

# APSA

~ Activités Physiques Sportives et Artistiques ~

**Année universitaire 2019-2020**

L'accueil est ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 17h00

*Sous réserve de modifications !*

Début des  
activités :  
Semaine du 16  
Septembre 2019

## Inscriptions :

**Personnels de l'Université de Paris, partenaires et conventionnés**

les 3 et 4 septembre (sur RDV\*), puis à partir du 16 septembre (sans RDV)

**Etudiants de l'Université de Paris, de l'INALCO et de l'ENSAPVS**

du 5 au 10 septembre (sur RDV\*), puis à partir du 16 septembre (sans RDV)

\*Les RDV sont à prendre en ligne à partir du **lundi 26 août** sur le site de Paris Diderot

Vous avez droit à 1 ou 2 créneaux avec garantie d'accès (sauf **Musculation surveillée**) : Soit au sein d'1 unique Pack, soit répartis sur 2 Packs. En outre, pour tout créneau choisi dans 1 Pack, vous avez la possibilité d'accéder à l'ensemble des autres créneaux de celui-ci... dans la limite des places disponibles !  
**Pour la Musculation surveillée, pas de créneau garanti : uniquement en fonction des places !**

**Il ne sera procédé à aucun remboursement de la cotisation APSA !**

## Pièces à fournir\*\* :

### Etudiant de l'Université de Paris

- Carte d'étudiant 2019-2020
- 1 photo format identité

### Etudiant INALCO et ENSAPVS

(dans la limite des places conventionnées!)

- Carte d'étudiant 2019-2020
- 1 photo format identité

### Partenaire de Paris Diderot

- Justificatif d'appartenance à votre structure (Retraités P7: votre dernier bulletin de salaire)
- 1 photo format identité
- 1 chèque à l'ordre de l'Agent comptable de Paris Diderot d'un montant de **150€**

### Personnel de l'Université de Paris

- Bulletin de salaire récent
- 1 photo format identité
- 1 chèque à l'ordre de l'Agent comptable de Paris Diderot d'un montant de **60€**

### Conventionné de Paris Diderot

- Justificatif d'appartenance à votre structure
- 1 photo format identité
- 1 chèque à l'ordre de l'Agent comptable de Paris Diderot d'un montant de **200€**



Un cadenas est nécessaire pour le casier

\*\* Pour les anciens inscrits (hors étudiants UP), merci de rapporter votre badge d'accès de l'année dernière.

# Pack Bien-être


|                          |          |             |                       |                                    |                                  |
|--------------------------|----------|-------------|-----------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Etirements               | Lundi    | 13h30-14h30 | Jeanne CAUSSADE-ROBIN | Salle de Fitness de Sophie Germain |                                  |
|                          | Mardi    | 13h00-14h00 | Marc JEANBLANC        | Salle de Danse de Sophie Germain   |                                  |
|                          |          | 13h30-14h30 | Jeanne CAUSSADE-ROBIN | Salle de Fitness de Sophie Germain |                                  |
|                          | Jeudi    | 13h00-14h00 |                       |                                    |                                  |
|                          | Vendredi | 13h00-14h00 | Marc JEANBLANC        | Salle de Danse de Sophie Germain   |                                  |
| Etirements posture       | Lundi    | 18h00-19h00 | Laurence LETTER       | Salle de Fitness de Sophie Germain |                                  |
| Gym douce                | Lundi    | 12h00-13h00 | Valérie BRULÉ         | Salle de Danse de Sophie Germain   |                                  |
|                          |          | 13h00-14h00 |                       |                                    |                                  |
| Pilates                  | Lundi    | 10h00-11h00 | Baptiste POMMIER      | Dojo de Sophie Germain             |                                  |
|                          |          | 17h00-18h00 | Laurence LETTER       | Salle de Fitness de Sophie Germain |                                  |
|                          | Mardi    | 11h00-12h00 | Baptiste POMMIER      | Dojo de Sophie Germain             |                                  |
|                          | Vendredi | 12h00-13h00 | Laurence LETTER       |                                    |                                  |
| Qi Gong                  | Mardi    | 12h00-13h00 | Marc JEANBLANC        | Salle de Danse de Sophie Germain   |                                  |
|                          |          | 14h00-15h30 |                       |                                    |                                  |
|                          | Jeudi    | 14h00-16h00 |                       | Dojo de Sophie Germain             |                                  |
|                          | Vendredi | 09h00-10h30 |                       |                                    | Salle de Danse de Sophie Germain |
| 12h00-13h00              |          |             |                       |                                    |                                  |
| Relaxation / Respiration | Mardi    | 10h30-12h00 |                       |                                    |                                  |
|                          | Jeudi    | 10h30-12h00 |                       |                                    |                                  |
|                          | Vendredi | 10h30-12h00 |                       |                                    |                                  |
| Techniques douces        | Mardi    | 09h00-10h30 |                       | Salle de Danse de Sophie Germain   |                                  |
|                          |          | 15h30-17h30 | Valérie BRULÉ         |                                    |                                  |
|                          | Jeudi    | 09h00-10h30 | Marc JEANBLANC        |                                    |                                  |
|                          |          | 13h00-15h00 | Valérie BRULÉ         |                                    |                                  |
|                          | Vendredi | 14h00-16h00 | Marc JEANBLANC        |                                    |                                  |
| Yoga                     | Mardi    | 10h00-11h30 | Christine VILLIERS    | Salle de Boxe de Sophie Germain    |                                  |
|                          | Jeudi    | 19h00-20h30 |                       | Salle de Danse de Sophie Germain   |                                  |
|                          | Vendredi | 14h00-15h30 |                       |                                    | Dojo de Sophie Germain           |
|                          |          | 15h30-17h00 |                       |                                    |                                  |

