

Catalogue des créneaux

2025

Bouger plus,
vivre mieux

Mouv' amU



Découvrir
Mouv'amU

www.univ-amu.fr

amU ouvre des créneaux santé-bien-être réservés aux personnes non sportives, fragilisées, en situation de handicap ou orientées médicalement.

Pas besoin d'être sportif, juste besoin d'essayer !

Des séances sport et/ou culture dédiées aux personnes qui veulent reprendre une activité sereinement

Avec le soutien de **amU** Fondation
Aix Marseille Université

amU
Aix Marseille Université

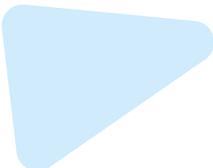
PRÉSENTATION DU DISPOSITIF MOUV'AMU

Mouv'amU est un dispositif de lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique.

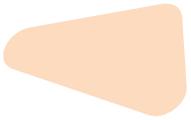
Mouv'amU c'est notamment une offre de créneaux **santé & bien-être** et **culture & bien-être** dédiée aux étudiants et personnels qui ont **besoin de bouger autrement**, avec un accompagnement bienveillant, progressif et personnalisé.

Le programme répond aux besoins spécifiques de **publics éloignés de la pratique sportive classique ou nécessitant un suivi adapté** : personnes peu ou non sportives, très sédentaires, fragilisées, en situation de handicap ou orientées par un professionnel de santé.





À QUI S'ADRESSENT LES CRÉNEAUX MOUV'AMU ?



Vous vous reconnaissez dans l'un de ces profils ? Les créneaux Mouv'amU sont faits pour vous !



« Je ne suis pas sportif... mais j'ai envie d'essayer. »

Je n'ai jamais vraiment pratiqué, ou plus depuis longtemps. J'aimerais reprendre en douceur, dans des créneaux adaptés, sans pression et dans un cadre bienveillant.

→ Les créneaux Mouv'amU vous accueillent pour une reprise sereine, en petit groupe, avec des activités accessibles à tous.



« Je me sens fatigué-e, stressé-e, parfois isolé-e. »

J'aimerais bouger pour retrouver un peu d'énergie, mieux dormir, me détendre ou rencontrer d'autres personnes dans une ambiance apaisante.

→ Les créneaux Mouv'amU bien-être proposent des pratiques douces pour vous recentrer, souffler, relâcher la pression.



« J'ai un handicap ou une situation de santé qui nécessite un accompagnement. »

Je veux pratiquer une activité, mais j'ai besoin qu'elle soit adaptée à mes capacités physiques, sensorielles ou psychiques. Je cherche un cadre sécurisé et encadré.

→ Les créneaux Mouv'amU en sport adapté sont encadrés par des professionnels en Activités Physiques Adaptés (APA) formés, avec un accompagnement plus individualisé.



« Mon médecin du SSE ou du SUMPP m'a recommandé de faire de l'activité physique. »

J'ai été orienté-e vers un créneau par les services de santé. Je suis prêt-e à commencer, mais j'ai besoin d'être accompagné-e dans cette démarche.

→ Un créneau vous sera proposé en fonction de vos besoins : le prescripteur prendra contact avec l'équipe Mouv'amU de votre campus pour faciliter votre inscription.



LES 4 TYPES DE CRÉNEAUX MOUV'AMU

SSBE – Sport Santé Bien-Être

Activités physiques douces (yoga, marche active, renforcement léger...) proposées en petits groupes pour favoriser une reprise progressive, dans un climat de bienveillance. Ces séances sont conçues pour améliorer le bien-être, lutter contre la sédentarité et redonner confiance à ceux qui reprennent une activité physique après une période d'arrêt ou d'inactivité.

Sport Adapté APA

Activités physiques encadrées par un professionnel en Activité Physique Adaptée (APA), accessibles uniquement après un bilan personnalisé. L'ensemble du créneau est adapté aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap (physique, sensoriel, psychique), ou orientées vers une pratique sur prescription médicale (SSE/SUMPP). L'objectif est de permettre à chacun·e de bouger selon ses capacités, en toute sécurité.



CSBE – Culture Santé Bien-Être

Activités culturelles orientées bien-être (chant, théâtre, etc.), choisies pour leur effet positif sur l'équilibre émotionnel, la confiance en soi et la socialisation. Certaines places sont réservées pour les personnes identifiées comme particulièrement sédentaires, fragilisées ou en recherche d'un soutien par l'expression corporelle et artistique.

