

# PROGRAMME CAMPUS SPORTS 2023-2024

## BESANÇON - SECOND SEMESTRE

### LUNDI

#### ACTIVITÉS AQUATIQUES

**NATATION** 22€/semestre  
12h-14h - Mallarmé - Sandrine Fadda-Sauvageot\*  
Niveau confirmé - savoir nager au minimum 4 nages

#### DANSES, ARTS DU SPECTACLE

**SALSA PORTORICAINE**  
18h-19h - Salle 3 (danse) - Florence Mériot\*

#### SPORTS DE RAQUETTES

**BADMINTON / SPIKE BALL**  
12h - 14h - Salle 1 - Nicolas Delattre et Stéphane Féral

#### FORME, MUSCULATION, BIEN-ÊTRE

**MUSCULATION**  
12h-14h - Salle de musculation - Patrick Décimo  
20h-21h30 - Salle de musculation - Nathalie Pellegrini  
**COURS SANTE** (via inscription SUMPPS)  
18h-20h - Salle de musculation - Nathalie Pellegrini  
**RMC (Renforcement Musculaire Complet)**  
18h-19h - Salle J-M Mormeck (Petite Halle) - Virginie Metge  
**ACCROYOGA**  
18h-19h30 - Salle 2 (dojo) - Cédric Robert  
**HIIT**  
19h-20h - Salle J-M Mormeck (Petite Halle) - Virginie Metge\*

#### SPORTS INDIVIDUELS

**ESCALADE**  
18h-19h30 - Mur escalade - Claude Varlet  
19h30-21h - Mur escalade - Claude Varlet

#### SPORTS COLLECTIFS

**BASKET-BALL**  
18h-19h30 - Salle 1 - Nicolas Delattre Débutants  
19h30-21h30 - Salle 1 - Nicolas Delattre 3x3  
**HANDBALL**  
18h-20h - Grande halle - Patrick Décimo\* Réservé filles  
20h-21h30 - Grande halle - Patrick Décimo\* Réservé garçons

### MARDI

#### ACTIVITÉS AQUATIQUES

**NATATION** 22€/semestre  
12h-14h - Piscine Mallarmé - Nathalie Pellegrini  
Niveau débrouillé - Savoir nager 1 à 3 nages

#### DANSES, ARTS DU SPECTACLE

**SALSA CUBAINE**  
12h-13h - Salle Quemada au CLA - Elise Fourninet (de janvier à février)  
**SALSA CUBAINE Débutants**  
18h-19h - Salle 3 (danse) - Florence Mériot\*  
**SALSA CUBAINE Débrouillés**  
19h-20h - Salle 3 (danse) - Florence Mériot\*

#### SPORTS DE RAQUETTES

**BADMINTON**  
12h-14h - Salle 1 - Claude Varlet

#### FORME, MUSCULATION, BIEN-ÊTRE

**MUSCULATION**  
12h-14h - Salle de musculation - Florence Mériot  
18h-19h30 - Salle de musculation - Christian Fadda  
19h30-21h - Salle de musculation - Claude Varlet  
**PILATES**  
12h-13h - Salon Préclin (UFR SLHS) - Sarah Gutehrle - Personnels  
13h-14h - Salon Préclin (UFR SLHS) - Sarah Gutehrle  
**YOGA**  
18h-19h - Salle 2 (dojo) - Virginie Dejardin  
18h-19h - BU Haut de Chazal (UFR Santé) - Rachel Tulsi  
**CAF**  
19h30-20h30 - Salle 2 (dojo) - Romain Fadda  
**CARDIO BIKE**  
20h30-21h30 - Salle J-M Mormeck (Petite Halle) - Romain Fadda

#### STEP Débutants

19h30-20h30 - Salle J-M Mormeck (Petite Halle) - Elise Fourninet

#### SPORTS INDIVIDUELS

**GOLF INDOOR**  
12h-14h - Halle d'athlétisme - Stéphane Féral\*  
**ESCALADE**  
18h-19h30 - Mur escalade - Claude Varlet  
**GYMNASTIQUE**  
20h-21h30 - Salle 4 (gym) - Maxime Curnillon\*