# Pack Boxe

|                                 |          |             |                  |   |
|---------------------------------|----------|-------------|------------------|---|
| Boxe Anglaise débutants         | Lundi    | 12h00-14h00 | Gilles GUERIN    | Salle de Boxe de Sophie Germain   |
|                                 | Jeudi    | 10h00-12h00 |                  |   |
| Boxe Anglaise tous niveaux      | Mercredi | 12h00-13h30 | Emmanuel BRASSAC |  |
|                                 | Jeudi    | 17h00-18h30 |                  |   |
|                                 | Vendredi | 16h00-17h30 | Guillaume VERLOT |   |
| Boxe Française-Savate débutants | Lundi    | 14h30-16h30 | Gilles GUERIN    |   |
|                                 | Mardi    | 12h00-14h00 |                  |   |

|  |          |             |                  |                                 |
|--|----------|-------------|------------------|---------------------------------|
| Boxe Française-Savate non débutants        | Jeudi    | 15h00-17h00 | Gilles GUERIN    | Salle de Boxe de Sophie Germain |
| Boxe Française-Savate tous niveaux         | Mardi    | 16h30-18h00 | Guillaume VERLOT |                                 |
|  | Vendredi | 17h30-19h00 |                  |                                 |
| Cardio Boxe Fitness                        | Lundi    | 17h00-18h00 |                  |                                 |
| Sport de combat de Percussion tous niveaux | Jeudi    | 12h00-14h00 | Gilles GUERIN    |                                 |

## Pack Combat

|                     |          |             |                   |   |
|---------------------|----------|-------------|-------------------|---|
| Aïkido              | Lundi    | 20h00-21h30 | Hélène DOUÉ       | Dojo de Sophie Germain  |
|                     | Jeudi    |             |                   |   |
| Judo                | Lundi    | 13h30-15h30 | Michel ROBIN      |   |
|                     | Jeudi    | 12h30-14h00 |                   |   |
| Ju Jitsu Brésilien  | Lundi    | 12h00-13h30 |                   |   |
|                     | Jeudi    | 10h30-12h30 |                   |   |
| Karaté débutants    | Lundi    | 18h00-19h00 | Alexandre ROULOIS |   |
| Karaté confirmés    |          | 19h00-20h00 |                   |   |
| Karaté tous niveaux |          | Jeudi       |                   |   |
| Krav Maga           | Mercredi | 12h00-13h00 | Arnaud DE FURSAC  |   |
|                     |          | 13h00-14h00 |                   |   |
| Mixed Martial Arts  | Mardi    | 15h30-17h30 | Michel ROBIN      | Salle de Boxe + Dojo de Sophie Germain  |
|                     | Jeudi    | 16h30-18h30 |                   | Dojo de Sophie Germain  |
| Taekwondo           | Mardi    | 17h30-19h00 | Kevin EMENO       |  |
|                     | Vendredi | 17h00-18h30 |                   |   |

