

# UEL - « Remise en forme entretien de soi » Niveau 1



Composante  
UFR STAPS



Langue(s)  
d'enseignement  
Français

## Présentation

« Remise en forme entretien de soi » Niveau 1, est une Unité d'Enseignement Libre pour apprendre à développer et entretenir sa forme physique et morale, dans une ambiance conviviale.

Les propositions sont variées et adaptées selon les besoins des participant.e.s :

- Renforcement musculaire poids du corps et avec petit matériel, gainage, abdominaux du ventre plat préservant le périnée.
- Assouplissements.
- Yoga pour tous.te.s, souples et pas souples.
- Activités de bien-être et détente (QiGong, méditation...).
- Entraînement cardio-vasculaire en salle et en extérieur, pour améliorer son potentiel respiratoire, avec circuits training, initiation à la course à pied et marche nordique (propositions adaptées au niveau de chaque pratiquant.e).
- Conseils en équilibre alimentaire.

Seront aussi abordés, des contenus théoriques sur l'anatomie en mouvement, la respiration, la prévention des troubles posturo-respiratoires et périnéaux (pour les femmes et les hommes !) afin de mieux vous connaître pour mieux prendre soin de vous.

## Objectifs

- Être plus autonome dans la gestion de sa vie physique et l'entretien de sa santé, agir avec moins de limites physiques

au quotidien, 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, course à pied 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 développer un regard critique sur sa propre pratique physique afin de mieux l'adapter à ses besoins.
- 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.

## Organisation

### Contrôle des connaissances

Évaluation des acquisitions pratiques :

- Contrôle continu par l'enseignante sur l'investissement et l'acquisition des techniques posturales, se complétant d'une auto-évaluation par l'étudiant.e.
- Il n'y a pas d'évaluation de la performance : l'évaluation est uniquement technique et prend en compte le niveau de départ de chaque étudiant.e.s.

Évaluation des acquisitions théoriques :

- Dossier succinct avec un retour d'expérience, sur support libre.

## Admission

---

### Conditions d'admission

Être inscrit.e à Campus sports.

---

### Public cible

Étudiant.e. de l'UMLP.

---

### Pré-requis obligatoires

Aucun

---

### Pré-requis recommandés

Aucun

---

## Infos pratiques

---

## Contacts

### Responsable pédagogique

Nathalie PELLEGRINI

✉ nathalie.pellegrini@umlp.fr

---

## Établissement(s) partenaire(s)

Campus sports

# Programme

---

## Organisation

- Séances de 2h le jeudi de 16h30 à 18h30.
- Rendez-vous en salle de danse, bâtiment 4, campus STAPS Bouloie.
- Venez avec une gourde, des baskets pour la salle et éventuellement des baskets d'extérieur.