

Service des Sports (SUAPS)

Bâtiment EVE - Entrée 1
Campus de La Garde

Email : suaps@univ-tln.fr
Tél. 04 94 14 22 39

2019/2020



**UNIVERSITÉ
DE TOULON**



LE SUAPS

Le SUAPS propose, quel que soit votre niveau, différents types de pratiques.

○ Pratiquer une ou deux activités physiques à l'Université

Ouvert à tous les étudiants et aux personnels inscrits au SUAPS. Les activités se déroulent entre 12h et 14h, à partir de 18h et le jeudi après-midi. Accessibles selon modalités ci-contre.

○ Participer à des événements sportifs forts

Ouvert à la communauté universitaire dans son ensemble. L'inscription au SUAPS est obligatoire. Voir liste des événements avec dates, nombre de places... page 10.

○ Gagner des points avec la pratique sportive

Votre investissement au SUAPS peut être reconnu sous la forme d'une bonification intégrée à votre moyenne semestrielle ou annuelle sous conditions.

○ Faire de la compétition

L'Association Sportive, affiliée à la FF Sport U, vous propose de porter haut les couleurs de l'UTLN dans des compétitions départementales, régionales ou nationales selon votre niveau. Une cotisation à l'AS: 28 € pour les adhérents SUAPS, 53 € pour les non adhérents vous sera nécessaire pour obtenir la licence FF Sport U, vous donne droit à 50 sports de compétition.

○ Être sportif de haut niveau (SHN) à l'UTLN

Possibilité d'aménagement de cursus et d'études en fonction de votre niveau sportif fédéral. Inscription obligatoire en ligne, à l'adresse shn@univ-tln.fr

○ Équipe Pédagogique

Michaël DELAPORTE (Directeur),
Didier BERTRAND (Enseignant référent stage),
Manu BOUTET (Enseignant référent Association sportive),
Audrey TEISSIER (Enseignante),
Joëlle CRAVEA (Secrétariat).

○ Modalités d'inscription

Penser à fournir un Certificat d'aptitude à la pratique du sport si vous pratiquez l'un des sports suivants : rugby, boxe, kempo boxing, plongée, sport adapté.
Cotisation par chèque, carte bleue, espèces - Carte Étudiant.
Certificat d'assurance nominatif pour l'escalade.

○ Passage obligatoire au SUAPS

Finalisez votre inscription au SUAPS situé au 1^{er} étage du bâtiment EVE pour choisir vos deux activités de base et/ou votre activité exceptionnelle à partir du lundi 09 septembre à 8h. Début des activités le 16 septembre.

○ 27 activités de base

Le paiement de la CVEC ouvre droit à 2 activités de cette liste.

▶ SPORTS COLLECTIFS

- Basket-ball
- Football
- Futsal
- Handball
- Rugby
- Volley-ball

▶ SPORTS DE RAQUETTE

- Badminton
- Padel Tennis
- Tennis

▶ SPORTS DE COMBAT

- Boxe

▶ SPORTS ADAPTÉS

▶ SPORTS INDIVIDUELS

- Aquagym
- Athlétisme
- Cross fit
- Cross training
- Cuisses Abdos Fessiers
- Cyclisme sur piste
- Fitness
- Gymnastique
- Musculation
- Natation
- Pilates
- PPG
- Stretching
- Yoga

▶ ACTIVITÉS ARTISTIQUES

- Hip-hop
- Salsa

○ 8 activités exceptionnelles

Les activités suivantes sont payantes aux tarifs indiqués et sont cumulables avec les deux activités de base.

• Aviron	60 €	• Planche à voile	80 €
• Activités nautiques	80 €	• Stage Kite/paddle	100 €
• Kempo boxing	35 €	• Stage Porquerolles ou Ski	
• Escalade	35 €	3 jours (étudiant)	100 €
• Plongée bouteille	25 €	Personnel / Jour	50 €

SPORTS INDIVIDUELS

○ Athlétisme

Courses, sauts, lancers
(entraînement tous niveaux).

