

SPORT

LUNDI

- **Stretching** par Nelly GILBERT
- **Relaxation par mouvements d'étirement** par Nelly GILBERT

MARDI

- **Marche Nordique** par Jeremy DALPIAZ
- **Maintien en forme** par Caroline ROGUET
- **Pilates** par Françoise LARNAC

MERCREDI

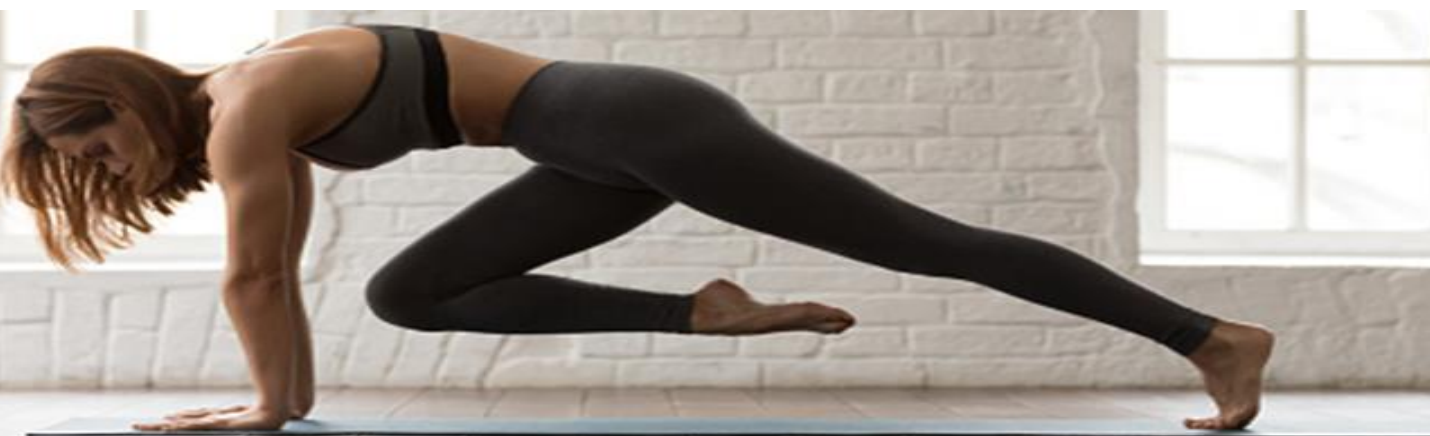
- **Qi Gong** par Isabel GREGOIRE
- **Randonnées oxygénation** par Marc BELLON

JEUDI

- **Maintien en forme** par Caroline ROGUET
- **Yoga** par Marie PUGET

VENDREDI

- **Pilates** par Alice FAGOT



Toute inscription à une activité sportive est soumise à la production d'un certificat médical attestant l'aptitude du participant à pratiquer cette activité physique.

STRETCHING RELAXATION

Format Activité

JOUR ET HORAIRES :

Stretching :

Lundi, 9H30 - 10H30

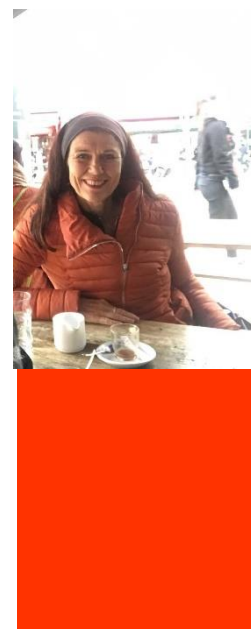
Relaxation par mouvements d'étirement :

Lundi, 10H45-11H45

INTERVENANT : Nelly GILBERT

Educateur Sportif, diplômée d'Etat depuis 1996 puis formée en méthode de libération Psycho Corporelle (la MLC®) en 2003.

