UNIVERSITÉ DE NAMUR



SPORT
à l'UNamur

SERVICE DES SPORTS
ACTIVITÉS 2021 - 2022

www.unamur.be/sports

Renseignements :
Rue Godefroid, 10
5000 NAMUR
www.unamur.be/sports
sports@unamur.be
maxime.scavee@unamur.be

Information générale
Maxime Scavée
Tél. : 081/82.62.11
GSM : 0499/23.19.08
(UNIQUEMENT la semaine de 12h à 20h, et jusque 22h pour les URGENCES)

Vente de cartes :
Bibliothèque universitaire BUMP
Rue Grandgagnage 19
5000 NAMUR
Tél : +32 (0)81 72 46 46
www.unamur.be/bump
public.bump@unamur.be

Les activités débuteront le 14/09/2021.
A partir du 01/10/2021, toute personne qui participe à une activité encadrée par des moniteurs devra être en possession de sa carte sports.

Pour retirer votre carte sports (strictement personnelle), vous devez être âgé de 18 ans minimum.

Cotisation annuelle
- Étudiant(e)s UNamur • 35 €
- Personnel UNamur • 55 €
- Étudiant(e)s hors UNamur • 75 €
- Autres • 105 €

BANCONTACT ou VISA

Du 14/09 au 31/09 : libre accès aux activités : horaires affichés aux Centre Sportif, Centre Social Universitaire et cercles.

Se munir de :
- carte d'identité
- carte de réduction (étudiant, membre du personnel, UtAN)
- carte bibliothèque si déjà en votre possession.

UNIVERSITÉ
DE NAMUR

LE PROJET SPORTIF DU SECTEUR SOCIAL DE L'UNAMUR a pour but d'inciter à l'éveil et au souci de se perfectionner dans une ou plusieurs disciplines. La pratique sportive est certes une détente, mais, pour être efficace, elle doit se dérouler dans un contexte rigoureux. Elle doit favoriser la spontanéité, le développement corporel, l'équilibre mental et physique. Ce projet se concrétise par l'organisation d'activités encadrées par des moniteurs qualifiés, des plages horaire d'occupation de nos infrastructures par les organisations estudiantines et la participation aux championnats de l'enseignement universitaire et supérieur (ASEUS). Les étudiants ayant une bonne maîtrise d'une pratique sportive sont invités à se faire connaître au Service des sports où l'encadrement leur permettra de participer aux championnats de l'ASEUS. Tout renseignement pour l'aménagement des études à l'attention des élites sportives peut être obtenu au Service des inscriptions de l'UNamur.
Les activités sportives organisées par le Secteur social de l'UNamur sont ouvertes à tous, avec priorité aux étudiants.

V. GENGLER, Directeur du Secteur Social



Le sport à l'UNamur

Que vous soyez débutant ou confirmé, tous nos sports vous sont accessibles et sont MIXTES. Seules les compétitions ASEUS (non-obligatoires) demandent un certain niveau et ne sont pas mixtes. Certaines activités sont réservées uniquement aux membres du personnel et étudiants UNamur, il sera précisé dans le descriptif.

ACTIVITÉS



- Danse et remise en forme
- Arts martiaux - Sports de combat
- Sports collectifs
- Sports individuels
- Sports aquatiques

PRET MATERIEL SPORTIF

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

Le service des sports met à disposition du petit matériel sportif en prêt en plus de ses activités. Présentez-vous à la BUMP avec votre carte d'étudiant UNamur ou de membre du personnel, vous aurez le choix entre plusieurs accessoires sportifs tels que des frisbees, des boules de pétanque, molkky, raquettes et filet de badminton, ballons de basket, foot, volley et autres jeux de plage.

Localisation : BUMP : Rue Grandgagnage 19, 5000 Namur
Horaires : Heures d'ouverture de la BUMP
https://www.unamur.be/bump



Danse et remise en forme

UNAMUR RUNNING SCHOOL

« Peu importe la vitesse de course, tu seras toujours plus vite que ceux qui restent assis sur leur divan » Quel que soit votre niveau, votre objectif ou vos envies, l'UNamur Running School est là pour vous faire progresser. Elle vous propose un suivi personnalisé et adapté à vos besoins et objectifs. Mais n'oubliez pas, vous êtes le seul à pouvoir dépasser vos limites alors mettez vos baskets et rejoignez-nous !