- **Jeudi de 18h30 à 20h**
COSEC I (La Garde)

○ Cyclisme sur piste

Composé de plusieurs épreuves se déroulant sur une piste ovale en bois, d'une longueur de 250 m. Inclinaison maximale dans les virages : 48°.

- **Jeudi de 18h à 20h**
Vélodrome d'Hyères

○ Fitness

Renforcement cardio musculaire général.

- **Mardi de 18h à 19h15 et 19h15 à 20h15**
Halle des sports (Campus La Garde)

PPG tous niveaux (préparation physique et sportive).

- **Mercredi de 12h à 14h**
RDV au Bâtiment EVE – 1^{er} étage
(Campus La Garde)

Cuisses Abdo Fessiers.

- **Jeudi de 12h15 à 13h45**
Halle des sports (Campus La Garde)
- **Jeudi de 14h45 à 16h15**
CO.315 (Campus Toulon)

○ Cross fit - Cross training

Préparation physique générale alliant haltérophilie, musculation, gym et cardio. Devient athlète de ton quotidien.

- **Cross fit : Jeudi de 14h à 15h et 15h à 16h**
Salle Melting Box (La Garde)
- **Cross training : Lundi et Jeudi de 12h à 14h**
Bâtiment EVE – 1^{er} étage
(Campus La Garde)
- **Mardi et Mercredi de 12h à 14h**
Salle de Sport de la Faculté de Droit
(Campus Toulon)

○ Musculation La Garde

- **Mardi et Vendredi de 12h à 14h**
- **Lundi, Mardi et Mercredi de 18h à 20h**
- **Jeudi de 14h à 16h et de 18h à 20h**
Bâtiment EVE – 1^{er} étage (Campus La Garde)

○ Musculation Toulon

- **Vendredi de 12h à 14h**
- **Lundi, Mardi et Jeudi de 18h à 20h**
- **Jeudi de 16h15 à 18h**
Salle de Sport de la Faculté de Droit
(Campus Toulon)

Libre accès (pas de bonification) :

- **Lundi et Jeudi de 12h à 14h**
- **Mercredi de 18h à 20h**

○ Pilates

Réaliser un étirement postural puis rééquilibrer les muscles profonds de votre corps.

- Jeudi de 17h30 à 18h30
Halle des sports (Campus La Garde)

○ Natation

Goûtez les plaisirs de l'eau et perfectionnez-vous en vous entraînant suivant un planning réalisé par l'enseignant responsable.

- Mercredi de 12h à 14h
Piscine Léo Lagrange (Toulon)
- Mercredi de 18h à 20h
Piscine du Lycée Dumont D'Urville
RDV devant l'entrée principale du lycée (pas de débutant)

○ Natation - Aquagym

Une heure de natation tous niveaux, puis aquagym en petit bain.

- Vendredi de 12h à 14h
Piscine Léo Lagrange (Toulon)

○ Gymnastique

Ateliers aménagés dans une salle spécialisée (agrès, piste de fast-track, mini-trampoline...)

- Mardi de 19h30 à 21h30
Complexe sportif de l'Estagnol

○ Stretching

Étirements et assouplissements.

- Jeudi de 12h30 à 13h30
Salle de gym COSEC I (La Garde)

○ Yoga

Postures, énergie, relaxation.

- Lundi de 12h30 à 13h30
Halle des sports (Campus La Garde)
- Lundi de 12h30 à 13h30
Toulon - Bâtiment PI - CO+3
- Jeudi de 15h30 à 16h30
Halle des sports (Campus La Garde)

○ Les résultats de l'année 2018-2019

Plusieurs équipes et sportifs individuels ont porté haut les couleurs de l'UTLN lors de compétitions universitaires nationales et internationales parmi lesquels :

champion de France football masculin avec qualification au

championnat d'Europe.

Champions de France en tir sportif et Stand Up Paddle.

320 étudiants sont licenciés à l'Association Sportive de l'UTLN.

