

Le SUAPS

Service
Universitaire des
Activités
Physiques et
Sportives



Le **SUAPS** : c'est le **SPORT** à l'Université



LE SPORT **POUR TOUS**

Sportifs occasionnels ou expérimentés
Découverte ou perfectionnement - tout niveau
Sportifs de bon ou haut niveau (SBN ou SHN)
Personnes en situation de handicap
Activités physiques adaptées pour les étudiants à l'IMC >28.
Reprise d'activité - Sport santé

Toutes les activités sont
GRATUITES

Sur **Inscription**
Et présentation de la **carte étudiant**

Qu'est ce que
le
SUAPS?

ACCESSIBLE SUR
TOUS LES CAMPUS
Quel que soit ton lieu d'étude



Tu as le droit de pratiquer où tu le souhaites.
Nous disposons d'installations sportives
sur toute la métropole.



LE SUAPS : LE SPORT A L'UNIVERSITE

DES ACTIVITES POUR TOUS LES GOUTS

Plus de 80 activités physiques, sportives et artistiques traditionnelles et plus originales
+ de 400 cours hebdomadaires – du lundi au samedi - de 8h à 22h



Gymnastique
Football
Handball
Tennis de table
Athlétisme
Boxe
Escalade
Danse, ...



Dans chaque cours de sport, il y a des étudiants de différentes filières et années d'études:

- Qui ont le **sport obligatoire** (évaluation en fin de semestre)
- Ou qui ont choisi le sport **en option**
- Ou qui doivent juste **valider des heures** de sport
- Ou qui viennent pour leur **loisir**

Et même parfois des personnels de l'Université

Plongée sous marine
Yoga
Sophrologie- Méditation
Pompoms
Shiatsu
Pole dance
Biking
Escrime, ...



Si tu es évalué dans une activité sportive, tu as la possibilité d'en faire d'autres pour ton loisir.

Une seule inscription est possible mais tu peut pratiquer d'autres activités sous réserve de places disponibles



LE SUAPS : LE SPORT A L'UNIVERSITE

L'INSCRIPTION

Inscription aux cours à **CHAQUE SEMESTRE** via l'ENT - « ma pratique sportive »



REPRISE DES COURS AU SEMESTRE 1:

19 septembre (au 17 décembre 2022)

Inscriptions :

14, 15, 16 septembre 2022

Présentation de la **carte étudiant** (CMS) à chaque fois





REPRISE DES COURS AU SEMESTRE 2:

16 janvier (au 15 avril 2023)

Inscriptions :

11, 12, 13 janvier 2023

Si le feu est vert , il reste des places
 Si le feu est rouge , le cours est complet
 Dans ce cas, tu peux demander à l'enseignant s'il peut t'accepter



En faisant ton inscription directement sur place aux jours, heures, lieux de l'activité dispensée sous réserve de places supplémentaires disponibles
 A partir du 19/09 pour le S1 et du 16/01 pour le S2





LE SUAPS: LE SPORT A L'UNIVERSITE

En plus des cours il y a aussi:



DES STAGES

Stages de ski, trail, plongée sous-marine, parachutisme, sports de raquettes, randonnées, ...

DES FORMATIONS DIPLOMANTES

Formation au PSC1 (gratuit)
Formation au secourisme en plongée, ...

DES EVENEMENTS

TOUT AU LONG DE L'ANNEE
GRATUITS
DANS DIFFERENTES ACTIVITES,
Sur tous les campus

EX:
La nuit du bien-être
Tournoi de hand fluo
Les soirées de la danse
Color Campus (course colorée)
Sport et patrimoine, ...

DES PRATIQUES AUTONOMES

Certaines salles sont disponibles sur des créneaux précis et identifiés.

Tu peux venir faire du sport en toute autonomie, en présentant ta carte étudiant.

DES COURSES MYTHIQUES DE LA MEL

Le SUAPS offre le dossard aux étudiants (places limitées)

Urban trail (1^{er} octobre 2022)
Semi-Marathon de Lille
Lille-Hardelot (vélo)

Venez découvrir différents styles de danse

Soirées de la danse

PROGRAMME

- 06/10 AFRO BEAT
- 13/10 BOLLYWOOD
- 20/10 KIZOMBA SEMBA
- 27/10 HIP HOP
- 10/11 COUPÉ DÉCALÉ
- 17/11 BREAK
- 24/11 YOKHOR

LES MERCREDIS 19H À 20H30 COSEC DANSE

Gratuit
Tous niveaux
Étudiants et personnels
Préinscription sur place
Carte CMS obligatoire