Localisation : Passerelle Saint-Aubain • 5000 Namur
Horaires : Mardi et jeudi de 17h30 à 19h30
Moniteur : Clément Thirifays

TABATA

Programme HIIT (High intensity interval training), ce cours enchaîne des exercices cardios, tonifiants et dynamiques en alternant efforts et récupérations. C'est le workout idéal permettant de brûler les graisses et activer au maximum tous les muscles du corps. Ça te tente ? Prends ton tapis et viens te surpasser !
Se munir d'un tapis de sol.

Localisation : École Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78
Horaire : Mercredi de 18h30 à 19h30 (se présenter minimum 5 minutes avant le début du cours)
Monitrice : Marine Henry

BODY MOVE

L'objectif de l'activité est de travailler l'ensemble du corps et de faire circuler son énergie en musique. L'alternance d'exercices cardio et de renforcement musculaire permet une récupération appréciable tout au long de l'activité. Il s'agit d'un cours collectif où chacun pourrait développer son potentiel à son rythme. Enfin, l'activité finit par un retour au calme où la souplesse est travaillée.

Localisation : École Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78
Horaires : Mardi de 19h30 à 20h30 (se présenter minimum 5 minutes avant le début du cours)
Moniteur : Victoria Heyman

PRÉPARATION PHYSIQUE

Désireux(se) d'être meilleur(e) physiquement pour votre activité sportive (force-vitesse-endurance), de vous maintenir en forme ou de simplement vous initier à la préparation physique, nous vous proposons des séances adaptées à vos objectifs.
Localisation : rue Godefroid, 10
Horaires : Mardi et Jeudi de 18h30 à 19h30
Moniteur : Arthur Mélotte

AÉROLATINO (anciennement Zumba)

À mi-chemin entre les danses latines et le cours d'aérobic, l'Aérolatino permet de se dépenser en s'amusant !
Se munir de son tapis de sol.
Localisation : École Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78
Horaire : Lundi de 19h30 à 20h30 et de 20h30 à 21h30 (se présenter minimum 5 minutes avant le début du cours)
Monitrice : Violette Grégoire

DETOX

Envie de vous décrasser ? Connaître le fonctionnement de son corps, tonifier les zones du corps où s'accumulent les toxines grâce à des exercices ciblés mais aussi des conseils santé (alimentation, hygiène de vie, équilibre corps-esprit).
Détox permet de renforcer la confiance en soi et d'exploiter au mieux les ressources de son corps.
Améliore la concentration, contrecarre les méfaits suite aux longues positions assises, travaille l'endurance et la capacité de se recentrer, soulage les tensions physiques et mentales.
Localisation : rue Godefroid, 10
Horaire : Lundi de 17h à 18h et de 18h à 19h
Monitrice : Violette Grégoire

CHEERLEADING

Le cheerleading est une discipline mélangeant danse et acrobaties.
Il s'agit d'une équipe qui se forme dès le mois de septembre par le biais de sélections.
Les Cheerleaders encouragent toutes les équipes sportives de l'université et participent à une compétition organisée dans le courantdu deuxième quadri. C'est un réel sport collectif qui apprend à ses membres la solidarité et la discipline tout en s'amusant. Plus d'informations sont disponibles sur les pages Facebook et Instagram(@cheerleaders.unamur).
N'hésitez pas à vous inscrire aux sélections!
Localisation : rue Godefroid, 10
Horaire : Lundi de 18h à 21h

YOGA

Le cours s'articule autour de trois thèmes: les exercices respiratoires, le travail du corps par les postures, les relaxations.
Localisation : rue Godefroid, 10
Horaire : Mardi et jeudi de 12h15 à 13h
Mercredi de 18h à 19h et de 19h15 à 20h15
Monitrice : Colette Cornet

STRETCHING

Le stretching est une gymnastique basée sur des exercices d'étirement musculaire. Un programme d'assouplissement du corps en douceur vous est proposé, dans la bonne humeur et la musique. Ce cours est à la portée de tous et ne nécessite pas de prédisposition spéciale.
Localisation : rue Godefroid, 10
Horaire : Mardi de 18h à 19h
Monitrice : Colette Cornet

