



LE SPORT A L'UNAMUR ACTIVITES 2024-2025

Danse et remise en forme

Arts martiaux

Sports collectifs

Sports individuels

Sports aquatiques

Renseignements :

Rue Codefroid, 10 5000 NAMUR

www.unamur.be/sports

spor ts@unamur.be

maxime.scavee@unamur.be

Information générale

Maxime Scavée

Tél. : 081/82.62.11

GSM : 0499/23.19.08

(UNIQUEMENT la semaine
de 9h à 18h)

Vente de cartes :

Info Etudes

Rue de Bruxelles 85

5000 NAMUR

ou

Dès qu'elle sera mise en place :

Pop-Up BUMP

Rue de Bruxelles 44

5000 NAMUR

Tél : +32 (0)81 72 46 46

www.unamur.be/bump

public .bump@unamur.be

Les activités débuteront

le 16/09/2024.

A partir du 01/10/2024, 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 · 40 €
- Personnel UNamur · 60 €
- Étudiant(e)s hors UNamur · 85 €
- Autres · 120 €

BANCONTACT ou **VISA**

Du 16/09 au 30/09 : libre accès
aux activités : horaire sur le site
<https://www.unamur.be>

Se munir de :

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



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 :

- **Run In de Park** (6 mars 2025)
Une course d'une heure dans le park Louise-Marie (de 17h à 18h)
- **Réduction Marathon, Semi-marathon et 10K de Namur** (6 avril 2025)
Réservé aux membres du personnel et étudiants UNamur
+ un T-Shirt UNamur offert pour toute inscription
- **Run In The Woods** (3 mai 2025)
Un trail 100% off road dans les bois du domaine d'Haugimont (Faulx-les-Tombes)



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 : École Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78

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

Monitrice : Violette Grégoire

BODY SCULPT

Envie de garder la forme et de sculpter ton corps ? Laisse toi entraîner par la musique et rejoins-nous, munis toi 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 : Jeudi de 20h à 21h (se présenter 5 minutes avant le début du cours)

Monitrice : Marine Henry

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 de 18h à 19h30

Monitrice : Laura DIAZ 0478/22.70.19

POMDANCE (anciennement Cheerleading)

Activité réservée aux étudiants UNamur.

Le pombance 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 Pombance encouragent toutes les équipes sportives de l'université et participent à une compétition organisée dans le courant du deuxième quadri. 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 19h à 22h

Monitrice : Chiara Conte et Emma Wolf

DETOX

Envie de vous dégraisser ? 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 17h30 à 18h30

Monitrice : Violette Grégoire

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 de 18h30 à 20h30

Moniteur : Clément Thirifays

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

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

Monitrice : Marine Henry

FITNESS

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

Une salle de fitness avec des machines 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 21h

Mardi de 12h à 14h

Moniteur : Nicolas Martinez

DANSE

Danse contemporaine, jazz et hip-hop. Ce cours travaille la technique (saut, souplesse, traverser...) mais laisse également place à l'improvisation, ce qui permet de développer sa créativité et sa confiance en soi. Accessible à tous, il se donne par cycles de 3 cours (3 semaines) pendant lesquels une même chorégraphie est apprise (les styles changent chaque cycle). Possibilité de venir même en plein milieu d'un cycle.

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

Horaire : Mardi de 19h à 20h

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

Monitrice : Apolline Pierson

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

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 : Mercredi de 18h à 19h

Jeudi de 12h15 à 13h

Monitrice : Colette Cornet

2

Arts martiaux sports de combat

ADVANCED KARATE KYOKUSHIN - REAL FIGHT TRAINING

L'Advanced Kyokushin ou KyokushinReal 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 simples et 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 » Ouvert aux débutants et aux experts d'autres styles de combat souhaitant partager leurs expériences Namur)

Âge minimum: 14 ans (K Compétition) et 18 ans (AD & KRFT) - Public non autorisé.

Localisation : rue Godefroid, 10

Horaire : Mardi de 21h15 à 22h15

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

Instructeur-assistante : senseï Anne Lambert (3ème dan) arbitre international kumite & kata

Assistants : sempai Robin Evrard 1er dan

Kyokushin/Judo/Taekwondo sempai Jeremy Vandevelde 1er dan Kyokushin 1er kyu Ju jutsu / judo

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



KYOKUSHIN NAMUR

AÏKIDO

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

L'Aïkido a été créé par O Sensei Morihei 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

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 de CSU, 10 rue Godefroid

Horaire : Mercredi de 19h15 à 21h15 et le jeudi de 16h à 18h

Moniteur : Gaetan Selvestrel

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.

