

## 1. Formations personnelles (Prevoir votre materiel sportif)

**Objectifs : santé, équilibre, convivialité**

Ce sont des pratiques personnelles et des cours non notés que les étudiants peuvent suivre dans la limite des places disponibles. Attention, inscriptions obligatoires en début de semestre pour le Yoga.

## 2. Formations qualifiantes (notées) :

**Objectifs : initiation, perfectionnement**

La notation tient surtout compte de votre progression. Présence régulière exigée aux cours et aux évaluations. Merci de prévenir votre professeur en cas de désistement. En fin d'année, en cas de départ anticipé (stage), vous devez demander votre note au professeur. Sinon, les évaluations sont réalisées au mois de mai.

### Note de sport pour l'ENSISA :

Une note de sport par semestre est possible si vous pratiquez régulièrement. Tous les détails dans la grille d'évaluation "ENSISA".

### Note de sport pour l'IUT :

Une note de sport semestrielle peut être attribuée à chaque étudiant de l'IUT inscrit dans les semestres 1, 2 et 3. Tous les détails dans la grille d'évaluation "IUT".

### UE : Option sport LMD pour les facultés

**3 crédits par an en Licence et Master pour 50h de sport**

Votre contrat prévoit 50h de sport, pratiquées régulièrement tout au long de l'année, soit 2h par semaine. L'une ou l'autre absence justifiée sera tolérée. Dans certains cas (stage au 2<sup>nd</sup> semestre...), vous avez la possibilité de pratiquer 50h sur un semestre, soit 4h par semaine.

Votre choix doit comporter une **activité principale** enseignée 2h (par exemple 2h de Danses de salon, ou 2h d'EPG) par semaine ou bien une **activité principale** enseignée 1h par semaine et 1h d'**activité de transfert** (par exemple, 1h de cours de tennis et 1h de musculation).

Précisez votre choix sur votre fiche d'inscription, signez-la et donnez-la au professeur responsable de l'activité principale.

Outre les présences, l'évaluation porte sur votre progression dans l'**activité principale**, votre niveau d'habileté, votre travail personnel (**activité de transfert**) et votre participation aux **activités complémentaires** (duathlon, compétitions universitaires, etc...).

Si nécessaire, il est possible de changer l'activité sportive au 2<sup>ème</sup> semestre. Signalez alors ce changement au professeur pour qu'il vous note. La note finale transmise sera la moyenne des deux semestres.

L'**activité PRINCIPALE** est à choisir parmi : Badminton, Basket-ball, Danses de salon, Entretien physique généralisé, Escalade, Football, Futsal, Golf, Handball, Judo, Karaté, Modern-jazz, Musculation, Natation, Rugby, Tennis et Volley-ball.

L'**activité de transfert** peut être (pour 25h/an) :

- Une **activité principale** ou Aquagym, CAF, Step (si des places sont disponibles) ;
- Un ensemble de sorties Plein air ou Ski ;
- Une pratique personnelle (pointage obligatoire) : Badminton, Basket, Musculation (autorisation impérative), Natation, Tennis, Tennis de table ;
- Une pratique sportive régulière en club, hors de l'UHA. Dans ce cas, une attestation officielle est exigée ;
- Activités hors de l'option LMD : Aïkido, Apnée, Aviron, Base-ball, Boxe, Curling, Équitation, Escrime, Kendo et Taekwondo.

### Dispense médicale de sport :

Pour valider votre heure de cours, vous devez assister à la séance.

## 3. Les compétitions universitaires :

Dans le prolongement des cours, l'association sportive de l'UHA peut vous permettre de participer aux compétitions universitaires. La licence F.F.S.U. est obligatoire (à faire au secrétariat du SUAPS). Il faut remplir et signer la demande de licence, fournir un certificat médical qui atteste de votre aptitude à la pratique de votre sport en compétition ou la copie de votre licence civile.

Coût : 20€

Le calendrier est affiché au GU et sur [www.sport-u.com](http://www.sport-u.com)

[suaps@uha.fr](mailto:suaps@uha.fr)

## 4. Les journées sportives :

- Rencontres amicales Mulhouse-Colmar : volley, badminton, football, soirées dansantes d'octobre à avril.
- En novembre la nuit du badminton, la nuit du volley et la nuit du tennis.
- Un challenge des IUT d'Alsace sera organisé.
- Duathlon de l'UHA 30<sup>è</sup> édition : ce relais VTT / course à pied par équipes (8 coureurs + 1 organisateur), sportif et festif aura lieu jeudi 26 mars 2020 à Mulhouse;

## 5. Les sportifs de haut niveau :

Il est possible de bénéficier d'un régime spécial pour les sportifs de haut niveau (élite région minimum). Si vous pensez pouvoir en bénéficier, vous pouvez retirer votre dossier de candidature au secrétariat du gymnase universitaire à Mulhouse ou auprès de M.MULLER à Colmar. La limite impérative de dépôt de ce dossier rempli et signé est fixée au 9 octobre 2019.