L'UTLN a remporté pour la 4^e fois le TPM Seven's U.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

○ Hip-Hop

Initiation à la pratique du Hip-Hop freestyle.

- Jeudi de 19h à 21h
Salle des actes du Bâtiment EVE
(La Garde)

○ Salsa

Venez apprendre à danser la salsa dans un cadre convivial et sportif. Une activité riche où vos corps vibreront au son des rythmes latinos.

- Mardi de 18h à 19h
- Mercredi de 18h30 à 19h30
École Salsa Conga à côté du bowling



SPORTS DE RAQUETTE

○ Badminton

Un des sports les plus pratiqués au monde : ludique et très physique.

- Mardi de 12h à 14h
- Jeudi de 14h à 15h30
Halle des sports (Campus La Garde)

○ Padel Tennis

- Jeudi de 14h à 15h et 15h à 16h
TC Toulonnais (La Valette)

○ Tennis

Créneau initiation et perfectionnement

- Mardi de 12h à 14h
Terrains de tennis (Campus La Garde)

Créneau compétiteur (être classé minimum 15/2)

- Jeudi de 14h à 16h
Tennis Club de La Garde

SPORTS COLLECTIFS

○ Football

- **Mardi, Mercredi et Jeudi de 18h à 20h**
Stade (Campus La Garde)

○ Handball

L'université brille dans ce sport chez les filles notamment; Venez grossir les rangs de nos équipes. (Tous niveaux)

- **Lundi de 18h à 20h**
Halle des sports (Campus La Garde)
- **Mardi de 20h15 à 22h15**
Halle des sports (Campus La Garde)

○ Futsal

Un ballon, un terrain, des buts plus petits, beaucoup d'intensité, le foot à 5x5.

- **Jeudi de 12h à 14h et 14h à 16h**
Universal Soccer (La Garde)

○ Rugby à 7, rugby à 15 féminin et masculin

Le ballon ovale vous est proposé sous des formes variées conduisant aussi bien à la compétition qu'à la pratique de loisir.

Certificat médical obligatoire.

- **Lundi de 18h à 20h**
- **Jeudi de 14h30 à 17h30**
Stade (Campus La Garde)

○ Basket-ball

Tout niveau de pratique: loisir et compétition.

- **Lundi de 20h à 22h**
Halle des sports (Campus La Garde)



○ Volley-ball

Tout niveau de pratique: loisir et compétition.

- **Mercredi de 18h à 19h30, 19h30 à 21h et 21h à 22h30**
Halle des sports (Campus La Garde)

ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

SPORTS NAUTIQUES

○ Escalade

Les plus beaux paysages toulonnais, et quand il pleut, vous pouvez même en faire en salle. À découvrir absolument (Faites vite, les places sont limitées). Matériel fourni.

Certificat d'assurance nominatif

- Jeudi de 14 à 17h + sorties WE
RDV le jeudi à 13h30 dans le hall du bâtiment EVE.

○ Escalade en salle

- Jeudi de 18h45 à 20h15 et 20h15 à 22h15
Halle des sports (La Garde)

Certificat d'assurance nominatif

○ Aviron

Considéré comme le sport le plus complet, cette activité est ouverte aux débutants comme aux compétiteurs.

- Jeudi de 14 à 17h
Aviron Toulonnais (sur le port)

○ Plongée Bouteille

Avec l'inscription, bénéficiez de tarifs préférentiels tout au long de l'année. Toutes les plongées permettent d'accéder aux diplômes.

Certificat médical obligatoire.

- Jeudi de 14 à 18h + sorties WE
Espace Mer à GIENS

○ Activités nautiques

Le Yacht-club Toulon vous ouvre ses portes tous les jeudis.

- Jeudi de 14h à 16h30
Yacht-club Toulon (Plages du Mourillon) : catamaran, paddle board, kayak (selon météo).
- Jeudi de 14h à 16h
Club HWO à l'Almanarre : planche à voile.



SPORTS DE COMBAT

○ Kempo Boxing

Cours de Self-Défense, c'est une synthèse de la Boxe Thaï et du Judo.

