



Université du Temps Libre Aix
Aix Marseille Université
29, Avenue Robert Schuman
13100 Aix en Provence

SPORT ET BIEN ÊTRE

Tél.: 04 13 94 22 30/31
Mail : utl-aix@univ-amu.fr
Site web : <https://utl.univ-amu.fr>

ANNEE UNIVERSITAIRE 2025 - 2026

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

SOMMAIRE

SPORT ET BIEN ÊTRE

BIEN ÊTRE

- **Médecine traditionnelle chinoise niveau 1** **Mardi**
avec Rémi BAUDINO-COQUARD
- **Médecine traditionnelle chinoise niveau 2** **Mardi**
avec Rémi BAUDINO-COQUARD
- **Médecine traditionnelle chinoise niveau 3** **Mardi**
avec Rémi BAUDINO-COQUARD
- **Initiation à l'astrologie chinoise** **Mardi**
avec Rémi BAUDINO-COQUARD
- **S'initier à la diététique chinoise** **Mardi**
avec Rémi BAUDINO-COQUARD
- **Activation mémoire (format court)** **Mercredi**
avec Eric PASTUREL
- **Activation mémoire (format long)** **Mercredi**
avec Eric PASTUREL

SPORT EXTERIEUR

- **Randonnées pédestres** **Mercredi**
avec Michel MANINI

SPORTS AQUATIQUES

- **Natation** **Mercredi**
avec Karine GUILLEMAIN
- **Aquagym** **Vendredi**
avec Karine GUILLEMAIN

GYM-YOGA-PILATES

- **Maintien en forme** **Lundi**
avec Caroline ROGUET TAVERNIER
- **Maintien en forme option danse** **Lundi**
avec Caroline ROGUET TAVERNIER
- **Yoga** **Vendredi**
avec Fabienne GIAVELLI
- **Yoga dynamique** **Vendredi**
avec Fabienne GIAVELLI

JOUR ET HORAIRE :

MARDI 09H30-11H00

MÉDECINE TRADITIONNELLE

CHINOISE NIVEAU 1

Avec Rémi BAUDINO-COQUARD

Praticien en médecine chinoise

BIEN ÊTRE

Acquérir les bases fondamentales de l'Energétique Traditionnelle Chinoise

Les grands principes :

Théorie du Yin et du Yang

Théorie des 5 Mouvements

Théorie du Qi, du sang et des liquides organiques

Organisation du corps par étape énergétique

Localiser les différents circuits énergétiques

Les phases de la santé et de la maladie

L'alimentation selon la médecine chinoise

Les différents traitements spécifiques : Moxas, Ventouses, Gua Sha, marteau Fleur de prunier, Tuina

Quelques grands points pour certains maux du quotidien

TARIF : 130€ (tarif plein) / 100€ (tarif réduit) Tarif ouvrant à la dégressivité

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

JOUR ET HORAIRE :
MARDI 11H00-12H30

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE NIVEAU 2

Avec Rémi BAUDINO-COQUARD
Praticien en médecine chinoise

BIEN ÊTRE

Connaissance du langage du corps

Comment faire un bilan énergétique :

Zhen Fa : les 4 méthodes

Ba Gang : les 8 règles

Pouls, Langue, Teint, Abdomen, yeux, ongles, peau

Etude des 8 Merveilleux vaisseaux et leur application

Les symptomatologies des 5 éléments : Bois, Feu, Terre, Métal, Eau

Connaitre les grands points de bases de la Médecine Chinoise :

Leur emplacement

Comment les choisir et les appliquer sur vous-même ou sur vos proches

Comment soulager les maux du quotidien (Rhume – stress – anxiété – trouble du sommeil – trouble de la digestion – etc...)

