



LE SPORT A L'UNAMUR ACTIVITES 2026-2027

Danse et remise en forme

Arts martiaux

Sports collectifs

Sports individuels

Sports aquatiques

Renseignements :

Rue Godefroid, 10 - 5000 NAMUR
www.unamur.be/fr/campus/sport
sports@unamur.be
maxime.scavee@unamur.be

Information générale :

Maxime Scavée

Tél. : 081/82.62.11



Message Whatsapp ou
téléphone : 0499/23.19.08

(Uniquement la semaine
de 9h à 19h excepté URGENCES)

Vente de cartes :

Pop-Up BUMP
Rue de Bruxelles 44
5000 NAMUR
Tél : +32 (0)81 72 46 46
www.unamur.be/bump
public.bump@unamur.be

Pour retirer votre carte sports
(strictement personnelle),
vous devez **être âgé de 18 ans
minimum (ou aux études
supérieures)**.

Se munir de :

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

Cotisation annuelle :

- Étudiant(e)s UNamur • 40 €
- Personnel UNamur • 60 €
- Étudiant(e)s hors UNamur • 85 €
- Autres • 120 €

BANCONTACT ou VISA

Les activités débuteront le
14/09/2026.

A partir du **01/10/2026**, toute
personne qui participe à une
activité UNamur devra être en
possession de sa carte sports.

Du **14/09** au **30/09** : libre accès
aux activités : horaire sur le site
www.unamur.be/fr/campus/sport



LE PROJET SPORTIF DU SERVICE VÉCU 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 horaires d'occupation de nos infrastructures par les organisations étudiantes 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 Service Vie de la communauté universitaire (VéCU)*



LE SPORT À L'UNAMUR

Que vous soyez débutant ou confirmé, presque 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 collectifs
 - Sports individuels
 - Sports aquatiques

Des événements ponctuels sont organisés chaque année (dates à venir) :

- **Run In de Park**

Une course d'une heure dans le parc Louise-Marie (de 17h à 18h)

- **Réduction Marathon, Semi-marathon et 10K de Namur**

Réservé aux membres du personnel et étudiants UNamur

+ un T-Shirt UNamur offert pour toute inscription

- **Run In The Woods**

Un trail 100% offroad dans les bois du domaine d'Haugimont (Faulx-les-Tombes)



7

Danse et remise en forme

AÉROLATINO

À mi-chemin entre les danses latines et le cours d'aérobic, l'Aérolatino permet de se dépenser en s'amusant ! Un cours accessible à toutes et à tous, quelque soit votre condition physique, seule condition : votre plus beau sourire!

Localisation : Institut Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78

Horaire : Mardi de 18h30 à 19h30 (se présenter minimum 5 minutes avant le début du cours)

Monitrice : Elodie Vanderbyse

POMDANCE (anciennement Cheerleading)

Activité réservée aux étudiants UNamur.

Le pomdance est une partie de la discipline cheerleading, qui est principalement axée sur l'aspect danse et se pratique avec des pompons.

Il s'agit d'une équipe qui se forme dès le mois de septembre par le biais de sélections. Les Cheers Pomdance participent à deux compétitions organisées dans le courant du deuxième quadri, et font des représentations lors d'événements à Namur. C'est un réel sport collectif qui apprend à ses membres la solidarité et la discipline tout en s'amusant.

Localisation : rue Godefroid, 10

Horaire : Lundi de 17h30 à 20h30

Monitrices : Tina DICHANT et Lola HOUARD

CHEERLEADING (ACRO)

En collaboration avec l'Henallux. Activité réservée aux étudiants UNamur et Henallux.

Le cheerleading est une discipline mélangeant danse et acrobaties. Une équipe de cheerleaders se forme en début d'année et s'entraîne pour effectuer une représentation aux finales ASEUS.

Localisation : 83 route de la Navinne 5020 Malonne

Horaire : Mardi et jeudi de 18h à 19h30

Monitrice : Laura DIAZ 0478/22.70.19



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 : Lundi, Mardi et Jeudi de 18h30 à 19h30

Moniteur : Frédéric Quick

CIRCUIT TRAINING

Combine endurance et renforcement avec un entraînement complet qui alterne 5 exercices de musculation et 5 exercices cardio pour travailler force, explosivité et endurance ! Le circuit de 10 ateliers à répéter 3x, s'adapte à tous les niveaux.

