

CERTIFICAT UNIVERSITAIRE

INTITULE DE LA FORMATION : Techniques de forme

CONTACT DU RESPONSABLE DE LA FORMATION (courriel) : Murielle GARCIN (murielle.garcin@univ-lille2.fr)

DESCRIPTIF DE LA FORMATION	Ce certificat porte sur la formation aux outils et techniques ainsi que sur la conception et l'animation de programmes de prise en charge individualisée en forme dans un objectif de dé-sédentarisation, d'entretien ou de développement physique chez des populations saines
OBJECTIFS	Former des professionnels aux techniques liées à la remise en forme et au bien-être, aux outils de la personne encadrée dans la prise en charge physique sécurisée d'un public particulier, à la conception et l'organisation de programmes de prise en charge individualisée en forme.
COMPETENCES ACQUISES	Acquérir des connaissances et savoir-faire relatifs aux outils de la personne encadrée et appropriation de techniques liées à la remise en forme et au bien-être. Concevoir, encadrer et développer des programmes physiques sécurisés adaptés à un public particulier Concevoir des cours ou programmes personnalisés en entretien ou en développement physique dans les techniques de forme et de bien-être. Savoir proposer, encadrer et animer une séance de prise en charge individualisée prenant compte les différentes caractéristiques d'un public cible.
SECTEURS D'ACTIVITES, METIERS...	Secteurs d'activités -Secteur du bien-être et de la remise en forme -Secteurs privé et marchand (clubs sportifs, fédérations, centres, instituts). Métiers -Directeur ou chef de projet de structure privée à objectif sportif -Responsable sportif en entreprise - Profession libérale (coach, personal trainer en cabinet ou à domicile, dans les domaines de la remise en forme, de la nutrition et du bien-être...)
PUBLIC CONCERNE	Formation continue, validation d'acquis d'expérience
CONDITIONS D'ACCES	Titulaire d'une Licence STAPS (180 crédits), d'un BPJEPS AG2F, BEES 1°MF, BEES 1°APT, les thérapeutes, préparateurs physiques et les coaches qui sont amenés à concevoir, encadrer et développer des programmes adaptés à un public particulier.
PRE-REQUIS RECOMMANDES	Licence STAPS parcours type Entraînement sportif recommandée.
PROGRAMME PEDAGOGIQUE	Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être. Connaissance des exercices ou mouvements de prise en charge physique spécifique et sécurisée. Exercices de reconditionnement physique et de dé-sédentarisation pour des publics particuliers (personnes présentant des déséquilibres

	<p>posturaux et des déficits musculaires consécutifs à un stress physique au travail, à une sédentarité prolongée, à une maternité).</p> <p>Techniques en lien avec des programmes de perte de poids, de gain de masse musculaire, de développement de l'endurance cardio-vasculaire.</p> <p>L'étudiant est placé dans la fonction de personal training ou assistance/entraînement personnalisé dans le monde professionnel, et plus particulièrement dans la conception de programmes individualisés de mise ou de remise en forme dans les techniques cardio-vasculaires, les techniques de renforcement musculaire et les techniques douces, et la prise en charge d'un profil client défini.</p> <p>8 ECTS dans le Master 1 et 2 STAPS : EOPS, parcours Préparation du sportif (aspects physiques, nutritionnels et mentaux)</p>
FORMES D'ENSEIGNEMENT	Enseignement en présentiel : septembre à mars (30h CM et 34h TD) Supports d'enseignements et ressources connexes déposés sur la plateforme d'enseignement Moodle®.
ORGANISATION,	Déroulement : suivi des apprenants par mailing et via la plateforme d'enseignement Moodle®, accompagnement proposé par les services liés à l'information, l'orientation, l'insertion professionnelle, la création d'entreprise, la vie étudiante...
EVALUATION,	<u>Session initiale :</u> 1er ECU : CT 100% devoir écrit 1h 2nd ECU : CT 100% dossier 3ème ECU : CT 100% cd (dossier sur cd avec vidéo de mise en situation)
VALIDATION	<u>Session de rattrapage :</u> 1er ECU : CT 100% : dossier 2nd ECU : CT 100% cd 3ème ECU : CT 100% cd (dossier sur cd avec vidéo de mise en situation)
	Conditions d'obtention du diplôme : Ce CU est constitué de 3 CU intermédiaires qui peuvent être validés séparément. La validation du 1 ^{er} CU est nécessaire pour s'inscrire dans le CU 2. De même, la validation du 2nd CU est nécessaire pour s'inscrire dans le CU 3.
DUREE DE LA FORMATION	Nombre d'heures : 64h
PERIODE	Calendrier : à définir
DIPLOME(S) de RATTACHEMENT	Ce certificat a pour objectif de permettre un retour à l'université de diplômés et/ou d'anciens étudiants n'ayant pas finalisé leur cycle d'étude pour une montée en connaissances, en compétences et /ou en diplômes (formations certifiantes menant à la diplômation en Master STAPS : EOPS pour celles et ceux qui y aspirent, sous condition d'une des validations prévues aux articles L613-3, L613-4, L613-5 du Code de l'éducation).
	Master 1 & 2 STAPS : EOPS, parcours Préparation du sportif (aspects physiques, nutritionnels et mentaux), ECU 5.3 Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être, l'ECU 1.2 Conception de programmes de prise en charge

	individualisée en forme, et l'ECU 4.3 Conception et mise en situation professionnelle dans les techniques de forme proposés aux semestres 2, 3 et 4, respectivement
FRAIS DE FORMATION	2140 euros
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS	Dossier de pré-inscription à télécharger ; procédure détaillée sur le site : http://staps.univ-lille2.fr/fr/formation-continue.html
LIEUX DE FORMATION ET CONTACTS	Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique, 9, rue de l'Université, 59790 Ronchin, Tél. : + 33 (0)3 20 88 73 50 - Courriel : staps@univ-lille2.fr Site Internet : http://staps.univ-lille2.fr/ , Métro : ligne 2, station Porte de Douai
RESPONSABLE(S) PEDAGOGIQUE(S)	Murielle Garcin, PU.