



**VOTRE CLUB
VOTRE SPORT
AU
PSUC**

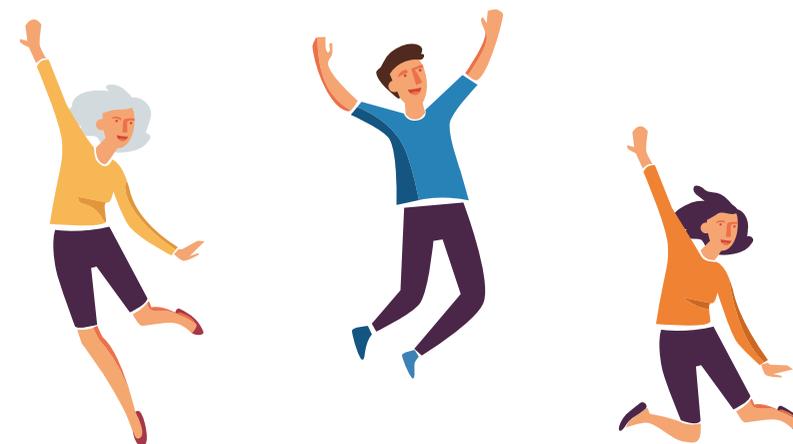
Saison sportive 2021-2022
Paris Sud Université Club

PSUC : Université Paris Saclay - Bâtiment 304 - 91405 - Orsay cedex
Tél : 01 69 15 76 77 - Courriel : secretariat@psuc.fr





SOMMAIRE



QUI PEUT S'INSCRIRE AU PSUC ?	p.4
WHO CAN JOIN THE PSUC?	p.5
AQUAGYM/NATATION	p.6
ATHLETISME	p.7
ARTS ENERGETIQUES CHINOIS : Tai Chi Chuan, Qi Gong	p.8 & 9
BADMINTON	p.10
BALL TRAP	p.10
BILLARD	p.10
CANOE-KAYAK - KAYAK POLO	p.11
ECOLES DE SPORTS pour enfants :	
Cercle d'Education Sportive, Kayak, Nanbudo,	
Nages avec palmes, Plongée, Tennis	p.12
ESCALADE	p.17
FOOTBALL	p.18
GOLF	p.18
GYM DE LA FORME	p.19
GYM SANTE	p.19
MODERN JAZZ DANCE	p.20
MUSCULATION : Muscu midi, Muscu Soir, Muscu Santé	p.20
NAGE AVEC PALMES	p.21
NANBUDO	p.22
PARACHUTISME	p.23
PLONGEE SOUS MARINE	p.23
TENNIS	p.24
TENNIS DE TABLE	p.25
TIR A L'ARC	p.26
VOL LIBRE ET PARAPENTE	p.26
YOGA	p.27
Plan du Campus d'Orsay	p.28

QUI EST LE PARIS SACLAY UNIVERSITE CLUB ?

Fondé en 1990, par transformation de l'**ASFLO**, lié historiquement avec l'Université Paris Sud, il est membre de l'Union Nationale des Clubs Universitaires (**UNCU**) et de la Fédération Française des Clubs Omnisports (**FFCO**).

Le **PSUC** rayonne sur les Campus de l'Université Paris-Saclay et s'associe pour ses actions sportives, aux autres acteurs de la vie universitaire (administration, enseignement, organismes de recherche, communes voisines, **CESFO**, **CAES** du **CNRS** et autres associations sportives).

La **FORMATION** aux sports : une direction privilégiée. Des stages et écoles permettent aux adhérents motivés d'accéder à un haut niveau de technicité et à des prérogatives d'encadrement. Nous proposons des activités d'initiation et de formation pour les enfants.

QUI PEUT S'INSCRIRE AU PSUC ?

Vous êtes intéressés par une de nos activités ? Vous pouvez vous inscrire au Club Universitaire quel que soit votre lieu de résidence, votre appartenance au milieu universitaire ou non. Nos activités sont ouvertes à tous les publics sans condition particulière. Dans certains cas, nous devons cependant respecter un nombre maximal d'inscrits pour raisons de sécurité ou de pédagogie.

LE COUT DES ACTIVITES

Deux volets à cette importante question :

1/ **Le montant de l'adhésion annuelle 2021 - 2022 est de 36 euros.**

2/ Chaque activité demande en outre une participation financière qui lui est propre.

Des conditions particulières sont accordées, par réciprocité, aux étudiants adhérents d'associations sportives de l'Université.

Notre contrat d'assurance MAIF couvre les risques dans le cadre de la vie associative (responsabilité civile et individuelle accident). Pour une meilleure prise en charge, vous pouvez personnaliser votre assurance dans une compagnie de votre choix.

OU AVOIR DES RENSEIGNEMENTS, S'INSCRIRE ?

Sur le site web du PSUC : www.psuc.fr (où l'on peut remplir la feuille d'inscription en ligne). Dans les sections lors du démarrage des activités et des cours.

SECRETARIAT DU PSUC :

Université Paris Sud, bâtiment 304 / 91405 - Orsay cedex.

Tél. : 01 69 15 76 77

secretariat@psuc.fr

LIEUX ET HORAIRES DES ACTIVITES :

Ces paramètres (lieux et horaires) ne sont fixés qu'après la mise en place des enseignements sportifs universitaires connus en général avant fin septembre.

Nous vous prions de bien vouloir nous excuser des changements éventuels.

Nous vous souhaitons une excellente année sportive parmi nous !!!

WHAT IS PARIS SACLAY UNIVERSITE CLUB ?

Established in 1990, by transformation of the **ASFLO**, historically linked with the Paris Sud University, the **PSUC** is a member of the Union Nationale des Clubs Universitaires (**UNCU**, National Union of University Clubs) and the Fédération Française des Clubs Omnisports (**FFCO**).

The PSUC spreads on the Campus of the Paris-Saclay University and joins, for its sports actions, to the other actors of the University life (administration, teaching, research groups, nearby municipalities, **CESFO**, **CAES** of the **CNRS** and the other sport associations).