Localisation : Institut Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78

Horaire : Mercredi de 19h à 20h (se présenter 5 minutes avant le début du cours)

Monitrice : Janelle DUC

FITNESS

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

Une salle de fitness avec des machine de musculation et de cardio est à votre disposition avec un coach professionnel le lundi et mercredi soir, et sans coach le mardi midi. Entrée et sortie libres pendant les heures proposées.

Localisation : rue Godefroid 10

Horaires : Lundi et mercredi de 17h à 20h (avec coach)
Mardi et jeudi de 12h à 14h (entraînement libre)

Moniteur : Nicolas Martinez

STRETCHING

Le stretching est une gymnastique basée sur des exercices d'étirements 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

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 de 12h15 à 13h

Mercredi de 18h à 19h

Jeudi de 12h15 à 13h

Monitrice : Colette Cornet

RUNNING

« 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

Horaires : Mardi de 18h30 à 20h30

Moniteur : Clément Thirifays

TABATA

Programme HIIT (High intensity interval training), ce cours enchaîne des exercices cardios, tonifiants et dynamiques en alternant efforts et récupérations.

Localisation : Institut Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78

Horaire : Mercredi de 18h à 19h (se présenter minimum 5 minutes avant le début du cours)

Monitrice : Janelle DUC

DANSE

Danse contemporaine, girly, commerciale et latine.

Ce cours travaille la technique tout en laissant une place à l'improvisation afin de développer sa créativité et sa confiance en soi. Accessible à tous, il se donne par cycles de 3 cours (3 semaines) durant lesquels une même chorégraphie est apprise. Les styles varient d'un cycle à l'autre, permettant de découvrir différents univers de danse. Il est possible de rejoindre le cours à tout moment, même en plein milieu d'un cycle.

Localisation : Institut Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78

Horaire : Mardi de 19h30 à 20h30

(se présenter minimum 5 minutes avant le début du cours)

Monitrice : Elodie Vanderbyse





2

Arts martiaux sports de combat

JUDO

Le Judo - la voie souple - est à la fois art martial et école de vie. Il est l'héritier du Ju-jutsu, qui désigne un ensemble de techniques de combat et d'auto-défense issues du Japon féodal, techniques qu'il a amélioré dans un souci d'efficacité respectueuse.

Le judo est une école d'émancipation, développant le principe de l'adaptabilité, la souplesse, pour retourner la force et l'agressivité de son opposant contre lui.

Ce cours vous propose de découvrir, pratiquer et approfondir le judo et tout ce qu'il peut vous apporter dans votre vie quotidienne : renforcement physique et mental, respect de soi et des autres, rigueur et efficacité, préparation à la confrontation physique et mentale. Le cours est ouvert aux débutant.es qui veulent s'initier efficacement à un art martial, ainsi qu'aux expert.es, qui souhaitent découvrir en partageant leur expérience selon la pédagogie et les codes de respect du judo. Des séances dédiées à l'initiation à l'auto-défense seront proposées.

Localisation : dojo du 10, rue Godefroid

Horaire : Jeudi de 18h à 20h. Heures d'arrivée et de départ libres.

Instructeurs :

- Alan de Geest, 2ème dan, moniteur au Judo Club Charleroi
- André Füzfa, 1er dan, professeur à l'UNamur, ancien vice-recteur aux affaires étudiantes et moniteur au Judo Club Charleroi
- Anne Lambert, 3ème dan Karaté Kyoshinkaï, pour des séances thématiques self-défense féminine

Directeur technique : Joseph Medina Sensei (8ème dan, directeur de la Commission des grades à la Fédération Francophone Belge de Judo)

AÏKIDO

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

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

KARATÉ KYOKUSHIN - CLUB UNIVERSITAIRE DEPUIS 1985

Le karaté Kyokushin (full-contact) est un art martial japonais dynamique et intense qui peut attirer aussi bien les femmes que les hommes (dès 14 ans). Il se distingue par son approche réaliste et son entraînement physique complet.