#### SPORTS COLLECTIFS

**FOOTBALL / FUTSAL Personnels**  
12h-14h - Saint Claude (du 11 sept au 28 octobre)/Grande Halle  
(du 06 novembre au 12 avril)/Saint Claude (du 29 avril au 31 mai)  
- Thierry Boissenin  
18h-19h30 - Fustal féminin/mixte - Grande Halle - Thierry Boissenin\*  
19h30-21h30 - Futsal masculin - Grande Halle - Thierry Boissenin\*  
**VOLLEY-BALL**  
17h-18h30 - Salle 1 - Stéphane Féral\* UE Libres uniquement  
18h30-20h - Salle 1 - Stéphane Féral  
20h-21h30 - Salle 1 - Stéphane Féral

**RUGBY** (pause hivernale entre le 22/12 et le 03/03)  
18h-20h - Stade de la Malcombe - Frédéric Simon

#### SPORTS DE COMBAT

**BOXE FRANÇAISE**  
18h-19h30 - Salle J-M Mormeck (Petite Halle) - Isabelle Coquiard

### VENDREDI

#### FORME, MUSCULATION, BIEN-ÊTRE

**MUSCULATION**  
12h-14h - Salle de musculation - Raphaël Florin  
18h-19h30 - Salle de musculation - Elise Fourninet  
**BODY FLOW**  
12h-13h - Salle 3 (danse) - Bruno Guilloux  
**STRETCHING**  
13h-14h - Salle 3 (danse) - Bruno Guilloux\*

#### SPORTS DE RAQUETTES

**BADMINTON**  
12h-14h - Salle 1 - Virginie Metge et Nicolas Delattre

#### SPORTS COLLECTIFS

**VOLLEY-BALL**  
18h-20h - Salle 1 - Samuel Boyé

#### SPORTS DE COMBAT

**SELF-DEFENSE**  
18h-19h - Salle 2 (dojo) - Ludovic Gauthier  
**BOXE ANGLAISE**  
19h-20h - Salle 2 (dojo) - Norddine Benammar  
**BOXE THAÏ**  
20h-21h30 - Salle 2 (dojo) - Norddine Benammar

Attention, ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment. La plupart des activités ont lieu sur le site de l'UFR STAPS. Merci de vous référer au portail Campus Sports pour les informations et le plan des installations

### MERCREDI

#### SPORTS DE RAQUETTES

**TENNIS DE TABLE**  
18h-19h30 - Salle J-M Mormeck (Petite halle) - Bruno Girard\*  
**BADMINTON**  
12h-14h - Salle 1 - Nathalie Pellegrini  
19h30-21h - Salle 1 - Bruno Girard\* Confirmés  
20h-21h30 - Gymnase de l'INSPE - Virginie Metge  
**TENNIS**  
20h-21h - Centre de ligue - Clément Previtali - Débutants  
21h-22h - Centre de ligue - Clément Previtali - Débrouillés/Confirmés

#### FORME, MUSCULATION, BIEN-ÊTRE

**MUSCULATION**  
12h-14h - Salle de musculation - Virginie Metge  
**YOGA**  
12h30-13h30 - Salle 2 (dojo) - Virginie Dejardin  
**CIRCUIT TRAINING**  
18h-19h - Gymnase de l'INSPE - Virginie Metge\*  
19h-20h - Gymnase de l'INSPE - Virginie Metge\*  
**REMISE EN FORME**  
18h-20h - salle de danse - Nathalie Pellegrini\* - UE Libres uniquement

#### SPORTS INDIVIDUELS

**ESCALADE**  
18h-19h30 - Mur escalade - Thomas Vanier  
19h30-21h - Mur escalade - Nicolas Delattre

#### SPORTS COLLECTIFS

**SPORTS ÉMERGENTS**  
12h30-14h - Grande Halle - Frédéric Simon  
**HANDBALL**  
17h-18h30 - Grande halle - Patrick Décimo\*  
18h30-20h - Grande halle - Patrick Décimo Débutants 1  
20h-21h30 - Grande halle - Patrick Décimo Débutants 2  
**BASKET-BALL**  
18h-19h30 - Salle 1 - Nicolas Delattre - Débrouillés\*  
**FOOTBALL**  
18h-20h - Stade Joran (Velotte) - Thierry Boissenin\*

