



UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES



Midi de l'ARES  
17/09/2024



## Programme Activités physique et sportive



120  
Jobistes/Moniteurs



6779  
Membres



49  
Disciplines



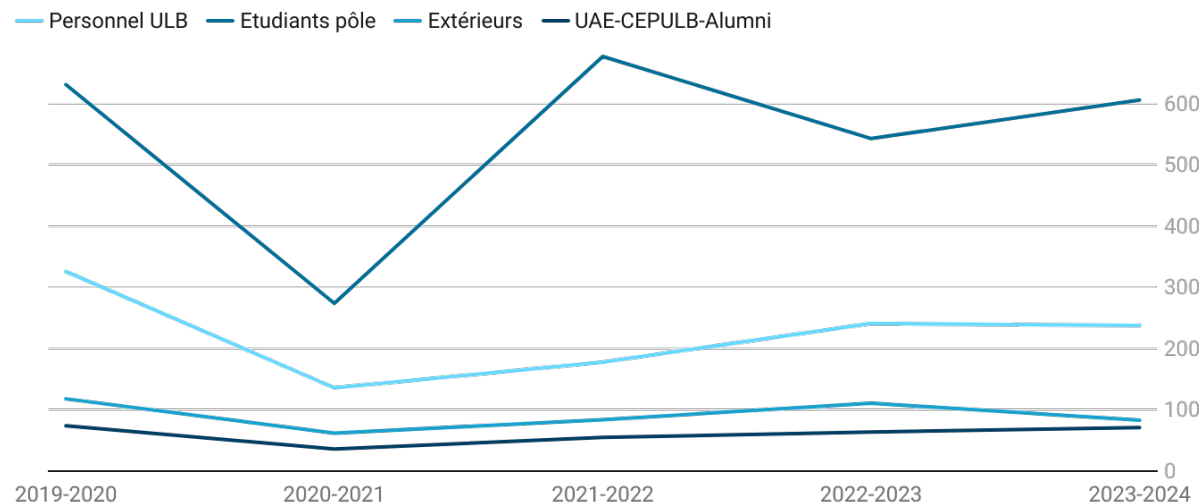
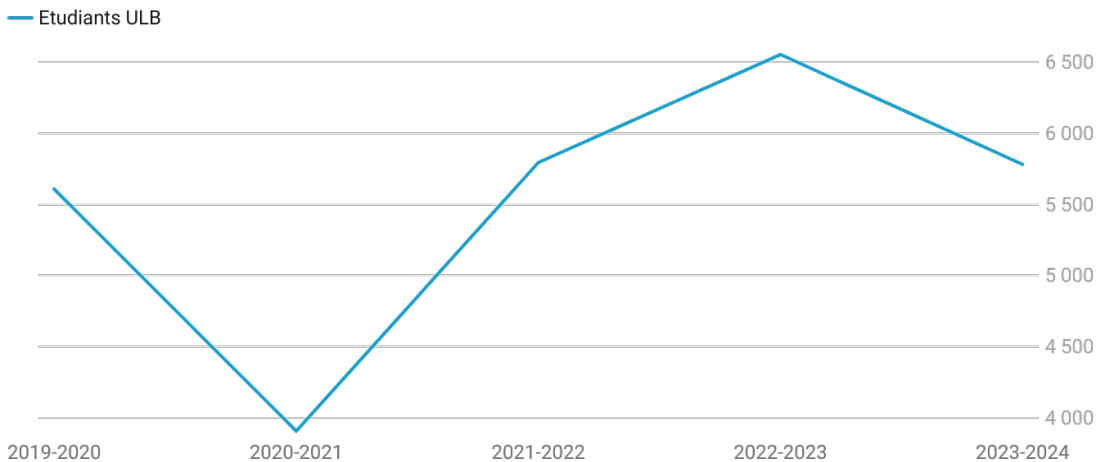
4  
Campus



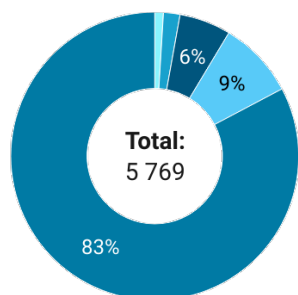
296,5  
Heures/Semaine

	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
Etudiants (*)	5607	3907	5794	6553	5781
Etudiants Pôles	361	274	677	543	606
Personnel ULB	326	136	178	241	238
Extérieurs	118	62	62	111	83
Senior/UAE	74	36	55	67	71
Total	6756	4415	6788	7512	6779