## GYMNASE UNIVERSITAIRE

03 89 33 66 92 - [suaps@uha.fr](mailto:suaps@uha.fr)

3, rue des Frères Lumière - 68093 Mulhouse Cedex

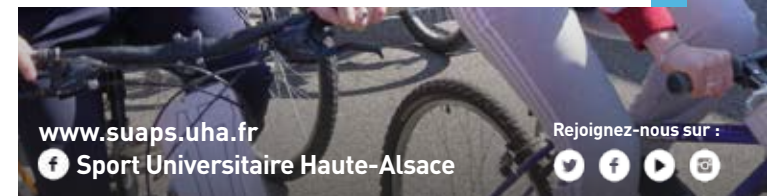
[www.suaps.uha.fr](http://www.suaps.uha.fr)

 Sport Universitaire Haute-Alsace

Rejoignez-nous sur :



# GUIDE 2019-2020 DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



[www.suaps.uha.fr](http://www.suaps.uha.fr)

 Sport Universitaire Haute-Alsace

Rejoignez-nous sur :



Le Service Universitaire des Activités Physiques Sportives est ouvert aux étudiants et aux personnels de l'UHA et des écoles conventionnées. Il assure l'enseignement de l'option sport LMD pour les facultés, délivre une note de sport pour les IUT et l'ENSISA, organise des journées sportives et engage les étudiants motivés en compétition universitaire. Le SUAPS est dirigé par M. DEMUTH assisté de Mme BERNICHE, M. BAUDOUIN, M. MULLER et de 15 vacataires.

## INSCRIPTIONS DÈS LE 2 SEPTEMBRE

Tous les étudiants doivent s'inscrire pédagogiquement soit :

- auprès du professeur au début du cours avec la carte d'étudiant et la fiche d'inscription ;
- par mail à [suaps@uha.fr](mailto:suaps@uha.fr) avec une copie numérisée de la fiche d'inscription, de la carte d'étudiant et d'une photo d'identité.

Les étudiants des facultés doivent ensuite valider leur vœu en ligne sur le site des UE libres de l'UHA. Il sera confirmé par le professeur.

**Clôture des inscriptions aux cours :**

Au 1<sup>er</sup> semestre, le 20 septembre 2019. Au 2<sup>ème</sup> semestre, le 24 janvier 2020 (IUT, faculté). Au-delà, le responsable pédagogique doit solliciter un aménagement des horaires pour la note.

## Activités proposées :

### Cours tous niveaux, sauf précision.

**Aquagym** : mardi 12-13h, à la Piscine de l'Illberg avec M. ZUMBIEHL.

**Badminton** : cours avec M. DEMUTH : lundi (12h-14h), mardi (16h-18h, 20h-22h) et jeudi (16h30-18h30) au G.U. Prévoir votre raquette. **Pratique personnelle** : mardi (18h-20h), jeudi (14h-16h30) et vendredi (12h-14h).

**Basket-Ball** : cours : lundi (20h-22h) au gymnase universitaire avec M.FAYOL. **Pratique personnelle** : jeudi (14h-16h).

**Cuisses-Abdos-Fessiers** : CAF-Stretching mardi (12h-14h, 17h-18h30) avec Mme BERNICHE et CAF lundi (13h-14h) avec M. MULLER en salle de danse.

**Danses de salon** : mardi (18h30-20h), et jeudi (17h-18h30) en salle de danse avec Mme BERNICHE. Rock, salsa, paso... Prévoir une paire de chaussures à semelles lisses et propres. L'inscription en solo est possible.

**Footing et Entretien physique généralisé** : lundi (12h-14h) et mercredi (17h-18h) au G.U. avec M. BAUDOUIN.

**Escalade** : au GU, lundi et mercredi (18h-20h) avec Mme BERNICHE, mardi (20h-22h) avec M.DERRIENNIC. Cotisation : 20€/an.

**Football** : jeudi au Stade de l'ill (synthé.) avec M.DEMUTH (14h15-16h15 en septembre-octobre; 14h30-16h30 de novembre à mai), et avec M. LEOPOLDES (12h30-14h30\*)

**Futsal** : vendredi (12h-14h) avec M. DEMUTH. au CRSU (Centre régional sportif) au semestre 1 et au Gymnase Universitaire au semestre 2.

