

## "Spor'TOI Bien " Niveau 1 en partenariat avec le SSE



Composante  
UFR STAPS



Langue(s)  
d'enseignement  
Français

### Présentation

« Spor'TOI Bien » Niveau 1 en partenariat avec le **SSE** (Service de Santé Etudiant) est une Unité d'enseignement libre à destination de personnes souhaitant **améliorer leur rapport à l'activité physique, reprendre une activité, développer leurs capacités physiques** et améliorer leur **santé**.

S'adresse à des étudiant.e.s ayant **arrêté ou diminué** l'activité physique, et souhaitant avoir un soutien sous forme de **coaching** individuel et collectif. Pour des personnes souhaitant **mieux prendre soin d'elles** en améliorant leurs connaissances et compétences dans la gestion de leur vie physique, mais aussi pour des étudiant.e.s **sédentaires** et /ou ayant des **pathologies** et /ou **ayant subi une opération**.

Selon vos besoins, un suivi régulier, et un partenariat avec le **SSE** vous permettra d'être accompagnés par des professionnel (diététicienne, médecin, psychologue...).

Nous aborderons, diverses **techniques corporelles** de remise en forme, des connaissances pour l'**entretien de soi**, choisies en fonction des besoins des étudiant.e.s, pour leur permettre de **gagner en autonomie dans la gestion de leur vie physique** :

- yoga tous niveaux, pour souples et pas souples

renforcement musculaire poids de corps, et en particulier gainage, abdominaux du ventre plat préservant le périnée...

- développement cardio-vasculaire, améliorer son potentiel respiratoire, avec circuits trainings, marche nordique (propositions adaptées au niveau de chaque pratiquant)

- relaxation, assouplissements...

Les intensités du cours seront variées et adaptées aux besoins de chacun.e.

Le but est de donner aux étudiant.e.s les outils d'une gestion plus autonome de leur vie physique, tout en respectant leurs capacités, leurs besoins, et en visant l'amélioration de leur santé globale.

### Objectifs

Être plus **autonome dans la gestion de sa vie physique et l'entretien de sa santé**, pour agir avec **moins de limites** physiques au quotidien, pour se sentir plus détendu émotionnellement, gagner en concentration et en énergie.

Améliorer son potentiel physique pour mieux pratiquer d'autres activités.

### Savoir-faire et compétences

Acquérir des connaissances, des savoirs faire, pour **mieux se connaître et prendre soin de soi** avec davantage de compétence :

- Connaissances et pratiques en lien avec la respiration, l'anatomie et la physiologie : **fonctionnement posturo-**

**respiratoire** et applications dans diverses activités physiques (yoga, stretching, marche, renforcement musculaire, musculation...)

- Connaissances et compétences pour adapter les exercices physiques à ses capacités, **pratiquer sans se blesser** et en se faisant **plaisir**

- Connaissances et compétences pour prévenir et améliorer les **troubles périnéaux** de type incontinence à l'effort

- Connaissances en **alimentation** équilibrée

- Connaissances et compétences en **ergonomie au travail**

---

## Les + de la formation

Facilitation d'un parcours de santé avec le Service de Santé Étudiant SSE

---

## Organisation

---

### Contrôle des connaissances

#### Évaluation des acquisitions pratiques :

Contrôle continu par l'enseignante sur les présences et l'investissement, se complétant d'une auto-évaluation par l'étudiant.e

#### Évaluation des acquisitions théoriques :

Dossier succinct avec, un retour d'expérience et éventuellement la création d'un programme d'entretien physique répondant aux besoins de l'étudiant.e.

---

## Admission

---

### Conditions d'admission

Être inscrit.e à Campus Sports

---

### Modalités d'inscription

Via l'enseignante et / ou le Service de Santé Étudiant (SSE), ou en se présentant au cours après s'être inscrit.e via le site de Campus sports

---

### Public cible

Toute étudiant.e.s de l'UMLP, ayant besoin d'acquérir des compétences pour prendre soin de sa santé et pratiquer une activité physique

---

## Infos pratiques

---

### Contacts

#### Responsable pédagogique

Nathalie PELLEGRINI

✉ [nathalie.pellegrini@umlp.fr](mailto:nathalie.pellegrini@umlp.fr)

# Programme

---

## Organisation

Séances de 2h, tous les mardis de 18h à 20h. Rendez-vous en salle de musculation, bâtiment 4, campus Sports STAPS Bouloie.

Venez avec une serviette, une gourde et des baskets.

Des sorties peuvent être organisées selon les envies des participant.e.s