BODY SCULPT

Envie de garder la forme et de sculpter ton corps ? Laisse toi entraîner par la musique et rejoins-nous, munis de ton tapis et de 2 petites bouteilles d'eau pour travailler tes bras. Un programme idéal pour mixer le cardio et le travail au sol.
Localisation : École Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78
Horaire : Mardi de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h30 (se présenter 5 minutes avant le début du cours)
Monitrice : Marine Henry



Arts martiaux sports de combat

BOXE ANGLAISE

Envie d'avoir une approche de la boxe anglaise ? L'activité boxe est faite pour vous.

Echauffement, corde à sauter, technique de la boxe, pompes, abdos. Petit sparring, leçons de boxe pattes d'ours avec le coach. Pour tous les niveaux.

Localisation : Dojo du CSU, 10 rue Godefroid
Horaire : Mercredi de 20h30 à 22h30 et le jeudi de 16h à 18h
Moniteur : Gaetan Selvestrel et Dylan Marchal
Infos : 0477 394 587

JUDO

La voie de la souplesse - ou de l'adaptabilité - est peut être autant un chemin de développement personnel qu'un art martial.

Ce cours de «*judo pour l'université*» a pour objectifs principaux (1) une initiation et un perfectionnement de votre judo avec une attention particulière sur la technique et l'esprit judo, en visant un niveau d'exigence universitaire, (2) une préparation physique et mentale pour vous aider dans votre vie d'étudiant et (3) une préparation à la confrontation physique et psychologique, les bases de l'auto-défense.

Localisation : rue Godefroid, 10

Horaire : Lundi de 12h à 14h et le jeudi de 18h à 20h (heures d'arrivée et de départ libres)

Instructeurs :

- André Füzfa, 1er dan, professeur à l'UNamur, ancien vice -recteur aux affaires étudiantes et moniteur au Judo Club Charleroi
- Alan de Geest, 2ème dan, moniteur au Judo Club Charleroi
- Joseph Medina, 8ème dan, directeur de la Commission des grades à la Fédération Francophone Belge de Judo

KARATÉ KYOKUSHIN – CLUB UNIVERSITAIRE depuis 1985

L'école de Karaté Kyokushin (Full contact) est considérée comme la plus dure, la plus efficace, mais aussi la plus intransigeante des écoles de karaté japonaises. On y apprend la maîtrise du corps et de l'esprit à travers des entraînements intenses. Outre une préparation physique spécifique très importante, comme dans tous les styles de karaté, nous pratiquons les kihons et les katas, les techniques de combat avec partenaire et les techniques de self-défense. Tous nos membres doivent également acquérir et respecter les principes du Bushi-do (code d'honneur) comme kaicho Toru Tezuka, 9e Dan, nous l'a montré et enseigné. Le «Gi (compétence)», le « Yû (supériorité, gentillesse) », le « Rei (exemple) », le « Makoto (foi) », le « Meiyo (honneur) » et le « Chûgi (fidélité) ». Ils constituent un mode de vie qui mène au respect et qui sont le premier devoir d'un karateka Kyokushin.

Localisation : rue Godefroid, 10
Horaire : Mardi de 19h10 à 21h
Mardi de 21h à 22h Kyokushin compétition /ou/ Advanced Kyokushn - Real Fight Training
Jeudi de 20h à 22h
Instructeur : Senseï Patrick Barra (3e Dan) & assistants 2e et 1ere Dan
Infos : sur place ou kyokushin.barra@skynet.be

ADVANCED KARATE KYOKUSHN - REAL FIGHT TRAINING

-ou- Kyokushin compétition selon le calendrier des tournois.

Le REAL FIGHT TRAINING est basé principalement sur des techniques avancées du Kyokushin. Il intègre des esquives, des blocages, de nombreuses techniques de projections, des frappes pied-poing, des clés et luxations, que l'on retrouve dans d'autres sports de combat et arts martiaux. Le but ultime de ce cours est de préparer mentalement et physiquement, les participants à maitriser un ou plusieurs adversaires en cas d'agression, où l'affrontement est inévitable, ou pour protéger des personnes en difficulté. La maitrise des émotions et l'assurance acquise (drill) doivent idéalement permettre de résoudre les conflits sans violence. Ces entraînements nécessitent un minimum d'acquis en techniques de combat (kyokushin ou autre). Âge minimum: 18 ans - Public non autorisé.

