

**Equilibre, santé,
bien-être, plaisir...**

**Choisissez votre
pratique sportive !**

Les missions du DAPS :

- Formations physique, psychique et psychologique des étudiants.
- Élaboration d'une culture d'Université.
- Permettre à tous l'accès à une pratique physique et sportive.

Activités physiques et sportives proposées (APS)

Cliquez sur l'APS qui vous intéresse pour connaître les horaires des cours.

<u>Judo</u>	<u>Basket-ball</u>	<u>Tennis de table</u>
<u>Jujutsu Brésilien</u>	<u>Volley-ball</u>	<u>Tennis</u>
<u>Natation</u>	<u>Aviron</u>	<u>Escrime</u>
<u>Athlétisme</u>	<u>Escalade</u>	

[Suivant](#)

[Retour à la liste des APS](#)

JUDO

avec **Didier NGUYEN**



► **LIEU : Campus Jussieu - Centre sportif J. Talbot salle de JUDO**

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>
MARDI	18h - 19h30	Tous
JEUDI	13h - 14h	Débutant

Le JUDO à été crée au JAPON en 1882 par Jigoro KANO.

Le JUDO, qui signifie "voie de la souplesse" est issu des techniques de JU JITSU qui furent enseignées aux Samourais dès les temps féodaux.

Le JUDO, élaboré par son fondateur, supprime les ATEMIS, les techniques dangereuses et met l'accent sur les saisies, les projections, les immobilisations, les étranglements et les clés. Dans le souci de préserver l'intégrité de chacun, il perfectionne la façon de tomber qu'il estimait très traumatisante. Cette activité, accessible à tous, est d'une très grande richesse du point de vue de la coordination et développe avec harmonie l'ensemble du potentiel physique et mental du pratiquant.

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

Cours destiné à tous les judokas et judokates désireux de participer aux différentes compétitions universitaires.

[Retour à la liste des APS](#)

JUJUTSU BRÉSILIEN

avec Didier NGUYEN



► **LIEU : Campus Jussieu - Centre sportif J. Talbot salle de JUDO**

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>
MARDI	12h30 - 14h	Tous

Le JUJUTSU Brésilien est une forme de combat au sol développé au Brésil par la famille Gracie. Les fondateurs de cette discipline sont partis du constat que la majorité des combats se termine au sol.

Le JU JUTSU Brésilien est basé sur des techniques de soumission (étranglements, luxations). Le but étant de dissuader l'adversaire de continuer le combat en démontrant sa supériorité technique.

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

L'enseignement du JUJUTSU brésilien inclut l'apprentissage des amenées au sol projections, des étranglements, des clés portant sur les bras et les jambes. Le JU JUTSU brésilien apporte une meilleure maîtrise de l'équilibre, des appuis au sol, des leviers. C' est la science des points de contrôle. Le principe est d'opposer souplesse, intelligence, à la force brutale de l'agresseur.

Le JU JITSU brésilien est un art martial complet qui détend, qui équilibre, qui apprend à se maîtriser et qui développe les réflexes et la condition physique.

CONDITIONS PARTICULIÈRES

Etre en possession d'un kimono de judo jujutsu.

[Retour à la liste des APS](#)

NATATION

avec **Guillaume Galvez**



et **Didier Nguyen**



Lieu : Piscine Jean TARIS - 16, rue Thouin - 75005 Paris

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>
LUNDI	11h - 12h	Tous

Synonyme de liberté ! Nul besoin de fauteuil roulant ou d'appareils orthopédiques : le poids du corps disparaît, chacun retrouve l'autonomie la plus large, quels que soient ses moyens physiques.

La natation représente un complément efficace à la rééducation fonctionnelle.

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

- Etre en confiance dans l'eau pour devenir autonome.
- Prendre du plaisir à se mouvoir avec aisance.
- Travail de la flottaison, de la propulsion pour arriver à nager avec le moins de contraintes possible .