## Pack Danses

|  |          |             |                       |                                    |
|--|----------|-------------|-----------------------|------------------------------------|
| Atelier de Recherche chorégraphique      | Jeudi    | 17h00-19h00 | Valérie BRULÉ         | Salle de Danse de Sophie Germain   |
| Barre au sol                             | Jeudi    | 12h00-13h00 |                       |                                    |
| Danse contemporaine                      | Lundi    | 10h00-12h00 |                       |                                    |
|  | Mardi    | 17h30-19h00 |                       |                                    |
|  | Jeudi    | 15h00-17h00 |                       |                                    |
| Danse orientale                          | Lundi    | 18h00-20h00 | Isabelle NICCHI       |                                    |
| Hip Hop / House Dance                    | Mardi    | 17h30-19h00 | Julien CEBIL          | Salle de Fitness de Sophie Germain |
| Jonglerie                                | Jeudi    | 14h00-15h30 | Michel ROBIN          |                                    |
| Rock tous niveaux                        | Jeudi    | 19h45-21h00 | Charlotte DROSDALSKI  | Salle de Boxe de Sophie Germain    |
| Salsa débutants                          | Mardi    | 15h30-17h30 | Jeanne CAUSSADE-ROBIN | Salle de Fitness de Sophie Germain |
|  | Jeudi    |             |                       |                                    |
| Salsa intermédiaires, Bachata et Kizomba | Vendredi | 16h00-18h00 |                       |                                    |
| Salsa Libre, Bachata et Kizomba          | Jeudi    | 17h30-18h30 |                       |                                    |
|  | Vendredi | 18h00-19h00 |                       |                                    |

|                    |       |             |                      |                                    |
|--------------------|-------|-------------|----------------------|------------------------------------|
| Swing tous niveaux | Lundi | 18h30-19h45 | Gabriel ROSENTHAL    | Salle de Boxe de Sophie Germain    |
|                    | Lundi | 19h45-21h00 | Gabriel ROSENTHAL    | Salle de Fitness de Sophie Germain |
|                    | Jeudi | 19h45-21h00 | Charlotte DROSDALSKI |                                    |



## Pack Gym Tonic

|   |             |                 |                        |  |
|---|-------------|-----------------|------------------------|--|
| Abdos de Gasquet**                      | Lundi       | 11h00-12h00     | Baptiste POMMIER       | Dojo de Sophie Germain                 |
| Abdo Fessiers                           | Lundi       | 16h00-17h00     | Stéphanie REY          |  |
|   |             | 17h00-18h00     |                        |  |
|   |             | 19h00-20h00     | Laurence LETTER        | Salle de Fitness de Sophie Germain     |
|   | Mercredi    | 12h00-13h00     | Guillaume VERLOT       |  |
|   |             | 13h00-14h00     |                        |  |
| Vendredi                                | 13h00-14h00 | Laurence LETTER | Dojo de Sophie Germain |  |
| Acrobaties au sol                       | Mardi       | 14h30-16h30     | Gilles GUERIN          |  |
| Body Pump                               | Vendredi    | 14h00-15h00     | Sylvio COCO-VILOIN     | Salle de Fitness de Sophie Germain     |
| Circuit Cardio Training                 | Lundi       | 12h00-12h40     | Stéphanie REY          | Salle de musculation de Sophie Germain |
|   |             | 12h40-13h20     |                        |  |
|   |             | 13h20-14h00     |                        |  |
|   | Jeudi       | 12h30-13h30     | Laurent MATHIEU        |  |
| Renforcement musculaire, Abdos fessiers | Lundi       | 12h30-13h30     | Jeanne CAUSSADE-ROBIN  | Salle de Fitness de Sophie Germain     |
|   | Mardi       |                 | 12h30-13h15            | Laurent MATHIEU                        |
|   |             | 13h15-14h00     |                        |  |
|   | Jeudi       | 12h00-13h00     | Jeanne CAUSSADE-ROBIN  | Salle de Fitness de Sophie Germain     |
|   |             | 13h30-14h30     | Laurent MATHIEU        | Salle de musculation de Sophie Germain |
| Renforcement musculaire de Gasquet      | Mardi       | 10h00-11h00     | Baptiste POMMIER       | Dojo de Sophie Germain                 |
| Step-Fitness                            | Lundi       | 10h45-11h45     | Jeanne CAUSSADE-ROBIN  | Salle de Fitness de Sophie Germain     |
|   | Mardi       |                 |                        |  |
|   | Vendredi    | 12h00-13h00     | Sylvio COCO-VILOIN     |  |
| Zumba                                   | Vendredi    | 13h00-14h00     |                        |  |