Localisation : rue Godefroid, 10
Horaire : Mardi de 21 h à 22h
Instructeur : senseï Patrick BARRA
Infos : sur place ou kyokushin.barra@skynet.be

ESCRIME LUDIQUE

Provenant des jeux de rôle grandeur nature, l'escrime ludique est entièrement basée sur le fair-play et ne cesse de se développer. Cette discipline dispose de plusieurs spécificités par rapport à l'escrime sportive :

- L'aspect multidisciplinaire des différentes combinaisons d'armes proposées.
- L'aspect multidirectionnel du combat.
- La diversité des combats.
- La non nécessité de matériel spécifique en dehors de l'armement de combat.

Grâce à l'expertise et aux apports de maîtres d'armes d'escrime sportive, l'escrime ludique est aujourd'hui une activité sportive codifiée et complexe.

Localisation : École Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78
Horaires : Mercredi 18h à 21h
Infos : RIDDLE OF STEEL ASBL • Sofiane Gouigah, 0474/68.23.83

AÏKIDO

L'Aïkido a été créé par O Sensei Moreihi Ueshiba, c'est à la fois un art de vivre, une philosophie et une technique de combat très efficace.

Il comprend sur le plan physique l'étude de :
- techniques à mains nues contre un ou plusieurs adversaire, armé ou pas.
- techniques d'armes « Jo », « bokken », « tanto ».

L'aïkido tend à « aider » un homme dans le sens le plus large du terme: responsable, solide et conscient de ses possibilités.

Localisation : AIKIKAI NAMUR Centre Namurois Des Sports, Avenue de Tabora 5000 Namur.
Horaire : Lundi et vendredi de 18h30 à 20h
Moniteur : Michel Dejehet 4e Dan Aikikai et Chantal Dejehet 3e Dan Aikikai
Infos : www.aikikainamur.be

ESCRIME

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

L'activité est ouverte aux débutants mais aussi aux confirmés, même si déjà licenciés auprès d'un autre club.

Le club permet la pratique des 3 armes mais prioritairement les débutants feront de l'épée. Il est indispensable d'avoir une certaine régularité car les séances se composent systématiquement de travail technique progressif d'apprentissage, de travail tactique et physique par la suite.

Localisation : 264 Avenue Jean materne 5100 Jambes
Horaire : Mardi et jeudi de 19h15 à 21h15
Infos : Maître Thierry POCHET, thierry.pochet@gmail.com , 0486/988393
Clôture des admissions fin octobre.

JU-JUTSU

Le Ju-jutsu est un art martial ancestral japonais.

Le renforcement du corps et de l'esprit font partie intégrante de l'entrainement, de même qu'une attention focalisée sur la précision des techniques employées et enseignées. Toute forme de violence est proscrite du dojo.

L'apprentissage des techniques se fait souplement au départ, de même que le renforcement du corps. Une fois aguerri, le pratiquant aura la possibilité de participer à des petits combats, toujours dans le respect du partenaire afin de veiller à ne pas se blesser.

Localisation : Rue Godefroid, 10
Horaire : Lundi de 16h à 18h
Moniteur : Jérémy Van de Velde





Sports individuels

ATHLÉTISME

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

La carte sports donne un accès libre à la piste d'athlétisme pendant l'horaire donné, vous pourrez vous y entrainer librement avec votre propre programme ou intégrer une équipe avec un programme similaire. Pour les débutant désireux de commencer l'athlétisme et intégrer le club, veuillez prendre directement contact avec le SMAC, vous devrez alors prendre en charge votre cotisation annuelle.

