

→ Demande de **Renouvellement à l'identique**



Responsable pédagogique

MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)



Institut/Service assumant la charge financière

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Institut/Service assumant la charge pédagogique

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Intervenant(s)

- ABONNEN Audrey
Enseignante
Personnel de l'université avec un volume horaire HETD : 144
- ADENOT Diane
Professeure d'EPS
Vacataire avec un volume horaire HETD : 108



Semestre(s) concerné(s)

1	2	3	4	5	6
X	X	X	X	X	X



Public concerné

[Tous les étudiants de licence](#)



Modalité d'inscription

[Inscription via l'ENT](#)



Capacité et groupe

Semestre impair

Semestre pair

Capacité

30

30

Nombre de groupe

3

3



Organisation

[12 séances d'1h30](#)



Lieu

[Campus H. Arendt](#)
[Pôle sportif](#)



Thématiques

Développement personnel

Santé / Social

Sport



Nombre heures

Présentiel

Distanciel

Par semaine

18.00

0.00

1.50

Possibilité de suivre cet enseignement entièrement à distance



Pré-requis éventuels :

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



Objectifs et contenus :

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 : Être capable de développer présence à soi et concentration pour mieux vivre le quotidien / Être capable de s'adapter à une nouvelle situation : examen, entretien, compétition... Être capable de se mettre en situation de réussite en retrouvant confiance en soi / Être 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

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

Grille et protocole 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.

	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	Être 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	Être capable de se relaxer dès que le besoin s'en fait sentir
Concentration	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
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	Être capable de vivre profondément chaque instant de notre vie quotidienne



Compétences visées :

- Être capable de se mettre dans une logique de projet personnel – auto évaluation – et de faire évoluer
- Être capable d'appréhender et d'utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires



Modalités de contrôle des connaissances :

Modalité	Coefficient	Durée (heures)
----------	-------------	----------------

Evaluation au milieu du cycle de formation	-	-
--	---	---

Contrôle terminal des compétences et connaissances visées (niveau 3)	-	-
--	---	---

Assiduité	-	-
-----------	---	---



Avis des instances :

Instance	Date	Avis	Remarque
----------	------	------	----------

COS	2025-03-17	Favorable	
-----	------------	-----------	--



Précisions pour les étudiants :

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.



Pour le Responsable pédagogique

Le 2025-02-03 - MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)



Responsable de composante/service de rattachement

SUAPS le **2025-02-04**