- 1. Discipline et confiance en soi** : Le karaté Kyokushin met l'accent sur la discipline personnelle et le développement de la confiance en soi. Les pratiquants apprennent à se fixer des objectifs, à persévérer et à surmonter les défis, ce qui peut avoir un impact positif sur tous les aspects de leur vie.
- 2. Renforcement physique** : Le Kyokushin est un art martial exigeant sur le plan physique. Les entraînements incluent des exercices de renforcement musculaire, de flexibilité et de cardio, ce qui permet d'améliorer la condition physique globale. Cela peut être bénéfique pour la santé, la forme physique et la perte de poids.
- 3. Self-défense** : Le karaté Kyokushin est une forme de self-défense efficace. Les techniques enseignées sont basées sur des mouvements réalistes et permettent aux pratiquants de se défendre dans des situations réelles. Cela peut apporter un sentiment de sécurité et de confiance en soi.
- 4. Esprit de communauté** : Les dojos de Kyokushin sont souvent des communautés chaleureuses et accueillantes. Les adeptes se soutiennent mutuellement et travaillent ensemble pour atteindre leurs objectifs. Cela crée un environnement d'apprentissage positif et encourageant.
- 5. Compétition** : Pour ceux qui souhaitent tester leurs compétences, le Kyokushin offre également des opportunités de participation à des compétitions. Cela permet de mettre en pratique les techniques apprises et de repousser ses limites.

Intéressé(e) par le karaté Kyokushin ? Joins-toi à nous et essaye sans attendre !

Pour qui ? Femmes et hommes, dès 14 ans. Etudiants (secondaire, universitaires, écoles supérieures,...) et adultes de tous horizons.

Équipement ? Karate Gi ou tenue de sport confortable acceptée pour les débutants.

Localisation : rue Godefroid, 10

Horaire : Mardi de 19h15 à 21h15 & de 21h15 à 22h15 Kyokushin compétition /ou/ Self Défense
Jeudi de 20h à 22h

Instructeur : shihan Patrick Barra (5^{ème} dan) Vice-champion du monde kumite Fukuoka-Japan, 2019.

Instructeur-assistants : sempai Robin Evrard 1^{er} dan Kyokushin/Judo/Taekwondo
sempai Jeremy Vandavelde 1^{er} dan Kyokushin, 1er kyu Ju jutsu / judo

Infos : sur place ,kyokushin.barra@skynet.be Patrick Barra 0475/77.19.18

ADVANCED KYOKUSHIN / KYOKUSHIN COMPETITION*

L'Advanced Kyokushin ou Kyokushin 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 se préparer mentalement et physiquement, à gérer les agressions. « Si vis pacem,para bellum » L'expérience, la maîtrise et l'assurance doivent permettre l'apaisement par le dialogue afin d'éviter l'affrontement, sans violence.

Cependant, lorsque celui-ci est inévitable, vous disposez d'outils simpleset efficaces pour votre protection ainsi que celle de vos proches. Divers experts invités au cours de l'année (Voir programme au dojo ou sur la page facebook « Kyokushin Namur »)

Remarque : en fonction du calendrier des compétitions, cet entraînement pourra être consacré à la préparation spécifique des compétiteurs.

Ouvert aux débutants et aux experts d'autres styles de combat souhaitant partager leurs expériences
Âge minimum: 14 ans (si entraînement compétiteurs) et 18 ans (pour A.D. & K.R.F.T.) - Public non autorisé.

Localisation : rue Godefroid, 10

Horaire : Mardi de 21h15 à 22h15

Instructeur : shihan Patrick Barra (5^{ème} dan) Vice-champion du monde kumite Fukuoka-Japan, 2019.