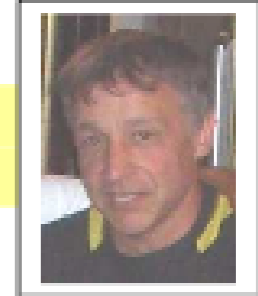
CONDITIONS PARTICULIERES

Maillot de bain obligatoire (pas de caleçon) + bonnet

[Retour à la liste des APS](#)

TENNIS DE TABLE

Avec Jean LOCHU



‣ **LIEU : Campus Jussieu - Centre sportif Jean Talbot : Salle d'AGRES**

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>
LUNDI	13H30 - 15H30	Tous
MARDI	13H30 - 15H30	Tous

OBJECTIFS

- Développer, par le jeu, des capacités d'analyse de sa pratique et de celle de ses adversaires
- Améliorer les techniques gestuelles spécifiques au tennis de table afin de mieux réaliser ses intentions tactiques

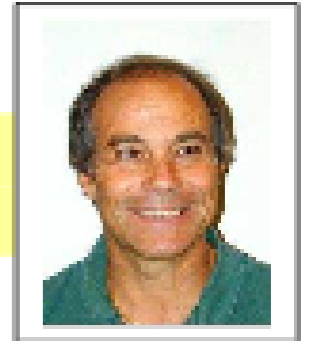
CONTENUS

- Situations d'entraînement permettant la découverte et le renforcement des principes de l'opposition.
- Mise en évidence des principales manières de marquer les points et de conclure une partie
- Situations répétitives pour l'acquisition d'une technique personnelle efficace.
- Utilisation du robot pour faciliter l'apprentissage technique
- Matches et tournois

[Retour à la liste des APS](#)

TENNIS

Jean-Pierre POULON



▶ **LIEU : Campus Jussieu - Centre sportif Jean Talbot : GYMNASE**

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>
JEUDI	9h30 - 10h30	Débutant

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

Débutant :

Apprentissage des bases techniques, appréciation des trajectoires, jeu en situation

Niveau de départ	Objectifs
N'a jamais pris de cours	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Appréciation des trajectoires et rebonds ▶ Amélioration des déplacements ; ▶ coups de base de fond de court afin d'assurer un échange ; ▶ Connaissance du règlement et vocabulaire

[Retour à la liste des APS](#)

AVIRON

Ouvert uniquement aux
déficients visuels

avec Robert DALMAS



» **LIEU** : Base nautique de la Villette - Quai de la Loire - 79019 Paris
(cf rubrique Installations extérieures)

Le premier défi à l'aviron, en France, a eu lieu à Paris, précisément à la Villette, sous le règne de Louis-philippe. Le terme « aviron » désigne tout à la fois, la rame utilisée par le rameur, et la discipline sportive qui en découle. De la pratique du canotage à la compétition moderne, on apprend à connaître une discipline « historique » (premier club français créé dès 1837) tout en cherchant à se faire plaisir, en pratiquant une activité complète, tant au plan musculaire, que cardio-vasculaire et mental.

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>
VENDREDI	13H30 - 15H30	Tous

OBJECTIFS DU COURS

- » S'initier à la manipulation du matériel en groupe, en connaître tous les termes techniques.
- » Apprendre à manœuvrer en bateau, en sécurité, seul et en équipage.
- » Progresser, pour parvenir à un déplacement rectiligne et en équilibre.
- » Aborder la notion de pratique en équipage à deux ou quatre rameurs.
- » Pratiquer en connaissant et respectant le milieu, ainsi que les contraintes liées à la pratique d'une activité de plein air.

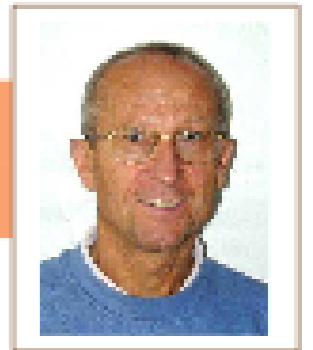
CONDITIONS PARTICULIÈRES D'INSCRIPTION

Fournir une attestation d'aptitude à nager 100 m au moins + une attestation d'assurance responsabilité civile

[Retour à la liste
des APS](#)

BASKET-BALL

avec Jean-Jacques CAYLA



► **LIEU** : Campus Jussieu - Gymnase du centre sportif Jean Talbot

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>
VENDREDI	12h30 - 14h	Tous

OBJECTIFS DU COURS

► **Objectifs**

- s'adapter à des niveaux de jeux différents dans le respect de l'esprit de jeu et du code de l'arbitrage
- Développer des capacités techniques et tactiques individuelles
- Développer des stratégies collectives simples à partir de principes de jeu

[Retour à la liste des APS](#)