25 ans d'expérience en tant qu'Educateur Sportif et Thérapeute Corporel. J'ai d'abord exercé en tant qu'Educateur Sportif dans un gymnase de réinsertion par le sport à Marseille. J'ai ensuite décidé de me consacrer à la MLC®, méthode permettant une libération plus en profondeur des tensions et protections installées dans le corps. Riche de ces expériences, j'anime en parallèle des cours de Stretching & Relaxation auprès de différentes associations. Ces cours basés sur la respiration aideront à délier le corps de ses tensions et amèneront une grande détente.



CONTENU ET OBJECTIF

Les cours **Stretching** ainsi que les séances **de Relaxation par les mouvements d'étirement** se déroulent sur un fond musical relaxant, Ces pratiques s'adressent à tous, sportifs ou non, chacun pouvant adapter les mouvements à ses limites corporelles actuelles.

STRETCHING RELAXATION

CONTENU ET OBJECTIF:

STRETCHING

Lundi, 9H30 - 10H30

Mouvements d'étirement doux et profonds faits en conscience de la respiration dans le respect des articulations.

- Améliorer la souplesse des articulations par une plus grande élasticité des muscles et des tendons,
- Permettre plus de fluidité dans le mouvement et une meilleure coordination,
- Soulager les tensions et maux du corps (dos, bassin, épaules...)
- Libérer la respiration,
- Tonifier le corps et améliorer sa posture.
- Evacuer le stress pour plus de lâcher prise et un meilleur sommeil.

RELAXATION PAR MOUVEMENTS D'ETIREMENT

Lundi, 10H45-11H45

Séance plus axée sur la détente avec des étirements ou des postures amenant calme et relâchement du corps ainsi que du système nerveux. Dans ce cours, nous pratiquerons également des automassages à l'aide de balles de tennis ou autres pour :

- Se détendre, se recentrer, se ressourcer, retrouver des sensations de bien-être
- Prendre conscience de son corps, mieux le comprendre afin d'éviter les blessures,
- Evacuer le stress pour plus de lâcher prise et un meilleur sommeil.
- Soulager les tensions et maux du corps (dos, bassin, épaules)
- Améliorer la souplesse des muscles et des tendons par la pratique d'étirements faits en douceur.

MARCHE NORDIQUE

Format Séminaire

JOUR ET HORAIRES :

Session sportive **Mardi, 10H00 – 12H00**

Session ballade **Mardi, 13H00-15H00**

INTERVENANT : Jérémy DALPIAZ

Professionnel du sport santé, éducateur diplômé et curieux, détenteur du BPJEPS "aptitudes pour tous", je ne cesse de découvrir de nouvelles approches afin de partager mes connaissances avec mon public. Sportif depuis l'enfance, car tout cela a commencé très tôt, nutrition, plaisir et sport sont la base de ma philosophie de vie.

Je vous propose de découvrir ou redécouvrir ensemble les différentes facettes de la marche nordique, un sport très accessible aux innombrables bienfaits.



CONTENU ET OBJECTIF

Marche en extérieur avec des bâtons spécifiques, agrémentée d'exercices généraux et spécifiques à la pratique de la discipline, de conseils techniques et de correction du geste, encadrée par un éducateur diplômé.

Une balade agréable et bénéfique pour le corps et l'esprit, en fonction du calendrier établi et en fonction de votre niveau.

- **Le groupe « session sportive »** (10h-12h) sera basé sur une approche sportive de la marche nordique et proposera donc des cycles de progression.
- **Le groupe « session ballade »** (13h-15h) constituera une approche plus relax et plus orientée vers la ballade, avec une marge de progression tout au long de l'année.

Découverte de l'activité marche nordique avec le maintien et l'amélioration de la condition physique générale au cours d'un moment convivial en plein air (lutte contre l'ostéoporose, entretien et amélioration des capacités musculaires, cardio-vasculaires, cardio-respiratoires, de la posture, du tonus musculaire, de l'équilibre, de la coordination, de l'orientation spatiale et de la concentration).

MARCHE NORDIQUE

METHODE

15 min d'échauffement (réveil articulaire et musculaire)
1h30 de marche (avec apports techniques et pédagogiques)
15 min d'étirement (assouplissement et retour au calme)

MATERIEL NECESSAIRE

Chaussures et vêtements adaptés à la marche

Prévoir une gourde d'eau !

Bâtons spécifiques de marche nordique; valeurs données pour indication: ⁽¹⁾

| | | | | | | |
|---|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Votre taille (en cm) | inf. 155 | 155 à 162 | 162 à 170 | 170 à 177 | 177 à 185 | sup. 185 |
| Taille des bâtons ⁽²⁾ (en cm) | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 |

ACCÈS ET RENDEZ-VOUS DES LIEUX DE MARCHE

Les conditions météorologiques n'ont généralement pas d'incidence sur la confirmation des séances, sauf cas de force majeure, d'orage avec risque de foudre sur zone de marche, ou de bulletin météo alerte rouge.

| DATES | LIEUX | ACCÈS BUS | RENDEZ-VOUS |
|----------------|-----------------------|---|---|
| 6 OCTOBRE 20 | Parc Pastré | | Entrée principale, avenue de Montredon |
| 15 DECEMBRE 20 | Parc Pastré | | Entrée principale, avenue de Montredon |
| 12 JANVIER 21 | Parc Borély | | |
| 26 JANVIER 21 | Luminy 1 (université) | Terminus Lignes 21 & 24 Arrêt « Luminy » | En haut du parking, avenue de Luminy |
| 2 FEVRIER 21 | Parc Pastré | | Entrée principale, avenue de Montredon |
| 9 FEVRIER 21 | Luminy 2 (stade) | Lignes 21 & 24 Arrêt « Luminy Stade » | Sur le petit parking en terre dans la rue Henri Cochet, qui part du rondpoint |
| 9 MARS 21 | Luminy 1 (université) | Terminus Lignes 21 & 24 Arrêt « Luminy » | En haut du parking, avenue de Luminy |
| 16 MARS 21 | Parc Pastré | | Entrée principale, avenue de Montredon |
| 30 MARS 21 | Luminy 1 (université) | Terminus Lignes 21 & 24 Arrêt « Luminy » | En haut du parking, avenue de Luminy |
| 13 AVRIL 21 | Luminy 2 (stade) | Lignes 21 & 24 Arrêt « Luminy Stade » | Sur le petit parking en terre dans la rue Henri Cochet, qui part du rondpoint |
| 20 AVRIL 21 | Parc Pastré | | Entrée principale, avenue de Montredon |

MAINTIEN EN FORME

Format Activité

JOURS ET HORAIRES :

Mardi, 10H00 - 11H00

Mardi, 11H15 - 12H15

Mardi, 13H00 - 14H00

Jeudi, 11H00 - 12H00

Jeudi, 13H00 - 14H00

INTERVENANT : Caroline ROGUET

Native de Marseille, je travaille à l'UTL Marseille et Aix en Provence depuis 2000. Je suis professeur de danse et animatrice gymnastique. Diplômée d'Etat et formée spécialement pour l'équilibre, je propose des cours adaptés à tous dans une ambiance conviviale.

Présentation vidéo:

www.youtube.com/watch?v=-Z2AbMVedJI



CONTENU ET OBJECTIF

Une gymnastique douce pour vivre avec son temps tout en gardant une bonne condition physique.

Nous entretenons à chaque séance la souplesse des articulations, le bon placement du dos et la solidité de la sangle abdominale.

Certains exercices sont proposés afin d'améliorer l'équilibre, le souffle, la coordination, les réflexes.

Enfin, après un renforcement de chaque partie du corps, on assouplit les muscles.

Les méthodes :

Renforcement musculaire, souplesse, en musique,

Décontraction- respiration- relaxation.

Chacun s'entraîne à son rythme et par rapport à ses propres possibilités articulaires pour une retraite active.

Les cours ont pour but d'apporter un mieux-être dans la vie de tous les jours.