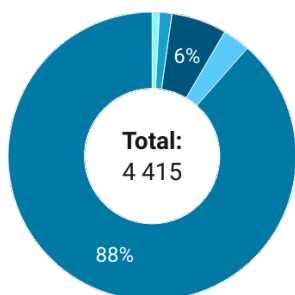
(\*) Erasmus inclus: 264



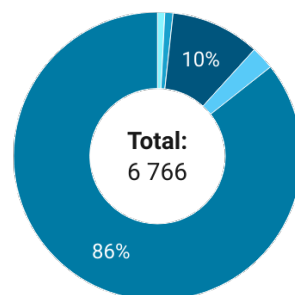
- Senior/UAE
- Extérieurs
- Etudiants Pôles
- Personnel ULB
- Etudiants



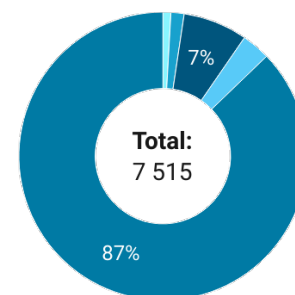
2019-2020  
Etudiants: 83%



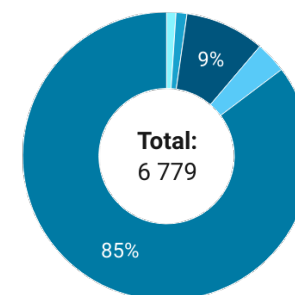
2020-2021  
Etudiants: 88%



2021-2022  
Etudiants: 86%



2022-2023  
Etudiants: 87%



2023-2024  
Etudiants: 85%



# HORAIRE SOLBOSCH

**PROGRAMME DÉFINITIF**  
 (Du 14/10/24 au 20/12/24  
 et du 3/02/25 au 20/06/25)  
 Hors vacances d'hiver  
 sous réserve de  
 disponibilités des salles



## Modalités de participation à nos cours

L'utilisation de l'application «Nova Sport» est obligatoire pour chaque séance aux cours ULB Sports, en plus de la présentation de la Carte de Sports. Pour participer à nos cours, réservez votre séance sur l'app et présentez ensuite le Qr code de réservation et la Carte de Sports au moniteur.

Téléchargez l'appli «Nova Sport» dès maintenant depuis votre smartphone pour accéder à l'ensemble de nos activités sportives !



### Congés – Pas d'activités sportives :

- 1, 11 et 20/11/24
- 04/03/25
- Du 23/01 au 31/01/25
- Du 21/04 au 4/05/25

### Programme blocus :

- Du 6/01 au 23/01/25
- Du 19/05 au 20/06/25

### Fin des activités le 20/06/25

S. = Campus du Solbosch  
 F.S.S. = Forêt de Soignes Sport  
 Ch. de Wavre, 2057 - 1160 Bruxelles

ABDOS FESSIERS		
Lu	12h30-13h30	S. E Salle 3
Lu	18h00-19h00	S. E Salle 3
Me	18h00-19h00	S. E Salle 3
AIKIDO		
Lu	20h00-21h30	S. E Dojo
BADMINTON		
Lu	12h30-14h00	S. E H1
Ma	20h00-23h00	S. E H1
Je	12h00-14h00	S. E H1
BASKETBALL		
Lu	12h30-13h30	S. E H2-3 ♀
Me	12h30-13h30	S. E H1
Je	20h00-21h30 (3X3) 21h30-22h30 (5X5)	S. E H1
Ve	12h30-13h30	S. E H1
BODY SCULPT		
Ma	18h00-19h00	S. E H1
Me	19h00-20h00	S. E Salle 3
Je	18h00-19h00	S. E Salle 3
Ve	12h30-13h30	S. E Salle 3
BOXE		
Lu	18h30-20h30	F.S.S. Salle M
Me	18h00-20h00	F.S.S. Salle M
BOXE FRANÇAISE		
Me	18h00-19h30	S. E Dojo
Ve	12h30-13h30	S. E Salle 2

BRAS DE FER		
Me	19h00-21h00	S. E Foyer sportif
BREAK DANCE		
Ma	18h00-20h00	S. E Salle 2
CAPOEIRA		
Me	20h00-21h30	S. E Salle 4
Ve	12h30-13h30	S. E Salle 4
DANSES AFRICAINES		
Je	19h30-21h00	S. E Salle 4
DANSES ORIENTALES		
Je	18h00-19h00 (Débutants)	S. E Salle 2
Je	19h00-20h00 (Confirmés)	S. E Salle 2
ECHECS		
Lu	19h00-21h00	S. E Foyer sportif
FONCTIONAL TRAINING		
Lu	19h00-20h00	S. E Salle 4
FUTSAL		
Lu	17h30-19h00	S. E H1 ♂
Ma	12h00-14h00	S. E H2
Me	18h00-19h00	S. E H1 ♀
Je	19h30-21h00	S. E H2 ♂
HANDBALL		
Lu	20h00-22h00	S. E H1
HIIT (INTERVAL TRAINING)		
Lu	18h00-19h00	S. E Salle 4
JOGGING (tous niveaux) (Prépa 10km de l'ULB)		
Lu-Je	12h30-13h30	S. E Accueil
Me	17h30-19h00	S. E Accueil
JU-JITSU		
Ma	21h15-22h30	S. E Dojo
Je	21h00-22h30	S. E Dojo