Localisation : Centre ADEPS de Jambes, 3 allée des stades, 5100 Jambes, Piste d'athlétisme
Horaire : Mercredi de 18h à 20 h • **Internet :** www.smacnamur.be

ESCALADE ROC-EVASION

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

Roc-Evasion propose : 1100m² d'escalade, 60 cordes, 175 voies de tous niveaux 16 m de haut, 1 zone de bloc. Un accueil assuré pour tous, une initiation gratuite sur demande et une ambiance conviviale. Location de matériel d'assurage possible.

Localisation : derrière la piscine de Jambes, 142 rue d'Enhaive, 5100 Jambes • **Contact :** 081/311535
Horaire : Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 16h à 22h30. Mercredi : 12h30 à 22h30.
Samedi : 10h à 20h. Dimanche & jour fériés : 10h à 19h.

ESCALADE DE BLOC

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

Be Bloc, c'est 800m² de surface grimpable, majoritairement en bloc.

Localisation : 148 rue de Géronsart, 5100 Jambes
Horaire : Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h à 22h30 - Mercredi de 12h à 22h30
Samedi de 10h à 18h30 - Dimanche de 10h à 20h

FREERUN (Parkour)

Vous voulez vous dépasser, prendre confiance en vous et relever des challenges physiques et acrobatiques ? Alors venez découvrir le Parkour et le Freerunning dans notre salle Freerun Namur totalement dédiée à la pratique de ces disciplines.

Le Parkour et le Freerun sont des disciplines sportives acrobatiques apprenant à utiliser le milieu urbain pour se déplacer. Venez grimper, sauter, escalader, marcher en équilibre, franchir des obstacles et développer votre agilité acrobatique en toute sécurité dans notre salle de parkour indoor.

ATTENTION : La carte donne un accès libre à la salle, le cours dirigé n'est pas compris avec l'offre sportive UNamur. Les cours dirigés sont donc à vos frais mais la carte sports UNamur vous permet d'obtenir une réduction de 6 euros par cours.

Localisation : Salle Freerun namur, 262 Rue de l'Escaille 5002 Saint Servais
(après le parking du bowling dans le fond de la rue, sur la droite)
Horaire : Mardi et jeudi : de 19h30 à 21h30 - Cours ou accès libre
Samedi 18h00 à 20h00 - Accès libre uniquement
Infos : Olivier Pitot +32 479 83 74 73 • www.freeruncompany.com



Sports collectifs

VOLLEY-BALL (mixte)

Le volley-ball est un sport collectif mettant en jeu deux équipes de six joueurs séparés par un filet, qui s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire. Les entraînements seront donnés en deux partie, une partie échauffement et maniement du ballon.

L'autre partie se passe sous forme d'échange sur terrain réduit et d'un petit match en fin de séance.

Localisation : École Ste-Ursule rue de Bruxelles, 78
Horaire : Jeudi de 20h à 21h (débutant avancé) et de 21h à 22h (perfectionnement).
Monitrice : Vitana Milichkevitch

HOCKEY

Le hockey sur gazon est un sport collectif de balle mettant aux prises deux formations de onze joueurs équipés d'une crosse.

Les entrainements sont mixtes.

Localisation : Montagne d'Hastedon 49, 5002 Namur
Horaire : Mercredi de 19h15 à 22h (pour tous)
Moniteur : Henri Putman

RUGBY

Le rugby est un sport collectif privilégiant l'action concertée, l'abnégation, la solidarité, la maîtrise de soi, le respect des règles et de ses partenaires.

Les entrainements sont mixtes et ouverts à tous niveaux.

Chaussures à crampons multi uniquement.

Localisation : chemin du Masuage, 7 - 5100 Jambes
Horaire : Lundi de 20h30 à 22h30
mercredi de 20h à 22h
Pour plus de renseignements : http://www.rugbynamurxv.be/

BADMINTON

Détente badminton. Se munir d'une tenue sportive adéquate et de sa raquette de badminton.

Localisation : Athénée de Jambes, 150, rue de Géronsart, 5100 Jambes
Horaire : Mercredi de 20h à 22h
Moniteur : Henri Billat

BASKET-BALL

Le basket est un sport collectif se jouant en 5 contre 5. Un entrainement loisir est proposé, ainsi qu'un entrainement plus poussé en vue des compétitions universitaires. Il vous sera proposé un travail de pré-tactiques de façon à obtenir un jeu collectif suffisant pour pouvoir affronter avec succès les autres équipes universitaires.
Entraînement poussé qu'il est nécessaire de suivre avec assiduité en vue des compétitions universitaires avec l'ASEUS.

