



## SELF DÉFENSE

Venez vous initier et pratiquer dans différents arts martiaux et sports de combat : Judo, aikido, kik boxing...

Améliorez vos réactions et capacités de défense



## PERMANENCES SUAPS

● IUT (Bureau des sports)  
Contact : Bruno Lemoine  
Lundi : 14h30-16h30  
Jeudi : 10h30-12h30

● Pôle Pierre-Jakez Hélias (Bureau du SUAPS)  
Contact : Joss Germain  
Mercredi : 15h-16h  
Jeudi : 16h-17h

## STAGES ET SORTIES

● Escalade  
● Kayak  
● Surf  
● Bien-être  
● Catamaran...

## LES NUITS DU SUAPS

NUIT DE L'ESCALADE  
Jeudi 20 mars 2015 / Gymnase du Pôle

BAPTÊME DE PLONGÉE  
TOURNOI DE BASKET  
TOURNOI DE VOLLEY  
TOURNOI DE HANDBALL  
Dates sur [www.univ-brest.fr/suaps](http://www.univ-brest.fr/suaps)



## UE SPORT

\* : activités proposées aux semestres pairs.  
Concerne les licences (L1/L2/L3)  
Début des cours en UE lundi 12 janvier 2015.

## UV SPORT

Concerne uniquement l'IUT.  
Plusieurs activités au choix.  
Inscriptions (fiche UV à remplir)  
auprès des enseignants concernés.  
Début des UV S2 : 12 janvier 2015.



## LA CARTE SPORT

Un certificat médical est obligatoire

**30€ pour les étudiants**

**50€ pour le personnel**

Inscriptions directement sur les cours.  
Pour les activités nautiques\*, pré-inscriptions  
au Centre de Vie Étudiant.

\*Cotisation supplémentaire.

### Début des cours

Le lundi 12 janvier 2015.

### CENTRE DE VIE ÉTUDIANT

Pôle Universitaire Pierre-Jakez Hélias  
18, avenue de la Plage des Gueux  
CS 12024 - 29018 Quimper Cedex

### ACCUEIL SECRÉTARIAT

T 02 90 94 48 15  
[suaps@univ-brest.fr](mailto:suaps@univ-brest.fr)  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 / 13h30-17h30  
Vendredi : 9h-13h



[www.univ-brest.fr/suaps](http://www.univ-brest.fr/suaps)

 Adresse :  
[@SuapsUBO](https://twitter.com/SuapsUBO)

### NOUVEAU

Mur d'escalade au  
Pôle Pierre-Jakez-Hélias,  
Kayak en randonnée

  
université de bretagne  
occidentale

 début des cours  
 12 janvier

**ACTIVITÉS  
SPORTIVES  
QUIMPER**  
2nd semestre  
2014//15

**SUAPS**  
Service Universitaire  
des Activités Physiques  
et Sportives

## ACTIVITÉS PHYSIQUES DE PLEINE NATURE (APPN)

Sport	Salle	Professeur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Catamaran</b>	Port La Forêt	M. Hédouis					13h-17h (selon nbe inscrits)	
<b>Escalade</b>	Gymnase du Pôle	H. Massuyeau	18h-20h*					
	Gymnase du Pôle	J. Germain			16h-18h*	12h-14h		
	Salle de Penhars	H. Massuyeau				17h30-19h*		
	Salle de Penhars	H. Massuyeau				19h-20h30*		
<b>Kayak randonnée</b>		B. Lemoine	(18 mars, 2 avril, 7 mai)					
<b>Longe Côte</b>	Île Tudy	J. Germain				14h-16h		
<b>Surf</b>	Baie d'Audierne	B. Lemoine					13h-17h	

**PI** Pré-inscription obligatoire au secrétariat du SUAPS/CVE

## SPORTS DE COMBAT

Sport	Salle	Professeur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Boxe française</b>	Salle d'expression	B. Lemoine	19h15-21h15*					
<b>Self-défense Judo</b>	Dojo Ergué Armel	B. Lemoine	17h30-19h*					

## DANSE

Sport	Salle	Professeur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Chorégraphies</b>	Salle d'expression	J. Germain			19h-20h			
<b>Rock/salsa</b>	Salle d'expression	L. Bihan		17h15-18h45				
<b>Tango argentin</b>	Salle d'expression	G. Leverage				18h30-19h30(débutant)*		
	Salle d'expression	G. Leverage				19h30-20h30(confirmé)*		