JUDO		
Ma	18h00-20h00	S. E Dojo
Je	12h30-13h30	S. E Dojo
KARATÉ		
Je	18h00-19h30	S. E Dojo
Ve	18h00-19h30	S. E Dojo
KENDO		
Lu	20h30-22h30	S. E Salle 2
Me	16h30-18h30	S. E Salle 2
MISE EN CONDITION PHYSIQUE		
Ma	12h30-13h30	S. E Salle 3
MODERN JAZZ		
Lu	18h00-19h00 (Débutants)	S. E Salle 2
Lu	19h00-20h30 (Confirmés)	S. E Salle 2
MUSCULATION		
Lu	10h-14h/16h30-21h	S. E MCP
Ma	10h-14h/16h30-21h	
Me	12h-14h/16h30-21h	
Je	10h-14h/16h30-21h	
Ve	10h00-14h00	
NAGINATA		
Lu	20h30-22h00	S. E Salle 3
Ma	20h30-22h00	Gymnasium Bd des Invalides 214-1160 BXL
NATATION		
Me	12h30-13h45	Piscine Calypso 2000 Av. Wiener 60-1170 BXL
PARKOUR		
Ma	19h30-21h00	S. E Salle 4 21h00-22h30
PICKLEBALL		
Me	18h00-19h00	S. E H2
PLONGÉE SOUS-MARINE		
Baptême gratuit sur inscription: 0475.26.21.27 - www.ulbplongee.be		
Me	20h45	Piscine Calypso 2000 Av. Wiener 60-1170 BXL
ROCK		
Ma	17h00-18h30	S. E Salle 3
ROLLER		
Sa	13h30-16h30	Débutants S. E Grand Hall
SALSAS		
Ma	20h00-21h00	Débutants S. E Salle 2
	21h00-22h00	Intermédiaires
Je	20h00-21h00	Débutants S. E Salle 2
	21h00-22h00	Confirmés

Tout membre « Carte de Sports » s'engage à respecter le R.O.I. et à se conformer au règlement du C.I.D.D. en matière de dopage (disponible sur notre site www.ulbsports.eu)

SELF DEFENSE		
Ma	20h00-21h15	S. E Dojo
Je	19h30-21h00	S. E Dojo
SKATE BOARD		
Je	17h30-19h00	S. E H1-1 H1-2
SPIKEBALL		
Ma	12h30-13h30	S. E H1-3
Je	17h30-19h00	S. E H1-3
STEP BASIC		
Me	12h30-13h30	S. E Salle 3
Je	17h00-18h00	S. E Salle 3
STRETCHING		
Me	19h30-20h30	S. E Dojo
	20h30-21h30	
Ve	19h30-20h30	S. E Dojo
TAEKWONDO		
Lu	19h00-20h30	S. E Salle 3
Me	19h00-20h00	S. E Salle 4
Ve	19h00-20h30	S. E Salle 4
TAI CHI CHUAN		
Lu	12h00-13h30 (Débutants)	S. E Salle 2
Ve	18h00-19h00 (Confirmés)	S. E Salle 2
TANGO		
Ma	18h30-20h00 (Confirmés)	S. E Salle 3
Me	12h15-13h45 (Débutants)	S. E Salle 2
TENNIS DE TABLE		
Ma	17h00-19h30	S. E Salle 4
Me	12h00-13h30	S. E Salle 4
Je	17h00-19h30	S. E Salle 4
THUY PHAP		
Sa	11h00-12h30	S. E Salle 2
ULTIMATE FRISBEE		
Je	12h30-13h30	S. E H 2
VOLLEYBALL		
Me	12h30-13h30	S. E H2
Je	18h00-19h30	S. E H2
Ve	12h30-13h30	S. E H2
YOGA		
Lu	12h30-13h30	S. E Dojo
	18h30-20h00	S. E Dojo
Ma	16h30-18h00	S. E Salle 2
Ve	12h30-13h30	S. E Dojo
ZUMBA		
Lu	19h00-20h00	S. E H1
Ma	19h00-20h00	S. E H1
Je	12h30-13h30	S. E Salle 3
Je	19h00-20h00	S. E H1