PILATES

Format Activité

JOURS ET HORAIRES :

Mardi, 14H30 – 15H30

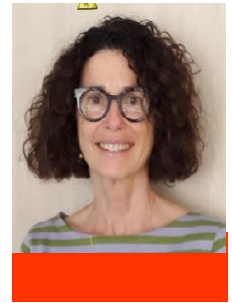
Mardi, 15H30 - 16H30

Mardi, 16H30 - 17H30

INTERVENANT : Françoise LARNAC

Françoise Larnac, préparateur physique (brevet d'état et cursus STAPS) enseigne la méthode Pilâtes depuis plus de 10 ans.

Son objectif, mettre à la portée de chacun, dans une pratique collective, un travail sur mesure, expérimenté dans une activité de renforcement musculaire souplesse, fluidité équilibre et précision.



CONTENU ET OBJECTIF

Méthode de renforcement musculaire qui cible les muscles de la posture.

Pourquoi travailler sur la posture ?

- Pour maintenir ou rétablir l'équilibre naturel (respect des courbures physiologiques, restauration de leurs fonctions de mouvement : flexions, extensions, torsions, inclinaisons et rotation).
- Pour favoriser le bon fonctionnement des organes internes : respiration, digestion, élimination, circulation sanguine.
- Pour entretenir la souplesse et l'auto grandissement.

L'objectif est donc de renforcer la sangle abdominale ou « centrale d'énergie » pour offrir à la colonne vertébrale un soutien efficace, libérer les articulations et ainsi optimiser le travail des muscles de mouvement.

De la posture au mouvement, on inaugure une nouvelle façon de se tenir, de bouger, de vivre mieux les gestes du quotidien en limitant voire éliminant les manifestations douloureuses.

QI GONG

JOUR ET HORAIRES :

Mercredi, 9H00 10H00

Mercredi, 10H00 11H00

Format Activité

INTERVENANT : Isabel GREGOIRE

J'enseigne depuis 30 ans le Qi Gong et la Méditation ainsi que des techniques corporelles de bien-être et d'amélioration de la santé, entre autres : Techniques respiratoires – Expression corporelle. Le Qi gong et la méditation m'accompagnent dans la vie de tous les jours, ils contribuent à mon bon maintien en forme et à un état d'esprit positif.

J'interviens en soins palliatif à l'Unité de Jour à La Maison à Gardanne (Atelier Qi gong- Méditation)

J'ai suivi l'enseignement du Professeur LEUNG Kok Yuen en Médecine Traditionnelle Chinoise à l'Université Européenne de Médecine Chinoise.

Je me suis formée auprès du Docteur Shen Hongxun au système BUQI et en Taijiwuxigong (travail sur le mouvement spontané et le développement des forces Taiji dans le corps).

Je travaille depuis six ans avec différents chercheurs pour créer un pont entre la science moderne et les traditions orientales.



CONTENU ET OBJECTIF

Le Qi gong de la longévité est une bonne pratique pour tous ceux et celles qui souhaitent maintenir ou acquérir une bonne santé articulaire. Au nombre de sept, ces exercices traditionnels où « Dao yin » transmis par le Professeur Leung sont faciles à mémoriser. Par leur répétition, ils assouplissent les muscles et tendons et apportent détente et bonne humeur !

Le yoga tibétain est une gymnastique douce respiratoire, les exercices se pratiquent au sol, ils renforcent les muscles dorsaux et lombaires et apportent une bonne maîtrise de la respiration. Le yoga tibétain atténue efficacement les maux de dos et calme le mental.

Le cours se déroulera comme suit : 40mn de pratique de Qi gong debout puis 20mn d'exercices au sol en Yoga tibétain et respiration. Ce cours équilibré contribue simultanément à la détente et la tonicité du corps.

RANDONNEE OXYGENATION

Format Activité spécifique

JOUR ET HORAIRE :

Tonique: Mercredi, 9H00 – 12H00

Cool: Mercredi, 13H30 -16H30

INTERVENANT : Marc BELLON

De formation technique et commerciale, j'ai travaillé dans la conception puis la distribution d'articles de sport de montagne. Mais après quelques années, j'ai préféré « aller dehors ». L'appel de la nature a été plus fort que celui du marketing. J'ai donc effectué ma formation d'Accompagnateur en Montagne puis d'Instructeur en Marche Nordique.



Parallèlement, depuis 1999, je pratique le Qi Gong et la méditation. J'ai été initié pendant plus de 15 ans par mon maître, issu de l'école vietnamienne Sa Luong Kong. Puis la chance m'a été offerte d'enseigner à sa place, ce que j'ai fait quelques années. J'ai ensuite étudié à l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong de Paris, jusqu'à l'obtention du Certificat d'Enseignant en Qi Gong. J'enseigne à l'UTL depuis 2002 (randonnée, découverte de la nature, marche nordique et le Qi Gong depuis 2013).

Depuis 2001, je vis exclusivement de la randonnée, accompagnée ici ou ailleurs, des montagnes du Tyrol aux vallées Suisses, des Dolomites aux Pyrénées, et surtout en Provence. J'ai déjà encadré les randonnées de l'UTL de 2002 à 2007.

CONTENU ET OBJECTIF

Randonnées guidées autour de Marseille. Le départ de la plupart des sorties est accessible en transport en commun.

3 heures de marche avec une petite pause au milieu. Plus tranquille l'après-midi que le matin, les sorties restent à la portée du marcheur lambda, à condition d'avoir un minimum d'équilibre et la forme pour marcher sur nos sentiers caillouteux et parfois raides.

Les objectifs sont multiples : entretien physique, convivialité, marcher en toute sécurité avec un professionnel, maîtrise des parcours et garantie des horaires, connaissances distillées en botanique géologie histoire des lieux, bonne humeur !

RANDONNEE OXYGENATION

(suite)

Nous aurons rendez-vous les mercredis à 9h et 13h30, souvent au terminus d'une ligne de bus.

Le programme trimestriel est disponible en ligne sur le site de l'UTL et au secrétariat.

HORAIRES

Matin : **départ** à 9h retour à 12h (tonique)

Après-midi : **départ** à 13h30, retour 16h30 (cool)

Niveau requis

Marcheurs habitués, toniques le matin, promeneurs plus cool l'après-midi. Les 1ères sorties seront un test et permettront à chacun de trouver sa place au sein de l'un ou l'autre des groupes. Nombre maxi d'inscrits par groupe : 20 personnes.

Équipement: 1L d'eau, des en-cas (fruits secs ou frais, barre céréales...), protections solaires (chapeau, lunette, crème), cape de pluie au fond du sac, veste ou polaire selon la saison.

Chaussures de marche en bon état obligatoires : hautes ou basses, mais pas de baskets. Les bâtons de randonnée sont une aide précieuse mais facultatifs

NE PAS OUBLIER :

Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde mini 1L, en-cas (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés

RANDONNEE OXYGENATION

(suite)

PROGRAMME SEPTEMBRE A DECEMBRE 2020

| DATES | LIEUX DE RENDEZ VOUS | SORTIE | |
|-------------------|---|---|--|
| 30 septembre 2020 | Devant l'école d'architecture, bus 21, Luminy | Rentrée paisible au pied du Puget | <p>Le parcours du matin se fait le plus souvent sur petits sentiers étroits et caillouteux, parfois raides, avec un dénivelé entre 150 et 300m, exceptionnellement 400m.</p> <p>L'après-midi, les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.</p> |
| 7 octobre 2020 | Portail d'entrée de Campagne Pastré, bus 19 | Tour de la Montagne de l'Aigle | |
| 14 octobre 2020 | La Batarelle, place de Cabas, terminus bus 37 | Boucle au pied de la Grande Etoile | |
| 4 novembre 2020 | Bus 22, arrêt les Baumettes, chemin de Morgiou | Crêtes des Escampons | |
| 18 novembre 2020 | Les Claous, après le ranch d'Allauch, bus 144 puis monter 10mn à pied | Plan de la Reine et col de Canteperdrix | |
| 25 novembre 2020 | Terminus du bus 20, port de Callelongue | Balade au Cap Croisette | |
| 2 décembre 2020 | Poste de la Penne-sur-Huveaune, cartreize 240 depuis métro Fourragère | La Candolle | |
| 9 décembre 2020 | La Fève, terminus du bus 142 | Jas des Fabres | |

