

CERTIFICAT UNIVERSITAIRE TECHNIQUE DE FORME

1 semestre



▶ 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.

▶ Principales matières enseignées

Techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être. Connaissance des exercices ou mouvements de prise en charge physique spécifique et sécurisée. Exercice de reconditionnement physique et de dé-sédentarisation pour des public particuliers (personnes présentant des déséquilibres posturaux et des déficits musculaires consécutifs à un stress physique au travail, à une sédentarité prolongée, à une maternité).

Techniques en lien avec des programmes de perte de poids, de gain de masse musculaire, de développement de l'endurance cardio-vasculaire. 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-vasculaire, les techniques de renforcement musculaire et les techniques douces, et la prise en charge d'un profil client défini.

▶ Description 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.

Formation en présentiel : septembre à mars (30 h CM et 30 h TD)

Insertion professionnelle

Secteurs d'activité : Secteur du bien-être et de la remise en forme - Secteur 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...)

Poursuites d'études

Ces certificats ont 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 diplomation 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).

► Compétences 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.

► Contrôle des connaissances

Session initiale :

1er ECU : CT100% devoir écrit 1 h 2nd ECU : CT 100% dossier 3ème ECU : CT 100% cd (dossier sur cd avec vidéo de mise en situation)

Session de rattrapage :

1er ECU : CT 100% dossier 2nd ECU : CT 100% cd 3ème ECU : CT 100% cd (dossier sur cd avec vidéo de mise en situations)

► Stage

Mise en situation tutorée.

► Conditions d'accès

Titulaire d'une licence STAPS (180 crédits), d'un BPJEPS AG2F, BEES 1MF, BEES 1APT, les thérapeutes, préparateurs physiques et les coachs qui sont amenés à concevoir, encadrer et développer des programmes de prise en charge individualisée en forme.

► Formalités d'inscription

Dossier de pré-inscription à télécharger ; procédure détaillée sur le site :

<http://staps.univ-lille2.fr/fr/formation-continue.html>

Ce CU est constitué de 3 CU intermédiaires qui peuvent être validés séparément. La validation du 1er CU est nécessaire pour s'inscrire dans le CU2. De même, la validation du 2nd CU est nécessaire pour s'inscrire dans le CU3.

► Pré-requis

Licence STAPS parcours type Entraînement sportif recommandée.

Lieu de la formation

Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique

9, rue de l'Université - 59790 Ronchin

T. + 33 (0)3 20 88 73 50

staps@univ-lille2.fr

Métro : ligne 2, station Porte de Douai