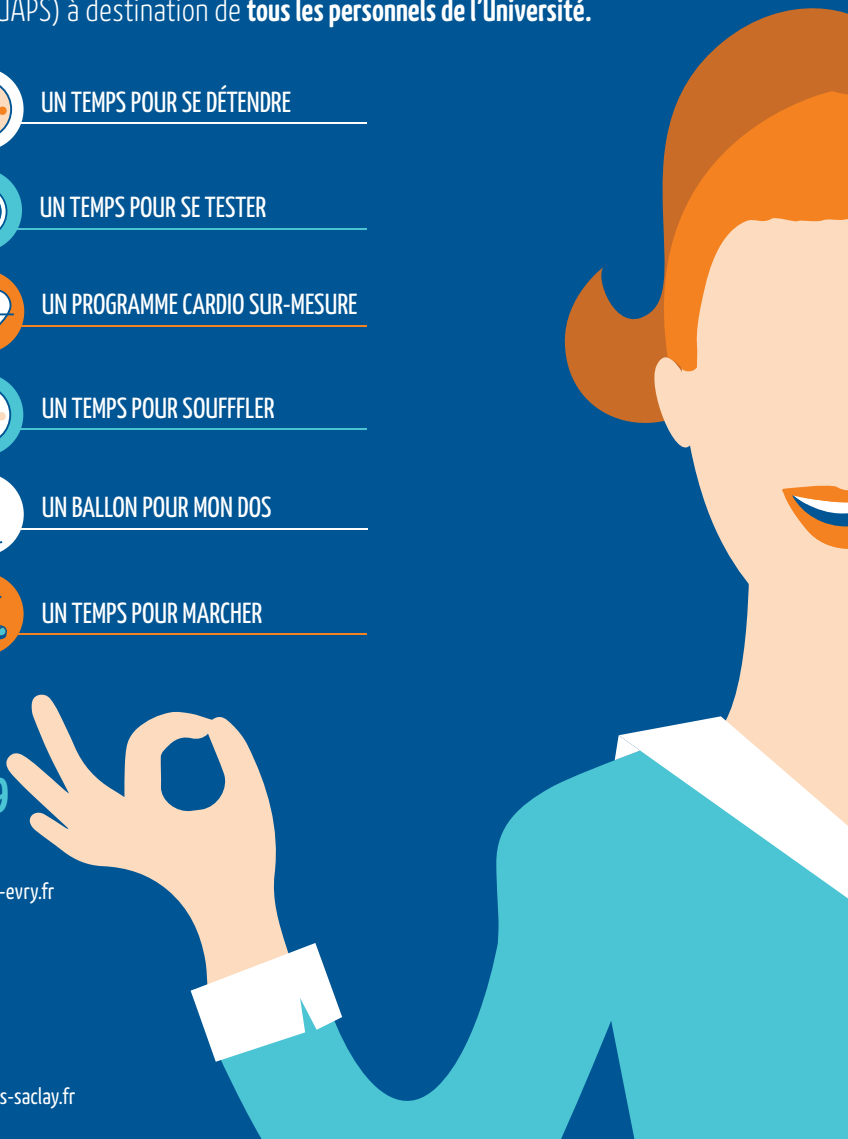
MIEUX ÊTRE VIVRE

à l'Université d'Evry-Val-d'Essonne

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

LE PROGRAMME

- UN TEMPS POUR SE DÉTENDRE
- UN TEMPS POUR SE TESTER
- UN PROGRAMME CARDIO SUR-MESURE
- UN TEMPS POUR SOUFFFLER
- UN BALLON POUR MON DOS
- UN TEMPS POUR MARCHER



Réalisé en partenariat avec le service H&S

2018/2019

CONTACT

marielle.suchet@univ-evry.fr
01 69 47 74 32
06 70 48 87 94

INFORMATIONS

suaps@univ-evry.fr

INSCRIPTIONS

sports.universite-paris-saclay.fr

UN TEMPS POUR SE DÉTENDRE

L'objectif est de proposer différentes activités de détente par des pratiques physiques variées sur votre lieu de travail ou à proximité.

Des pratiques encadrées par des enseignants

Cardio Training avec Jérôme PERRIER
Lundi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1ers Cycles

Yoga avec Pascale AUDRY
Mardi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1ers Cycles

Etirements/relaxation avec Marielle SUCHET et Arnaud RIZZO
Mercredi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1ers Cycles

Boxe avec Sandra LE GUENNEC
Jeudi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1ers Cycles

Pilates avec Martine TESTON-VIGNE
Vendredi de 12h30 à 13h30, salle polyvalente du bâtiment 1ers Cycles

Des pratiques encadrées par des personnels bénévoles

Musculation avec Olivier BIDAINE
Lundi de 13h à 14h, Gymnase Thoison, rue Charles Fourier à Évry
Mercredi de 12h30 à 13h30, Gymnase Thoison, rue Charles Fourier à Évry