Tarifs

- Etudiants 60€
- Personnel 90€
- Cepulb, U.A.E. Alumni 132€
- Extérieurs 234€

Modalités d'inscriptions

- ✓ Etudiant ULB
  - Portail MonULB
- ✓ Tous publics
  - Site ULB Sports
  - Guichets « Inscriptions Sports » (Solbosch – Erasme)

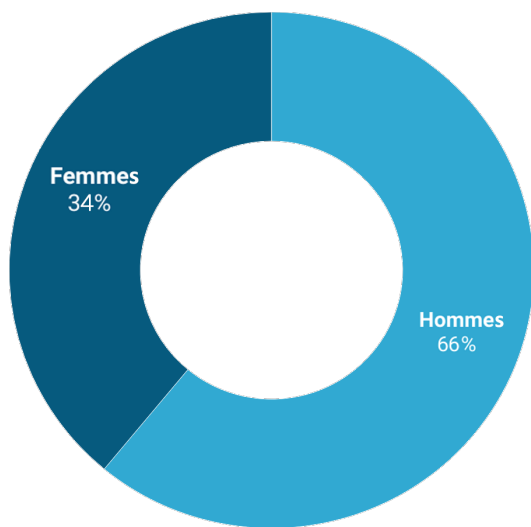
Membres Carte de Sports  
parmi la population étudiante ULB

**18%**

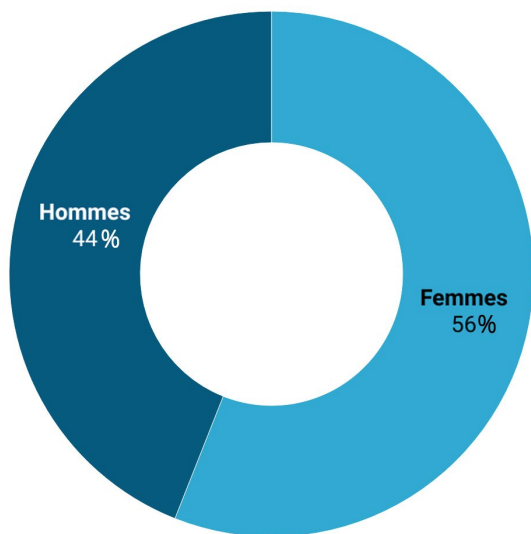
Membres Carte de Sports parmi  
la population personnel ULB