The **TRAINING** (formation in French) in sports: a privileged direction. Training courses and schools allow the motivated members to reach a high level of technicality and supervision ability. We propose initiation and training activities for the children.

WHO CAN JOIN THE PSUC?

Are you interested in one of our activities? You can register with the University Club regardless of your place of residence, whether or not you belong to the university community. Our activities are open to all audiences without any particular conditions. In certain cases, however, we have to respect a maximal number of subscribers for security or pedagogy reasons.

THE COST OF THE ACTIVITIES:

Two points in this important question:

1/ **The amount of the 2021 - 2022 annual membership is 36 euro.**

2/ Each activity asks besides for a financial participation which is specific to it.

Particular conditions are granted, by reciprocity, to the students members of sports associations of the University.

Our insurance contract with the MAIF Corporation covers the risks within the association life (civil and individual liability accident). For a better coverage, you can personalize your insurance with a company of your choice.

WHERE TO FIND INFORMATION OR JOIN US?

On the Web site of the PSUC: www.psuc.fr (where you'll find an online registration form). In sections during the starting up of the activities and the courses;

SECRETARIAT DEPARTMENT FO THE PSUC

Université Paris-Sud, building 304 / 91405 - Orsay cedex.

Phone: 01 69 15 76 77

secretariat@psuc.fr

LOCATIONS AND SCHEDULES OF THE ACTIVITIES:

The locations and schedules are fixed only after the implementation of the university sport courses, which are usually published before the end of September.

We kindly request you to excuse us for possible changes.

We wish you an excellent sporting year among us!!!



AQUAGYM/NATATION

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section

Groupe aquagym 1 : 79 euros

Groupe aquagym 2 : 79 euros

Groupe natation 1 : 83 euros

Groupe natation 2 : 88 euros

Lieu : piscine municipale d'Orsay

Horaires : **mercredi de 11h45 à 13h30**, en période scolaire uniquement.

Les cours d'aquagym et de natation sont donnés par des maîtres-nageurs diplômés et rémunérés.

Aquagym

Nous vous accueillons dans le petit bassin intérieur du stade nautique d'Orsay.

11h45 - 12h30 : groupe aquagym 1

12h45 - 13h40 : groupe aquagym 2

Contacts :

Maryse CHARRA - Tél : 06 07 25 93 50

Louise MEZZA - Tél : 06 78 59 55 02,
aquagym-info@psuc.fr

Natation

Nous vous proposons deux formules dans le grand bassin extérieur du stade nautique d'Orsay.

11h45 - 12h45 : groupe natation 1

Un professeur conseille individuellement chaque nageur qui vient apprendre ou s'entraîner. Attention, il ne s'agit pas de cours particuliers.

Contacts :

Sabine de La Porte - natation-info-cours1@psuc.fr

12h30 - 13h30 : groupe natation 2

Cours collectif d'une heure pour nageurs désirant un perfectionnement des quatre nages et un entraînement plus intensif.

Contacts :

Sophie MELLAC - Tél. : 06 07 67 63 52

Laurent SANTANDREA - Tél. : 01 69 85 16 59
natation-info-cours2@psuc.fr



ATHLETISME



Association de coureurs et coureuses de tous niveaux (du débutant au confirmé) pour entretenir la forme ou pour améliorer la performance, privilégiant d'abord la convivialité, le plaisir de courir ensemble et la découverte de nouveaux horizons sportifs mais aussi gastronomiques...

Venez rejoindre le groupe d'une vingtaine de coureurs et participer aux sorties collectives ou aux animations. Libre à chacun de s'inscrire aux épreuves (10 km, cross, trails, marathons...) La section subventionne une partie de l'inscription aux manifestations.

Mercredi : 12h au stade de Gif : séances de fractionnés sur piste.

Lundi et vendredi : entraînements en groupe à partir du bâtiment 225, **vers 11h50**.

Les moments forts :

- Organisation du cross de la fac d'Orsay chaque année avec près de 90 participants en moyenne. Une quinzaine de laboratoires, écoles ou entreprises ont été représentées à la dernière édition de mars 2018.
- Participation au challenge des cross inter-labos entre janvier et avril. Le PSUC Athlétisme l'a remporté en 2008, s'est classé 3ème en 2009 et 2013 et 2ème en 2017.
- En septembre 2018, une féminine a été finisher du «Tor des Géants» (un des plus dur ultra trail de montagne au monde faisant 339 km et plus de 24 000 m de dénivelé positif avec la traversée de plusieurs massifs en Italie). Au final, une place dans la 1ère moitié du classement général, dans un chrono éblouissant de 142h26 mn et obtenant aussi une magnifique 7ème place dans la catégorie des M2F.
- En octobre 2018, un coureur a participé à la Diagonale des Fous dans l'Île de la Réunion, distance 168 km, dans un super chrono de 58 h 51 mn et, à la clé, une 4ème place dans sa catégorie des M4H.
- 5 coureurs se sont alignés sur les 17 km de la Route des 4 Châteaux à Chevreuse avec une victoire en catégorie M3H.
- 3 coureurs ont participé au Trail de nuit à Bures «Sur la piste du Père Noël» avec un podium à la clé.
- Participation massive des coureurs du PSUC aux compétitions aussi bien en région parisienne qu'en province, avec par exemple : Semi-marathon de Paris, Paris-Versailles, la Casse-Pattes à Limours, Les Foulées de Gif, le Sparnatrail à Epernay, le Lyon Urban Trail, l'UT4M à Grenoble...

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section

Contacts :

Président : Fabrice GOBERT - Tél : 01 69 15 30 11 - fabrice.gobert@u-psud.fr

Trésorier : Daniel CIVIALE - Tél : 01 69 35 20 93 - athletisme-tresorier@psuc.fr

Renseignements complémentaires sur notre site : www.psuc-athletisme.fr



ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Cette section du PSUC est affiliée à la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois, et elle a pour but d'initier les pratiquants au Tai Chi Chuan (école Yang) et au Qi Gong.

