

<input checked="" type="checkbox"/> <b>UE d'Ouverture (UEO)</b> ou <input type="checkbox"/> <b>UE de Remédiation (UER)</b>	
<input type="checkbox"/> Renouvellement à l'identique <span style="float: right;"><input type="checkbox"/> Suppression</span> <input checked="" type="checkbox"/> Renouvellement avec modification ( <i>mettre les modifications en rouge</i> ) <span style="float: right;"><input type="checkbox"/> Création</span>	
Intitulé de l'UEO/R <i>(si différents niveaux, précisez : initiation, approfondissement, 1,2,etc.)</i>	<b>UEO YOGA</b>
Composante/Service assumant la charge financière de l'UEO/R	<b>Service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS)</b>
Composante/Service assurant la gestion pédagogique de l'UEO/R	<b>Service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS)</b>
Responsable pédagogique de l'UEO/R <i>(Nom, prénom, fonction et mail université)</i>	Eric Marizy - Directeur du SUAPS - <a href="mailto:eric.marizy@univ-avignon.fr">eric.marizy@univ-avignon.fr</a> Audrey ABONNEN – <a href="mailto:audrey.abonnen@univ-avignon.fr">audrey.abonnen@univ-avignon.fr</a>
UEO/R assurée par le responsable pédagogique ( <i>université</i> ) ...	<b>OUI</b> <input type="checkbox"/> <b>NON</b> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez le volume horaire annuel prévisionnel de l'UEO/R qui sera dispensé en 2023-2024 en HETD :</i>
... et/ou assurée par un ou plusieurs autres personnels de l'université ...	<b>OUI</b> <input type="checkbox"/> <b>NON</b> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez son nom et le volume horaire HETD 2023-2024 :</i>
... et/ou assurée par un ou plusieurs intervenants extérieurs	<b>OUI</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>NON</b> <input type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez :</i> - nom, prénom, fonction : <b>ADENOT Diane, professeur d'EPS</b> - statut : <input checked="" type="checkbox"/> <b>vacataire</b> > volume horaire HETD 2023-2024 : <b>108h</b> <input type="checkbox"/> intervenant non rémunéré
<i>Si l'intervenant représente une association, précisez s'il existe une convention de partenariat</i>	<b>OUI</b> <input type="checkbox"/> <b>NON</b> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Si oui, précisez le nom de l'association :</i> <i>Convention de partenariat à joindre en annexe le cas échéant</i>
Semestre(s) concerné(s)	<b>1</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>2</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>3</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>4</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>5</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>6</b> <input checked="" type="checkbox"/>
Public concerné	<b>UEO &gt; L'ensemble des étudiants d'Avignon Université ?</b> : <b>OUI</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>NON</b> <input type="checkbox"/> <i>Si non, précisez :</i>
Modalités d'inscription	<b>Etudiant (ENT)</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Secrétariat pédagogique</b> <input type="checkbox"/>
Capacité d'accueil de l'UEO/R <i>(numerus clausus)</i>	<b>Semestre pair : 30</b> <b>Semestre impair : 30</b> Nb de groupe(s) demandé(s) => sem. pair : 3 sem. impair : 3

<b>Organisation de l'UEO/R</b>	<b>Nombre d'heures en présentiel par semestre : 18h/semestre</b> <b>Si labellisation MAPUI, nb d'heures en distanciel par semestre :</b> <b>Nombre d'heures par semaine : 1h30</b> <b>Lieu du déroulé de l'UEO/R : Pôle sportif – Campus Hannah Arendt</b> <i>Si organisation spécifique (ex : UEO dispensée hors université, pendant les vacances d'enseignement, etc.), précisez :</i>  <b>UEO/R pouvant être dispensée entièrement à distance en cas de nécessité :</b> <b>OUI <input checked="" type="checkbox"/></b> <b>NON <input type="checkbox"/></b>
<b>Prérequis éventuels :</b> OUI <input type="checkbox"/> NON <input checked="" type="checkbox"/> Cette discipline s'adresse à tous sans esprit de compétition, exige motivation et rigueur et se pratique en pleine conscience.	
<b>Objectifs et contenus :</b>  A travers l'UEO Yoga, les compétences générales précisées ci-après dans les « compétences visées » seront particulièrement sollicitées. Développer ces compétences générales sous-entend 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 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Être capable de développer présence à soi et concentration pour mieux vivre le quotidien.</li> <li>- Être capable de s'adapter à une nouvelle situation : examen, entretien, compétition...</li> <li>- Être capable de se mettre en situation de réussite en retrouvant confiance en soi.</li> <li>- Être capable de gérer son temps de travail et son stress pour être en possession de tous ses moyens.</li> <li>- Faire émerger ses atouts, connaître ses limites, les accepter et les reculer.</li> </ul> <i>Contenu détaillé du programme</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspect physique :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les postures de base.</li> <li>- Travailler assouplissement, équilibre, tonicité, endurance.</li> <li>- Acquérir la maîtrise des différents types de respiration.</li> <li>- Exécuter les exercices en contrôlant sa respiration.</li> <li>- Libérer ses tensions par la relaxation.</li> </ul> </li> <li>• Aspect mental :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evoluer dans la posture en maîtrisant son souffle, en pleine conscience.</li> <li>- Diriger ses pensées et maîtriser son mental par la concentration.</li> <li>- Développer une écoute profonde et une conscience intériorisée.</li> <li>- Pratiquer avec rigueur dans le respect de soi et d'autrui.</li> <li>- Favoriser l'harmonie du groupe pour la progression de tous.</li> </ul> </li> </ul> Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que s'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 10 TD. Une évaluation au milieu du cycle de formation sera prise en compte, ainsi qu'un contrôle terminal des compétences et connaissances visées.  <i>Grille et protocole d'évaluation :</i>  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.	

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Postures</b>	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
<b>Respiration</b>	Identifier les types de respiration	Mettre en pratique la respiration	Pratiquer régulièrement les différents types de respiration	Être capable d'utiliser la respiration adaptée à chaque situation
<b>Relaxation</b>	Repérer les zones et les périodes de tension	Savoir transformer les tensions en détente	Utiliser régulièrement les techniques de relaxation	Être capable de se relaxer dès que le besoin s'en fait sentir
<b>Concentration</b>	Être capable de fixer son attention	Augmenter la période de concentration	S'exercer régulièrement aux techniques de concentration	Être capable de se concentrer à tout moment
<b>Rigueur</b>	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
<b>Pleine conscience</b>	S'entraîner au silence intérieur	Obtenir une présence à soi et aux autres	Pratiquer régulièrement la pleine conscience	Être capable de vivre profondément chaque instant de notre vie quotidienne

**Modalités de contrôle des connaissances : voir plus haut**

(évaluation semestrielle en contrôle continu et/ou terminal)

**Évaluation 1 :** Choisissez un élément.

*Si autre : précisez :*

**Coefficient évaluation 1 :** Choisissez un élément.

**Durée évaluation 1 :**

**Évaluation 2 :** Choisissez un élément.

*Si autre : précisez :*

**Coefficient évaluation 2 :** Choisissez un élément.

**Durée évaluation 2 :**

**Évaluation 3 :** Choisissez un élément.

*Si autre : précisez :*

**Coefficient évaluation 3 :** Choisissez un élément.

**Durée évaluation 3 :**

**Compétences visées** (ces deux compétences seront mentionnées sur le supplément au diplôme) :

Attention – 100 caractères maximum par compétence.

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

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

**IMPORTANT** (précisez ici les informations spécifiques à signaler aux étudiants dans le catalogue des UEO/R, à la scolarité pour le paramétrage de l'UEO ou UER, etc.) :

**Signature du responsable pédagogique de l'UEO/R :**



**Signature du responsable de l'UFR ou du service porteur de l'UEO/R :**

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

Cliquez ici pour entrer une date.

Choisissez un élément.