TARIF : 130€ (tarif plein) / 100€ (tarif réduit) Tarif ouvrant à la dégressivité

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

JOUR ET HORAIRE :

MARDI 09H30-11H00

MÉDECINE TRADITIONNELLE

CHINOISE NIVEAU 3

Avec Rémi BAUDINO-COQUARD

Praticien en médecine chinoise

BIEN ÊTRE



Approfondissement et Perfectionnement

Evaluation énergétique avec traitements des symptômes courants

Etude des différents traitements des 3 Foyers

Etude des principes spirituels

Etude des Yang Sheng (conseils pour nourrir la vie)

Présentation de la chrono-acupuncture

Présentation de la climatologie préventive

Perfectionnement des techniques manuelles

TARIF : 130€ (tarif plein) / 100€ (tarif réduit) Tarif ouvrant à la dégressivité

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Le thème énergétique de naissance : C'est le potentiel énergétique reçu au moment de la naissance

Un outil sur mesure qui permet :

- De mieux comprendre ce que le temps nous donne à vivre dans la sphère familiale, professionnelle
- De comprendre comment préserver son capital santé
- De pouvoir anticiper et se positionner en connaissant ses points forts et ses faiblesses
- D'apprendre à naviguer librement sur notre route à travers les vagues et les tempêtes.

Les premiers pas en BA ZI :

- Les 5 mouvements (éléments), le YIN et le YANG
- Les Troncs célestes
- Les Branches terrestres (les 12 animaux)
- Apprendre à monter un thème, le lire, le comprendre, l'interpréter et le retranscrire
- Faire une lecture médicale permettant d'évaluer les fragilités constitutives (Une grande aide pour préserver et renforcer son capital santé)
- Comprendre son profil et l'orientation à prendre

JOUR ET HORAIRE :
MARDI 11H00-12H30

INITIATION À LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

Avec Rémi BAUDINO-COQUARD
Praticien en médecine chinoise

BIEN ÊTRE

« Que l'aliment soit ton premier médicament » *Hippocrate*
Atelier pour mieux comprendre comment se nourrir

Dans notre société actuelle, s'alimenter correctement est devenu source d'interrogation notamment par les informations contradictoires sur l'alimentation à tenir.

Une bonne alimentation contribue à la préservation et à l'amélioration de notre santé.

Cet atelier vous permettra de connaître les grandes règles à suivre pour améliorer sa santé grâce à l'alimentation.

- Découvrir la physiologie de la digestion et le rôle essentiel de certains organes
- Découvrir les grandes règles de la diététique chinoise
- Classification des aliments – Propriété des aliments
- L'importance d'adapter son alimentation à la saison
- Adapter son alimentation selon sa constitution pour mieux contrôler son poids
- Apprendre quelques points d'acupuncture indispensables pour soutenir et renforcer son système digestif
- Des recettes variées au fil de l'atelier

• **TARIF : 75€** (Tarif unique n'ouvrant pas à dégressivité)

JOUR ET HORAIRE :
MERCREDI 10H30-12H00

ACTIVATION MÉMOIRE

Eric PASTUREL

Psychologue enseignant

BIEN ÊTRE



Ce cours de huit séances a pour but de stimuler et de renforcer les mécanismes sous-jacents aux phénomènes de mémorisation, notamment l'acuité sensorielle, l'attention, la concentration, les associations, la structuration intellectuelle et les repères temporaux-spatiaux.

Une stimulation cognitive adaptée sera donc proposée amenant les participants à effectuer toute une gamme d'exercices de mémorisation, de structuration et de restitution de l'information, sans se départir d'un cadre ludique.

La mémoire peut et doit s'entraîner.

TARIF : 105€ (Tarif unique n'ouvrant pas à dégressivité)

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

JOUR ET HORAIRE :
MERCREDI 14H00-15H30
OU
MERCREDI 15H30-17H00

BIEN ÊTRE



ACTIVATION MÉMOIRE

Eric PASTUREL
Psychologue enseignant

Un facteur essentiel du bien vieillir

La faculté de retenir, d'enregistrer ou de se souvenir n'a rien de mystérieux :

Pour que votre mémoire fonctionne, il faut l'entraîner afin de conserver une souplesse intellectuelle nécessaire à la résolution des actes de la vie quotidienne.

Les moyens pédagogiques utilisés reposent sur la pratique d'exercices dont la vocation est de stimuler les principales facultés des processus de mémorisation.

Cette activité se déroule en groupe afin de favoriser une dynamique et des échanges entre individus.