Localisation : Athénée de Jambes, 150, rue de Géronsart, 5100 Jambes
Horaire :
Basket Dame - Lundi de 20h à 22h
Basket homme - Lundi de 19h à 22h

TENNIS DE TABLE

Initiation pour les débutants. Perfectionnement technique et tactique pour les joueurs de club.

Localisation : 10 Rue Godefroid, 2ème et 3ème étage.
Horaire : Lundi de 19h30 à 21h30

MINI-FOOT (MIXTE)

Fille ou garçon, débutant ou confirmé, n'hésite pas à rejoindre l'activité mini-foot encadrée.
Tu pourras te perfectionner ou simplement t'amuser. On espère t'y rencontrer!

Localisation : Athénée de Jambes, 150, rue de Géronsart, 5100 Jambes
Horaire :
Initiation Dame - Mardi de 17h à 18h
Tournoi Mixte - Mardi de 18h à 20h



Sports aquatiques

ATTENTION, changement de piscines !!

NATATION - AQUAGYM

Perfectionnement, compétition, loisirs et aquagym.

Accès libre pendant les heures indiquées.

Localisation :

Mardi : Piscine de Saint Servais - Rue de Gembloux 256 . 5002 Saint-Servais

Jeudi : Piscine de Jambes - Rue d'Enhaive 148, 5100 Namur

Horaire :

Natation : Mardi à Saint Servais de 20h à 21h30 - Jeudi à Jambes de 21h30 à 23h

Aquagym : Mardi à Saint Servais de 20h à 21h

Moniteur :

Natation : Marcel Crommar

Aquagym : Kim Volcher

LA COMPÉTITION T'INTÉRESSE ?

Tu souhaites représenter l'université de Namur seul ou avec une équipe, alors contacte l'accueil du centre sportif universitaire pour avoir un appui logistique ou financier et consulte le site de l'ASEUS : www.aseus.be

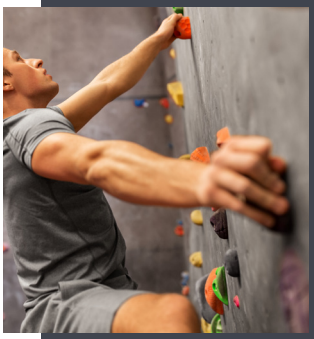
Liste des compétitions universitaire non exhaustive :

- Athlétisme Indoor et outdoor
- Badminton
- Basketball Dames et hommes
- Course d'orientation
- Cross Country
- Cyclisme
- Échecs
- Escalade
- Escrime
- Floorball
- Football
- Football en salle Dames et Hommes
- Gymnastique
- Haltérophilie
- Handball Dames et Hommes
- Hockey
- Judo (individuel et par équipe)
- Natation
- Rugby à 15
- Rugby à 7
- Squash
- Tennis Dames et Hommes
- Tennis de table
- Triathlon
- Ultimate Frisbee
- Volley ball Dames et Hommes
- Waterpolo

ASEUS

METTEZ DU PIMENT DANS VOTRE CULTURE PHYSIQUE









Crédits photos © adobestock.com

JOURS DE FERMETURE

Lundi 27 septembre 2021 : Fête de la Communauté Française

Lundi 1er novembre 2021 : Toussaint

Jeudi 11 novembre 2021 : Armistice

Du 20 décembre au 2021 au 2 janvier 2022 inclus : vacances d'hiver

Jeudi 24 mars : Fête de l'université.

Du 4 avril au 18 avril 2022 inclus : vacances de printemps

Sauf exception, toutes les activités se terminent le 13 mai 2022.

WWW.UNAMUR.BE/SERVICES/SOCIAL/SPORTS

SERVICE DES SPORTS

Rue Godefroid, 10 • 5000 Namur

Tél. : 081.82.62.11

GSM : 0499.23.19.08
(UNIQUEMENT la semaine de 12h à 20h,
et jusque 22h pour les URGENCES)

UNIVERSITÉ DE NAMUR