Instructeur-assistants :

sempai Robin Evrard 1^{er} dan Kyokushin/Judo/Taekwondo

sempai Jeremy Vandavelde 1^{er} dan Kyokushin ,1er kyu Ju jutsu / judo

Infos : sur place , kyokushin.barra@skynet.be , Patrick Barra 0475/77.19.18



KYOKUSHIN NAMUR



AUTODÉFENSE INCLUSIVE

L'accent principal sera mis sur l'autodéfense de soi et d'autrui. De nombreuses techniques de bases seront issues du ju-jutsu traditionnel japonais, adaptées à des situations réalistes. Les techniques plus complexes ou artistiques pourront être vues, mais l'essentiel sera l'efficacité et la rapidité.

Afin de rester complet et cohérent, chaque entraînement comportera cinq phases : échauffement spécifique, travail cardio, renforcement, assouplissement, technique. Le tout dans une ambiance conviviale, récréative et de dépassement de soi. Tenue de sport confortable acceptée pour les débutants mais à terme il sera recommandé de porter un dogi. Niveau débutant à intermédiaire.

Localisation : dojo du 10, rue Godefroid

Horaire : Lundi de 20h30 à 22h30

Instructeurs : Jérémy Van de Velde

KATORI (TENSIN SHODEN KATORI SHINTO RYU)

Issu d'une tradition guerrière remontant aux prémices du Japon médiéval, notre kobudo forme des générations de bretteurs depuis presque 600 ans. Considéré comme l'une des plus anciennes écoles d'arts martiaux japonais (koryū), et fort d'une discipline technique exigeante, le Katori se démarque du Kendo classique par son désir de véracité martiale, par sa volonté d'adaptation et par son ardeur guerrière.

Dans la lignée de Maître Yushio Sugino, l'adhérent pourra s'initier au maniement progressif d'un panel d'armes japonaises (sabre, bâton, hallebarde, etc.), avant d'apprendre à exploiter toute la richesse technique de notre école lors de combats singuliers passionnants.

Localisation : Institut Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78

Horaire : Lundi de 18h30 à 20h30

(se présenter minimum 5 minutes avant le début du cours)

Moniteur : François Guillaume Nihoul et Arnaud Ilbert

ESCRIME LUDIQUE

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

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 : Institut Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78

Horaires : Mercredi 18h à 21h

Infos : RIDDLE OF STEEL ASBL Sofiane Gouigah, 0474/68.23.83

CARDIO-BOXE

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 19h15 à 21h15

Jeu de 16h à 18h

Moniteur : Gaetan Selvestrel





3 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 entraîner librement avec votre propre programme. 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.

ATTENTION : téléphonez au 0477/24.63.23 AVANT de vous présenter à l'activité.

Localisation : Centre ADEPS de Jambes, 3 allée des stades, 5100 Jambes, Piste d'athlétisme

Horaire : Mercredi de 18h à 20h • Internet : www.smacnamur.be

ESCALADE DE BLOC

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

BeBloc, c'est un espace unique de 1400 m² de surface grimpable, répartie en intérieur et en extérieur. Pas besoin de cordes ni de connaissances techniques spécifiques : l'accès est libre et ouvert à toutes et tous, débutants comme passionnés.

En plus des blocs renouvelés très régulièrement, BeBloc propose une zone d'entraînement moderne avec boards connectées et inclinables pour progresser.

Et pour prolonger l'expérience, BeBloc offre un grand jardin pour se détendre après l'effort, ainsi qu'un bar chaleureux et convivial.

Localisation : 148 rue de Géronsart, 5100 Jambes

Horaire : Du lundi au vendredi de 12h à 23h30

ATTENTION : Une carte de 40 entrées vous est octroyée, au delà de ce nombre vous devrez payer vos entrées.

ESCALADE ROC-EVASION

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

Roc-Evasion propose : 1700m² d'escalade, 90 cordes, 250 voies de tous niveaux 16 m de haut, 2 zones de bloc. Un accueil assuré pour tous, une initiation gratuite sur demande et une ambiance conviviale. Location de matériel d'assurance possible.

ATTENTION : Une carte de 40 entrées vous est octroyée, au delà de ce nombre vous devrez payer vos entrées.

Tout étudiant ne maîtrisant pas les techniques d'assurance doit IMPÉRATIVEMENT le signaler à l'accueil.

