

DU Entraînement naturel (Hébertisme et dérivés)

SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

Présentation

Référence formation (à rappeler dans toute correspondance) : DUC771

Responsable pédagogique : Damien Vitiello, MCF - HDR

Forme de l'enseignement : Présentiel + distanciel synchrone* et asynchrone**

[En savoir plus](#)

* en visio-conférence, en direct

**La formation à distance asynchrone se déroule de manière flexible. Elle permet d'apprendre à son propre rythme, en accédant aux contenus des cours, sans présence simultanée avec les enseignants et les autres participants. Suivre une formation à distance de manière asynchrone nécessite d'être autonome et de garder une motivation personnelle forte pour avancer dans le cursus.

Pour vous inscrire, déposez votre candidature sur [C@nditOnLine](#)

OBJECTIFS

L'expérience récente de la Fédération d'Entraînement Naturel montre qu'il y a plusieurs contextes dans lesquels les enseignements de cette formation pourront être utilisés :

- Les clubs locaux (les clubs du samedi matin)
- Les team building en entreprise. La fédération est régulièrement contactée pour ce genre d'événements. Ainsi le Groupe AXA a demandé à la Fédération d'installer un parcours Hébert en son siège de Marly-le-Roi.

- Les fêtes locales. Chaque année la Fédération participe à une quinzaine de fêtes locales qui lui sont demandées spontanément.
- Le Secours Populaire de Paris fait appel à la Fédération pour l'organisation de sa fête des œufs de pâques (4000 personnes)
- La constitution de parcours Hébert à destination des collectivités locales comme cela se fait déjà dans le sud de Paris

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, l'apprenant est capable de :

- Restituer les fondamentaux de la méthode qui été résumée par le groupe de travail interuniversitaire sous la forme du 1/4/3/10/8/2
 - 1 conviction : on peut s'entraîner naturellement
 - Les 4 manières de faire du sport
 - Les 3 dimensions de l'entraînement complet
 - Les 10 familles de mouvements naturels
 - Les 8 principes de conduites d'une séance
 - Les 2 modes de pratique
- Transmettre et expliquer les fondamentaux au public
- Construire et animer une séance complète en plateau et en nature (parcours Hébert) adaptée au public visé

Programme

ORGANISATION

Référence formation : DUC771

Volume horaire : 132 heures, dont 68 heures de cours magistraux, 60 heures d'enseignements pratiques (dont 22

[Pour en savoir plus, rendez-vous sur > \[u-paris.fr/choisir-sa-formation\]\(http://u-paris.fr/choisir-sa-formation\)](#)

heures en présentiel en milieu naturel), 3 heures d'examens écrits et 1 heure d'examen oral

Calendrier : Du 02/05/25 au 30/11/26

Rythme : La formation s'articule en 3 séquences environ espacées de 2 à 3 mois. Elles sont validées par la participation à des travaux ou par des épreuves de contrôle continu. Cela permet de vérifier votre progression tout au long de la formation.

Lieux :

- *À distance via Moodle*
- *Pour la partie présente, l'adresse du milieu naturel d'entraînement vous sera communiquée ultérieurement*

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Module 1 : Pédagogie Hébert - 52 heures en distanciel
- Module 2 : Pratiques physiques alternatives issues de la Méthode Hébert - 8 heures en distanciel
- Module 3 : Entrainement Naturel - 22 heures en présentiel (en milieu naturel)
- Module 4 : Aspects scientifiques de l'Entrainement Naturel - 24 heures en distanciel
- Module 5 : FAQ, histoire et sources - 22 heures en distanciel

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

Équipe pédagogique

Responsable pédagogique : Damien Vitiello, Maître de conférences spécialisé en physiologie habilité à diriger des recherches

Coordinateur pédagogique : Jacques Hébert, spécialiste de l'Entrainement Naturel, Enseignant vacataire et conférencier

Membres de la commission pédagogique :

- Damien Vitiello
- Jacques Hébert

Autres membres de l'équipe pédagogique :

Pr Bernard Andrieu / Jean Corneloup (MCF) / Stany Foucher / Jean Jacques Grimm / Gérald Michiara / Jérôme Rattoni

Ressources matérielles : Afin de favoriser une démarche interactive et collaborative, l'utilisation de Moodle sera proposée pour permettre :

- d'échanger des fichiers, des données
- de partager des ressources, des informations bibliographiques,
- de communiquer simplement en dehors de la salle de cours et des temps dédiés à la formation.