VOLLEY-BALL

Avec Isabelle LUBAS



▶ **LIEU : Campus Jussieu** - Gymnase du centre sportif Jean Talbot

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>
MARDI	12h30 - 14h	Tous

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

- ▶ Acquisition et renforcement technique
- ▶ Perfectionnement technico - tactique
- ▶ Organisation d'équipe : Tactique collective - Communication
- ▶ Place importante du jeu (en particulier en effectif réduit dans la mesure du possible)

[Retour à la liste
des APS](#)

ESCRIME

avec **Guillaume GALVEZ**



► **LIEU : Campus Jussieu - Centre sportif J. Talbot salle d'ESCRIME**

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>
MARDI	16h30 - 18h	Débutants

"C'est à la fin de l'envoi que je touche"

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

L'escrime est une activité duelle ancrée dans la société française depuis plusieurs siècles, que l'on retrouvait à la cour royale avec ses mousquetaires.

Depuis, cette activité a évolué pour devenir un sport à part entière, codifié et réglementé mais qui garde un fort caractère ludique. Fort du succès des escrimeurs français aux Jeux Olympiques et autres championnats du monde, vous pourrez :

- Entretien et amélioration de votre condition physique en vous amusant.
- Améliorer vos capacités physiques, motrices, perceptives et décisionnelles.
- Apprendre à mettre en place des stratégies pour dominer et battre son adversaire.

Dans une ambiance chaleureuse, les cours d'escrime vous proposent de vous aider quelque soit votre niveau.

[Retour à la liste des APS](#)



ATHLETISME

avec **David IZIDORE**

► **LIEU : Stade Paris Jean Bouin** – 26 avenue du Général Sarrail – 75016 Paris
(cf. rubrique Installations extérieures)

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>
LUNDI	18H00 - 20H00	Tous
MERCREDI	18H00 - 20H00	Tous

"Plus vite, plus haut, plus fort..."

Cette devise sera toujours à l'honneur en ce début de 21^{ème} siècle.
L'athlétisme, sport individuel par excellence, peut également vous permettre de vous retrouver en équipe, pour le plaisir ou la performance.

OBJECTIFS DU COURS

Progresser dans les différentes disciplines athlétiques (courses, sauts, lancers).

CONTENU DU COURS

- Amélioration de ses qualités physiques.
- Amélioration des qualités athlétiques spécifiques.
- Perfectionner sa technique
- Préparation au cross et au championnat FFSU
- Travail des relais
- Observation, compréhension et analyse de sa pratique
- * Utilisation de cardio fréquencemètres, de cellules photoélectriques et de la vidéo

Les contenus et programmes des cours seront adaptés à vos capacités et à vos objectifs (découverte, initiation, entraînement)

[Retour à la liste des APS](#)

ESCALADE

Avec **David IZIDORE**



- ▶ **LIEU : Gymnase Alice Milliat** - 11 ter avenue d'Alésia - 75014 PARIS
(cf rubrique Installations extérieures)

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>	<i>Enseignant</i>
MARDI	18H00 - 20H00	Tous	D. IZIDORE

- ▶ **LIEU : Campus Jussieu** - Gymnase du centre sportif Jean Talbot

<i>Jour</i>	<i>Horaire</i>	<i>Niveau</i>	<i>Enseignant</i>
JEUDI	12H00 - 14H00	Tous	D. IZIDORE

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

- ▶ acquisition de différentes techniques afin d'être autonome
- ▶ développement d'une motricité adaptée
- ▶ développement et gestion de sa qualité physique

Remarques :