Marche Nordique avec Yvette GAIE
Jeudi de 12h30 à 13h30, départ du hall 1ers Cycles

En partenariat avec « l'Escale »

Course à pied avec Christian REBOLLO
Mardi et jeudi de 12h30 à 13h30, Stade Thoison rue Charles Fourier à Évry

Tarif : 40€/an pour 2 activités (10€ l'activité supplémentaire)

NOUVEAUTÉ

À partir du 1er septembre 2018 vous aurez accès à l'offre **Paris-Saclay Sport** sports.universite-paris-saclay.fr

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

ÉVÉNEMENT

Participez aux foulées roses !
Le parc des Coquibus d'Évry vous ouvre ses portes pour une **marche ou course au profit de la recherche contre le cancer du sein**. Rendez-vous le **Mardi 16 octobre 2018 sur le Parvis de la Mairie**.
Inscriptions au SUAPS (100 places disponibles)

UN TEMPS POUR SE TESTER

L'objectif est de proposer une évaluation de la forme fiable et rapide, sur des ateliers très simples.

NOUVEAU

Du **4 au 14 septembre de 11h30 à 14h** en salle polyvalente du bâtiment des 1ers Cycles, des tests simples, à la portée de tous, juste pour faire le point, et en parler si vous le souhaitez.

Test aérobie
Test de force des membres supérieurs
Test de force des membres inférieurs
Test de gainage abdominal
Test force statique de la chaine postérieure
Test d'équilibre
Test de souplesse

Profitez-en pour découvrir et vous informer sur ce que le SUAPS vous propose cette année.

UN PROGRAMME CARDIO SUR-MESURE

Pourquoi ce projet ?

- Vous ne pouvez pas vous libérer sur les activités proposées ?
- Vous souhaitez pratiquer une activité physique adaptée à votre quotidien et vos contraintes de temps ?

Le SUAPS en lien avec Sport Challenge Fitness vous propose un **programme de remise en forme individualisé** à base de marche rapide, course à peid ou vélo indoor, visant à améliorer les qualités de chacun à partir d'un bilan personnel initial.

9 semaines programmées soit 27 séances.

Après une séance d'évaluation encadrée, les séances sont envoyées par mail ou sont directement accessible sur site.

UN TEMPS POUR SOUFFLER

Proposer des pauses détentes courtes mais efficaces au cours de la journée, dans le bureau, à la photocopieuse, ou en réunion...

Animations directement sur votre lieu de travail (actions spécifiques dans les bâtiments Île-de-France, Pelvoux, IBGBI, Facteur Cheval)

Ateliers :

- Stretching au travail
- Respiration

Des fiches aide-mémoire seront à votre disposition pour répéter ces gestes au quotidien.

UN BALLON POUR MON DOS

L'objectif est de proposer du matériel ergonomique et/ou permettant du renforcement musculaire ou une meilleure posture.

En 2018, plus de **60** ballons de « Fit Ball » ont 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 **Charlotte**. Une présentation vous sera proposée sur site afin d'utiliser au mieux cet outil. Une fiche pratique sera à disposition des usagers.

Contact : svaps@univ-evry.fr

UN TEMPS POUR MARCHER

L'objectif est d'inciter les personnels de l'UEVE à intégrer de nouvelles habitudes de marche pour pour préserver et améliorer leur santé.

Formation programme D'Marche

Le programme D'marche est une incitation à augmenter son nombre de pas au quotidien et ce de manière durable.

L'objectif est d'informer, de motiver et d'accompagner chaque participant dans une démarche active de santé par une pratique physique quotidienne adaptée à tous. Ce projet collectif crée du lien social et des échanges grâce aux rendez-vous réguliers des D'marcheurs.

L'expérience dans d'autres structures montre que plus de 70 % des participants ont augmenté leurs déplacements à pied, qu'environ la moitié affirme avoir rencontré de nouvelles personnes, et 67 % évoquent une amélioration de leur santé physique.

Journées de formation (inscription auprès du service de la formation des personnels) :

Mars 2019

Service de la formation des personnels
Bâtiment Ile-de-France, bureau 428
competences.formation@univ-evry.fr

LES RENDEZ-VOUS

- **Marche tout au long de l'année**
  C'est VOUS qui proposez un lieu de rendez-vous, un jour, un horaire, pour partager un moment avec vos collègues. Nous diffuserons l'information sur nos réseaux.
- **Les Foulées Roses**
  Le mardi 16 octobre 2018
- **Marche de l'Évry Trail Urbain**
  Samedi 30 mars 2019
- **Marche Gourmande**
  Jeudi 20 juin 2019

  Grand rassemblement final à la découverte de la ville en passant par des étapes gourmandes. Après l'histoire d'Évry en 2017 et le street art en 2018, venez découvrir l'édition 2019 !