**5%**

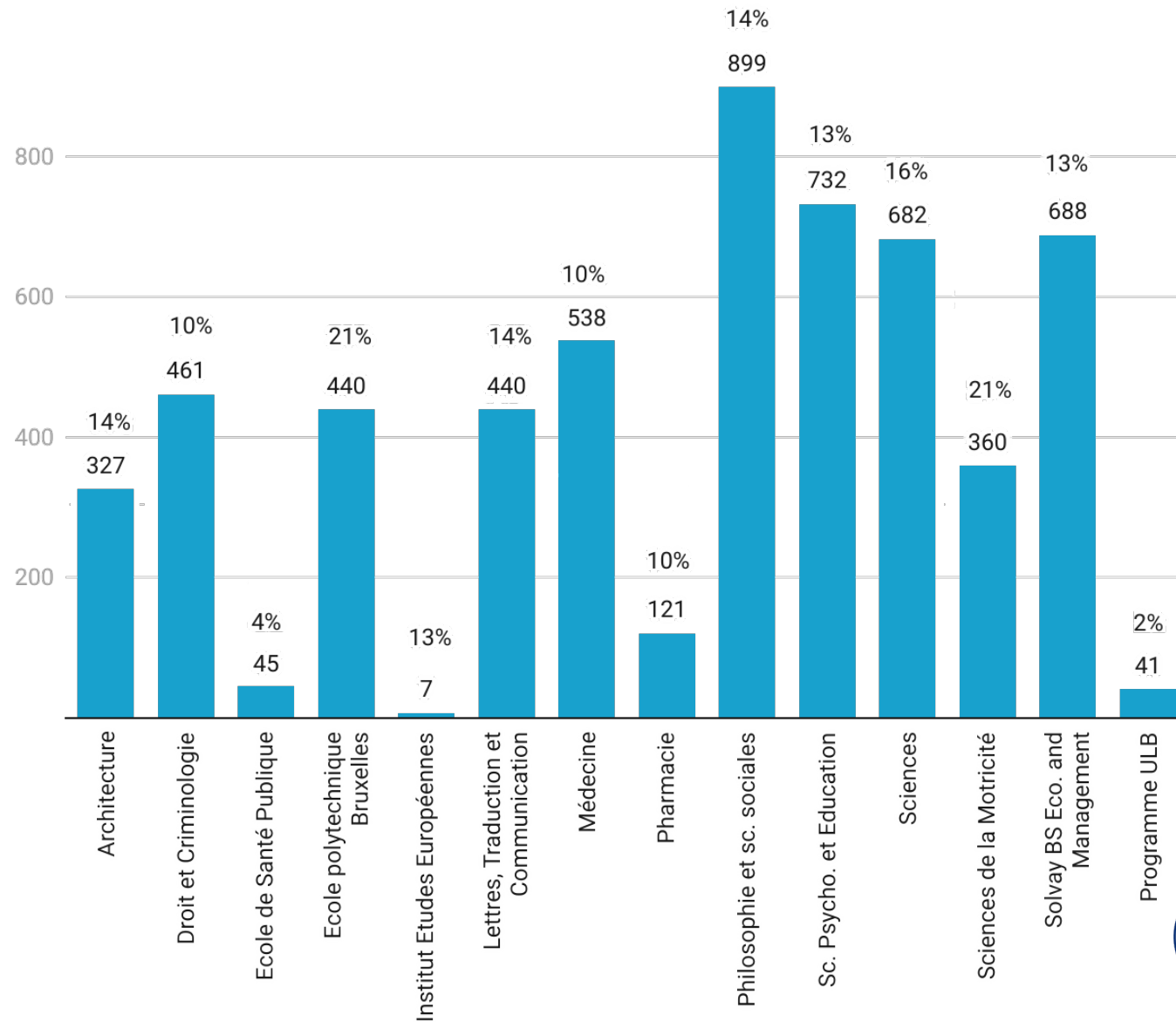
Encadrants



Membres



Carte de Sports par faculté



Service Social Etudiant  
Intervention à 100%

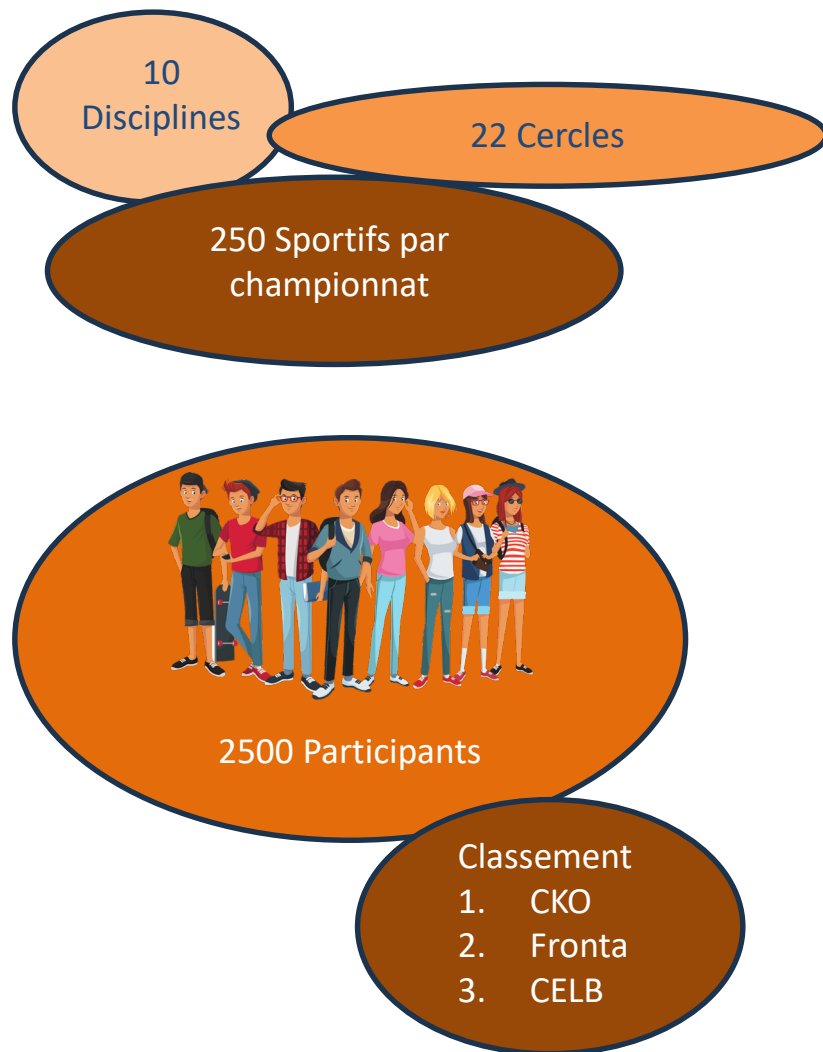
Carte de Sports



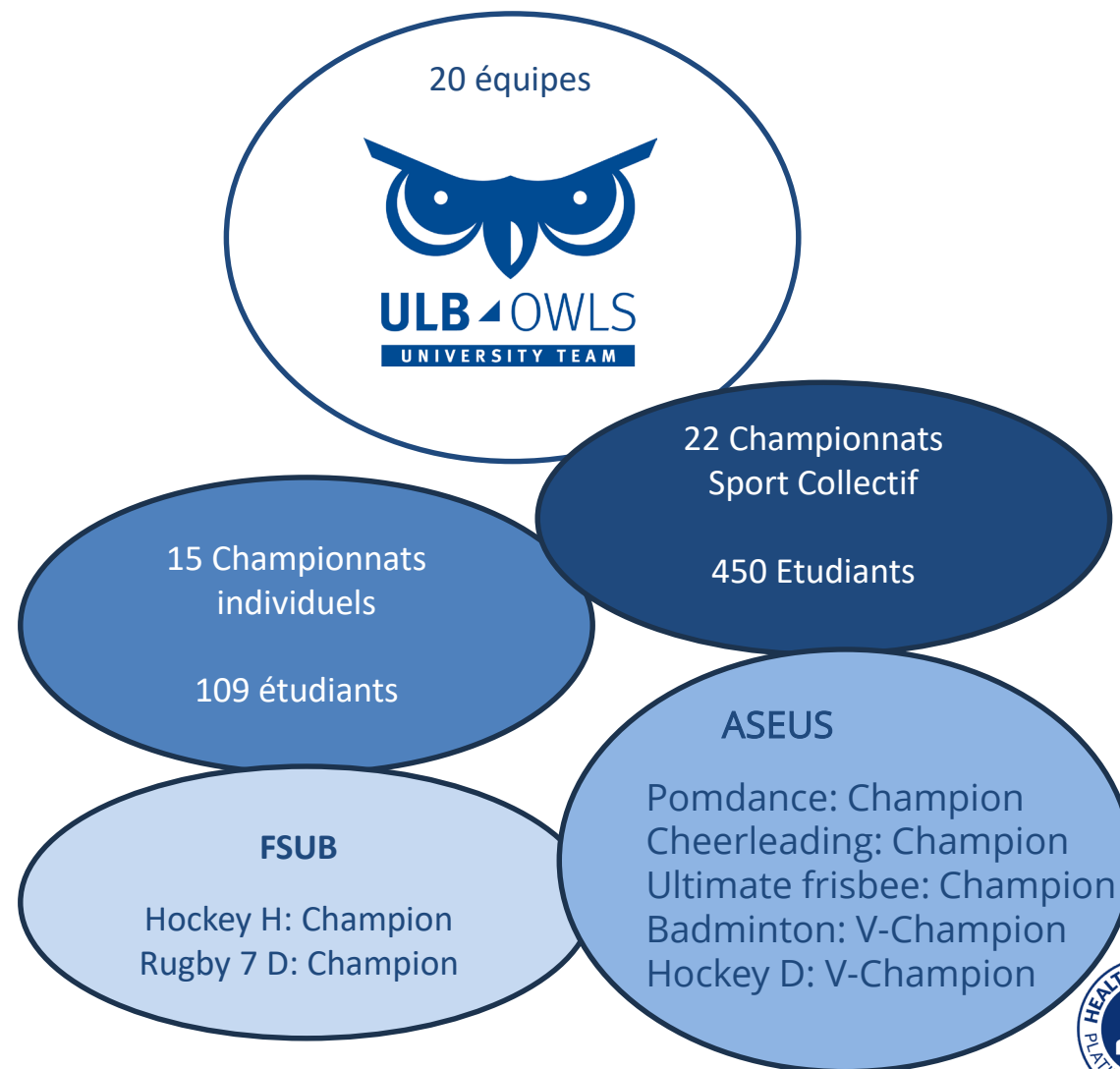
**233**  
Interventions  
2023-2024

**135**  
Interventions  
2022-2023

Interfacs



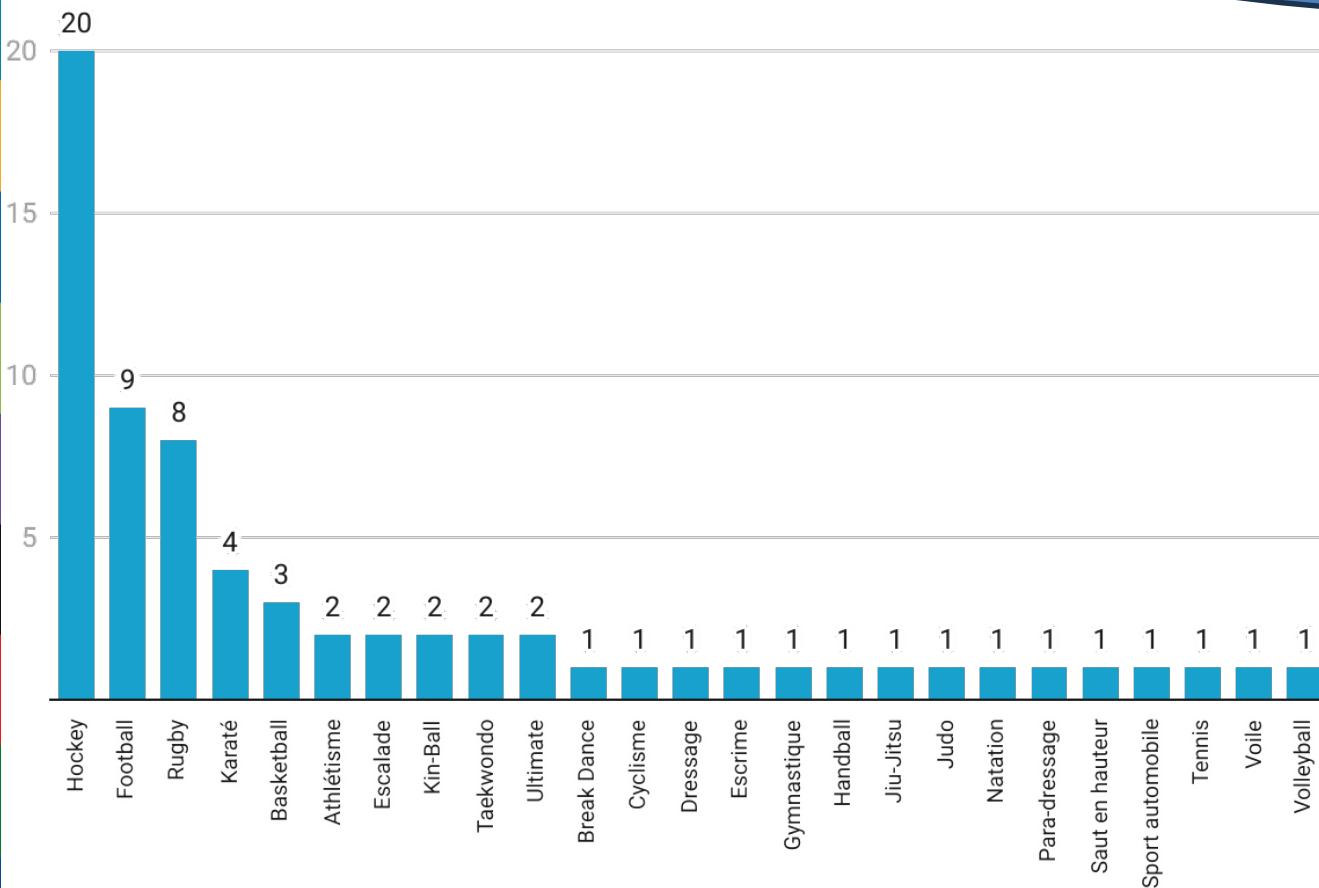
ULB Owls



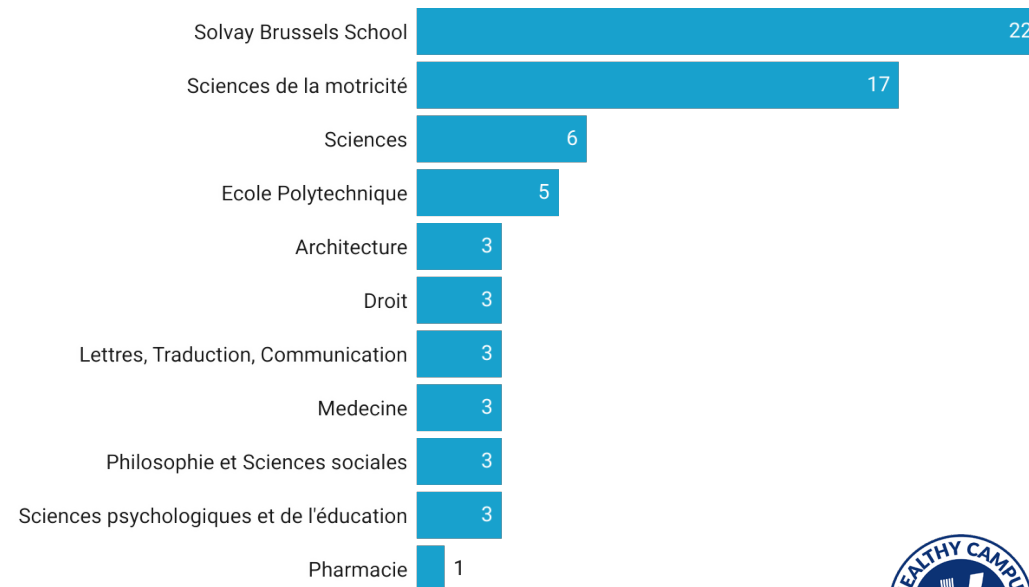


69 Etudiants à Besoins Spécifiques Sportifs de Haut Niveau

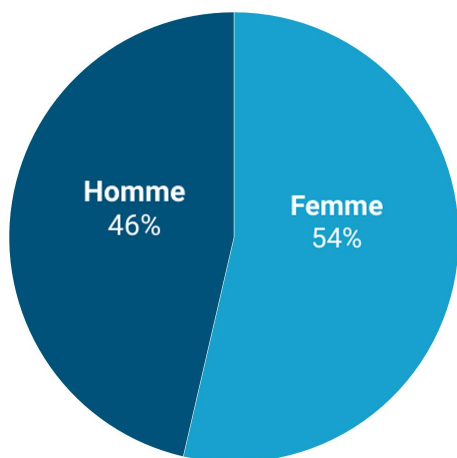
SHN par discipline



Répartition par faculté



Répartition H/F



Taekwondo



- Sarah Chaari étudiante en Médecine BA2
- Medaille de bronze aux Jeux Olympiques de Paris 2024.
- Championne du monde Junior et Senior 2022.
- Elle décroche l'or au Grand Prix de Manchester de décembre 2023.