Le montant de la cotisation, permet l'accès à ces deux disciplines.

Plusieurs stages seront organisés par la section durant la saison sportive.

Site Web : <http://amcfacorsay.free.fr>

Tai Chi Chuan - style Yang

Art Interne

Discipline reconnu Sport Santé

Sport de santé et gymnastique Chinoise, le Tai Chi Chuan, vise avant tout à l'amélioration de l'être sur le plan physique, émotionnel et mental.

Il donne une attitude qui améliore la vitalité et évite bien des ennuis corporels.

Cet art est une recherche personnelle d'énergie et d'équilibre dans le mouvement.

Il permet à tous de découvrir, quel que soit l'âge, tous les aspects de cet art, selon les possibilités, les rythmes, la patience et les besoins de chacun.

Nous pratiquons le style yang de la famille TUNG Ying Kiai (DONG Ying Jie).

Chacun peut donc, s'il le souhaite, aborder et progresser au travers des formes lentes et rapides, ainsi que dans le maniement des armes : Éventail, Sabre, Épée, Bâton etc...

Cours hebdomadaires assurés par :

Hervé GRASSET (diplômes de moniteur AMCI – ATT2 - 3ème Duan - certification santé APPM « activités physiques et sportives adaptés sur prescription médical »).

Denis GRASSET (diplômes de moniteur AMCI – ATT2 - 3ème Duan - certification santé).

Horaires et lieux :

mardi de 12h00 à 13h30 : Salle C (grande salle) et Dojo

vendredi de 17h30 à 19h00 : Salle de Judo

Lieux : gymnase Léo Lagrange (Cosec - Bâtiment 335) le mardi & Bâtiment 225 le vendredi

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section (33 euros)

+ licence FAEMC (32 euros) + certificat médical (sur place, auprès d'un encadrant).

Contacts : tél. : 01 64 46 89 55 & 01 64 46 85 50

Courriel : arts-chinois-tai-chi@psuc.fr



Qi Gong

Art énergétique

Discipline reconnu Sport Santé

Le Qi Gong est un art énergétique millénaire.

On devrait plutôt parler des Qi Gong, suivant leur orientation vers la santé, les arts martiaux, les pratiques spirituelles.

La pratique dont il s'agit ici, si elle n'est pas coupée des autres directions, est plus orientée vers la santé et le bien-être.

Le Qi Gong, en accentuant la libre circulation de l'énergie (Qi) à travers le corps au moyen de mouvements lents et de respirations adaptées, apporte aux pratiquants des bénéfices multiples :

- détente
- une énergie accrue
- une concentration augmentée
- une plus grande résistance au stress
- une meilleure adaptation à l'environnement

La pratique se compose de mouvements dynamiques et de postures statiques, qui permettent un accroissement de la proprioception ou de la conscience corporelle au sens le plus large du terme.

Cette discipline est ouverte à tous, sans condition d'âge ou de niveau physique.

Le Qi Gong est excellent pour tous !

Cours hebdomadaires assurés par :

Martine Berthier (CQP ALS Diplômée de l'Ecole du Temps du Corps)

Tél. : 06 61 87 47 21 et 06 71 61 01 49

Horaires et lieux :

Jeudi de 12h15 à 13h15 : gymnase Léo Lagrange (Cosec - bâtiment 335) - salle de danse

Entrainement libre de 13h15 à 14h00

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section (33 euros)

+ licence FAEMC (32 euros) + certificat médical (sur place, auprès d'un encadrant).

Contact : tél. : 01 69 15 31 11

Courriel : arts-chinois-tai-chi@psuc.fr

BADMINTON

Activité organisée avec l'ASESCO.

Inscription : merci de fournir la fiche de renseignements individuels, un certificat médical + 2 photos. Carte PSUC (36 euros).

Horaires et lieux :

Lundi 12h - 13h30, bâtiment 225 salle C

Mardi 12h - 13h30, bâtiment 310

Jeudi 12h - 14h, bâtiment 225 salle C

Vendredi 15h30 - 21h30, bâtiment 225 salles B et C

Contacts : Thierry Pépin-Donat et Ronic Chiche - badminton-info@psuc.fr

BALL TRAP

La section composée de membres (H.F) actifs (ive), retraités (e) et extérieurs à l'université. Nous nous entraînons sur différents terrains de la région.

Notre club est affilié à la fédération FSGT. Nous participons aux différentes compétitions qu'elles organisent : championnats de France et régionaux (parcours chasse, compact sporting, fosse FU, FE). Nous organisons des rencontres amicales inter-club.

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section

Horaires : le week-end

Contact : Gilles SANTE - IBP - Bâtiment 630 - Tél. : 01 69 15 33 52 - ball-trap-info@psuc.fr

BILLARD

La section billard du PSUC est équipée de deux billards français de 2,80 mètres dans une salle chauffée. Le matériel est entretenu quotidiennement par les membres et les billes et tapis sont remplacés régulièrement. Du matériel (queues, bleus, gants, livres d'apprentissage, matériel d'entretien...) est mis à disposition des membres.

Horaires : à la convenance personnelle

Courriel : billard-info@psuc.fr

Des rencontres, tournois et défis y sont organisés tout au long de l'année, avec des handicaps variables selon le niveau des joueurs. Des joueurs expérimentés, adhérents de la section, fournissent de l'aide à l'initiation et au perfectionnement. Les membres de la section ont un accès libre à la salle tous les jours, exceptés lors des séances d'initiation organisées pour les débutants (1 fois par semaine).

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section (70 euros). Tarif réduit pour jeunes et étudiants (50 euros)

Lieu : siège du PSUC, bâtiment 304 au premier étage

Horaires : à la convenance personnelle

Courriel : billard-info@psuc.fr

CANÔE KAYAK, KAYAK POLO

La section Canoë Kayak du PSUC vous accueille afin de pratiquer ses différentes disciplines Les mercredis et lundis à partir du 14 septembre. Son local est situé bâtiment 304 de l'Université.