\*\* Voir affichage en vitrine pour plus d'information

# Pack Sports individuels extérieurs

|                             |  |             |                   |                                    |
|-----------------------------|--|-------------|-------------------|------------------------------------|
| Athlétisme<br>Endurance     | Mardi                                    | 15h00-17h00 | Christophe CITRON | Cité universitaire                 |
|                             | Vendredi                                 | 14h00-16h00 |                   | Stade Charléty                     |
| Athlétisme<br>Vitesse Sauts | Mardi                                    | 17h00-19h00 | /                 | Salle Arkose Nation                |
| Escalade                    | Lundi                                    | 18h00-19h00 | /                 | Cercle des Escrimeurs<br>Parisiens |
| Golf                        | Lundi                                    | 09h00-11h00 | Christophe CITRON | Golf du Tremblay                   |
|                             | Vendredi                                 |             |                   | Stade Carpentier                   |
|                             | Lundi                                    | 11h30-13h30 | Julien DARRAS     | Piscine Masséna                    |
| Natation                    | Certains Jeudi<br>Cf. dates des séances* | 10h00-12h00 | Thierry BARRIERE  |                                    |



\* Dates disponibles au secrétariat du Service des Sports



## Pack Cours Musculation

|                                      |          |             |                      |   |
|--------------------------------------|----------|-------------|----------------------|---|
| Anatomie et APS                      | Mardi    | 12h00-14h00 | Baptiste POMMIER     | Salle de musculation de<br>Sophie Germain |
| Cardio et Musculation                | Lundi    | 14h00-16h00 | Laurent MATHIEU      |   |
|                                      | Jeudi    | 14h30-16h30 |                      |   |
| Musculation                          | Lundi    | 10h30-12h00 | Michel ROBIN         |   |
|                                      |          | 16h00-18h00 |                      |   |
|                                      |          | 18h00-20h00 | Catherine<br>LORGEUX |   |
|                                      | Mardi    | 09h00-11h00 | Julien DARRAS        |   |
|                                      |          | 15h30-17h30 | Mamadou NIANG        |   |
|                                      |          | 17h30-19h30 | Michel ROBIN         |   |
| Musculation Minceur                  | Vendredi | 12h00-14h00 | Mamadou NIANG        |   |
| Nutrition et APS                     | Jeudi    | 08h30-10h30 | Baptiste POMMIER     |   |
|                                      |          | 10h30-12h30 |                      |   |
| Préparation<br>et Entretien Physique | Mardi    | 14h00-15h30 | Valérie BRULÉ        |   |

## Pack Musculation Surveillée *(sans garantie d'accès: uniquement en fonction des places)*

|  |          |             |  |  |
|--|----------|-------------|--|--|
| Musculation<br>surveillée<br><br> | Mercredi | 12h00-14h00 | Nihad CARTON<br><br> | Salle de<br>musculation de<br>Sophie Germain |
|  |          | 16h00-20h30 |  |  |
|  | Jeudi    | 16h30-20h30 |  |  |
|  | Vendredi | 14h00-20h30 |  |  |



## Pack Sports collectifs

|                   |          |             |                         |                                     |
|-------------------|----------|-------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Basket Ball       | Lundi    | 09h00-11h00 | Julien DARRAS           | Gymnase de Sophie Germain           |
|                   | Vendredi | 15h00-17h00 | Jean-Christophe BARATON |                                     |
|                   |          | 17h00-19h00 |                         |                                     |
| Football          | Lundi    | 14h00-16h00 | Baptiste POMMIER        | Cité universitaire / Stade Dalmasso |
|                   | Mardi    | 16h00-18h00 |                         |                                     |
| Futsal            | Lundi    | 20h00-22h00 | Julien COLA             | Gymnase de Sophie Germain           |
|                   | Jeudi    | 12h30-14h00 | Julien DARRAS           |                                     |
|                   | Vendredi | 12h00-13h30 | Julien COLA             | Gymnase Dunois                      |
| Handball masculin | Lundi    | 11h00-12h30 | Laurent MATHIEU         | Gymnase de Sophie Germain           |
|                   | Mardi    | 17h30-19h00 |                         |                                     |
| Handball féminin  | Mardi    | 16h00-17h30 |                         |                                     |
| Rugby masculin    | Lundi    | 18h00-20h00 | Julien DARRAS           | Stade Max Rousié                    |
| Rugby touché      | Mardi    | 11h30-13h30 |                         | Stade Carpentier                    |
| Volley Ball       | Lundi    | 16h00-18h00 | Thierry BARRIERE        | Gymnase de Sophie Germain           |
|                   |          | 18h00-20h00 |                         |                                     |
|                   | Mardi    | 10h30-12h30 |                         |                                     |
|                   |          | 12h30-14h00 |                         |                                     |
|                   | Vendredi | 13h30-15h00 | Jean-Christophe BARATON |                                     |



