Volume horaire total du CU

~105 heures **en présentiel**

Enseignements proposés

UE1 - 1 ECTS	*Matière*	*Durée*	*Nature*	*Intervenants*	*Lieu*
Activité physique et vieillissement	Prévention et activité physique chez les seniors	2h 2h	Théorie Pratique	Alain BELLI	STAPS Faculté des Sciences et Techniques Saint-Etienne

UE2 - 1 ECTS	*Matière*	*Durée*	*Nature*	*Intervenants*	*Lieu*
Activité physique, santé mentale & bien-être	Répercussion de l'activité physique sur l'estime de soi Impact de l'activité physique sur la santé mentale	2h 2h	Théorie Théorie	Rachel CLAUDEL Guillaume MILLET	STAPS Faculté des Sciences et Techniques Saint-Etienne

UE3 - 1 ECTS	*Matière*	*Durée*	*Nature*	*Intervenants*	*Lieu*
Chronobiologie et bien-être	Importance des rythmes biologiques et du sommeil	4h	Théorie	Mathieu BERGER	STAPS Faculté des Sciences et Techniques Saint-Etienne

UE4 - 1 ECTS	*Matière*	*Durée*	*Nature*	*Intervenants*	*Lieu*
Nutrition, suivi et outils numériques	Activité physique et cycle hormonal chez les femmes et les hommes Programmation et outils numériques Organisation et conduite de stage Nutrition	4h 2h 2h 4h	Théorie Théorie & pratique Théorie	Maud PERICHON	STAPS Faculté des Sciences et Techniques Saint-Etienne

UE5 - 1 ECTS	*Matière*	*Durée*	*Nature*	*Intervenants*	*Lieu*
Bien-être et développement des compétences de vie	Esprit critique Influence des compétences psycho-sociales sur le bien-être Intelligence émotionnelle	1h 1h 2h	Théorie Théorie Théorie	Severine BOVERO Fanny BRASQUER Daniel LOVIN	STAPS Faculté des Sciences et Techniques Saint-Etienne

UE6 - 1 ECTS	*Matière*	*Durée*	*Nature*	*Intervenants*	*Lieu*
Nouvelles approches en activité physique	Crossfit training	2h	Pratique	Djahid KENNOUCHE	STAPS Faculté des Sciences et Techniques Saint-Etienne
	Endurox	2h	Pratique		
	Prévention du dopage	2h	Théorie		
	Bases physiologiques pour les nouvelles méthodes	2h	Théorie		
	Nouvelles méthodes				
	Préparation physique	8h	Pratique	Charles KLEIN	

UE7 - 1 ECTS	*Matière*	*Durée*	*Nature*	*Intervenants*	*Lieu*
Différentes approches de relaxation	Pilates	10h	Pratique	Noémie FERRATON	Salles A,B,C Denis Papin
	Stretching	4h	Pratique		
	Yoga	6h	Pratique	Severine BOVERO	
	Initiation Sophrologie	3h	Pratique		

UE8 - 1 ECTS	*Matière*	*Durée*	*Nature*	*Intervenants*	*Lieu*
Fitness & publics diversifiés	STEP	6h	Pratique	Fanny BRASQUER	Salles A,B,C Denis Papin
	Swissball	6h	Pratique	Nicole DASPIC	

UE9 - 1 ECTS	*Matière*	*Durée*	*Nature*	*Intervenants*	*Lieu*
Outil d'évaluation, coaching et accompagnement personnalisé	Outil d'évaluation de l'activité physique	2h	Théorie	Pierre MAUCHAND	STAPS Faculté des Sciences et Techniques
	Problématiques professionnelles & retour d'expérience	2h	Théorie		
	Coaching personnalisé	12h	Pratique	Jade CHATELARD	

UE10 - 1 ECTS	*Matière*	*Durée*	*Nature*	*Intervenants*	*Lieu*
Activité physique et environnement naturel	Activité d'orientation en nature, bien-être et cognition	4h	Pratique	Amélie CHATAING	Parc du Pilat
	Activité adaptée en extérieur	2h + 2h	Pratique	Xavier DEVILLARD avec étudiants APAS Fanny BRASQUER Julie THOMAS	Nature autour de Saint Etienne

Modalités d'obtention du CU :

L'évaluation prendra la forme d'un **compte rendu de mise en pratique.**
Qui sera évalué par un membre de l'équipe pédagogique (rapporteur interne) et un expert universitaire externe au diplôme (rapporteur externe).
Dans ce rapport, les candidats montreront l'utilisation d'une ou plusieurs des méthodes abordées au cours de la formation directement dans leur pratique professionnelle. Ce rapport ne donnera pas lieu à soutenance et sera transmis en deux exemplaires au responsable de la certification par mail.
Ce mode d'évaluation permettra à la fois de valider la maîtrise des méthodes enseignées et la capacité des candidats à les intégrer dans leur pratique.
Le dernier jour de la formation consistera en une mise en commun des comptes rendus de pratique sous la forme d'une présentation avec l'appui d'un poster ou 1 diapositive et de 5 minutes de présentation par étudiant.

Tarifs du CU :

Tarifs Formation Continue :
Ce CU s'adresse majoritairement à un public de stagiaires de la formation continue (20)
L'organisation de l'enseignement, la gestion administrative ainsi que la scolarité des étudiants seront assurées par le Service Commun de Formation Continue de l'UJM.
Les frais de formation seront, de ce fait, versés au S.U.F.C. qui assure la gestion du diplôme. Ces frais sont de **2000€** (hors droits d'inscription Universitaire) et peuvent être modifiés chaque année par vote du Conseil d'Administration de l'U.J.M.
De plus, les étudiants devront s'acquitter des Droits d'Inscription Nationaux Master en vigueur, droits fixés annuellement par l'Etat.

Tarifs Formation Initiale :
Pour les étudiants souhaitant suivre ce DU, le tarif est de **500€** auxquels s'ajoutent les Droits d'Inscription Nationaux Master, fixés annuellement par l'Etat.

Portage et contacts :

Fanny BRASQUER
Tel. 06.66.22.01.79
@ : fanny.brasquer@univ-st-etienne.fr

Jean-Benoit MORIN
Tel. 06.27.26.19.07
@ : jean.benoit.morin@univ-st-etienne.fr

Intervenants-es

BELLI Alain
PR UJM
BERGER Mathieu
MC UJM
BOVERO Severine
SUAPS
BRASQUER Fanny
PRAG UJM
CHATAING Amélie
PRAG UJM
CHALELARD Jade
Vacataire – Coach sportive à domicile
CLAUDEL Rachel
PRAG UJM
DASPIC Nicole
Extérieure - BE forme/force avec l'IPCAS Lyon au CREPS de Voiron (validé par Florence LARISSE)
DEVILLARD Xavier
MC UFR
FERRATON Noémie
PRAG UJM
KENNOUCHE Djahid
MC UFR
KLEIN Charles
Enseignant contractuel UJM
LOVIN Daniel
MC UFR
MAUCHAND Pierre
MC UFR
MILLET Guillaume
PR UFR
PERICHON Maud
Vacataire – Coach trail & nutrition
THOMAS Julie
Enseignante - chercheuse