## REMISE EN FORME

Sport	Salle	Professeur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Body sculpt</b>	Salle d'expression	P. Le Couls		18h45-19h45				
<b>FAC</b> (Fessiers Abdos Cuisses)	Salle d'expression	P. Le Couls	18h15-19h15	19h45-20h45				
<b>Fitness</b>	Salle multisports	P. Le Couls				18h15-19h45*		
<b>Footing instinctif</b>	Créach Gwen	J. Germain				14h-16h (les jours sans longe côte)		
<b>Musculation</b>	Coat Ligavan	Vacataire		18h-19h30				
	Ergué Armel	Vacataire				14h-16h*		
<b>Stretching</b>	Salle d'expression	J. Germain			20h-21h			
<b>Zumba</b>	Salle d'expression	J. Germain			18h-19h			
<b>Stage Bien-être</b>	Salle d'expression	J. Germain					13h-17h (selon calendrier)	

## ACTIVITÉS MAÎTRISE DE SOI

Sport	Salle	Professeur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Qi Gong</b>	Salle d'expression	J. Germain				17h-18h30*		

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

Sport	Salle	Professeur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Plongée</b>	Piscine Kerlan Vihan	P. Le Chevalier				12h30-14h		
<b>Natation</b>	Piscine Kerlan Vihan	B. Lemoine		12h30-14h*				
	Piscine Kerlan Vihan	I. Ganem				15h-16h*		
	Aquarives	Vacataire				16h-17h*		

## RAQUETTES

Sport	Salle	Professeur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Badminton</b>	Salle multisports	B. Lemoine		17h-18h30*				
	Salle multisports	B. Lemoine			19h30-21h*			
<b>Tennis</b>	Créach Gwen	Y. Laurent				13h30-14h30		
	Créach Gwen	Y. Laurent				14h30-15h30		
	Créach Gwen	Y. Laurent				15h30-16h30		

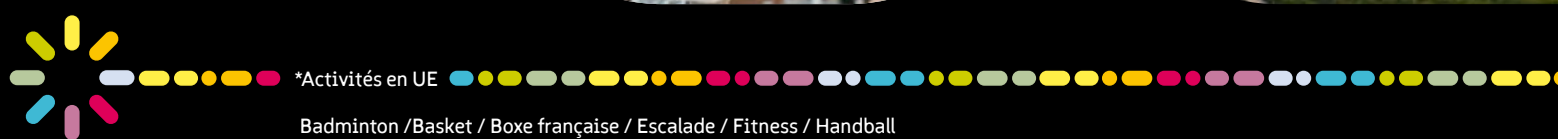
## SPORTS COLLECTIFS

Sport	Salle	Professeur	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Basket</b>	Salle multisports	B. Lemoine		18h30-20h30*				
<b>Football</b>	Stabilisé Créach Gwen	T. Lestelle	19h-21h					
<b>Futsal</b>	Salle multisports	Vacataire			18h-19h30			
<b>Handball</b>	Salle multisports	M. Hédouis		20h30-22h*				
<b>Rugby</b>	Coat Ligavan	Vacataire	19h30-21h30					
<b>Volley</b>	Salle multisports	J-L. Hermeline	19h-20h30*					

## ASSOCIATION SPORTIVE : ENTRAÎNEMENTS

Sport	Salle	Professeur	Jeudi
<b>Basket</b>	Salle multisports	B. Lemoine	14h-15h30
<b>Football</b>	Créach Gwen	T. Lestelle	14h-16h
<b>Handball</b>	Salle multisports	M. Hédouis	15h30-17h
<b>Volley</b>	Ergué Armel	J-L. Hermeline	14h-15h30

BESOIN D'UN CONSEIL,  
D'UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT,  
DES INTERROGATIONS ?  
N'HÉSITEZ PAS À VENIR  
AUX PERMANENCES DU SUAPS  
LE MERCREDI DE 15H À 16H  
OU LE JEUDI DE 16H À 17H



\*Activités en UE  
Badminton / Basket / Boxe française / Escalade / Fitness / Handball  
Musculation / Natation / Qi Gong / Self-défense / Tango Argentin / Volley