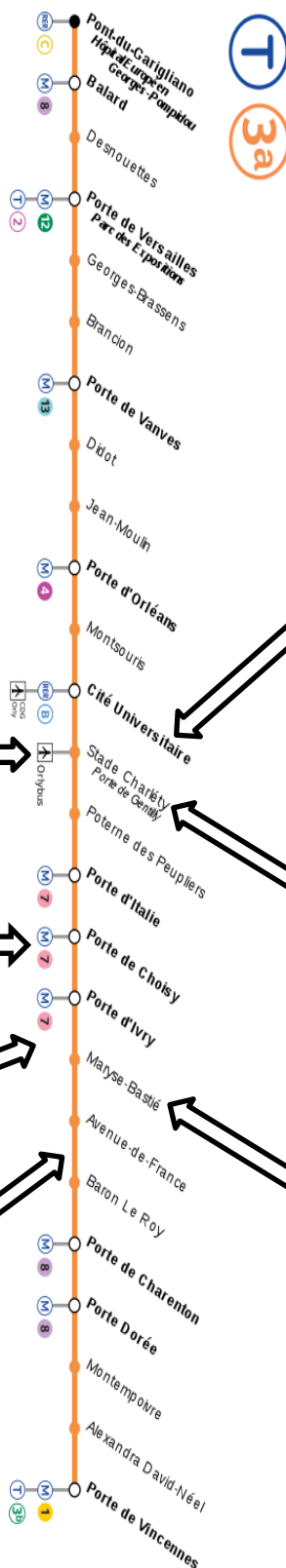
## Pack Sports de raquette

|           |          |             |                   |  |
|-----------|----------|-------------|-------------------|--|
| Badminton | Lundi    | 12h30-14h00 | Laurent MATHIEU   | <br><small>©www.123f.com</small><br>Gymnase de Sophie Germain |
|           |          | 14h00-16h00 | Julien DARRAS     |  |
|           | Mardi    | 08h30-10h30 | Thierry BARRIERE  |  |
|           |          | 14h00-16h00 | Laurent MATHIEU   |  |
|           | Mercredi | 12h00-14h00 | Thierry BARRIERE  |  |
|           | Jeudi    | 10h30-12h30 | Julien DARRAS     |  |
|           |          | 14h00-16h00 | Christophe CITRON |  |

|                    |          |             |                   |   |
|--------------------|----------|-------------|-------------------|---|
| Badminton Matches* | Jeudi    | 16h00-18h00 | Christophe CITRON | Gymnase de<br>Sophie Germain<br> |
|                    |          | 18h00-20h00 |                   |   |
| Tennis confirmés*  | Mercredi | 08h30-10h00 | Thierry BARRIERE  |   |
| Tennis initiés*    |          | 10h00-11h00 |                   |   |
| Tennis débutants   |          | 11h00-12h00 |                   |   |
| Tennis de Table    | Lundi    | 12h30-13h30 | Baptiste POMMIER  |   |
|                    |          | 14h00-16h00 | Thierry BARRIERE  |   |
|                    | Jeudi    | 09h00-10h30 | Julien DARRAS     |   |
|                    |          | 10h30-12h30 | Laurent MATHIEU   |   |

\* Voir l'enseignant avant inscription pour définir votre niveau et obtenir un accord écrit

# ADRESSES UTILES



**Stade CHARLETY**  
 99 Boulevard  
 Kellermann  
 75013 PARIS

**CITE UNIVERSITAIRE**  
 17 Boulevard Jourdan  
 75014 PARIS  
 ↓  
(ATHLETISME)  
 Espace Sud – A côté de la  
 Maison du Liban

**Cercle des Escrimeurs Parisiens**  
 3 rue Caillaux  
 75013 PARIS

**Stade EST/DALMASSO**  
 Entrée (Cité U) : 4 Avenue Pierre  
 de Coubertin,  
 puis le stade est à 100m à gauche

**Stade CARPENTIER**  
 81 Boulevard  
 Masséna  
 75013 PARIS

**Piscine des Pompiers  
 MASSENA**  
 Boulevard Masséna  
 75013 PARIS

**Installations sportives  
 Bâtiment SOPHIE  
 GERMAIN**  
 9 Rue Croix de Jarry  
 75013 PARIS

**Salle ARKOSE**  
 35 rue des Grands Champs  
 75020 PARIS  
 Métro : Nation

**Golf du Parc du Tremblay**  
 33 Avenue Jack Gourevitch  
 94500 CHAMPIGNY S/MARNE  
 RER A : Station Joinville  
 Puis bus 106/108/110 (arrêt La  
 Fourchette de Champigny)

**Gymnase DUNOIS**  
 70 Rue Dunois  
 75013 PARIS  
 Métro ligne 6  
 (arrêt Chevaleret)

**Stade Max Rousié**  
 28 Rue André Bréchet  
 75017 PARIS  
 Métro ligne 13  
 (arrêt Porte de Saint Ouen)