Tous les niveaux sont acceptés. Le club est affilié à la Fédération Française de Canoë Kayak (FFCK) et possède le label d'Ecole Française de Canoë Kayak (EFCK). Les enfants à partir de 10 ans sont acceptés accompagnés d'un adulte (se renseigner auprès des contacts).

Disciplines pratiquées :

Kayak eau vive (classe II - V), kayak mer, kayak polo, eau calme.

La pratique se fait :

- en piscine (piscine municipale d'Orsay), pour l'entraînement débutant, le perfectionnement technique et le kayak polo
- en bassin artificiel, Cergy (95), Corbeil (91) et maintenant à Vaires-sur-Marne (77) pour la découverte de l'eau vive
- à l'occasion de sorties en groupe les week-ends et pendant les séjours printemps été, en France ou dans d'autre pays (eau vive, mer, eau calme et les compétitions de kayak polo)

Séances d'entraînement :

- piscine d'Orsay, bassin extérieur, le **lundi 20h30 - 22h** - Kayak Polo
- piscine d'Orsay, bassin extérieur, le **mercredi 20h30 - 22h** - Kayak Polo.
- piscine d'Orsay, petit bassin intérieur, le **mercredi 20h30 - 22h** - Entraînement technique (Esquimautage, Perfectionnement).

Les rendez-vous pour les activités piscine sont à 20h15 au local du club.

Il est possible d'effectuer une séance en piscine ou en sortie, sans engagement. Pour ce faire prenez contact avec nous.

Pour nous contacter, nous connaître :

Site internet : kayak.psuc.fr

Courriel : kayak-info@psuc.fr

Contacts :

Jean-François JARNO - Tél. : 06 84 86 39 99

Thierry LABBE - Tél. : 06 23 13 30 10 (Polo)

Jean Paul MOREL - Tél. : 06 73 83 67 23 (Kayak mer)

Claude DEPRUN - Tél. : 06 77 40 06 41

Yves MELLAC - Tél. : 06 22 33 71 95

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section





ECOLE DE SPORTS

Cercle d'éducation sportive

Le cercle d'éducation sportive est proposé le **mercredi de 14h00 à 16h30** pour les enfants de 5 à 12 ans. Cette activité est proposée et encadrée par des professionnels diplômés.

Une éducation sportive privilégiée propose plusieurs activités simultanées aux enfants par cycle de 7 semaines, sur lesquelles ils circulent durant la séance. Son déroulement est comme suit :

- Jeux d'échauffement (pendant la mise en place du matériel)
- Rappel des règles et répartitions des enfants sur différents ateliers
- Mise en place de situations sur les ateliers
- Proposition d'autres activités si les moyens matériels et humains le permettent : escalade, judo, les sports collectifs (base ball, rugby, basket, volley, le badminton, le tennis de table, les jeux ludiques), la gymnastique, la danse, etc...
- Jeux de fin ou temps calme relaxation.

Inscription : carte PSUC + supplément section

L'inscription aura lieu le dernier mercredi de septembre à 14h30

Horaires : **mercredi de 14h40 à 16h40** pour les enfants qui viennent du Centre de Loisir (CESFO), un car les emmène au bâtiment 225. Pour ceux qui ne viennent pas du Cesfo (Enfants directement inscrits au PSUC), ils doivent directement être déposés par leur famille au bâtiment 225 à **14h45** et récupérés vers **17h00** au même endroit.

Lieu : bâtiment 225

Contact : tél. : 01 69 15 76 77 - secretariat@psuc.fr

Canoë Kayak

Les enfants à partir de 10 ans sont acceptés accompagnés d'un adulte. Voir section **Canoë Kayak** pour plus de renseignement (page 11)

Nanbudo

La section est ouverte aux enfants

Horaires enfants à partir de 5 ans : **samedi de 10h à 11h**

Voir section **Nanbudo** pour plus de renseignement (page 18)

Plongée adolescents

Une école de plongée pour les enfants de 8 à 14 ans, de l'initiation technique avec matériel spécifique enfants jusqu'à un stage de plongée en mer.

Lieu : piscine d'Orsay

Horaires : **lundi 17h30 - 18h30**

Inscription : carte PSUC + supplément section

Contact : Feter DJEBROUNI (initiateur fédéral)

Tél. (dom) : 01 69 30 37 56 - plongee-enfants-president@psuc.fr





Paris Saclay Université Club avec vous pour une année 2021 - 2022 très sportive



Ecole de tennis

Tennis pour les jeunes de 6 à 18 ans. (Réservé aux enfants du personnel du Campus). Les cours sont dispensés à l'ATO (cours couverts en terre battue sur le plateau) par un moniteur diplômé, le mercredi (les horaires seront décidés en fonction des niveaux) pendant la période scolaire (début des cours à la mi-septembre 2021). Un test de niveau aura lieu à l'ATO pour constituer des groupes homogènes. Le nombre d'enfants est limité à 6 par cours d'une heure.

Pour inscrire votre enfant, envoyer le plus rapidement possible un dossier contenant :

- Nom, prénom, et date de naissance de l'enfant
- Deux photos d'identité
- Son niveau de tennis
- Ses disponibilités
- L'adresse et le numéro de téléphone personnels et professionnels des parents
- L'employeur des parents (N° d'agent CNRS, UPS...)
- La carte PSUC de l'année précédente en cas de renouvellement
- Une enveloppe timbrée à votre adresse
- Un chèque pour l'inscription et la licence FFT obligatoire

Courriel : tennis-ecole-info@psuc.fr

Horaires : mercredi

Lieu : ATO

ESCALADE

Pratique de l'escalade sur des sites variés et dans un large éventail de difficultés (du 3^e degré pour les débutants au 7^e pour les meilleurs) en salle et en extérieur. Recherche de performance pour quelques féroces, mais aussi : initiation, convivialité, progression. Encadrement par des bénévoles, dont des brevetés fédéraux, initiateurs SAE, SNE et moniteurs.

