

# PROGRAMME CAMPUS SPORTS 2023-2024 - BESANÇON

## LUNDI

### ACTIVITÉS AQUATIQUES

#### NATATION 22€/semestre

12h-14h - Mallarmé - Sandrine Fadda-Sauvageot\*  
*Niveau confirmé - savoir nager au minimum 3 nages*

### DANSES, ARTS DU SPECTACLE

#### SALSA PORTORICAINE

18h-19h - Salle 3 (danse) - Florence Mériot

### SPORTS DE RAQUETTES

#### BADMINTON

12h - 14h - Salle 1 - Nicolas Delattre

### 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-19h30 - 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

#### RELAXATION MÉDITATIVE

19h30-20h - Salle de musculation - Nathalie Pellegrini

### SPORTS INDIVIDUELS

#### ESCALADE

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

### SPORTS COLLECTIFS

#### SPIKE BALL

12h-14h - Grande Halle - Stéphane Féral

#### 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 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 - Grand Salon (UFR SLHS) - Sarah Gutehrle Personnels

13h-14h - Grand Salon (UFR SLHS) - Sarah Gutehrle

#### YOGA

12h30-13h30 - Salle 3 (danse) - Virginie Dejardin

18h-19h - Salle 2 (dojo) - Virginie Dejardin - Personnels

18h-19h - BU Haut de Chazal (UFR Santé) - Rachel Tulsi

#### STEP Débutants

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

### 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

## MERCREDI

### DANSES, ARTS DU SPECTACLE

#### BOLLYWOOD

12h30-13h30 - Salle 3 (danse) - Rachel Tulsi

### 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

#### 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

#### YOGA

12h30-13h30 - Salle 2 (dojo) - Virginie Dejardin

### 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 de Rosemont - 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

#### RMC (Renforcement Musculaire Complet)

18h30-19h30 - Salle 3 (danse) - Elise Fouminet

#### CARDIO BIKE

17h-18h30 - Salle J-M Mormeck (Petite Halle) - Nathalie Pellegrini

### 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

#### QUIDDITCH

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

## VENDREDI

### FORME, MUSCULATION, BIEN-ÊTRE

#### MUSCULATION

12h-14h - Salle de musculation - Raphaël Florin

18h-19h30 - Salle de musculation - Elise Fouminet

#### CARDIO BIKE

18h-19h - Salle J-M Mormeck (Petite Halle) - Romain Fadda

HIIT TRAINING (Entraînement en intervalles de haute intensité)

19h-20h - Salle 3 (danse) - Romain Fadda

#### 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 FIT

19h-20h - Salle 2 (dojo) - Nordine Benamare

#### BOXE THAÏ

20h-21h30 - Salle 2 (dojo) - Nordine Benamare



### 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

