

2020-2021

# MIEUX être MIEUX bouger

Programme proposé par le  
**Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS)**  
à destination de **tous les personnels de l'Université.**

+ d'infos

suaps@univ-evry.fr  
01 69 47 74 32



Un temps pour se détendre



Un temps pour se tester



Un ballon pour mon dos



Un temps pour souffler



Un temps pour prendre l'air



# Un temps pour se détendre

L'objectif est de vous proposer différentes activités physiques, de forme ou de détente, à proximité de votre lieu de travail.

## Des pratiques encadrées par des enseignants

**Cardio training** avec Jérôme

Lundi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1<sup>ers</sup> Cycles

**Remise en forme** avec Pauline

Lundi de 13h à 14h, bâtiment Pelvoux

**Étirements/relaxation** avec Marielle

Mardi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1<sup>ers</sup> Cycles

**Sophrologie** avec Nadia

Mardi de 17h à 18h, Yourte du bâtiment 1<sup>ers</sup> Cycles

**Danses indiennes** avec Vinola

Mercredi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1<sup>ers</sup> Cycles

**Yoga** avec Audrey (alternance de Hata-Yoga et de Vinyasa)

Jedi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1<sup>ers</sup> Cycles

**Zumba** avec Laurie

Vendredi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1<sup>ers</sup> Cycles

**Pilates** avec Martine

Vendredi de 12h30 à 13h30, (à confirmer)

De nouvelles activités  
pour mieux répondre  
à vos attentes !

Tarif : 40€/an pour 2 activités (10€ l'activité supplémentaire)  
\*Un tee-shirt offert à tous ceux qui étaient inscrits en 2020 pour compenser l'arrêt d'activité

## Des pratiques encadrées par des personnels bénévoles

**Musculation** avec Olivier

Lundi de 12h30 à 13h30, Gymnase Thoison, rue Charles Fourier à Évry-Courcouronnes

Mercredi de 12h30 à 13h30, Gymnase Thoison, rue Charles Fourier à Évry-Courcouronnes

**Marche Nordique** avec Yvette

Jedi de 12h30 à 13h30, départ du hall 1<sup>ers</sup> Cycles

## En partenariat avec « l'Escale »

**Course à pied** avec Christian (cotisation « Escale »)

Mardi et jeudi de 12h30 à 13h30, Stade Thoison, rue Charles Fourier à Évry-Courcouronnes

## Début des activités lundi 21 septembre

### S'inscrire



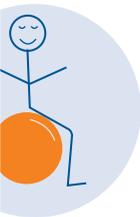
À partir du 11 septembre 2020 vous aurez accès à l'offre **Paris-Saclay Sport**

[sports.universite-paris-saclay.fr](https://sports.universite-paris-saclay.fr)



Tous les cours ouverts aux étudiants sont également accessibles aux personnels dans la limite des places disponibles





## Un ballon pour mon dos

Découvrez le matériel ergonomique mis à disposition permettant d'adopter une meilleure posture et le renforcement musculaire.

Plus de **80 ballons de « Fit Ball »** ont déjà été mis à disposition des personnels dans les services, UFR, départements, gérés par les agents de prévention volontaires de votre secteur.

Si vous souhaitez tester cet outil, prenez contact avec **votre assistant de prévention** ou avec **le SUAPS**. Une fiche pratique sera à disposition des usagers.

Contact : [suaps@univ-evry.fr](mailto:suaps@univ-evry.fr)



## Un temps pour se tester

Évaluez votre forme physique de façon fiable et rapide, sur des ateliers très simples.

Prenez rendez-vous soit par mail ou par téléphone et venez tester votre force, votre souplesse, votre équilibre, votre sédentarité...

Ateliers et questionnaires à disposition

Test aérobic

Test de force des membres supérieurs

Test de force des membres inférieurs

Test d'équilibre

Test de souplesse



## Un temps pour souffler

Participez à des séances de sophrologie en petit groupe et à la demande.

Pour vous aider dans votre reprise après cette période de crise sanitaire, participez à des ateliers de 45 minutes, en petit groupe à la demande via le service formation (proposition de calendrier spécifique à partir de septembre).

Ateliers :

Respiration

Gestion du stress

Troubles du sommeil

Autres thématiques selon la demande



Des fiches aide-mémoire seront à votre disposition pour prolonger ces ateliers par une pratique autonome.



# Un temps pour prendre l'air

Profitez d'un moment en extérieur pour vous ressourcer au contact de la nature tout en découvrant une activité.

Des rendez-vous tous les mois soit le vendredi après-midi, soit lors d'un événement organisé en extérieur pour profiter de la nature. Au programme : golf, VTT ou randonnée.

Inscriptions par mail ou téléphone dans la limite des places disponibles

À vos agendas !

## LES RENDEZ-VOUS



**Vendredi 25 septembre 2020**

Initiation au Golf

Chevannes



**Mardi 13 octobre 2020**

Les Foulées Roses

Évry-Courcouronnes



**Vendredi 20 novembre 2020**

Ballade VTT

Évry-Courcouronnes et ses environs



**Vendredi 22 janvier 2021**

Randonnée pédestre

Champcueil



**Samedi 20 mars 2021**

Évry-Courcouronnes Trail Urbain

Évry-Courcouronnes



**Vendredi 16 avril 2021**

Ballade VTT

Évry-Courcouronnes et ses environs



**Vendredi 21 mai 2021**

Initiation au Golf

Chevannes



**Mardi 29 juin 2021**

Marche gourmande

Évry-Courcouronnes

## ZOOM SUR

### Participez aux Foulées Roses !

Le parc des Coquibus d'Évry-Courcouronnes vous ouvre ses portes pour une **marche ou course au profit de la recherche contre le cancer du sein.**

Rendez-vous le **mardi 13 octobre 2020 sur le Parvis de la Mairie.**

**Inscriptions au SUAPS dès le 1<sup>er</sup> septembre (200 places disponibles)**

