

## 1. Formations personnelles (Prévoir votre matériel 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 au début de la pratique avec la fiche d'inscription SUAPS

## 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** (Voir plus bas).

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>nd</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, Cuisses-Abdos-Fessiers, Danses de salon, Danses modernes, Entretien physique généralisé, Escalade, Football, Futsal, Golf, Handball, Judo, Karaté, Modern-jazz, Musculation, Natation, Rugby, Step, Tennis, Tennis de table et Volley-ball.

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

- Une **activité principale** (si des places sont disponibles) ;
- Un ensemble de sorties Plein air ou Ski ;
- Une pratique personnelle (pointage obligatoire) : Badminton, Basket, Musculation (autorisation impérative), Natation ;

- 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, Capoeira, Curling, Équitation, Escrime, Hockey subaquatique, Kendo et Tennis TCl, Teqball, Ultimate.

### Dispense médicale de sport :

En cas de dispense médicale, l'étudiant a l'obligation de communiquer rapidement avec son enseignant (1 semaine maximum). Pour valider son heure de cours, l'étudiant doit assister à la séance.

En cas de dispense médicale longue durée (plus de 2 mois), l'étudiant doit envisager de changer d'UE libre.

### 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, le certificat médical est remplacé par un questionnaire de santé, sauf cas particuliers et sports à contraintes particulières (cf. imprimé de demande de licence).

Coût : 25€. 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 : basket, football, soirées dansantes, volley 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 32<sup>ème</sup> édition : ce relais VTT / course à pied par équipes (8 coureurs + 1 organisateur), sportif et festif aura lieu le 21 mars 2024 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 **ou encore le télécharger sur [suaps.uha.fr](http://suaps.uha.fr)**. La limite impérative de dépôt de ce dossier rempli et signé est fixée au 28 septembre 2023.

### GYMNASSE UNIVERSITAIRE (GU)

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)

Rejoignez-nous sur :

 Sport Universitaire Haute-Alsace



## GUIDE 2023-2024 DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

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. MULLER et de 20 vacataires.

## INSCRIPTIONS DÈS LE 4 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 lorsque la pratique aura débuté.

### Clôture des inscriptions aux cours :

Au 1<sup>er</sup> semestre, le 29 septembre 2023. Au 2<sup>nd</sup> semestre, le 26 janvier 2024 (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 GU. Prévoir votre raquette. **Pratique personnelle** : mardi 18h-20h, jeudi 14h-16h30 et vendredi au semestre 1, 12h - 14h.

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

**Cuisses-Abdos-Fessiers** : CAF-Stretching mardi 16h30 - 18h avec Mme BERNICHE et CAF lundi 13h - 14h avec M. MULLER en salle de danse GU.

**Danses de salon** : mardi 18h - 20h en salle de danse GU avec Mme BERNICHE. Bachata, Cha-Cha, Rock, Salsa, Valses ... Prévoir une paire de chaussures à semelles lisses et propres. L'inscription en solo est possible.

**Échecs** : jeudi de 14h à 16h en pratique personnelle au GU.

**Escalade** : au GU, lundi et mercredi 18h15 -20h15 avec Mme BERNICHE, mardi 20h - 22h avec M.DERRIENNIC, jeudi 16h15 -18h15 avec M.FAYOL. Cotisation : 20€/an.

**Football** : jeudi au Stade de l'ill (synthétique). Groupes perfectionnement et compétition avec M.DEMUTH 12h -14h. Groupe initiation et pratique personnelle avec M.FAYOL 14h -16h de septembre à décembre. Tous niveaux de janvier à mai avec M.DEMUTH 12h -14h.

**Footing et Entretien physique généralisé** : lundi 12h -14h au GU avec M. LARQUÉ et mercredi 17h - 18h avec M. BACCARINI.

**Futsal** : vendredi 12h -14h avec M. DEMUTH au CSRA (Centre Sportif Régional d'Alsace) de septembre à décembre et au Gymnase Universitaire de janvier à mai.

**Golf** : cours gratuits (uniquement ouverts aux étudiants) tous niveaux avec prêt de matériel (sept.- nov. et mars -mai). Accueil, entraînement et jeu au golf des Bouleaux à Wittelsheim : jeudi 12h -16h. Accès possible au parcours. Avec M. MARTIN.

**Handball** : jeudi 12h - 14h au GU avec Mme HELLER (effectif max : 32 pers).

**Judo/Ju Ji Tsu** : mercredi 20h-22h en salle de combat GU avec Mme BRUGGER/M. ANTOINE.

**Karaté** : mardi 18h - 20h en salle de combat GU avec M. BRESSON.

**Modern-Jazz** : jeudi 16h -18h et 18h -20h en salle de danse GU avec Mme BERNICHE.

**Musculation** : lundi 16h - 18h, mardi 18h - 20h, jeudi 14h30 - 16h30 en salle de musculation du GU avec M. DEMUTH. **Prévoir pantalon de survêtement et serviette**. 5h obligatoirement encadrées. Accès en pratique libre conditionné à l'obtention de l'attestation de pratique libre et au règlement de la cotisation de 20€/an. **En pratique personnelle, pour votre sécurité, il n'est pas autorisé d'être seul** : au moins à 2 dans la salle et munis d'un téléphone portable.

**Natation** : mardi 12h - 14h de septembre à mai, vendredi 12h -14h jusqu'à 19 avril 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**.