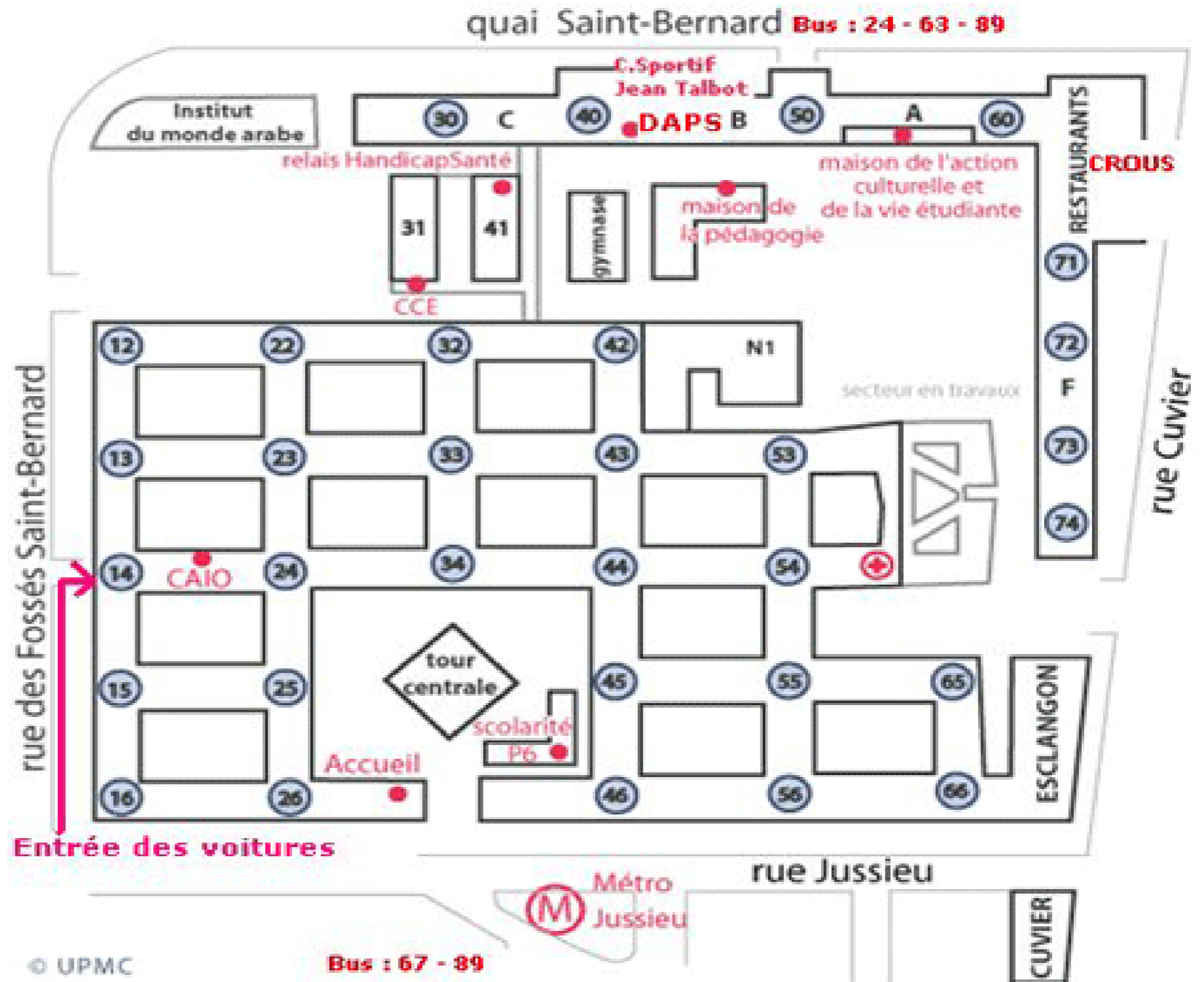
- ▶ Prévoir l'acquisition de chaussons d'escalade
- ▶ Nombre de places limité
- ▶ Sortie en falaise au second semestre

Modalités d'inscription

- Rapprochez-vous des enseignants coordonnateurs au sein du DAPS (Didier Nguyen ou Guillaume Galvez).
- En fonction de vos problèmes de santé, ils vous conseilleront telle ou telle APS.
- Une permanence sera assurée les mardi de 16h30 à 17h30 au RHSE afin de répondre à vos questions et de faciliter votre inscription au DAPS si vous le souhaitez.

DAPS

(Département des Activités Physiques et Sportives)



N'hésitez pas à prendre contact avec Didier Nguyen ou avec Guillaume Galvez, si vous êtes intéressés par une APS qui n'apparaît pas sur celles proposées ou pour tout renseignement complémentaire...

DAPS

(Département des Activités Physiques et Sportives)

Contacts

- Didier Nguyen :

06 63 79 46 05

didier.nguyen@upmc.fr

- Guillaume Galvez :

06 10 93 39 57

guillaumegalvez@yahoo.fr

- DAPS

01 44 27 59 95

DAPS@upmc.fr