Pour une pratique toute l'année scolaire :

un mur d'escalade de 160 m2 (bâtiment 225 du campus d'Orsay, université Paris-Saclay) comportant plus de 120 voies de 6 m de hauteur sur 20 relais dont un dévers de 1,5 m d'avancée. Créneaux les lundi, mardi, et mercredi soirs. L'utilisation du mur est partagée avec les étudiants du SUAPS (essentiellement le mercredi).

Avec le beau temps des sorties sont organisées par la section :

- Escalade au viaduc des Fauvettes : avec plus de 100 voies et une hauteur culminant (depuis le bas...) à 35 m, il est la plus haute falaise d'Ile de France ! Rendez-vous réguliers le week-end et en fin de journée au printemps et en été.
- Escalade sur blocs : sorties à la journée sur les sites de Fontainebleau et des environs. Ou en après-midi et fin de journée sur de petits sites proches (Troche, Dampierre, ...)
- Escalade en falaise : des sorties sur un week-end, en Normandie, en Bourgogne... ou plus, plus loin, plus longtemps, sont organisées principalement entre avril et novembre.



La section est affiliée à la FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne, ex-CAF). L'adhésion à la fédération est obligatoire pour les sorties en extérieur. Elle offre à ses licenciés une assurance supplémentaire (Individuelle accident, Responsabilité Civile et Recherche) pour toutes les activités de montagne (y compris ski de piste, de fond et de randonnée...), pratiquées individuellement ou au sein du club.

Petits avantages : les licenciés de la FFCAM bénéficient du demi-tarif dans les refuges FFCAM, les adhérents PSUC bénéficient de réductions au Vieux Campeur.

La section est affiliée au CO.SI.ROC qui défend les sites grimposables d'Île de France.

Tarifs (sauf réductions : étudiants Paris-Saclay, mineurs, <24 ans, etc.) :

Accès simple au mur du 225 : 36 euros (carte PSUC) + 24 euros (supplément section) = 60 euros (tarif 2020).

Adhésion FFCAM (pour les sorties en extérieur) : environ 120 euros (inscriptions PSUC et section incluses).

Renseignements supplémentaires :

En consultant le site web de la section : escalade.orsay.free.fr (cf la galerie de photos de nos sorties en extérieur).

En contactant les responsables de la section à : escalade-info@psuc.fr.

En venant nous rencontrer au mur du bâtiment 225, salle B sur les créneaux d'ouverture :

Lundi : 19h15 - 21h30

Mardi : 19h30 - 21h30

Mercredi : 19h30 - 21h30

FOOTBALL

Football loisir Interlabo : La section n'adhérant pas à la Fédération Française de Football, nous ne faisons pas parti d'un quelconque championnat.

La section est ouverte à tous (H.F) et est essentiellement tournée sport loisir.

Lieux :

• Bures/Yvette : terrain stabilisé rouge, Gymnase Léo Lagrange

• Orsay centre : terrain synthétique, au stade municipal

Horaires : le mercredi de 12h30 à 14h00

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section

Contact : Alain SEMSOUM - Tél. : 01 69 15 51 88 - football-club-info@psuc.fr

GOLF

Suite aux accords conclus entre le PSUC et la direction du club de golf de Chevry, tout membre du PSUC à jour de sa cotisation et sur présentation de sa carte bénéficie d'un tarif préférentiel au golf de Chevry.

Pour les personnes désirant prendre des cours d'initiation, de perfectionnement ou à thème, individuels ou collectifs, prendre contact directement avec le club au 01 60 12 40 33. (si nécessaire prêt de matériel sur place et restauration possible).

Contacts : au golf de Chevry - Tél. : 01 60 12 40 33 - **Courriel :** golfchevry@orange.fr

GYMNASTIQUE DE LA FORME

L'inscription donne droit à deux cours complémentaires, un le mardi et un le vendredi. Les cours durent une heure et sont dispensés en musique par deux professeurs diplômés.

Début des cours à partir de la mi-septembre.

Lieu : Gymnase C.O.S.E.C. Léo Lagrange (à côté du bât 335) à la salle de danse.

Horaires et descriptif :

Cours du Mardi 12h - 13h : cours de renforcement musculaire de l'ensemble du corps, travail de la coordination, cardio-training, abdos-fessiers et stretching.

Cours du Vendredi 12h - 13h : gymnastique d'inspiration Pilates pour diriger vers un mouvement juste, efficace et adapté au corps de chacun. Ce cours assure une progression intelligente pour retrouver un meilleur placement du corps et améliorer son bien-être au quotidien. Accessible à tous et à toutes.

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section de 115 euros.

Contacts : Evelyne COPPIN. Tél. : 06 26 78 04 37

Xueyan ZHANG

gym-forme-info@psuc.fr

GYMNASTIQUE SANTE

Gym aérobique conviviale pour un public mixte, de tous âges aux motivations multiples.

Les propositions sont adaptées à chacun et permettent d'acquérir : endurance, réflexibilité, équilibre grâce à de bonnes techniques de musculation soutenues par des musiques rythmées et variées (renforcements musculaires spécifiques dos, bras, jambes, abdo, fessiers...).

Un bien-être physique et psychique est assuré grâce au stretching et à la relaxation.

Horaires : à partir de mi-septembre, **lundi et jeudi de 12h00 à 13h00** avec un professeur diplômé et rémunéré.

Lieu : bâtiment 335 (gymnase de Bures - Cosec)

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section :

109 euros pour 2h00 de cours par semaine : soit au total 145 euros pour l'année.

99 euros pour 1h00 de cours : soit au total 135 euros pour l'année.