Certificat médical obligatoire. Pas de bonification sportive.

- Lundi et Jeudi de 18h30 à 19h30
- Samedi de 10h à 12h
Yosekan Academy (Toulon)



○ Boxe

Allez chercher vos limites tout en apprenant à gérer votre effort. De la préparation physique à l'entraînement technique, vous découvrirez ou approfondirez vos qualités physiques et mentales grâce à la boxe !

Séances adaptées à tous les niveaux.

Certificat médical obligatoire.

- Mardi de 12h15 à 13h45
Halle des sports (Campus La Garde)

SPORTS ADAPTÉS

Que vous soyez en situation de handicap ou valide, venez découvrir des activités sportives spécifiques encadrées par un spécialiste.

Certificat médical obligatoire.

- Vendredi de 12h à 14h
Halle des sports (Campus La Garde)

ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

- **Plongée bouteille**
5 octobre. Tous niveaux. Certificat médical pour les titulaires d'un niveau.
- **Ski**
De janvier à mars : 4 séjours
- **Nuit du basketball**
Mars (Printemps de l'Université)
- **Nuit de l'escalade**
Mars (Printemps de l'Université)
- **Nuit du badminton**
Octobre (Ça bouge à l'Université)
- **Nuit du volley**
Mars (Printemps de l'Université)
- **Nuit du handball**
Mars (Printemps de l'Université)
- **Nuit du football**
Mars (Printemps de l'Université)
- **Nuit du rugby**
Octobre (Ça bouge à l'Université)
- **Nuit de la forme**
Octobre (Ça bouge à l'Université)
- **Activités du mois de mai**
Stand up paddle, beach-volley, beach-rugby et randonnée / programmation d'activités sportives selon les besoins
- **Stage de Kitesurf**
Juin

INSTALLATIONS SPORTIVES

○ Campus de La Garde

- Salle de musculation du bâtiment EVE (à l'étage) : cette salle de 110 m² est équipée de matériel haut de gamme tant en cardio-training qu'en machine à poids.
- Halle des sports (pointe Est du campus) : destinée aux sports collectifs en salle, elle est également aménagée avec un grand mur d'escalade et une mezzanine. Cette installation permet aussi la pratique de sports tels que le fitness, la boxe, le yoga, le Pilates, etc.

- 1 stade en pelouse synthétique pour pratiquer les sports collectifs de grand terrain
- 2 terrains de Tennis en accès libre pour les membres de la communauté universitaire.

○ Campus de Toulon

- Salle de musculation : située au niveau du parvis de la Faculté de droit, cette salle de 80 m² entièrement rénovée est équipée en matériel haut de gamme en cardio-training et en machine à poids.

PLAN DES INSTALLATIONS DE LA GARDE



○ Sites hors Campus de La Garde :

Renseignez-vous sur place.

FAITES DU SPORT SELON VOTRE AGENDA

● ENTRE 12H ET 14H

vous pouvez pratiquer :

- Badminton
- Boxe
- Cross training
- Fitness
- Futsal
- Musculation
- Natation
- Natation - Aquagym
- Stretching
- Sports adaptés
- Tennis
- Yoga

● LE SOIR

vous pouvez pratiquer :

- Athlétisme
- Basket-ball
- Cyclisme sur piste
- Escalade en salle
- Fitness
- Football
- Gymnastique
- Handball
- Hip-hop
- Kempo-boxing
- Musculation
- Natation
- Pilates
- Rugby féminin et masculin
- Salsa
- Tennis
- Volley-ball

● LE JEUDI APRÈS-MIDI

vous pouvez pratiquer :

- Activités nautiques
- Athlétisme
- Aviron
- Badminton
- Cross fit
- Cyclisme sur piste
- Escalade
- Escalade en salle
- Fitness
- Futsal
- Handball
- Hip-hop
- Kempo-boxing
- Musculation
- Pilates
- Padel Tennis
- Plongée bouteille
- Rugby féminin et masculin
- Stretching
- Yoga