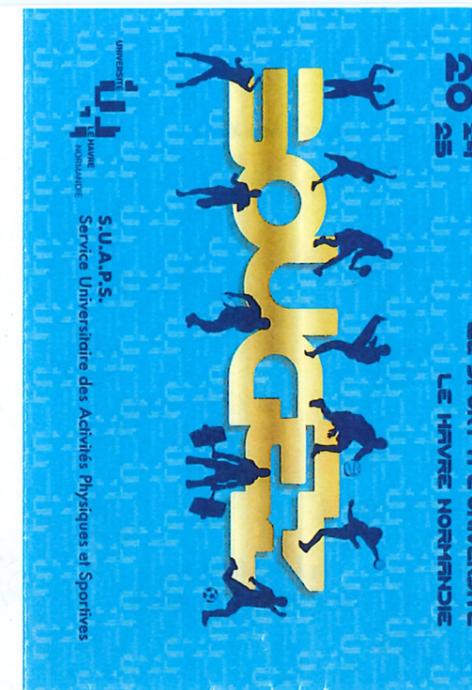
ACCUEIL ET SOUTIEN DES SPORTIFS DE HAUT ET BON NIVEAU

Pour vous aider à concilier études et carrière sportive. Dossier à compléter en ligne.
Commission d'attribution fin septembre.

Contacter suaps@univ-lehavre.fr



Sportif de Haut Niveau



Inscription en ligne
pour les étudiants et personnels de l'université
à partir du 2 septembre 2024

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

Des stages
Des activités gratuites
toute l'année !

Suivez nous sur les réseaux sociaux



Début des activités le 16 septembre 2024
pour toutes les activités

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

Suaps Université Le Havre

suapsuniv_lehavrenormandie

S.U.A.P.S.

Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

Gymnase Universitaire
Rue Demidoff - 76600 Le Havre
Courriel : suaps@univ-lehavre.fr
Téléphone : 06 77 27 16 77
02 32 74 44 71

Horaires d'ouverture au public :

Lundi, Mardi et Jeudi 9h - 12h / 14h - 16h45
Vendredi 9h - 12h

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

40€

COURSE A PIED

Par REGIS
Rendez vous au Gymnase universitaire
Mardi 12h - 13h30

PILATES

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

GYM BODYSCLPT

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

PREPA PHYSIQUE

Par REGIS DEBONS au Gymnase universitaire
Mardi 7h30 - 9h

MARCHE NORDIQUE

Par REGIS
Jeudi 12h - 13h30

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Par VINCENT, A L'IUT Caucriauville - Salle AT804
Mardi 12h15 - 13h15 / Vendredi 12h15 - 13h15
Renforcement musculaire et amincissement abdos-taille-
hanches. Activité collective.

MUSCULATION (GRATUIT)

Au Gymnase universitaire
Tous créneaux.
Inscription sur Affluences obligatoire.



NATATION

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

YOGA TONIC

Par LYNE COLLETTE au Gymnase universitaire
Mercredi 12h30 - 13h15
Stretching, yoga, renforcement musculaire en musique. Sensa-
tion de bien être, meilleure souplesse, amélioration de la mobili-
té articulaire, force, endurance, coordination et équilibre.