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

**Rugby mixte** : jeudi 19h-21h au stade Pierre de Coubertin avec M. HESTIN.

**Step** : lundi et mercredi 17h -18h15 en salle de danse GU avec Mme BERNICHE.

**Step / Danses** : lundi 12h -13h en salle de danse GU avec M. MULLER.

**Ski de piste | fond** : jeudi 12h -18h, selon enneigement. Inscriptions avant mercredi 12h au secrétariat du GU. Sorties au Markstein. Tarif étudiant pour les forfaits. Déplacement 5€, location possible de skis de piste 5€ et prêt gratuit de skis de fond. IAD\*

**Tennis** : mercredi 18h -20h cours au GU avec M. BACCARINI.

**Tennis de table** : mardi 18h - 20h au GU avec M. DERRIENNIC.

**Volley-ball** : lundi 16h - 18h et 20h - 22h avec M. LARQUÉ et mercredi 20h - 22h avec M. BACCARINI au GU.

**Yoga** : cours d'1h30 jeudi au GU 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) et Facebook « Sport Universitaire Haute Alsace »

### 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.

**Crédit  Mutuel**

**Mulhouse Université**

13 rue Fénélon - 68200 Mulhouse

Courriel : [03028@creditmutuel.fr](mailto:03028@creditmutuel.fr)

### Autres activités

Séances découverte gratuites et validation fédérale de votre progression **attestation SUAPS** à retirer au secrétariat du **GU IUT-ENSISA** : note de sport possible - **LMD** : activité de transfert possible

**Aïkido** : lundi 19h30 - 21h et vendredi 20h - 21h30, 6 rue de la Tuilerie. Inscriptions auprès de M. WILLIG. Kimono non fourni et matériel de combat fourni. Tarif : cotisation-licence 62€ (15€ pris en charge par le SUAPS). 75€ inscription entre 1<sup>er</sup> sept. et 30 janv. et 60€ entre 1<sup>er</sup> fev. et fin saison sportive.

**Apnée | Plongée** : avec le Touring Plongée Mulhouse. Apnée le lundi 20h et mercredi 20h30 à la piscine de l'illberg. Plongée mardi 20h - 22h30 au Centre Nautique de l'île Napoléon et dimanche 10h30 - 12h à la piscine de la Doller à Illzach. Tarif apnée : 93€ (20€ par le SUAPS) ; tarif plongée : 128€ (30€ par le SUAPS).

**Aviron** : avec le Rowing Club (03 89 61 94 65 - 51 rue de la Navigation à Riedisheim - bus n°2, arrêt Canal), mardi et jeudi 18h30 - 20h30, samedi et dimanche 9h - 12h. Tarif : 250€/an à régler au club - inclus licence-assurance club (40€ par le SUAPS). Contact : [aviron.mulhouse@gmail.com](mailto:aviron.mulhouse@gmail.com)

**Base-Ball** : avec le FCM, lundi 18h et vendredi 20h au GU. Inscriptions auprès de M. RUÉ 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 170€. Le SUAPS prend en charge 20€. Prévoir protège-dent, corde à sauter, bandes et une paire de gants (1 semaine d'essai offerte).

**Budô Taijutsu** : avec le Bujinkan Dojo Mulhouse : mercredi 18h - 20h, vendredi 20h - 22h et samedi 10h -12h au gymnase universitaire. Licence à 120€ à régler au club (20€ par le SUAPS).

**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 de la Tuilerie. 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 : [gregoriocapoeira@yahoo.fr](mailto:gregoriocapoeira@yahoo.fr)

**Curling** : avec le Curling Olympic, lundi 20h30 (à confirmer) 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 2,50€ par séance sur présentation d'une facture acquittée + RIB.

**Escrime** : initiation : mercredi 18h - 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).

**Hockey subaquatique** : avec le Touring Plongée Mulhouse mercredi à la piscine de l'illberg 20h30 - 22h, vendredi 21h - 22h30 et dimanche 10h30 - 12h30 à la piscine des Jonquilles d'illzach. Tarif apnée : 93€ (20€ par le SUAPS)

**Kendo** : avec le club de Kendo de Mulhouse et M. LOESCH (contact@kendo-mulhouse.com). Lundi 20h - 22h et vendredi 19h30 - 22h, 2 cours d'essai gratuit. **Perfectionnement** avec la licence de la FFJDA fédérale obligatoire à 40€ + 140€ de cotisation (20€ par le SUAPS). Centre d'entraînement Mulhousien 11 rue des gymnastes.

**Tennis** : avec le TC Illberg à Brunstatt (rue Arthur Ashe, entrée en face du collège). Inscriptions : samedi 9h - 12h. **Découverte** : 2 séances gratuites. **Perfectionnement** avec la licence assurance à 160€ (20 € par le SUAPS). Réservation du lundi au vendredi 8h - 17h sur : [www.tcillberg.com](http://www.tcillberg.com)

**Teqball** : Avec ASPTT Teqball Mulhouse. Entraînements lundi, mardi, jeudi, vendredi de 16h à 18h au Waldeck (hors congés). Tarif 75€/an à régler au club. (15 € par le SUAPS).

**Ultimate** : les jeudis de 18h30 à 20h30 au stade de football de l'AS Rixheim. Cotisation-assurance : entre 25€ et 65€ (demander au club). Prise en charge SUAPS : 10€.