Retrouvez les étapes de connexion à la plateforme Moodle en consultant le livret d'accueil. Dès votre connexion à la page d'accueil de Moodle, vous trouverez de nombreux tutoriels disponibles dans l'onglet AIDE, qui vous permettront de découvrir et de prendre en main l'outil facilement ».

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Pour les parties en présentiel : au cours de la formation, le stagiaire émarge une feuille de présence par demi-journée de formation en présentiel.

Pour les parties en distanciel asynchrone : la réalisation de la formation est attestée par le scénario pédagogique, les relevés techniques de votre activité à distance ainsi que les travaux réalisés.

Pour les parties en distanciel synchrone : la réalisation de la formation est attestée par le relevé de connexion de la plateforme de visio-conférence ou la signature électronique de la feuille d'émargement, ainsi que par le scénario pédagogique et les travaux réalisés.

À l'issue de la formation, le stagiaire remplit un questionnaire de satisfaction en ligne, à chaud. Celui-ci est analysé et le bilan est remonté au conseil pédagogique de la formation.

TUTORAT

Un accompagnement pédagogique réactif est proposé tout au long de la formation. Pour faciliter le contact avec votre référent, Jacques Hébert, vous pourrez poser vos questions

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

par le biais du forum de discussion Moodle, par échanges de mails, ou lors des visioconférences.

Admission

- Détenteur d'un CQP ALS
- Détenteur d'un BPJEPS
- Détenteur d'une licence STAPS
- Professeurs des écoles et des collèges
- Officiers et sous-officiers (armée ou pompiers de Paris) en reconversion professionnelle

PRÉ-REQUIS

Formation PSC1

ATTENDUS

Le participant doit être équipé d'un ordinateur et avoir une bonne connexion internet.

LES CLEFS DE LA RÉUSSITE

Des fiches pratiques sont à votre disposition sur la page <http://www.reussir-en-universite.fr/index.html>.

Droits de scolarité :

FRAIS DE FORMATION*

- Pour toute personne finançant seule sa formation : **1620 €**
- Pour toute personne bénéficiant d'une prise en charge totale ou partielle : **1620 €**

FRAIS DE DOSSIER* : 300 € (à noter : si vous êtes déjà inscrit(e) dans un Diplôme National à Université Paris Cité sur la même année universitaire, vous êtes exonéré(e) des frais de dossier – certificat de scolarité à déposer dans CanditOnLine).

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

Cliquez ici pour lire les Conditions Générales de vente / Outils de l'adulte en Formation Continue / Documents institutionnels / CGV hors VAE

Date de début de la formation : 2 mai 2026

Et après ?

POURSUITE D'ÉTUDES

Vous pouvez toujours compléter ou acquérir de nouvelles compétences en vous inscrivant à d'autres diplômes d'université, des formations qualifiantes ou des séminaires.

DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

- Club de sports
- CCAS
- Animatrices / Animateurs sportifs

Contacts

Responsable pédagogique

Damien Vitiello

damien.vitiello@u-paris.fr

Coordinateur pédagogique

Jacques Hébert

06 07 58 91 74

jacques.hebert@entraiment-naturel.org

Gestionnaire de formation continue

DU.DEG

du.deg@u-paris.fr

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

En bref

Modalité(s) de formation

- Formation continue

Capacité d'accueil

Minimum 30 – Maximum 100

Lieu de formation

Lieux multiples (se référer à l'onglet présentation)

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation