

Catalogue des créneaux 2026-2027

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.

Fatigue, isolement, stress : l'activité physique
peut être une ressource

Des activités bien-être pour retrouver équilibre et énergie

Avec le soutien d' **amU** Fondation
Aix Marseille Université

amU
Aix Marseille Université

PRÉSENTATION DE 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.



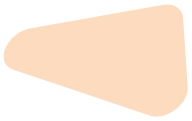
Contact général :

sse-mouvamu-contact@univ-amu.fr





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 Adaptées (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	sse-mouvamu-aix@univ-amu.fr
Marseille Centre (St-Charles, Canebière)	sse-mouvamu-centre@univ-amu.fr
Marseille Luminy	sse-mouvamu-luminy@univ-amu.fr
Marseille Étoile	sse-mouvamu-etoile@univ-amu.fr
Marseille Timone	sse-mouvamu-timone@univ-amu.fr
Site Pharo	sse-mouvamu-pharo@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 : Sept. - Déc. 2026



Campus Timone

Contact : sse-mouvamu-timone@univ-amu.fr

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
APA	Activité Physique Adaptée à vos besoin	Lundi	13h-14h	Dojo	8
SSBE	Yoga Danse	Mardi	13h-14h	Dojo	10
APA	Activité Physique Adaptée à vos besoin	Jeudi	18h-19h	Salle de musculation	8
SSBE	Self-défense	Vendredi	11h-12h	Dojo	10
Bilan express	Teste ta forme en 10 min !	Lundi	9h-11h	Halle	
Inclusif APA	Choisissez une activité du SUAPS, nous l'adaptons à vos besoins Après un bilan personnalisé réalisé avec un enseignant en Activité Physique Adaptée (APA), nous recherchons avec vous l'activité du SUAPS la plus adaptée à vos envies, vos capacités et aux possibilités d'accompagnement. Vous pratiquez ensuite au sein du groupe habituel, avec un accompagnement APA lorsque cela est nécessaire.				

Campus Nord

Contact : sse-mouvamu-timone@univ-amu.fr

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
SSBE	Yoga/pilate doux (attente de confirmation)	Mercredi	12h-13h	Salle TD3	8

Campus CENTRE (Saint-Charles /Canebière)

Contact : sse-mouvamu-centre@univ-amu.fr

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
SSBE	Stretching	Lundi	18h30–19h30	Salle de danse	10
APA	Activité Physique Adaptée à vos besoin	Mardi	12h–13h	Salle de musculation	8
SSBE	Pratiques Zen	Mercredi	17h-18h	Salle de danse	10
APA	Activité Physique Adaptée à vos besoin	Vendredi	12h–13h	Salle de musculation	8
Bilan express	Teste ta forme en 10 min !	Mardi	13h-15h	Esplanade Pouillon	
Bilan de forme	Bilan de forme sur rendez-vous au Service de Santé Étudiant	Mardi	9h-11h	SSE	
Inclusif APA	Choisissez une activité du SUAPS, nous l'adaptons à vos besoins Après un bilan personnalisé réalisé avec un enseignant en Activité Physique Adaptée (APA), nous recherchons avec vous l'activité du SUAPS la plus adaptée à vos envies, vos capacités et aux possibilités d'accompagnement. Vous pratiquez ensuite au sein du groupe habituel, avec un accompagnement APA lorsque cela est nécessaire.				
Culture Santé Bien-être	Atelier Stand-up avec le Garage Comedy Club	Mardi	18h-20h	Salle des Voûtes	2
Culture Santé Bien-être	Atelier théâtre	Mercredi	18h30-20h30	Espace Pouillon	2
Culture Santé Bien-être	Chorale	Jeudi	18h45-20h45	Espace Pouillon	/

ACTIVITÉS CULTURELLES

Contact : dcs-mouvamu-culture@univ-amu.fr

Inscription via ce [formulaire](#)