Contact : Jacqueline LIEBERT - gym-sante-info@psuc.fr





MODERN JAZZ DANCE

Le cours de danse Modern Jazz est influencé par la technique de Lynn Simonson (New York). Il est un moment privilégié de détente et de bien-être, une source d'équilibre pour la personnalité, souvent trop ancrée dans une vie professionnelle sédentaire

L'atelier est composé en deux temps :

- l'échauffement (assouplissement, musculation, étirements profonds) est coordonné sur des musiques variées : jazz, groove, funky, pop rock, techno...
- la chorégraphie, simple et facile à mémoriser, est travaillée sur plusieurs séances. Cet atelier dure 1h30, et s'adresse à des personnes de tous âges et de tous niveaux. Il est assuré par Laurence Brey, professeure diplômée et rémunérée.

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section 230 euros pour l'année scolaire.

Horaires : **lundi de 12h15 à 13h45**

Lieu : bâtiment 335 (Bures Coséc - salle de danse)

Contact : Jacqueline FERZOU - modern-jazz-info@psuc.fr



MUSCULATION

En musculation, le pratiquant apprend à se familiariser avec de nombreux mouvements utilisés comme exercices. Une musculation généralisée de mise en condition physique et culture physique d'entretien est proposée sous surveillance en tenant compte des morphologies diverses.

Un entraînement méthodique proche du geste de compétition pour les besoins particuliers de telle ou telle discipline. La pratique d'assouplissements est nécessaire avant et après tout entraînement. Des étirements détendent et relâchent les muscles pour prévenir les claquages et autres accidents.

Musculation Midi

Inscription : carte PSUC + supplément section

Lieu : bâtiment 225

Horaires :

Lundi - mardi de 11h30 à 13h30

Mercredi - jeudi de 12h à 14h

Contacts : Olivier FAYOL - musculation-midi-info@psuc.fr

Musculation Soir

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section

Lieu : bâtiment 225

Horaires : **Mardi de 18h à 21h**

Jeudi de 18h à 21h

Vendredi de 18h à 21h

Contacts : Christine POUTCHNINE - musculation-soir-info@psuc.fr

Musculation Santé

Activité encadrée par un professeur diplômé d'Etat en Musculation mais également en Préparation Physique et Réathlétisation depuis plus de 20 ans.

Ce concept de cours **Muscu-Santé** pour la forme et le bien-être est structuré sur un contenu à base de renforcement musculaire (utilisation de faibles charges), de mobilisation articulaire, d'un travail sur l'équilibre (proprioception) et la souplesse (étirements). L'inscription aux cours de **Muscu-Santé** vous permet également d'avoir accès aux appareils de musculation.

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section

Lieu : bâtiment 225

Horaires :

Mardi de 18h00 à 19h00 dans la salle de musculation

Jeudi de 18h00 à 19h00 dans la salle de musculation

Vendredi de 17h45 à 18h30 dans la salle de danse

Contacts : Christine POUTCHNINE - musculation-soir-info@psuc.fr

NAGE AVEC PALMES

Entraînement : au rythme de chacun tous les **lundis et mercredis**, hors vacances scolaires, sous la surveillance de la section Plongée. Pas d'encadrement diplômé mais une auto surveillance du groupe.

Pour cette raison, la section n'est ouverte aux mineurs que si renouvellement d'adhésion et qu'en présence dans le bassin de l'un des parents. L'apnée ne peut pas y être pratiquée pendant les entraînements pour raison de sécurité.

Descentes de rivières uniquement pour les adhérents majeurs avec palmes, flotteur et équipement de sécurité (pour l'eau-vive) : navigation une fois par mois environ, le dimanche sauf conditions météo difficiles (gel, neige...). Le choix des rivières entre 80 et 300 km d'Orsay, est en fonction de la propreté de l'eau, du courant raisonnablement vif et du niveau d'eau.

Organisation d'une sortie à la Pentecôte conjointe avec la section Canoë Kayak en bord de mer en Bretagne. Possibilité, pour goûter à l'eau vive, de faire un entraînement en bassin artificiel avec participation financière (Cergy ou Corbeil) sous condition de places disponibles avec la section Kayak. Covoiturage possible depuis Orsay selon disponibilité et actualité sanitaire.



Équipement personnel nécessaire : combinaison néoprène 4 à 6 mm (peut se louer) et palmes, gants et chaussons néoprène pour l'eau froide (novembre à avril).

Flotteurs (fournis par la section) : planches polyuréthane pour rivières calmes (classe 1) et quelques flotteurs Hydrospeeds pour rivières de classe 2 et torrents (classe 3).

Un programme des sorties en rivière pour l'année est établi en septembre mais il peut être modifié à la demande des participants, des conditions météorologiques et des niveaux d'eau.

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section de 19 euros + certificat médical

Lieu et horaires : piscine d'Orsay

Le **lundi de 17h30 à 20h25** et le **mercredi de 20h30 à 22h00**
en périodes scolaires

Courriel : nage-avec-palmes-info@psuc.fr



NANBUDO

Le Nanbudo est un art martial mettant l'accent sur des techniques de défense basées sur l'esquive, le blocage et la contre-attaque : de poings, de pieds, de projections, de balayages et de clés. Le Nanbudo c'est aussi un sport complet, un travail d'énergie et la maîtrise de soi. Bref, tout un art de vivre fidèle à la tradition des arts martiaux.

Notre devise : FORCE (chikara da), COURAGE (yuuki da) et CONVICTION (shinnen da).

Tous les encadrants sont diplômés : 2 DEJEPS, 1 BEES 1er degré, 1 DIF.

