

CERTIFICAT TECHNIQUES ET MÉTHODES LIÉES A LA FORME ET AU BIEN ETRE

1 semestre



► Objectifs

Former des professionnels aux techniques liées à la remise en forme et au bien-être et aux outils de la personne encadrée dans la prise en charge physique sécurisée d'un public particulier.

► Pré-requis

Licence STAPS parcours type Entraînement sportif recommandée.

► 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. Exercices de reconditionnement physique et de dé-sédentarisation pour des publics particuliers (personnes présentant des déséquilibres posturaux et des déficits musculaires consécutifs à un stress physique au travail, à une sédentarité prolongée, à une maternité).

► Description de la formation

Ce certificat porte sur la formation des professionnels aux techniques et méthodes liées à la forme et au bien-être dans la prise en charge physique sécurisée d'un public particulier.

Insertion professionnelle

Secteurs d'activités :

- 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 des 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 des techniques liées à la remise en forme et au bien-être. Concevoir, encadrer et développer des programmes physiques sécurisés adaptés à un public particulier.

► Conditions d'accès

Titulaire d'une Licence STAPS (180 crédits), d'un BPJEPS AG2F, BEES 1°MF, BEES 1°APT, les thérapeutes, préparateurs physiques et les coachs qui sont amenés à concevoir, encadrer et développer des programmes adaptés à un public particulier.

► Formalités d'inscription

Dossier de pré-inscription à télécharger ; procédure détaillée sur le site : <http://staps.univ-lille2.fr/fr/formation-continue.html>

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

staps.univ-lille2.fr

Métro : ligne 2, station Porte de Douai