Créneaux inclusifs APA

Activités sportives classiques du SUAPS (pilates, renforcement, aquagym...) dans lesquelles quelques places sont réservées à des étudiants ou personnels ayant besoin d'un accompagnement APA ponctuel ou léger. Un professionnel APA intervient en soutien de l'enseignant principal pour favoriser l'inclusion dans le groupe, tout en respectant les besoins particuliers.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

En autonomie – inscription en ligne

Étudiants et personnels peuvent s'inscrire directement aux créneaux SSBE et CSBE :

- ▶ via le site du SUAPS – [créneaux Mouv'amU](#)
- ▶ via le formulaire dédié pour les ateliers de pratique artistique – [créneaux bien-être & culture](#)

Gratuit pour les étudiants / 40 € par an pour les personnels.

Créneaux concernés : SSBE et CSBE

En autonomie – inscription par mail

Les personnes en situation de handicap qui souhaitent un accompagnement spécifique (créneaux Sport Adapté ou inclusif APA) doivent contacter le référent sport santé de leur campus :

Aix-en-Provence	suaps-mouvamu-aix@univ-amu.fr
Marseille Centre (St-Charles, Canebière)	suaps-mouvamu-centre@univ-amu.fr
Marseille Luminy	suaps-mouvamu-luminy@univ-amu.fr
Marseille Étoile	suaps-mouvamu-etoile@univ-amu.fr
Marseille Timone	suaps-mouvamu-timone@univ-amu.fr

Gratuit pour les étudiants / 40 € par an pour les personnels.

Créneaux concernés : APA et inclusif APA

Sur prescription médicale

Certaines personnes sont orientées vers un créneau spécifique par le Service de Santé Étudiant (SSE) ou le Service de Médecine Prévention du Personnel (SUMPP).

Si vous présentez des difficultés d'ordre médicales, rapprochez-vous de votre SSE ou SUMPP pour bénéficier d'une activité sportive adaptée ou d'un créneau culturel.

→ Vous serez ensuite recontacté-e par l'équipe Mouv'amU pour finaliser votre inscription.

Créneaux concernés : SSBE, CSBE, APA et inclusif APA

CATALOGUE DES CRÉNEAUX

SEMESTRE 1 : Oct - déc 2025



Campus Timone

- ▶ **Référent Mouv'amU** : Catherine Roger
- ▶ **Référent APA** : Joris Gadea
- ▶ **Contact** : suaps-mouvamu-timone@univ-amu.fr

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
SSBE	Activité Physique Santé Bien-être	Vendredi	12h-13h	Gymnase	10
APA	Activité Physique Adaptée	Vendredi	13h-14h	Salle de musculation	8
INCLUSIF APA	Musculation	Vendredi	15h-16h30	Salle de musculation	4
INCLUSIF APA	Circuit Training	Vendredi	16h30-18h	Gymnase	4

Campus CENTRE (Saint-Charles /Canebière)

- ▶ **Référent Mouv'amU** : Isabelle Chol
- ▶ **Référent APA** : Avenyr NDomakette-Ebermo
- ▶ **Contact** : suaps-mouvamu-centre@univ-amu.fr

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
APA	Activité Physique Adaptée	Jeudi	13h30-14h30	Salle de danse	8
APA	Activité Physique Adaptée	Jeudi	14h30-15h30	Street Workout	4
SSBE	Bien-être global, respiration, détente	Samedi (3 sur le semestre)	9h-12h	Extérieur	12

Campus Luminy

- ▶ **Référent Mouv'amU** : Pierre Rutge
- ▶ **Référent APA** : Guenièvre Aschieri
- ▶ **Contact** : suaps-mouvamu-luminy@univ-amu.fr

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
INCLUSIF APA	Judo	Lundi	12h15-13h45	Dojo COSEC	4
SSBE	Fit Boxing	Mercredi	12h30-13h30	COSEC Salle de Boxe	10
SSBE	Self Défense	Jeudi	12h-13h	Dojo COSEC	10
APA	Renforcement adapté	Jeudi	13h-14h	Dojo COSEC	8
INCLUSIF APA	Badminton	Jeudi	16h-18h	HALLE DES SPORTS	4
INCLUSIF APA	Self-défense	Vendredi	12h15-13h45	Dojo COSEC	4
SSBE	Marche active	Samedi	9h-12h	Calanques de Luminy	10

Campus Étoile

- ▶ **Référent Mouv'amU** : Céline Capelle
- ▶ **Référent APA** : Avenyr NDomakette-Ebermo
- ▶ **Contact** : suaps-mouvamu-etoile@univ-amu.fr

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
SSBE	Remise en forme	Lundi	13h-14h	Salle Hypathie BU	10
INCLUSIF APA	Musculation	Jeudi	15h30-17h	Halle	4
INCLUSIF APA	Bodysculpt	Jeudi	17h-18h30	COSEC	4
APA	Activité Physique Adaptée	Vendredi	12h30-13h30	Halle ou COSEC	9
INCLUSIF APA	Pétanque	Vendredi	15h30-17h	Stade	4
INCLUSIF APA	Yogalates	Vendredi	18h30-20h	BU	4

