

## DU Entraînement naturel (Hébertisme et dérivés)



Diplôme  
Diplôme  
université  
générique



Établissement  
Université Paris  
Cité

## 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 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](mailto: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

## Savoir-faire et compétences

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



## Admission

### Conditions d'admission

L'entrée en formation nécessite un avis pédagogique. Vous déposerez dans [C@nditOnLine](#) :

- votre Curriculum Vitae
- votre lettre de motivation pour participer à la formation
- vos diplômes vous permettant de justifier l'accès à la formation

### Public cible

- 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

### Droits de scolarité

#### FRAIS DE FORMATION\*

- 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 C@nditOnLine). <https://formationcontinue.u-paris.fr/documentations/>

\*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](#)

### Pré-requis obligatoires

Formation PSC1

### Pré-requis recommandés

Le participant doit être équipé d'un ordinateur et avoir une bonne <https://appt.parisdescartes.fr/cgi-bin/WebObjects/CanditOnline.woa/> e connexion internet.

## 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.

### Insertion professionnelle

- Club de sports
- CCAS
- Animatrices / Animateurs sportifs

## Contact(s)



---

## Contacts

Damien Vitiello

✉ [damien.vitiello@u-paris.fr](mailto:damien.vitiello@u-paris.fr)

Jacques Hébert

☎ 06 07 58 91 74

✉ [jacques.hebert@entrainement-naturel.org](mailto:jacques.hebert@entrainement-naturel.org)

Fatemehgol Abedi

✉ [fatemehgol.abedi@u-paris.fr](mailto:fatemehgol.abedi@u-paris.fr)

## Infos pratiques

---

### Contacts

Damien Vitiello

✉ [damien.vitiello@u-paris.fr](mailto:damien.vitiello@u-paris.fr)

Jacques Hébert

☎ 06 07 58 91 74

✉ [jacques.hebert@entrainement-naturel.org](mailto:jacques.hebert@entrainement-naturel.org)

Fatemehgol Abedi

✉ [fatemehgol.abedi@u-paris.fr](mailto:fatemehgol.abedi@u-paris.fr)



# Programme

---

## Organisation

### Référence formation : DUC771

**Volume horaire** : 132 heures, dont 68 heures de cours magistraux, 60 heures d'enseignements pratiques (dont 22 heures en présentiel en milieu naturel), 3 heures d'examens écrits et 1 heure d'examen oral

**Calendrier** : Du 02/11/25 au 30/06/26

**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 présentielle, l'adresse du milieu naturel d'entraînement vous sera communiqué 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 : Entraînement Naturel - 22 heures en présentiel (en milieu naturel)
- Module 4 : Aspects scientifiques de l'Entraînement 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'Entraînement 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.