**Golf** : cours gratuits (uniquement ouverts aux étudiants) tous niveaux avec prêt de matériel (sept.-nov. et mars-mai). Accueil, entraînement et jeu au golf de Wittelsheim : jeudi (12h-16h). Accès possible au parcours. Avec M. BAUDOUIN et M. MARTIN. Départ du G.U. en minibus 12h15.

**Handball**: jeudi (12h-14h) au G.U. avec Mme HELLER. (effectifs max : 32 pers).

**Judo/Ju Ji Tsu** : mercredi (20h-22h) en salle de combat G.U. avec M. FAYOL au semestre 1

**Karaté** : mardi (18h-20h) en salle de combat G.U. avec M. BRESSON.

**Metiss-arts**: mélange de danses de salon et modern avec M.MULLER lundi (12h-13h) en salle de danse au Gymnase Universitaire.

**Modern-Jazz** : jeudi (18h30-20h) en salle de danse avec Mme BERNICHE.

**Musculation** : lundi (16h-18h), mardi (18h-20h), jeudi (12h-14h) en salle de musculation du G.U. **Prévoir pantalon de survêtement et serviette.** 5 premiers cours obligatoirement encadrés. Accès en pratique libre conditionné à l'obtention de l'attestation de pratique libre et au règlement de la cotisation de 20€ par an. **En pratique personnelle, pour votre sécurité, il n'est pas autorisé d'être seul** : au moins à 2 dans la salle et muni d'un téléphone portable. Encadré par M. DEMUTH.

**Natation** : mardi (12h-14h), vendredi\* (12h-14h) inscription et bain à la Piscine de l'illberg. Initiation : mardi (13h-14h) avec M. ZUMBIEHL. Perfectionnement : mardi (12h-14h) avec M. DEMUTH et vendredi (12h-14h) avec M. ZUMBIEHL. Pratique personnelle : mardi et vendredi. **Maillot obligatoire, short interdit.**

\* Sept à déc

**Plein Air** : sortie marche au Vieil Armand (fin sept.), week-end Grand Ballon (mi-oct.), week-end ski de fond (février). Inscriptions auprès de M. BAUDOUIN.

**Rugby mixte** : lundi (19h) au stade Pierre de Coubertin avec M. HESTIN.

**Step** : lundi et mercredi (17h-18h) en salle de danse G.U. avec Mme BERNICHE.

**Ski de piste | fond** : jeudi (12h-18h, selon enneigement). Inscriptions (avant mercredi 12h) au secrétariat du G.U. ou chez M. BAUDOUIN. Sorties au Markstein. Tarif étudiant pour les forfaits. Déplacement (5€), location possible de skis de piste (5€) et prêt gratuit de skis de fond.

**Tennis** : lundi (16h-18h) et mercredi (18h-20h) cours au G.U. avec M. BAUDOUIN.

**Tennis de table** : cours mardi (18h-20h) au G.U. avec M. DERRIENNIC

**Volley-ball** : mercredi avec M. BAUDOUIN et jeudi avec M. PANOU (20h-22h) au G.U.

**Yoga** : cours jeudi d'11h30 au G.U. avec Mme HERON à 17h30 et 19h30 au 1<sup>er</sup> semestre et à 18h au 2<sup>ème</sup> semestre. Inscriptions au secrétariat du SUAPS. Pas d'inscriptions pendant les cours. Priorité aux personnels UHA.

Retrouvez toutes les activités sur le site web : [suaps.uha.fr](http://suaps.uha.fr)

### Contrat et assurance :

Le contrat d'assurance de l'UHA pour le SUAPS prévoit une couverture des personnels de l'UHA en Responsabilité Civile (un participant cause un dommage à un bien ou à une tierce personne) lorsqu'ils participent à une activité régulière ou ponctuelle organisée par le SUAPS. Les personnels d'établissements / organismes extérieurs à l'UHA, ainsi que les étudiants inscrits ou non à l'UHA ne sont pas couverts en RC. Les participants doivent par conséquent avoir leur propre assurance en RC.

Au niveau de l'Individuelle Accident (un participant subit un dommage corporel), tous les étudiants UHA et tous les éventuels étudiants extérieurs sont couverts. Les personnels, en revanche, ne sont pas couverts. Ainsi, en cas d'accident c'est la sécurité sociale personnelle qui intervient, puis la mutuelle complémentaire.