YOGA

Format Activité

JOUR ET HORAIRES : **Jeudi, 14H30 – 15H30**
 Jeudi, 15H30 - 16H30

INTERVENANT : Marie PUGET

Pratiquant la Danse Moderne durant 15 ans, c'est en arrivant à Aix en Provence que Marie se tourne vers le Fitness en se formant en 2011 à la Gymnastique Suédoise. Elle passe ensuite son diplôme CQP pour être Animatrice Sportive. En parallèle, elle découvre le Yoga en 2012 et se forme depuis auprès de Claire Saunders (*Certified Teacher KPJAYI niveau 2*).

Elle est aussi certifiée en Pilâtes après une formation en 2016 à PrépaSport.



CONTENU ET OBJECTIF

Les bénéfices du YOGA :

- Participe à réduire le stress et à vivre plus sereinement
- Améliore la respiration et le souffle
- Apporte de la confiance en soi
- Aide à être plus présent au sein de soi-même et par rapport au monde
- Améliore la concentration
- Renforce le corps et développe la souplesse
- Ouvre les portes de la culture indienne avec sa philosophie et sa spiritualité

Pendant le cours, nous prendrons le temps de se reconnecter à soi grâce aux postures (asana) et à des exercices de respiration (pranayama). Basé sur la première série d'Ashtanga Yoga mais adapté à chacun, le cours vous permettra un travail en douceur qui respecte votre corps et le renforce pour longtemps. Le yoga est une pratique personnelle mais en groupe.

Pratiquer le yoga nous offre un développement de notre pleine conscience, c'est un chemin vers l'union du corps de l'esprit et de l'âme.

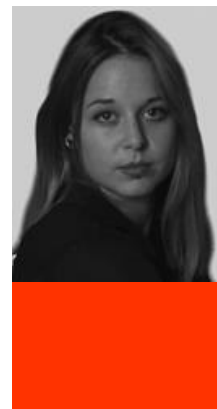
PILATES

Format Activité

JOUR ET HORAIRES : **Vendredi, 10H00 – 11H00**
 Vendredi, 11H00 – 12H00
 Vendredi, 13H00 – 14H00

INTERVENANT : Alice FAGOT

Après avoir obtenu un Master dans une Ecole de commerce, Alice Fagot, sportive depuis toujours, s'est orientée vers une carrière sportive. Elle est diplômée du Centre de ressources, d'expertise et de performance sportives, CREPS, d'Aix en Provence sur les « activités de la forme et de la force », stretching, step, haltérophilie, musculation Elle est également enseignante certifiée en Pilates.



CONTENU ET OBJECTIF

Plusieurs bénéfices pour cet enseignement :

- Renforcement des muscles profonds (caisson abdominal et dos et plancher pelvien)
- Amélioration de la posture, comme on dit mal de dos mal du siècle
- Gain de mobilité articulaire et prévention des blessures
- Coordination et équilibre
- Travail sur la respiration et l'auto-grandissement
- Meilleure prise de conscience de son corps
- Sensation de bien-être

Ce cours d'une heure sera composé d'exercices au sol pour la plupart, auxquels s'ajouteront au fil de l'année, différents petits matériels pour travailler l'équilibre et augmenter la difficulté. En fonction du besoin de chacun, j'adapterai au mieux les exercices afin que chacun puisse atteindre ses propres objectifs. J'aime aussi intégrer de l'équilibre de temps en temps pour varier les plaisirs.

Mais au-delà d'un simple cours de pilâtes, j'apporterai des conseils, notamment sur vos habitudes dans votre quotidien, que vous apprendrez à adopter.