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 : École Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78

Horaires : Mercredi 18h à 21h

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

JUDO

Le Judo - la voie souple - est à la fois art martial et école de vie. Il est l'héritier du Ju-jitsu, 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 : Mardi de 16h à 18h et le 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

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

AUTODÉFENSE INCLUSIVE ET COMBAT RÉEL

L'accent principal sera mis sur l'autodéfense de soi et d'autrui. De nombreuses techniques de bases seront issues du ju-jitsu 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.

Localisation : dojo du 10, rue Godefroid

Horaire : Lundi de 17h à 19h

Instructeurs : Jérémy Van de Velde

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

Localisation : rue Godefroid, 10

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

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

Instructeur-assistant : sensei Anne Lambert (3ème dan) arbitre international kumite & kata

Assistants : sempai Robin Evrard 1er dan Kyokushin/Judo/Taekwondo sempai Jeremy Vandevelde 1er dan Kyokushin ,1er kyu Ju jutsu / judo

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



KYOKUSHIN NAMUR

KATORI (Tenshin 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 vérocité 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 : École Ste-Ursule, rue de Bruxelles, 78

Horaires : Lundi de 18h30 à 20h30

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

Moniteur : François Guillaume Nihoul et Arnaud Ilbert





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 ou intégrer une équipe avec un programme similaire. Pour les débutants 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 20 h • **Internet :** www.smacnamur.be

ESCALADE DE BLOC

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNamur.

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

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 : 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.

ATTENTION : Tout étudiant ne maîtrisant pas les techniques d'assurage doit IMPERATIVEMENT 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 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, à la droite)

Horaire : Lundi 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



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 préactiques 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 22h

Monitrice : Sarah Picchione

HOCKEY (Mixte)

Le hockey sur gazon est un sport collectif de balle mettant aux prises deux formations de onze joueurs équipés d'une crosse. Les entraînements sont mixtes. Possibilité d'intégrer l'équipe universitaire.

Localisation : Montagne d'Hastedon 49, 5002 Namur

Horaire : Equipe Universitaire : Mardi de 18h30 à 20h

Loisir : Jeudi de 18h30 à 20h

Moniteur : Victor Schmitz

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

TENNIS

Activité réservée aux membres du personnel et étudiants UNAMUR.

L'activité Tennis vous permet de aller taper la balles durant 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 Réserve indispensable via l'application NOVA SPORTS

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

Horaire : Lundi de 12h15 à 13h15 et de 13h15 à 14h15

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 23h **ATTENTION Réserve indispensable via l'application NOVA SPORTS**

Equipe universitaire : - Jeudi de 20h à 23h

Monitrice : Loisir - Vitana Milichkevitch Equipe universitaire : Sofiane BAUDOUR



5

Sports aquatiques

NATATION

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

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.

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

Horaire : Mardi de 21h à 22h30 - Jeudi de 22h à 23h30

Moniteur : Marcel Crommar

AQUA FITNESS

Musclez et tonifiez l'ensemble de votre corps en suivant des mouvements chorégraphiés et rythmés par la musique. L'objectif ? Amusement, renforcement musculaire, allègement et raffermissement de l'ensemble du corps.

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

Horaire : Mardi de 21h à 22h

Monitrice : Violette GREGOIRE

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



Mettez du piment dans votre culture physique



JOURS DE FERMETURE

Vendredi 27 septembre 2024 | Fête de la Communauté Française

Vendredi 1er novembre 2024 | Toussaint Vendredi 11 novembre 2024 | Armistice

Du lundi 23 décembre 2024 au vendredi 3 janvier 2025 | Congés d'hiver
(reprise partielle des activités du 3 janvier au 31 janvier 2025, reprise complète dès le 3 février 2025)

Jeudi 3 avril 2025 | Fête de l'Université

Du lundi 21 avril au vendredi 2 mai 2025 | congé de Pâques

Jeudi 1er mai 2025 | Fête du travail

Jeudi 29 mai 2025 | Ascension

**Sauf exception, les activités se terminent le 16 mai 2025
(contacter votre coach pour en savoir plus)**

www.unamur.be/fr/campus/sport



Graphisme : Laurence Anciaux - Photos : © AdobeStock



CONTACT

Rue Godefroid, 10 | 5000 Namur
Tél. : 081.82.62.11 | GSM : 0499.23.19.08
(UNIQUEMENT la semaine de 9h à 18h)