- Sarah termine la saison 3ème du classement Olympique

Karaté



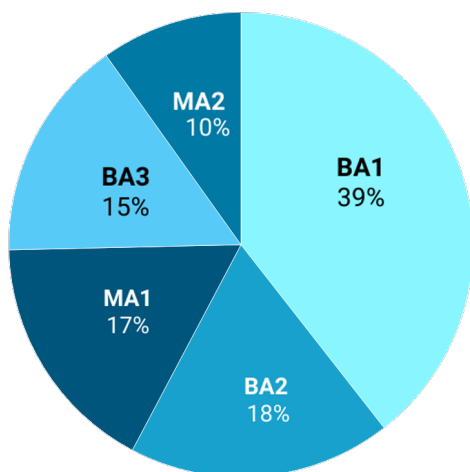
- Maryam Ajaray étudiante en Pharmacie BA1
- Double Championne de Belgique 2023.
- Maryam a concouru dans les catégories seniors et moins de 21 ans en -61 Kg.

Hockey



- Les Red Panthers finissent à la 4<sup>ème</sup> place aux Jeux Olympiques de Paris 2024.
- Camille Belis Etudiante en Architecture BA1
- Justine Rasir Etudiante en Sciences psychologiques et de l'éducation BA2
- Ambre Ballenghien Etudiante à Solvay – Sciences Economiques BA3

Répartition par année d'étude



10KM de l'ULB

2.498 coureurs



Nouveau parcours  
5km  
367 coureurs

Kids Run

68 coureurs

12.000 €  
destiné à la  
recherche  
scientifique



Participation de l'équipe ULB aux 20 km de Bruxelles

35 coureurs



Autres évènements