- Faire prendre conscience des mécanismes impliqués dans le fonctionnement de la mémoire.
- Réduire l'anxiété et le stress lors de l'apparition des premiers troubles.
- Utiliser des stratégies permettant de compenser les effets des déficits mnésiques.
- Renforcer l'estime et la confiance en soi.

• **TARIF** : 215 € (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Tarif ouvrant à la dégressivité)

JOUR ET HORAIRE :
MERCREDI 09H00-12H00

RANDONÉES PÉDESTRES

Michel MANINI

Accompagnateur Moyenne Montagne

**SPORT
EXTÉRIEUR**

Michel passionné par la nature et l'envie de partager ses connaissances sur le milieu, vous propose des séances de randonnée à la demi-journée et à la journée, sur les environs d'Aix en Provence et les communes limitrophes. La randonnée est à la fois un loisir et un sport de découverte et de contemplation... Voici quelques bonnes raisons de prendre l'air et d'explorer les chemins autour de vous !

- **C'est une pratique accessible :** Facile et économique !
- **Pour découvrir et profiter de la Nature :** Une reconnexion à l'essentiel. La marche peut vous offrir de nouveaux horizons insoupçonnés !
- **Pour se déconnecter et prendre le temps :**
L'occasion de prendre le temps et de couper avec notre quotidien et ses diverses pollutions. Une digital detox pour laisser notre pensée divaguer et prendre le temps d'écouter, de voir, de sentir, de toucher...
- **Pour se rassembler et échanger :**
La randonnée rassemble, elle laisse la **possibilité d'échanger et de parler sans avoir le souffle coupé.**
- **Pour sa santé :**
Un esprit sain dans un corps sain ! Permet de renforcer notre organisme en douceur, sans à-coup, ni traumatisme. Nombreux bénéfices pour notre système locomoteur (os, muscles) et notre système cardio-vasculaire.

Cette activité vous offre la possibilité d'entretenir votre forme physique lors de sorties conviviales en plein air dans un environnement privilégié qu'est notre belle Provence,

alors rejoignez-nous !

• **TARIF :** 215 € (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Tarif n'ouvrant pas à dégressivité)

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

JOUR ET HORAIRE :
MERCREDI 09H00-12H00

RANDONÉES PÉDESTRES

Michel MANINI

Accompagnateur Moyenne Montagne

**SPORT
EXTÉRIEUR**

PROGRAMME

Mercredi 07/01/26 : * A Sentier des bories et du mur des abeilles. Cornillon-Confoux. Aller au village de Cornillon et stationner sur le parking devant le bureau du tourisme. Distance : 8,5km Dénivelé : 180m.

Mercredi 14/01/26 : ** Boucle autour de Saint Savournin. Aller au village de Saint Savournin et se garer sur le parking de la salle polyvalente, près du cimetière. Distance : 6km Dénivelé : 387m Dénivelé : 346m

Mercredi 21/01/26 : ** La montagne de Vautubière. Se rendre au hameau de Bèdes, quitter la D11 pour une petite route à droite. Rouler sur 500m jusqu'au domaine de Notre Dame. Se garer à gauche de la route sur un petit espace parking. Distance : 8,5km Dénivelé : 283m.

Mercredi 28/01/26 : Absent, rattrapé le 18/03/26 en après-midi.

Mercredi 04/02/26 ** Le Jas des Vaches. Se rendre au village de Velaux et se garer sur le parking devant le terrain de boules en face l'Ehpad résidence de l'Arbois (av Jules Andraud 13880 Velaux) Distance : 9km Dénivelé : 230m

Mercredi 11/02/26 * Le Délubre. Se rendre en direction de Vauvenargues et se garer sur le parking des Cabassols (situé en contrebas sur la droite de la D10 en face le restaurant du Garde). Distance : 7,5km Dénivelé : 220m

Mercredi 04/03/26 ** Les crêtes de Puyloubier. Se rendre au village de Puyloubier et se garer sur le parking autour de la cave coopérative. Distance : 9km Dénivelé : 347m

Mercredi 11/03/26 ** Balade dans la chaîne des Cotes. Au départ de La Roque d'Anthéron. Se garer au bord de le D67a qui relie La Roque à Lambesc, près de la citerne incendie (coordonnée du parking : N 43°42'32.7" E 005°17'22.0"). Distance : 7,5km Dénivelé : 290m