Université de Lille | sport.univ-lille.fr

Nuit du bien être

Vendredi 1^{er} avril
De 18h30 à 21h45
SALLE DEBAYE - LILLE

PROGRAMME

- 18h - 18h30 Accueil
- Dès 18h30 Stand d'information prévention santé mentale et sommeil par des étudiants du SUAPS et des enseignants
- Choix d'atelier 18h30 - 19h45
- Yoga
- Protocole Bien-être Danse contact
- Shiatsu par des professionnels diplômés
- Conférence cardiaque et relaxation par le Suropt
- SAUNA par des professionnels diplômés 19h45 - 20h45 ou 19h45
- Choix d'atelier 20h - 21h15
- Yoga
- Relaxation corporelle
- Shiatsu par des professionnels diplômés
- Sophro boce
- Relaxation et gestion du stress par le Suropt
- SAUNA par des professionnels diplômés 20h45 - 21h45

INSCRIPTION
ariene.sturbaut@univ-lille.fr

Université de Lille | sport.univ-lille.fr

Hand Fluo

Jeudi 2 décembre
18h-22h
HALLE VALLIN
Campus Cité Scientifique

inscriptions
maxime.dessonville@univ-lille.fr

Partenariat avec l'ASEUL

Université de Lille | sport.univ-lille.fr

Samedis matins Bien-Être

Personnels et étudiants de l'Université de Lille

méditation de pleine attention et de type concentrative

OBJECTIFS
Réduction du stress, de l'anxiété, de l'agitation intérieure et des émotions négatives.

29 JANVIER DE 10H À 12H
PÔLE FORMATION MÉDECINE
SALLE FORME (2nd étage)
CAMPUS SANTE

INSCRIPTION
ariene.sturbaut@univ-lille.fr

Université de Lille | sport.univ-lille.fr

Tournoi Basket Mixte

LUNDI 13 DÉCEMBRE
18H-21H
SALLE DE SPORTS
Cappus Pant de Bérlioz

Tournoi 5x5 avec obligatoirement 2 joueuses sur le terrain

Constitution possible des équipes sur place

Ouvert aux étudiants de l'Univ. de Lille
carte CMS obligatoire

inscriptions
anne.sannier@univ-lille.fr

Université de Lille | sport.univ-lille.fr

Tournoi 3 raquettes

Badminton, Tennis de Table et Tennis

MARDI 26 AVRIL
17H30-21H45
CSU José Savoye, avenue Gaston Berger, Lille

Gratuit
Ouvert aux étudiants de l'UDC
Carte CMS obligatoire

Inscriptions jusqu'au 22 avril
christophe.grzymka@univ-lille.fr

sport.univ-lille.fr

Université de Lille | sport.univ-lille.fr

Nuit de la forme

Jeudi 09 décembre
De 18h30 à 21h30
SALLE CHÂTELET - LILLE
RUE CORNÉILLE - MÉTRO CHR OSCAR LAMBERT

PROGRAMME

- Cardio
- Zumba
- Renforcement Muscu.
- Stretching
- Relaxation

INFOS

- Soirée gratuite
- Carte CMS obligatoire
- Attention places limitées
- Possibilité de valider les heures

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS
laurent.maignan@univ-lille.fr

DRESS CODE
rouge, blanc et/ou vert

PRIX
du plus beau déguisement

Université de Lille | sport.univ-lille.fr

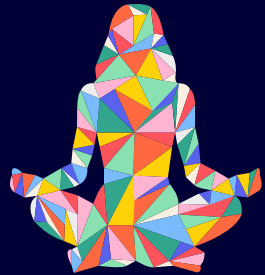


PLUS D'INFOS SUR:

<https://sport.univ-lille.fr/>

[Facebook: sport.UnivLille](https://www.facebook.com/sport.UnivLille)

[Chaine SUAPS sur l'application pod](#)



NOS BUREAUX

Sur pont de bois

Entrée rue de la chesnaie
Villeneuve d'ascq
arlene.sturbaut@univ-lille.fr

Sur cité scientifique

Cosec – Avenue Paul Langevin
Villeneuve d'ascq
katherine.green@univ-lille.fr

Sur le secteur santé:

Rue Frédéric Combemale à Lille
michael.marciniak@univ-lille.fr

—
Service universitaire
des activités physiques et
sportives (SUAPS)

SUR TOUS LES CAMPUS

Venez pratiquer une
Activité Physique et Sportive
avec le

GRATUIT

SUAPS

 sport.univlille

<https://pod.univ-lille.fr/sport-suaps>



Activités proposées,
flashez ici

PLUS DE 80 ACTIVITÉS

[SPORT.UNIV-LILLE.FR](https://sport.univ-lille.fr)