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section :

supplément adultes et ados à partir de 14 ans* : 63 €

supplément enfants de 14 ans ou moins en 2021 sans stage international : 47 €

supplément enfants de 14 ans ou moins en 2021 avec stages internationaux : 52 €

aucun supplément pour les étudiants titulaires d'une carte SUAPS (pratique loisir)

Étudiants SUAPS : carte SUAPS sans supplément

Lieu : bâtiment 225 - dojo (1er étage)

Horaires :

Mardi de 19h30 à 21h45 (1/2 dojo)

Jedi de 19h30 à 21h45 (1/2 dojo)

Samedi de 9h à 12h00 : 2 cours indépendants (9h - 10h puis 10h - 12h)

Horaires enfants à partir de 5 ans : samedi de 10h à 11h

Contacts : nanbudo.orsay@gmail.com - Tél. : 06 19 87 08 90 - nanbudo-info@psuc.fr
<https://sites.google.com/site/orsaynanbudoclub/>



PARACHUTISME

À nous de vous faire découvrir pourquoi « les oiseaux chantent » !!

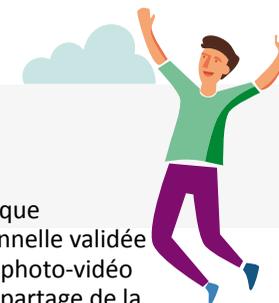
4 formules sont disponibles :

- Tandem : pour découvrir les sensations de la chute en toute tranquillité, un moniteur qualifié s'occupant de tout. Possibilité de se faire suivre par un vidéoman pour immortaliser ce moment de pure adrénaline.
- Formation Traditionnelle-OA : une formation pour pratiquer ce sport de manière active et responsable. Une journée de formation avant de sauter en autonome à 1200 m avec la sangle d'ouverture automatique (O.A.) du parachute accrochée à l'avion.
- Formation PAC : formation comparable à la tradi-OA mais avec des sauts directement à 4000 m encadrés par 2 moniteurs brevet d'état.
- Saut Découverte : une journée de formation mais avec un seul saut réalisé (OA-tradi ou PAC) à l'issue.

Contact et renseignements pour les tarifs et l'organisation des formations :

François Langlet - parachutisme-info@psuc.fr

Inscription : carte PSUC (36 euros).



PLONGEE SOUS-MARINE

Nous offrons, dans le respect de la réglementation, une pratique pédagogique tournée vers l'acquisition de l'autonomie personnelle validée par des diplômes fédéraux et internationaux. La commission photo-vidéo et la commission Bio permettent un perfectionnement et un partage de la pratique de ces matières en milieu sous-marin. L'exploration n'est pas oubliée et permet à tous de pratiquer à son niveau en bénéficiant de l'encadrement de la section plongée sous-marine, encadrement exclusivement bénévole.

Où pratiquons-nous ?

- à la piscine municipale d'Orsay pour l'entraînement en bassin,
- dans la salle de réunion du PSUC, Bât 304, pour les réunions et les cours théoriques.
- au centre de plongée d'Antony équipé d'une fosse de plongée jusqu'à - 20 m.
- au centre Odyssée de Chartres équipé d'une fosse de plongée de - 4 m, - 6 m et - 20 m.

Quels sont nos horaires (hors vacances scolaires) ?

- le **lundi de 17h30 à 20h25** en périodes scolaires pour l'initiation enfants (de 8 à 14 ans) et pour l'entraînement PMT à la piscine d'Orsay.

- le **mercredi de 20h30 à 22h00** en périodes scolaires pour l'entraînement PMT et blocs à la piscine d'Orsay.
- des cours théoriques **le mercredi de 20h30 à 22h00**
- des réunions d'information sur les sorties peuvent être dispensés **le mercredi soir à 19h00**.
- **une fois par mois à 20h00**, hors période estivale, plongée à la fosse d'Antony.
- **une fois par mois à 20h00**, hors période estivale, plongée à la fosse de Chartres.

Les sorties : la section organise régulièrement des sorties techniques et/ou exploration en mer ou en carrière, dont traditionnellement un stage en mer dit «Premières bulles» au début du printemps, et un stage de perfectionnement durant les vacances de Pâques, plutôt en eaux chaudes.

D'autres sorties sont également organisées en fonction de la demande, de l'envie... tout au long de l'année

L'inscription : la cotisation à la section plongée sous-marine est décomposée comme suit

- Carte PSUC : 36 euros*
- Supplément section : 200 euros pour l'année*
- Licence FFESSM* - La section est affiliée à la FFESSM
- Assurances complémentaires** (*) Obligatoire (**) Facultatif

Suppléments réglés en cours d'année dépendant de votre participation aux sorties :

- Fosses et Sorties en milieu naturel, mer (Bretagne, Égypte, Méditerranée...) ou carrière (Bécon les granits...)

Points de contact avec la section plongée sous-marine :

site web : <http://plongee.psuc.fr> pour les informations les plus récentes.

Courriel : plongee-info@psuc.fr

TENNIS

Cinq terrains extérieurs sont à la disposition des adhérents sur le Campus. Vous pouvez pratiquer le tennis loisir ou participer à des entraînements et des compétitions individuelles ou par équipes. Beaucoup d'adhérents ont repris le tennis après une très longue interruption, pourquoi pas vous ?

La section propose :

- des partenaires à votre niveau, en 2020 de 15/2 à NC chez les hommes, 30/2 à NC chez les dames
- un accès prioritaire avec réservation aux 5 courts extérieurs
- des cours de tennis dispensés par un moniteur diplômé à l'ATO pendant la période scolaire.
- pour les enfants : voir Ecole de tennis (page 13)
- pour les adultes, femmes et hommes :
- pour les joueurs des équipes (voir ci-dessous) entraînements collectifs (calendrier établi à la carte suivant la disponibilité et le niveau des joueurs) à l'ATO le mardi ou le jeudi midi, d'octobre à Pâques hors vacances scolaires



- séries de 10 cours collectifs à l'ATO. Un test de niveau permettra de constituer des groupes homogènes, de 4 à 6 personnes. Les créneaux horaires sont décidés en fonction des niveaux.
- double au gymnase 310 d'octobre à Pâques, les lundi, mercredi et vendredi midi suivant calendrier établi suivant les disponibilités et le niveau de chacun
- un accès aux courts couverts de l'ATO à un tarif préférentiel, en heures creuses ou pleines
- un tournoi interne (niveau NC - non classé - à 15/2)
- des compétitions par équipes (7 équipes femmes, hommes, mixtes, tous niveaux) sont organisées dans le cadre du Tennis Entreprise «corpo» homologué par la Fédération Française de Tennis (FFT). Les matches ont lieu en général le soir en semaine suivant disponibilités.
- la licence FFT permet bien sur de participer aux compétitions individuelles classiques et aux championnats départementaux Trophée Chatrier et corpo.