- Journées Portes Ouvertes de l'ULB
- Semaine d'accueil des nouveaux étudiants de l'ULB
- Journée Mondiale du Sport Universitaire **20/09**
- Fête de l'Iris

Design actif

Les escaliers se la racontent



3 campus



7 bâtiments



1806 marches



TRAGULUS JAVANICUS  
SOREX ARANEUS



554 stickers

1.1 Fermentation Alcoolique



nous avons d'ailleurs dit tout ce que nous avons pu dire  
et nous dirons encore,

4. OUVERTURE

$$C_{MECA} = F \cdot l \quad | \quad W_{tot} = W_{MECA} + \partial W_{détente}$$





### Objectifs :

- Mettre en place un mode de vie sain au sein de l'Université.
- Sensibiliser la communauté et l'impliquer dans un mode de vie sain généralement.
- La norme FISU Healthy Campus couvre la « santé » et le « bien-être », mais aussi l'éducation, l'égalité des genres, la réduction des inégalités, l'énergie durable, la consommation et production responsable, l'action climatique .. Etc.

### Public-cible :

- L'approche se concentre principalement sur les étudiants, mais vise également l'ensemble de la communauté universitaire.
- Universités et établissements d'enseignement supérieur dans tous les pays et régions du monde, indépendamment de leur taille, de leur population, de leur situations culturelles ou économiques.

### Contexte :

- Cette démarche globale du Healthy campus permet de contribuer à l'essentiel des objectifs de développement durable (Sustainable Development Goals (SDGs)) définis par les Nations Unies (ONU).
- Le contrôle et la labélisation se fait la deuxième année et les années paires, le processus d'audit se fera avec rapport et renouvellement de la labélisation.





Merci pour votre attention

