

LE SPORT A L'UGA

Des cours de sport adaptés à tous les niveaux.

Une offre sportive exceptionnelle avec plus de 50 activités !

Quel que soit votre projet !

Pratique notée (FQ), pratique non notée (FP), pratique libre, avec ou sans compétition



S'INFORMER

Forum Vie de Campus mardi 12 septembre 11h-15h

Start UGA <https://www.univ-grenoble-alpes.fr/actualites/rentree-2023/agenda-rentree-grenoble/l-agenda-de-la-rentree-2023-a-grenoble-1264491.kjsp>

Permanences du SUAPS suaps.univ-grenoble-alpes.fr

LEO intranet des étudiants

App Campus UGA



S'INSCRIRE

En sport noté (FQ)

ÉTAPE 1 : Puis-je être noté.e en sport ?

Vérifier auprès de votre scolarité que vous avez le droit de pratiquer un sport noté

ÉTAPE 2 : Candidater dans un créneau de sport

du jeudi 7 septembre à 9h au mercredi 13 septembre à 12h

Ces dates sont également valables pour le site Valence

Dans Mon Compte SUAPS, faire deux vœux par ordre de préférence

ÉTAPE 3 : Connaître le résultat du tirage au sort

mercredi 13 septembre à 19h (Grenoble + Valence)

Dans Mon Compte SUAPS, consulter Activités

ÉTAPE 4 : Choisir ETC Sport dans son contrat pédagogique *

Du jeudi 7 au vendredi 28 septembre 2023

** Étape inutile pour Sport Obligatoire et Bonification Sport*



LE COURS SPECIFIQUE

« Corps, santé, bien-être »

- UE
- Premier ou deuxième semestre, en fonction de votre maquette.
- Jeudi 18h-20h
- Gymnase de la Tronche, salle d'expression corporelle.
- 24 heures de cours.
- 2 heures par semaine.



Enseignants : Christophe Palmarini, Dominique Schneider.

OBJECTIFS



- Apprendre à gérer son stress.
- Récupérer.
- Interagir avec les autres.
- Connaître le courant de la psychologie positive.
- Développer son esprit critique.

Santé physique, mentale, émotionnelle

ACTIVITES SUPPORT

Yoga

Relaxation

Etirements

Techniques respiratoires

Tonification musculaire

Programmation neuro-linguistique

Méditation et mindfulness

Eclairage théorique



CONTENUS

- Ecoute de soi et ressentis
- Détente physique et mentale
- Récupération
- Gestion du stress
- Psychologie positive

EVALUATION

- Vécu en cours
- Restitution théorique sur une thématique.



Candidatures sur le site du SUAPS du 7 au 13 septembre à 12h

- « Mon compte SUAPS »
- « Activités à Grenoble »
- « Activités notées »
- « Enseignements spécifiques »
- « UGA-DLST- Corps, santé, bien-être »

S'INSCRIRE

En sport non noté (FP)

ÉTAPE 1 : Candidater dans un créneau de sport

du jeudi 7 septembre à 9h au mercredi 13 septembre à 12h

Idem Valence

Dans Mon Compte SUAPS, faire deux vœux par ordre de préférence

ÉTAPE 2 : Connaître le résultat de votre candidature

mercredi 13 septembre à 19h (Grenoble + Valence)

Dans Mon Compte SUAPS, consulter Activités et Paiements



Compétition pour tous les niveaux

Licence FFSU obligatoire – comment l'obtenir en trois étapes*

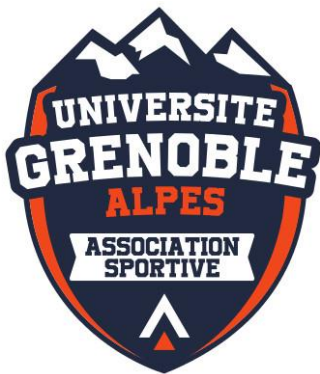
STEP 1 - paiement en ligne [Mon Compte SUAPS]

STEP 2 - demande en ligne [site SUAPS UGA]

STEP 3 – licence en ligne [site SUAPS UGA]

*On peut aussi se rendre aux permanences – Maison de l'AS

Lieu d'expression de projets sportifs ou artistiques des étudiants



LE SPORT A L'UGA – cas particuliers

Sportifs de Haut Niveau : Candidature en ligne – site UGA

Si vous n'êtes pas retenu > contactez le SUAPS UGA pour liste AS/ Elite

Sport Handi U : Pratique mixte étudiants valides et en situation de handicap

Site SUAPS > liste des activités notées > Sport Handi U > S'inscrire



Inscriptions en ligne

Étudiants sans LOGIN

Cas n° 1 : Vous avez déjà votre Carte Étudiant

> Vous pouvez récupérer votre login grâce aux infos...

Cas n° 2 : Vous n'avez pas encore de Carte Étudiant

- Pas encore inscrit à l'UGA

> consulter la liste des créneaux avec des places disponibles et RDV au premier cours pour vous inscrire auprès de l'enseignant.

- Déjà inscrit à l'UGA > contacter votre scolarité ou SOS étudiant



Statut étudiant

Le Président
Patrick LEVY

UNIVERSITÉ
GRENoble
ALPES

Le Président
Patrick LEVY

UNIVERSITÉ
GRENoble
ALPES

UGA CS 40700 38058 Grenoble cedex 9 - Code établissement 0383493R

UGA CS 40700 38058 Grenoble cedex 9 - Code établissement 0383493R

CERTIFICAT DE SCOLARITÉ 2017/2018

N° Etudiant
Nom
Prénom
Nom d'usage
Né(e) le
à
est régulièrement inscrit(e) pour l'année 2017/2018 en
I.U.T. VAL 2A DUT GEA - GMO - VALENCE

Statut étudiant

Le Président
Patrick LEVY

UNIVERSITÉ
GRENoble
ALPES

UNIVERSITÉ
Grenoble
Alpes

Le Président
Patrick LEVY

UNIVERSITÉ
GRENoble
ALPES

UGA CS 40700 38058 Grenoble cedex 9 - Code établissement 0383493R

UGA CS 40700 38058 Grenoble cedex 9 - Code établissement 0383493R

pour récupérer vos identifiants inform...
<https://moncompte.univ-grenoble-alp...>
et renseignez le code suivant :
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
Vos services numériques en ligne sont à
<https://leo.univ-grenoble-alpes.fr>
Si vous avez besoin d'aide : contactez
s@univ-grenoble...



Début des cours

Lundi 18 septembre pour Grenoble

[lundi 18 septembre pour Valence]

Toute l'équipe du SUAPS UGA vous souhaite une

***excellente année universitaire 2023-2024
sportive et joyeuse !***

suaps.univ-grenoble-alpes.fr

**PARTICIPEZ À
L'ÉVÉNEMENT
DE RENTRÉE *Start UGA***

**PROFITEZ DES
ANIMATIONS
DE LA STATION**

Vive le sport U !