Campus Aix-en-Provence

▶ **Référent Mouv'amU** : Caroline Rumeau & Amaury Borel

▶ **Référent APA** : Eva Hery

▶ **Contact** : suaps-mouvamu-aix@univ-amu.fr

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
SSBE	Marche active nature	Lundi	16h-17h	Val de l'Arc	10
SSBE	Marche active urbaine	Lundi	17h-18h	CSU	10
INCLUSIF APA	Self defense	Jeudi	12h30-14h	CSU Dojo	2
APA	Gym douce	Jeudi	16h-17h	CSU salle de danse	8
INCLUSIF APA	Escalade (voie)	Vendredi	11h-12h30	CSU Gymnase A	2
INCLUSIF APA	Step Free Style	Vendredi	11h-12h30	CSU Gymnase D	2
SSBE	Pratiques Zen	Vendredi	14h-15h	CSU salle de danse	10
APA	Stretching doux	Vendredi	15h-16h	CSU dojo	8
INCLUSIF APA	Handball	Vendredi	15h30-17h	CSU Gymnase C	2
APA	Pratiques zen	Vendredi	16h-17h	CSU dojo	8

ACTIVITÉS CULTURELLES

ChoramU

AIX EN PROVENCE

Jeudis | 12h – 14h |
Salle Plateau, Le Cube, Site Schuman
[+ d'infos ici](#)

MARSEILLE ST-CHARLES

Jeudis | 18h45 – 20h45 |
Espace Pouillon > [+ d'infos ici](#)

MARSEILLE ST-JÉRÔME

Jeudis | 12h15 – 13h45 |
BU Site St-Jérôme > [+ d'infos ici](#)

MARSEILLE LUMINY

Mardis | 12h – 14h |
Auditorium de l'Hexagone
[+ d'infos ici](#)

Atelier Stand-up

avec le Garage Comedy Club

Mardis soirs | 18h – 20h |
Salle des Voûtes, Site St-Charles
[+ d'infos ici](#)

Ateliers théâtre

AIX EN PROVENCE

Initiation

Mardis soirs | 18h30 - 20h30 |
Salle 221, Le Cube, Site Schuman
[+ d'infos ici](#)

Montage de spectacle

Lundis soirs | 18h30 - 20h30 |
Salle 221, Le Cube, Site Schuman
[+ d'infos ici](#)

MARSEILLE ST-CHARLES

Mercredis soirs | 18h30 – 20h30 |
Espace Pouillon > [+ d'infos ici](#)

MARSEILLE CANEBIÈRE

Lundis soirs | 17h45 – 19h45 |
Amphi Lacydon, 63 Canebière
[+ d'infos ici](#)

MARSEILLE ST-JÉRÔME

Jeudis soirs | 18h30 – 20h30 |
Salle des Actes, bât Sciences
[+ d'infos ici](#)

MARSEILLE LUMINY

Jeudis soirs | 18h – 21h |
Grand amphi des Beaux-Arts
[+ d'infos ici](#)

DIGNE

Mardis soirs | 18h30 - 20h30 |
Annexe du Conservatoire de Digne,
à côté de l'IUT > [+ d'infos ici](#)

ARLES

Mercredis soirs | 18h - 20h |
Salle Jean et Pons Dedieu,
rue du 4 septembre 13200 Arles
[+ d'infos ici](#)

▶ **Référent·e·s** : Chantal Guittet-Durand et Simon Bensehila
▶ **Contact** : dcs-mouvamu-culture@univ-amu.fr
▶ **Inscription** via ce [formulaire](#)

CONTACTS & RESSOURCES

SUAPS Aix-en-Provence :

suaps-mouvamu-aix@univ-amu.fr

SUAPS Centre (St-Charles, Canebière) :

suaps-mouvamu-centre@univ-amu.fr

SUAPS Luminy :

suaps-mouvamu-luminy@univ-amu.fr

SUAPS Etoile :

suaps-mouvamu-etoile@univ-amu.fr

SUAPS Timone :

suaps-mouvamu-timone@univ-amu.fr

CULTURE :

dcs-mouvamu-culture@univ-amu.fr

Pour tout savoir sur le dispositif Mouv'Amu :

▶ Rendez-vous [ici](#)

Pour plus de détails sur les activités et créneaux :

▶ Rendez-vous [ici](#) pour la partie **culture**

▶ Rendez-vous [ici](#) pour la partie **sport**