#### SPORTS DE COMBAT

**BOZENDO**  
18h-19h30 - Salle 2 (dojo) - François Schott  
**JUDO** (du 12 octobre au 01 mars 2023)  
19h30-21h30 - Salle 2 (dojo) - Eric Laurent

### JEUDI

#### SPORTS DE RAQUETTES

**BADMINTON**  
12h-14h - Salle 1 - Patrick Décimo

#### DANSES, ARTS DU SPECTACLE

**TANGO ARGENTIN**  
17h-18h30 - Salle 3 (danse) - Bastien Polizzi

#### FORME, MUSCULATION, BIEN-ÊTRE

**MUSCULATION**  
12h-14h - Salle de musculation - Virginie Metge  
14h-16h - Salle de musculation - Patrick Décimo  
16h-17h30 - Salle de musculation - Florence Mériot  
17h30-19h30 - Salle de musculation - Florence Mériot - Personnels  
**YOGA**  
12h-13h30 - Salle 3 (danse) - Nathalie Pellegrini  
**PILATES**  
12h30-13h30 - Salle Quemada au CLA - Lucie Nicaud (de février à mars)  
**CARDIO BIKE**  
17h-18h30 - Salle J-M Mormeck (Petite Halle) - Nathalie Pellegrini  
**RMC (Renforcement Musculaire Complet)**  
18h30-19h30 - Salle 3 (danse) - Elise Fourninet

#### SPORTS INDIVIDUELS

**GOLF INDOOR**  
12h-14h - Halle d'athlétisme - Stéphane Féral\*  
**GYMNASTIQUE**  
14h-16h - Salle 4 - Maxime Curnillon\*  
**ESCALADE**  
16h-18h - Mur escalade - Claude Varlet\* Confirmés  
18h-20h - Mur escalade - Claude Varlet

#### SPORTS COLLECTIFS

**ULTIMATE / FRISBEE**  
18h-19h30 - Salle 1 - Stéphane Féral\*  
**VOLLEY-BALL** UE Libres et entraînement AS uniquement  
19h30-21h30 - Salle 1 - Stéphane Féral\* Confirmé  
**JUGGER**  
20h-21h30 - Grande Halle - Bison Team

#### SPORTS DE COMBAT

**AIKIDO**  
18h-19h30 - Salle 2 (dojo) - Régis Mermet

#### DIVERS

**LES JEUDIS "SPORTS NATURE"**  
12h-18h - extérieur - Nicolas Delattre  
**MARCHE NORDIQUE**  
14h-16h - (du 11 sept au 28 octobre) - Nathalie Pellegrini  
**LES JEUDIS DE LA FORME**  
14h-16h - (du 06 novembre au 31 mai, les 1ers jeudis du mois) - mormeck ou danse - Nathalie Pellegrini



#### VACANCES UNIVERSITAIRES

(Aucun cours Campus Sports pendant les périodes désignées ci-dessous)

Vacances de la Toussaint : du 30/10/23 au 05/11/23

Vacances de Noël : du 23/12/23 au 07/01/24

Vacances d'Hiver : du 26/02/24 au 03/03/24

Vacances de Pâques : du 15/04/24 au 28/04/24

#### UE LIBRES



##### QU'EST CE QUE C'EST?

Les UEL (unités d'enseignements libres) sont des enseignements auxquels de nombreux étudiants de l'UFC peuvent prétendre afin de bénéficier d'une bonification semestrielle.

##### COMMENT JE M'INSCRIS?

Je choisis une activité sportive notifiée "UEL", je télécharge sur mon ENT la fiche d'inscription que je ramène complétée à l'enseignant concerné.

##### QU'EST-CE QUE ÇA M'APPORTE?

Une bonification pouvant atteindre 0.2 points selon les critères donnés dans la fiche descriptive.

Choisis donc dès maintenant ton activité pour le premier ou second semestre afin de profiter de cette valorisation d'une pratique sportive.

Les UE Libres sont notifiées d'une astérisque \*

Suivez-nous



Inscrivez-vous



Les salles : Grande Halle, salle 1, salle 2, salle 3, Dojo, salle d'escalade et musculation se trouvent sur le campus Staps - 31 rue de l'Epitaphe - Besançon