Campus Étoile

Contact : sse-mouvamu-etoile@univ-amu.fr

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
SSBE	Remise en forme / Stretching	Lundi	13h–14h	Salle Hypathie BU	10
APA	Activité Physique Adaptée à vos besoins	Lundi	18h–19h	COSEC ou Dojo	8
APA	Activité Physique Adaptée à vos besoins	Vendredi	12h–13h	Gymnase	8
Bilan express	Teste ta forme en 10 min !	Vendredi	9h-11h	<i>Halle ou place Vasarely</i>	
Inclusif APA	Choisissez une activité du SUAPS, nous l'adaptons à vos besoins Après un bilan personnalisé réalisé avec un enseignant en Activité Physique Adaptée (APA), nous recherchons avec vous l'activité du SUAPS la plus adaptée à vos envies, vos capacités et aux possibilités d'accompagnement. Vous pratiquez ensuite au sein du groupe habituel, avec un accompagnement APA lorsque cela est nécessaire.				
Culture Santé	Chorale	Jeudi	12h15-13h45	<i>BU</i>	/

Site Pharo

Contact : sse-mouvamu-pharo@univ-amu.fr

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
APA	Activité Physique Adaptée à vos besoins	Selon demandes			8
SSBE	Yoga/pilate doux	Au 2nd semestre	10	Salle de sport	10

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
SSBE	Marche active	Lundi	17h-18h	Extérieur	10
SSBE	Remise en forme musculaire	Jeudi	12h-13h	Salle de danse	10
SSBE	Pilate doux	Jeudi	15h-16h	Salle de danse	10
APA	Activité Physique Adaptée à vos be-	Jeudi	12h-13h	Salle de réunion CSU	8
APA	Activité Physique Adaptée à vos be-	Vendredi	14h-15h	Salle de danse	8
Bilan de forme	Bilan de forme sur rendez-vous au	Jeudi	9h-11h	SSE	
Bilan express	Teste ta forme en 10 min !	Jeudi	13h-15h	Halle Pouillon	
Bilan express	Teste ta forme en 10 min !	Vendredi	9h-11h	RDC Bâtiment Egger	
Inclusif APA	Choisissez une activité du SUAPS, nous l'adaptons à vos besoins Après un bilan personnalisé réalisé avec un enseignant en Activité Physique Adaptée (APA), nous recherchons avec vous l'activité du SUAPS la plus adaptée à vos envies, vos capacités et aux possibilités d'accompagnement. Vous pratiquez ensuite au sein du groupe habituel, avec un accompagnement APA lorsque cela est nécessaire.				
Culture Santé	Chorale	Lundi	12h-14h	Salle 201, Le Cube	/
Culture Santé	Atelier théâtre (montage spectacle)	Lundi	18h30-20h30	Salle 221, Le Cube	2
Culture Santé	Atelier théâtre (initiation)	Jeudi	18h30-20h30	Salle 221, Le Cube	2

ACTIVITÉS CULTURELLES

 **Contact :** dcs-mouvamu-culture@univ-amu.fr

 **Inscription** via ce [formulaire](#)

Campus Luminy

Contact : sse-mouvamu-luminy@univ-amu.fr

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
APA	Activité Physique Adaptée à vos besoins	Lundi	12h-13h	Salle de boxe	8
SSBE	Yoga	Mercredi	7h-8h	Technoform	10
SSBE	Fit boxing	Mercredi	12h-13h	Salle de boxe	8
SSBE	Expression corporelle	Jeudi	11h-12h	Technoforme	10
APA	Activité Physique Adaptée à vos besoins	Jeudi	18h-19h	Technoforme	8
SSBE	Marche active	Vendredi	7h-8h	Extérieur	10
Bilan express	Teste ta forme en 10 min !	Mardi	12h-14h	Esplanade du RU	
Inclusif APA	Choisissez une activité du SUAPS, nous l'adaptons à vos besoins Après un bilan personnalisé réalisé avec un enseignant en Activité Physique Adaptée (APA), nous recherchons avec vous l'activité du SUAPS la plus adaptée à vos envies, vos capacités et aux possibilités d'accompagnement. Vous pratiquez ensuite au sein du groupe habituel, avec un accompagnement APA lorsque cela est nécessaire.				
Culture Santé Bien-être	Chorale	Mardi	12h-14h	Auditorium de l'Hexagone	/
Culture Santé Bien-être	Atelier théâtre	Mercredi	18h-21h	Grand amphi des Beaux-Arts	2
Culture Santé Bien-être	Atelier théâtre	Jeudi	18h-21h	Grand amphi des Beaux-Arts	2