Mercredi 18/03/26 *** Randonnée journée à la St Baume. La montée au Paradis, retour par le sentier merveilleux. Se rendre à l'Hôtellerie de la St Baume et se garer sur le parking. Distance : 13,5km Dénivelé : 580m

Mercredi 25/03/26 ** Le plateau du Médecin. Prendre la route D148 qui conduit aux calanques de Niolon et de la Vesse. Avant la descente sur la Vesse, se garer le long de la route au niveau de la ruine. Distance : 9,5km Dénivelé : 422m

Difficulté : * Facile ** Long ou du dénivelé * Quelques passages délicats Pour cette activité, prévoir : - une gourde, un coupe-faim, un coupe-vent car notre mistral est aussi redoutable que soudain et de bonnes chaussures et un petit sac à dos seront les outils précieux de votre sécurité.**

• **TARIF** : 215 € (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Tarif n'ouvrant pas à dégressivité)

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

JOUR ET HORAIRE :
MERCREDI 11H00-12H00

NATATION

Karine GUILLEMAIN

**SPORTS
AQUATIQUES**

Ce cours de natation s'adresse à des seniors qui savent déjà nager et qui souhaitent se maintenir en forme dans le cadre d'une activité comme la natation qui mobilise l'ensemble des muscles du corps, le système cardio-vasculaire sans pour autant que ce soit traumatisant. Ce cours ne sera pas adapté à quelqu'un qui n'est pas capable de parcourir 50 Mètres en nageant de manière autonome.

Contenus et objectifs :

Apprendre à connaître son corps, à savoir l'écouter. Travailler aussi bien les échauffements, le dynamisme, l'effort et la relaxation.

Dans mes cours je travaillerai :

- les déplacements ventraux / dorsaux
- l'amélioration des techniques des trois anges (dos, brasse, crawl)
- la propulsion
- la respiration
- le déverrouillage musculaire

Tout ceci en ayant soin de varier les mises en situation, les différentes habiletés motrices en s'adaptant aux pratiquants.

**Conditions de pratique : Savoir nager (piscine où l'on n'a pas pied) - Bonnet obligatoire, shorts et caleçon interdits
Attention ! Ce cours ne permet pas de nager librement.**

• **TARIF** : 215 € (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Tarif ouvrant à la dégressivité)

JOUR ET HORAIRE :
VENDREDI 11H00-12H00

AQUAGYM
Karine GUILLEMAIN

SPORTS
AQUATIQUES

Objectifs de l'activité :

L'Aquagym est une gymnastique douce qui apporte une mise en forme, un renforcement musculaire, une meilleure souplesse et mobilité des articulations.

Elle améliore les capacités physique d'endurance en sollicitant le système cardio-respiratoire, de force par la résistance de l'eau et de coordination tout en étant un moment de détente.

Contenus des cours :

Les cours se déroulent en EAU PROFONDE et la température de l'eau est variable, ce qui explique une gymnastique tonique et dynamique avec des déplacements (aller-retour)

La résistance de l'eau est utilisée comme élément de musculation en faisant varier les situations, les exercices (statiques- dynamiques) avec du matériel varié : palmes principalement, planche, plaquettes, frite, ballon...

Cela apporte des variantes dans les séances, sollicite les grands groupes musculaires et augmente artificiellement la surface de résistance tout en facilitant le travail.

Pratiquer une musculation tout en douceur, acquérir une meilleure aisance aquatique, se faire plaisir, se détendre, chacun y trouve son bonheur.

Conditions de pratique : Savoir nager (piscine où l'on n'a pas pied) - Bonnet obligatoire, shorts et caleçon interdits

• **TARIF** : 215 € (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Tarif ouvrant à la dégressivité)

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

JOUR ET HORAIRE :
LUNDI 09H00-10H00

**GYM-YOGA-
PILATES**

MAINTIEN EN FORME
Par **Caroline ROGUET-TAVERNIER**
Professeure de gym et de danse

Après une formation en danse puis en gymnastique (anatomie, solfège, pédagogie), je me suis aussi spécialisée dans les Ateliers équilibres

Au fil des ans, j'ai monté ma propre méthode qui allie mes différentes formations et techniques.