Inscription : carte PSUC (36 euros) + carte Tennis (30 euros) + licence FFT (sauf si prise dans un autre club, les joueurs ayant déjà une licence FFT dans un autre club peuvent s'inscrire au PSUC pour bénéficier des entraînements et compétitions.)

Lieu : gymnase bâtiment 310, 2 terrains du Château (bat 300), 3 terrains bat 335, ATO (2 courts terre battue couverts rue Nicolas Appert Orsay sur le plateau)

Contacts : David ROUSSEAU - Tél. : 06 34 98 65 13 - tennis-info@psuc.fr

site web : <https://psuc-tennis.lri.fr>



TENNIS DE TABLE

Réservé en priorité aux salariés ou étudiants du campus d'Orsay, mais pas qu'eux ! Les autres sont également bienvenus ! La section Tennis de table Loisir est née en 2011. Elle se pratique dans les locaux du club de Tennis de table de l'USBY à Bures sur Yvette.

Nous disposons d'un local chauffé, de 7 tables et du matériel pour débiter si vous n'êtes pas équipé.

Tous les lundis de 12h à 14h00 nous organisons des entraînements, des matchs ou de petits tournois dans une ambiance conviviale et détendue. La section est ouverte aux débutants comme aux joueurs confirmés et nous comptons sur les conseils et la bonne volonté de chacun pour progresser.

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section (20 euros)

Lieu : USBY tennis de table, 54, rue du Docteur Collé (à 200m au rond-point à droite, sortie Fac coté Bures) - 91440 Bures sur Yvette

Horaires : tous les Lundi de 12h00 à 14h00

Contact : Dominique Blain - Tél. : 06 63 00 77 78 - tennis-de-table-info@psuc.fr



TIR A L'ARC

Le Tir à l'Arc à Orsay est une section qui fonctionne conjointement avec l'ASESCO des étudiants. La section n'adhérant pas à la Fédération Française de Tir à l'Arc, nous ne faisons pas de compétition individuelle ou par équipe. Le Tir à l'Arc PSUC est donc tourné essentiellement vers le sport loisirs.

Malgré tout, il est possible, pour les tireurs confirmés, de s'entraîner dans de bonnes conditions en salle ou sur le pas de tir à l'extérieur quand les conditions climatiques le permettent. L'encadrement est assuré bénévolement par les tireurs confirmés de la section. Il n'est pas nécessaire pour les débutants d'avoir leur propre matériel. Tout est prêté, excepté les flèches qu'il faudra acquérir après quelques séances d'essai.

La pratique du tir à l'arc peut se faire en extérieur dès que le temps le permet, au pas de tir du Jardin d'Arc à Orsay.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire.

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section

Lieu : gymnase du bâtiment 225, salle B, pas de tir et Jardin d'Arc
Stade municipal d'Orsay, Bd de la Terrasse.

Horaires : mardi et mercredi de 12h00 à 14h00

Contact : Olivier POCHON - tir-arc-info@psuc.fr

VOL LIBRE

Notre section est inscrite à la FFVL (Fédération Française de Vol Libre).

La section accueille toutes les disciplines affiliées à la FFVL : deltaplane, parapente, kite, cerf-volant et boomerang. Actuellement, l'activité est principalement tournée vers le deltaplane, mais certains adhérents pratiquent aussi les autres sports : nous contacter pour cela.

Pour le deltaplane, nous organisons en particulier :

- des sorties (W-E ou vacances) en fonction de la météo.
- des journées découverte du Delta une à deux fois par an sur les buttes d'un parc public à Courcouronnes-Bondoufle (91).
- des séances de pliage de parachute de secours

Le club possède aussi en propre du matériel entretenu régulièrement, qui peut être prêté aux adhérents (ailes, radios, ...).

Le PSUC met à notre disposition un local à Orsay (bâtiment 304) pour y ranger notre matériel et des locaux pour réaliser nos réunions, en général bimestrielles.



Ces réunions sont programmées au fur et à mesure : Merci de contacter les responsables pour connaître les détails (date, lieu et heure exacte).

Inscription : carte PSUC (36 euros) + supplément section

Contacts :

Olivier REBOURG (président) : 06.08.70.93.77

André SZANTAI (trésorier) : 06.77.46.46.53

Xavier DESCHAMPS (secrétaire) : 06.67.91.87.59

Courriel : vol-libre-info@psuc.fr



YOGA

Issu de l'Inde, le Hatha-yoga est une association de techniques psycho-physiques millénaires et le fondement d'une discipline de vie

- pour conserver ou acquérir un corps fort, souple et harmonieux,
- pour dépasser les problèmes articulaires, de fatigue nerveuse ou déséquilibre énergétique, gérer le stress de la vie moderne, retrouver le sommeil...
- pour réaliser une réelle ouverture à la vie.

La pratique du yoga apporte la santé et la sérénité.

Inscription : carte PSUC 36 euros (sauf si déjà prise dans une autre section) + Supplément section : 120 euros pour 1 cours par semaine et 177 euros pour 2 cours.

Horaires : à partir de mi-septembre

lieux et horaires :

Lundi de 11h25 - 12h25 et 12h30 - 13h30

Jeudi de 13h00 à 14h00

Centre de Loisirs de Maillécourt à Orsay (Le Guichet)

Contact : Paulette DECOTTIGNIES, paulette.decottignies@orange.fr