Site Digne

Type de créneau	Intitulé	Jour	Horaire	Lieu	Places
Culture Santé Bien-être	Atelier théâtre	Mardi	18h30-20h30	Annexe du Conservatoire de Digne, à côté de l'IUT	2

LES DISPOSITIFS



Teste ta forme !

«Teste Ta Forme» est un dispositif de dépistage rapide de la santé physique et mentale proposé aux étudiants dans le cadre du programme Mouv'amU. **En seulement 15 minutes, les participants réalisent 3 tests physiques simples et 3 questionnaires permettant d'évaluer leur forme globale.**

À l'issue du bilan, chaque participant bénéficie d'une orientation personnalisée selon ses résultats :

- > Vers un créneau d'activité physique adapté (Sport Santé Bien-Être, Culture Santé Bien-être, SUAPS, Culture),
- > Vers un Service de Santé Étudiant (SSE), accompagné d'un bilan APA plus approfondi si nécessaire.

Accessible lors d'événements universitaires ou sur des créneaux dédiés en déplacement sur ton campus (voir ci-dessous), Teste Ta Forme est un premier pas concret pour prendre soin de sa santé, prévenir le mal-être et reprendre une activité en toute sécurité.

Campus	Jour	Horaire	Lieu
Étoile	Vendredi	9h-11h	stand mobile campus
Luminy	Mardi	12h-14h	stand mobile campus
Aix	Jeudi	13h-15h	stand mobile campus
Aix	Vendredi	9h-11h	stand mobile campus
Saint-Charles	Mardi	13h-15h	stand mobile campus
Timone	Lundi	9h-11h	stand mobile campus



Bilan APA Complet

Suite à une consultation d'un médecin du SSE ou si tu as simplement besoin de faire le point sur ta condition physique, le Bilan APA Complet est une évaluation personnalisée, réalisée par un enseignant en Activité Physique Adaptée, pour t'aider à reprendre une activité en toute confiance.

Comment ça se passe ?

- > **Tests physiques (30 à 45 min)** : cardio-respiratoire, force, souplesse, équilibre... réalisés en présentiel.
- > **Analyse complémentaire** : accès à des questionnaires pour affiner ton profil santé.
- > **Orientation personnalisée** : vers les créneaux les plus adaptés (SSBE, CSBE APA ou inclusif APA).
- > **Suivi dans le temps** : le bilan peut être renouvelé pour mesurer concrètement tes progrès.

Le Bilan APA Complet, c'est une véritable consultation sport-santé, pour bouger selon tes capacités, en toute sécurité. Les permanences de bilans sont indiquées ci-dessous. Il est possible de réserver un créneau via le site du SUAPS ou directement en allant chez son médecin universitaire.



Les 2 dispositifs sont encadrés par des professionnels en Activité Physique Adaptée

CONTACTS & RESSOURCES



SUAPS Aix-en-Provence :
sse-mouvamu-aix@univ-amu.fr

SUAPS Centre (St-Charles, Canebière) :
sse-mouvamu-centre@univ-amu.fr

SUAPS Luminy :
sse-mouvamu-luminy@univ-amu.fr

SUAPS Etoile :
sse-mouvamu-etoile@univ-amu.fr

SUAPS Timone :
sse-mouvamu-timone@univ-amu.fr

Site Pharo :
sse-mouvamu-pharo@univ-amu.fr

CULTURE :
dcs-mouvamu-culture@univ-amu.fr

Pour tout savoir sur le dispositif Mouv'Amu :

► Rendez-vous [ici](#)



Contact général :

sse-mouvamu-contact@univ-amu.fr

