

CERTIFICAT UNIVERSITAIRE

INTITULE DE LA FORMATION : Techniques de forme

CONTACT DU RESPONSABLE DE LA FORMATION (courriel) : Murielle GARCIN (murielle.garcin@univ-lille.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>9 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 (29h 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> 1 ^{er} CU : CT 100% devoir écrit 1h30 2 nd CU : CT 100% dossier 3 ^{ème} CU : CT 100% PPT |
| VALIDATION | <u>Session de rattrapage :</u> 1 ^{er} CU : CT 100% : dossier 2 nd CU : CT 100% PPT 3 ^{ème} CU : CT 100% PPT |
| | 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 2 nd CU est nécessaire pour s'inscrire dans le CU 3. |
| DUREE DE LA FORMATION | Nombre d'heures : 63h |
| PERIODE | Calendrier : voir calendrier des CU constitutifs |
| 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), UE Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être, UE Conception de programmes de prise en charge |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | individualisée en forme, et UE 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 | Candidatures du 11/05/2020 au 22/06/2020 via le site « e-candidat » |
| 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 : charlotte.mantel@univ-lille.fr Site Internet : http://staps.univ-lille.fr/ , Métro : ligne 2, station Porte de Douai |
| RESPONSABLE(S) PEDAGOGIQUE(S) | Murielle Garcin, PU. |