CREDIT MUTUEL MULHOUSE UNIVERSITE

B/P. 23967 – 13, rue François de Fénelon – 68067 Mulhouse Cedex 2  
Tel. : 0 820 894 638 (0,12 TTC/min)  
Courriel 03028@creditmutuel.fr

**Autres activités** Séances découverte gratuites et validation fédérale de votre progression. **ATTESTATION SUAPS À RETIRER AU SECRÉTARIAT DU G.U.**  
**IUT-ENSISA : NOTE DE SPORT POSSIBLE - LMD : ACTIVITÉ DE TRANSFERT POSSIBLE**

**Aïkido** : lundi (19h30-21h) et vendredi (20h-21h30), 6 rue des Tuileries. Inscriptions auprès de M. WILLIG. Kimono et Matériel de combat fourni. Tarif : cotisation-licence 62€ (15€ pris en charge par le SUAPS).75€ inscription entre 1 sept. et 30 janv. et 60€ entre 1 fev. et fin season sportive.

**Apnée | Plongée** : avec le Touring Plongée Mulhouse. Apnée le lundi (20h) et mercredi (20h30) à la piscine de l'illberg. Plongée lundi et mercredi (19h30) à la piscine Curie. Tarif apnée : 92€ (20€ par le SUAPS) ; tarif plongée : 123€ (30€ par le SUAPS).

**Aviron** : avec le Rowing Club (03 8961 94 65, 51 rue de la Navigation à Riedisheim - bus n°2, arrêt Canal), mardi et vendredi (14h-17h), samedi et dimanche (9h-12h), jeudi (14h-17h). Tarif : 240€/an à régler au club - inclus licence-assurance club (-40€ par le SUAPS). Contact : aviron.mulhouse@gmail.com

**Base-Ball** : avec le FCM, lundi (18h) et vendredi (20h) au G.U. Inscriptions auprès de M. RUE au 06 36 91 99 25. 2 séances d'essai gratuites puis licence-assurance obligatoire au tarif étudiant de 130€ (30€ par le SUAPS).

**Boxe anglaise** : avec l'ASM, lundi, mardi et vendredi soirs au Centre Sportif. Inscriptions auprès de M. MEFTALI. **Perfectionnement** avec licence-assurance à 150€. Le SUAPS prend en charge 20€. Prévoir protège-dent, corde à sauter, bandes et une paire de gants (1 semaine d'essai offerte).

**Capoeira** : jeudi (19h-21h) au gymnase de l'école de Dornach (24 rue de Brunstatt), et dimanche (17h-19h) au dojo du CCCH (6a rue des Tuileries). 2 séances gratuites puis tarif étudiant de 90€ à régler au club (15€ pris en charge par le SUAPS). Prévoir t-shirt, pantalon, baskets. Contact : contact@malandro-capoeira.fr

**Curling** : avec le Curling Olympic, lundi (20h30) à la patinoire de l'illberg. Tarif : 65€ pour la licence fédérale (entraînements seuls) ou 90€ pour la licence compétition (15€ par le SUAPS).

**Équitation** : à la Société Hippique de Mulhouse (Waldeck). Tarif à régler au club. **Séance découverte** : 4 séances à 96€. **Perfectionnement** avec la licence fédérale : 170€ (à régler au club). Le SUAPS prend en charge 2,5€ par séance sur présentation d'une facture acquittée + RIB).

**Escrime** : initiation : mercredi (18-21h) au Centre Sportif avec le FCM Escrime ([www.fcm-escrime.com](http://www.fcm-escrime.com)), vendredi (19h) en salle d'armes, piscine Curie. Tarif : 100€ (à régler au club) matériel et assurance compris (20€ par le SUAPS).

**Kendo** : avec le club de Kendo de Mulhouse et M. FREMANGER (contact@kendo-mulhouse.com). Lundi (20h-22h) et vendredi (19h30-22h), 2 cours d'essai gratuits. **Perfectionnement** avec la licence fédérale obligatoire à 37€ + 140€ de cotisation (20€ par le SUAPS). Centre d'entraînement Mulhousien 11 rue des gymnastes.

**Taekwondo** : avec le Taekwondo Mulhouse, mardi et vendredi (20-22h) au Centre Sportif. **Perfectionnement** avec la licence à 135€ (à régler au club, 25€ par le SUAPS).

**Tennis** : avec le TC Illberg à Brunstatt (rue Arthur Ashe, entrée en face du collège). Inscriptions : mercredi (14h-17h) et samedi (9h-12h). Découverte : 2 séances gratuites. **Perfectionnement** avec la licence assurance à 150€ (le SUAPS prend en charge 20€). Réservation du lundi au vendredi 8h-17h sur : tcillberg.com

**Tir à l'arc** : avec les Archers de Bollwerk, au centre sportif. Inscriptions et cours mardi (20h-22h) des le 1 sept. Inscriptions 2 séances gratuites. Perfectionnement avec licence obligatoire (étudiant compétiteur 145€. -20 ans 115€, non compétiteur 77€). Le suaps prend à sa charge 20€