

Se reconnecter avec la
nature et ses bienfaits
à travers une activité
physique régulière,
sans frais, zéro carbone
et pour tous



Diplôme d'Université
Entraînement naturel
(Hébertisme et dérivés)

FORMATION CONTINUE UNIVERSITAIRE

formationcontinue.u-paris.fr

Un nouveau DU d'UPCité pour former les professionnels du sport, animateurs, professeurs des écoles et anciens militaires à une méthode de préparation physique complète, zéro coût, zéro carbone et pour tous.

Créée au début du XXe siècle par Georges et Yvonne Hébert, la méthode de l'Entraînement Naturel a été celle de l'éducation nationale pendant 50 ans. Ses dérivés (MovNat, Parkour) et d'autres pratiques en lien avec la nature connaissent aujourd'hui un retour en force. Pourquoi ? Parce qu'elles séduisent particulièrement les nouvelles générations désireuses de retrouver une vie simple, proche de la nature et à faible impact écologique.

Convaincue par cette approche et à l'initiative des petits fils des fondateurs, l'UFR STAPS de l'Université Paris Cité lance un diplôme d'université destiné à former les professionnelles et professionnels de l'entraînement à cette méthode, restée étonnamment moderne.

Principes, atouts, applications

Les principes de la méthode

Les animaux ne font pas de sport en salle ! Il existe un entraînement naturel basé sur des gestes naturels effectués en milieu naturel.

Cet entraînement se fait au cours de parcours en nature en respectant des principes pédagogiques qui sont l'objet de ce DU : qu'est ce qui fait qu'un mouvement est naturel ? Comment conduire une séance ? Comment travailler en groupe hétérogène ?

Atouts et arguments

La formation apporte des arguments pour mettre en avant la valeur de l'entraînement naturel sur la santé ainsi que l'intérêt de son application pour les enfants et les adultes. Elle offre également un argumentaire technique et commercial pour présenter la méthode et l'intégrer dans sa pratique.

Applications

La méthode peut s'appliquer tout autant dans des clubs sportifs que dans des team buildings d'entreprise, des fêtes locales, des événements caritatifs ou dans la constitution de parcours personnalisés pour des collectivités.





ATOUTS

Répondre à un besoin actuel

La méthode répond à la demande sociétale actuelle d'un retour à la nature, avec zéro coût, zéro carbone dépensé, tout en menant à la santé.



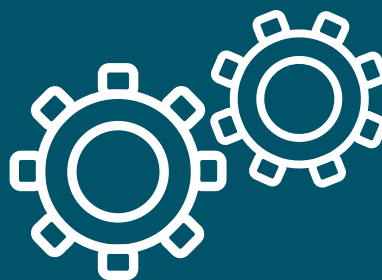
COMPÉTENCES

Savoir créer un parcours

Savoir créer un parcours et entraîner les adultes comme les enfants, dans les collectivités comme les entreprises.

110 ans

d'existence et grande
modernité de la méthode



MÉTHODOLOGIE

Multimodale et pratique

Cours magistraux sur la méthode et ses bienfaits, ses dérivés, ses opposants, avec un regard physiologique, philosophique et sociologique ; cours de pratique physique, exercices d'animation, ...



COLLABORATION

Fédération entraînement naturel

Elle regroupe les meilleurs connaisseurs et pratiquants de la méthode. Cette collaboration permet donc de s'appuyer sur une solide expérience. De grands groupes leur font régulièrement appel.



ORGANISATION

Formation pratique & séquencée

La formation s'articule en 3 séquences espacées de 2 à 3 mois, entre mai et novembre. Elle est validée par des épreuves écrites, orales et d'animation.

Mai > Novembre

Contacts

Responsable de la formation

- Damien Vitiello

✉ damien.vitiello@u-paris.fr

Coordinateur pédagogique

- Jacques Hébert

✉ jacques.hebert@entrainement-naturel.org

Gestionnaire de formation continue

✉ du.deg@u-paris.fr

Plus d'infos sur la formation

u-paris.fr/choisir-sa-formation

Tarifs*

- **1620 €** pour toute personne bénéficiant ou non d'une prise en charge de sa formation.

+ Frais de dossier* : 300 €

** Les tarifs et frais de dossier sont sous réserve de modification par les instances de l'université.*

© UP Cité, Pôle Formation Professionnelle / Shutterstock

