

FICHE-TYPE pour UE d'ouverture parcours Licence
ANNÉE UNIVERSITAIRE 2019 /2020

Renouvellement avec modification

Suppression

Renouvellement à l'identique

Création

Composante ou service assurant la gestion pédagogique de l'UEO : SUAPS

Composante ou service assumant la charge financière de l'UEO : SUAPS

Intitulé de l'UEO : YOGA

UEO Crédité : Oui non

Responsable : Eric MARIZY - Directeur du SUAPS - eric.marizy@univ-avignon.fr

Intervenants : Audrey ABONNEN - Diane ADENOT

Semestres concernés : 1 2 3 4 5 6

Public concerné étudiants et personnel : L'ensemble des étudiants de l'UAPV oui non

Capacité d'accueil de cette UEO par semestre : Semestre pair : 30 Semestre impair : 30

Compétences visées :

Compétence 1 : Etre capable de se mettre dans une logique de projet personnel – auto évaluation – et de faire évoluer ce projet

Compétence 2 : Etre capable d'appréhender et d'utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance

Objectif et contenu :

A travers l'UEO Yoga, les compétences générales surlignées seront particulièrement sollicitées.

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité Yoga à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Ces 5 compétences spécifiques sont les suivantes :

- Etre capable de développer présence à soi et concentration pour mieux vivre le quotidien.
- Etre capable de s'adapter à une nouvelle situation : examen, entretien, compétition...
- Etre capable de se mettre en situation de réussite en retrouvant confiance en soi.
- Etre capable de gérer son temps de travail et son stress pour être en possession de tous ses moyens.
- Faire émerger ses atouts, connaître ses limites, les accepter et les reculer.

Compétence 1	Etre capable de se mettre dans une logique de projet personnel – auto évaluation – et de faire évoluer ce projet
Compétence 2	Etre capable de se situer dans une démarche d'acculturation, de découverte et d'appropriation culturelle (investissement dans une activité inconnue)
Compétence 3	Etre capable de gérer ses limites et de doser ses efforts
Compétence 4	Etre capable d'assumer son image – silhouette / corps - de prendre conscience des langages et des codes non verbaux- et de les utiliser
Compétence 5	Etre capable de vivre et faire vivre des situations émotionnelles nouvelles et d'en donner une expression
Compétence 6	Etre capable d'appréhender et d'utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance
Compétence 7	Etre capable d'appréhender l'importance de la qualité de la relation humaine, sur les performances
Compétence 8	Etre capable de planifier et de gérer une séquence de travail collective
Compétence 9	Etre capable de se mettre en position de soutien face à une situation problème d'un collaborateur
Compétence 10	Etre capable d'appréhender l'exposition de soi, l'épreuve ou la confrontation comme un élément de construction personnelle

Contenu détaillé du programme

- **Aspect physique :**

- Connaître les postures de base.
- Travailler assouplissement, équilibre, tonicité, endurance.
- Acquérir la maîtrise des différents types de respiration.
- Exécuter les exercices en contrôlant sa respiration.
- Libérer ses tensions par la relaxation.

- **Aspect mental :**

- Evoluer dans la posture en maîtrisant son souffle, en pleine conscience.
- Diriger ses pensées et maîtriser son mental par la concentration.
- Développer une écoute profonde et une conscience intériorisée.
- Pratiquer avec rigueur dans le respect de soi et d'autrui.
- Favoriser l'harmonie du groupe pour la progression de tous.

Cette discipline s'adresse à tous sans esprit de compétition, exige motivation et rigueur et se pratique en pleine conscience.

Une évaluation au milieu du cycle de formation sera prise en compte, ainsi qu'un contrôle terminal des compétences et connaissances visées.

Grille et protocole d'évaluation UEO Yoga :

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Postures	Identifier les postures	Mettre en pratique les postures	Pratiquer régulièrement les postures	Connaître les propriétés de chaque posture afin de les pratiquer à bon escient
Respiration	Identifier les types de respiration	Mettre en pratique la respiration	Pratiquer régulièrement les différents types de respiration	Etre capable d'utiliser la respiration adaptée à chaque situation
Relaxation	Repérer les zones et les périodes de tension	Savoir transformer les tensions en détente	Utiliser régulièrement les techniques de relaxation	Etre capable de se relaxer dès que le besoin s'en fait sentir
Concentration	Etre capable de fixer son attention	Augmenter la période de concentration	S'exercer régulièrement aux techniques de concentration	Etre capable de se concentrer à tout moment
Rigueur	Ecouter attentivement les instructions	Suivre les instructions dans le respect de soi et des autres	Définir ses objectifs et s'y tenir	Prendre en compte l'environnement dans sa conduite de vie
Pleine conscience	S'entraîner au silence intérieur	Obtenir une présence à soi et aux autres	Pratiquer régulièrement la pleine conscience	Etre capable de vivre profondément chaque instant de notre vie quotidienne

Ce tableau n'est pas contractuel, mais destiné à aider chaque intervenant sur la mise en forme d'une grille d'évaluation

L'étudiant(e) obtient ses crédits s'il atteint le « niveau 3 » lors de l'évaluation terminale dès lors qu'il a participé à un minimum de 10 séances.

N'oublions pas l'essentiel :

« Une once de pratique vaut des tonnes de théorie »

Signature du responsable de l'UEO :



Date et avis du conseil de la composante ou du service de rattachement :