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.

FREERUN (PARKOUR)

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

Le Freerun (Parkour) est une discipline sportive acrobatique 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 une salle indoor.

ATTENTION : La carte donne un accès libre à la salle, le cours dirigé n'est pas compris avec l'offre sportive UNamur.

Localisation : Salle Freerun namur, 262 Rue de l'Escaille, 5002 Saint Servais (après le parking du bowling dans le fond de la rue, à la droite)

Horaire : Lundi et Mercredi : 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



4 Sports collectifs

BADMINTON

Détente badminton. Se munir d'une tenue sportive adéquate et de sa raquette de badminton (possibilité d'en avoir à prêter sur place (sous réserve de stock suffisant))

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 entraînement loisir est proposé, ainsi qu'un entraînement 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 : Hommes et dames débutants - Lundi de 18h à 19h30

Hommes et dames confirmés - Lundi de 19h30 à 21h30

Moniteur : Cyril Borcy

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 Mixte : Mardi de 17h à 18h

Tournoi Mixte : Mardi de 18h à 20h

Coach : Samih Parmentier

TENNIS

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

L'activité Tennis vous permet de aller taper la balle pendant le temps de midi, 4 terrains sont disponibles au club de la Citadelle, 2 terrains pour des cours encadrés, deux autres pour du loisir.

ATTENTION Réservez : Contacter la coach via Whatsapp au +32 494 70 97 05.

Localisation : Club de tennis de la citadelle 3 Avenue du Milieu du Monde à Namur.

Horaire : Lundi de 12h à 13h et de 13h à 14h

Monitrice : Katherine Lanza +32 494 70 97 05

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 20h30 à 22h30

Moniteur : Clément Martinage classement B4, moniteur sportif agréé adeptes

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 parties, 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 : Loisir - Mardi de 20h à 22h **ATTENTION Réservez indispensable via l'application ASEUS**

Equipe universitaire : - Jeudi de 20h à 23h



Moniteurs :

- Loisir : Vitana Milichkevitch
- Equipe universitaire : Serena Giannini





5

Sports aquatiques

NATATION

Perfectionnement, compétition et loisirs. Accès libre pendant les heures indiquées.

Nage libre ou possibilité d'intégrer les couloirs perfectionnement en vue de participer à des compétitions.

ATTENTION : Il est indispensable de savoir nager un minimum pour accéder à la piscine, l'apprentissage de la nage ne fait pas partie de l'activité.

Horaire et localisation :

- Piscine de Saint Servais :

Mardi 20h-21h30

Adresse : Rue de Gembloux 256 . 5002 Saint-Servais

- Piscine de Jambes :

Jeudi de 16h45 à 18h15 à la piscine de Jambes (2 couloirs disponibles) et de 21h30 à 23h

Adresse : 148 Rue d'Enhaive • 5100 Jambes

Moniteur : Marcel Crommar

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 universitaires 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



Mettez du piment dans votre culture physique



JOURS DE FERMETURE

- **Mercredi 11 novembre 2026** : Armistice (férié)
- **Du lundi 21 décembre 2026 au vendredi 1 janvier 2027** :
Interruption des activités sportives
Reprise partielle des activités du 4 au 30 janvier 2027
Reprise complète dès le lundi 1 février 2027
- **Lundi 29 mars 2027** : Lundi de Pâques (férié)
- **Jeudi 1er avril 2027** : fête de l'Université
- **Du lundi 26 avril au vendredi 7 mai 2027** : Interruption des activités sportives
- **Jeudi 6 mai 2027** : Ascension (férié)
- **Lundi 17 mai 2027** : Lundi de Pentecôte (férié)

**Sauf exception, les activités se terminent le 14 mai 2027
(contacter votre coach pour en savoir plus)**

www.unamur.be/fr/campus/sport



Graphisme : Laurence Anciaux - Photos : © AdobeStock



CONTACT

Rue Codefroid, 10 ■ 5000 Namur



Message Whatsapp ou Téléphone : 0499.23.19.08
(uniquement la semaine de 9h à 19h, excepté URGENCES)