Les cours se déroulent en musique, debout puis au sol.

Nous renforçons chaque partie du corps en veillant toujours au bon placement du dos.

Nous musclons la sangle abdominale, les bras, les jambes, chacun à son rythme et suivant ses possibilités.

Nous assouplissons les articulations et muscles pour garder au fil du temps un corps le plus élastique possible pour un mieux être dans sa vie quotidienne.

• **TARIF** : 215 € (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Tarif ouvrant à la dégressivité)

JOUR ET HORAIRE :
LUNDI 10H00-11H00

**GYM-YOGA-
YOGA
DYNAMIQUE**

MAINTIEN EN FORME DANSE
Par **Caroline ROGUET-TAVERNIER**
Professeure de gym et de danse

Originaire de la région, je suis partie à Paris pour la danse. J'ai été recrutée dans une compagnie professionnelle et puis j'ai passé le Diplôme d'Etat pour enseigner.

Formée également par la Fédération Française de Gymnastique Volontaire, j'allie maintenant dans mes cours, les deux disciplines.

Nous commençons par un échauffement dansé (madison, chachacha, salsa, country...) avec des pas simples accessibles à tous.

Ensuite nous musclons nos bras, jambes, abdominaux, dorsaux... debout puis au sol.

Nous insistons beaucoup sur la souplesse articulaire et musculaire, l'équilibre...

Un cours convivial toujours en musique.

• **TARIF** : 215 € (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Tarif ouvrant à la dégressivité)

JOUR ET HORAIRE :
VENDREDI 09H30 10H30

YOGA Par Fabienne **GIAVELLI**
Professeure de yoga

GYM-YOGA-
YOGA DYNAMIQUE

Hatha yoga est le nom générique d'origine du yoga traditionnel.

Le plus pratiqué en Occident, c'est une pratique du Yoga complète pour le corps et pour l'esprit. Hatha Yoga signifie joindre deux polarités opposées, le masculin et le féminin, la narine gauche et la narine droite, les énergies positives et les énergies négatives... chercher en quelque sorte à harmoniser les deux énergies opposées, mais complémentaires en nous à des fins de stabilité de l'esprit.

Pour cela, le Hatha Yoga utilise différents outils dont l'utilisation des postures (Asanas) qui cherchent à trouver un équilibre entre force et flexibilité, le contrôle du souffle (Pranayama) ou la méditation.

Fabienne Giavelli pratique cet art du « retour à soi » depuis 20 ans.

La promesse du yoga, c'est de retrouver cet espace à l'intérieur de soi qui permette au corps et au mental de lâcher prise ! Une légèreté et pourquoi pas un peu d'humour sur soi et le monde qui nous entoure.



• **TARIF : 215 € (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)**
(Tarif ouvrant à la dégressivité)

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

JOUR ET HORAIRE :
VENDREDI 10H30 11H30

YOGA DYNAMIQUE

Par Fabienne **GIAVELLI**
Professeure de yoga

**GYM-YOGA-
YOGA DYNAMIQUE**

Ce cours de yoga dynamique s'adresse aux personnes qui souhaitent rester actives en entretenant leur forme physique tout en douceur.

À travers une série de mouvements fluides, rythmés par la respiration, les techniques proposées visent à tonifier les muscles en profondeur, améliorer l'équilibre et préserver la souplesse articulaire. Ces séances mettent aussi l'accent sur le renforcement du centre du corps, la posture, l'équilibre et le contrôle des mouvements. Comme en Pilates, on travaille ici la stabilité, la conscience corporelle et l'allongement de la colonne vertébrale.

L'enchaînement des exercices crée une légère dynamique cardio-vasculaire bénéfique pour le cœur, tout en respectant le rythme naturel du corps. Le tout se déroule dans une ambiance conviviale et bienveillante, propice à la détente et au plaisir de bouger ensemble



• **TARIF** : 215 € (tarif plein) / 155€ (tarif réduit)
(Tarif ouvrant à la dégressivité)

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre