

Formation Personnelle « Loisirs »

Début des cours : Lundi 13 septembre 2021

Inscriptions : à partir du Jeudi 9 septembre sur moodle, lien disponible sur votre intranet (rubrique sport) et sur le site web de l'INU (vie étudiante / sport / formation personnelle)

Contact : suaps@univ-jfc.fr

Bureau du SUAPS : ALBPA020, RDC du bâtiment Pascal Ambic

Les cours notés en vert sont de "faible intensité", particulièrement orientés en direction des étudiant.e.s qui pensent avoir peu de vécu sportif ou en reprise d'activité, notamment dans le cadre du programme "Santé et vie physique".

Tous les autres cours accueillent des étudiant.e.s de tous niveaux, les enseignants s'adaptent aux participants.

Le cours "handisport" permet aux étudiant.e.s en situation de handicap mais aussi (et presque davantage) aux étudiant.e.s valides de découvrir 4 activités fabuleuses qui sont au programme des Jeux Paralympiques: le basket fauteuil, le volley assis, le cécifoot, l'athlétisme fauteuil et déficient visuel. Emotions garanties !

COURS HEBDOMADAIRES:

Activités	Jour	Lieu	Enseignant	Pré requis	Assiduité
BADMINTON 1	Lundi : 20h à 21h15	Gymnase Champollion	Pierre Farissier	aucun	à l'année
BADMINTON 2	Mercredi : 20h à 21h15	Gymnase Champollion	Matthieu Lamoneyrie	aucun	à l'année
BADMINTON 3	Jeudi : 14h45 à 16h	Gymnase Champollion	Sébastien Prudhomme	aucun	à l'année
BASKET BALL	Mardi : 18h à 20h00	Gymnase Champollion	Francis Da Silva	aucun	à l'année
BOXE FRANCAISE	Jeudi : 17h30 à 19h30	Gymnase Champollion	Benoit Hijosa	aucun	à l'année
Cardio, Equilibre et Coordination 1	Mardi: 12h30 à 13h30	Champollion	Patrick Clerc	aucun	à l'année
Cardio, Equilibre et Coordination 2	Jeudi: 12h30 à 13h30	Champollion	Patrick Clerc	aucun	à l'année
DANSE JAZZ	Jeudi: 14h45 à 16h	Gymnase Champollion	Liza Grizard	aucun	à l'année
DANSE MODERN' JAZZ	Jeudi: 18h à 19h15	Gymnase Balzac	Laurence Wozniczka	aucun	à l'année
ESCALADE 1	Lundi: 20h à 21h30	Gymnase Balzac	Patrick Clerc	aucun	à l'année
ESCALADE 2	Jeudi: 18h00 à 19h30	Gymnase Lapérouse	Patrick Clerc	aucun	à l'année
FOOTBALL	Jeudi: 16h à 18h	Stade Lagrèze	Sébastien Veillet	aucun	à l'année
HANDBALL	Lundi: 18h à 20h	Gymnase Champollion	Pierre Farissier	aucun	à l'année
HANDISPORT	Jeudi : 13h30 à 15h15	Gymnase Champollion	Jérémy Planchenault	aucun	à l'année
Initiation à la course	Jeudi: 18h à 19h15	Départ Champollion	Matthieu Lamoneyrie	aucun	à l'année
KAYAK	Jeudi : 14h à 15h30	Base nautique de Canavières	Patrick Clerc	aucun	à l'année
MARCHE	Lundi: 18h à 19h15	Départ Champollion	Patrick Clerc	aucun	à l'année
MUSCULATION 1	Lundi : 18h à 19h15	Gymnase Champollion	Patrick Clerc	aucun	à l'année
MUSCULATION 2	Mercredi: 18h à 19h15	Gymnase Champollion	Francis Da Silva	aucun	à l'année
MUSCULATION 3	Jeudi : 16h15 à 17h30	Gymnase Champollion	Benoit Hijosa	aucun	à l'année
STEP	Jeudi : 16h15 à 17h30	Gymnase Champollion	Liza Grizard	aucun	à l'année
STRETCHING - Relaxation	Jeudi : 16h15 à 17h30	Gymnase Champollion	Laurence Wozniczka	aucun	à l'année
Pratiques corporelles de bien être	Mardi: 18h - 19h30	Gymnase Champollion	Marie Hélène Soyer	aucun	à l'année
TENNIS de TABLE	Jeudi : 17h30 à 18h45	Gymnase Champollion	Loïc Frileux	aucun	à l'année
TIR à l'ARC	Jeudi : 16h à 17h30	Pas de tir de Canavières	Patrick Clerc	aucun	à l'année
TRAIL 1	Lundi: 18h à 19h15	Départ Champollion	Julie Nivoix	aucun	à l'année
TRAIL 2	Jeudi: 18h à 19h15	Départ Champollion	Julie Nivoix	aucun	à l'année
VOLLEY-BALL	Mercredi : 18h à 20h00	Gymnase Champollion	Loïc Frileux	aucun	à l'année

COURS PONCTUELS, en WE (4 séquences à l'année):

Activités	Jour	Lieu	Enseignant	Pré requis	Assiduité
ESCALADE en falaise	Samedi 2 octobre 9h – 18h Dimanche 14 Novembre 9h – 18h Samedi 5 Février 9h – 18h Dimanche 10 Avril 9h - 18h	Départ Champollion, déplacement rayon 50 km	Patrick Clerc	Assurer et grimper en tête	à l'année
RANDONNEE PEDESTRE moyenne montagne	Dimanche 3 octobre 9h – 18h Samedi 15 Novembre 9h – 18h Dimanche 6 Février 9h – 18h Samedi 9 Avril 9h - 18h	Départ Champollion, déplacement rayon 50 km	Patrick Clerc	Marcher 15 km et + dans la journée	à l'année

En formation personnelle, vous n'êtes bien évidemment pas évalués.

L'assiduité signifie que l'inscription suppose une régularité de participation que vous prenez vis à vis de vous même, de l'enseignant et des autres participants.

Au delà de 2 absences successives non justifiées auprès de l'enseignant votre inscription deviendra caduque afin de laisser un place non utilisée à un.e autre étudiant.e.