

SOPHROLOGIE – DEBUTANT.E.S

Thématique : Sport

Composante / Service dispensant l'UE : SUAPS

Au travers de cet enseignement, en prenant pour support une pratique physique et sportive, le SUAPS vous permet d'acquérir les compétences permettant de vous inscrire dans une pratique physique durable : enjeu sanitaire sociétal. Vous aborderez ainsi les thèmes transversaux de l'acculturation à une pratique physique et sportive : gestion de votre vie physique, autonomie et sécurité dans la pratique, bien être.

Objectifs pédagogiques et contenu	Objectifs : C'est un principe éducationnel pour apprendre à maîtriser l'équilibre entre son corps et son esprit par l'étude de sa conscience. Contenu de la formation : L'étudiant aura la possibilité de développer des compétences lui permettant d'activer, par le positif, des éléments physiques et émotionnels propre à l'état de santé grâce à l'induction au calme, la respiration, l'imagerie, la gestion du stress, et la prise de conscience physique et émotionnelle.
Modalités d'enseignement	☒ Cours en présence ☐ cours en ligne ☐ Hybride (nb d'heures en présence)
Volume horaire	Nombre d'heures de cours : 24h TD Estimation du nombre d'heures de travail personnel étudiant : 10 Htd = travail personnel + constitution d'un dossier
Responsable	Patrick LADOUCE
Contact pour information	patrick.ladouce@uca.fr plus d'informations ici
Intervenants	Patrick LADOUCE Professeur EPS Préparateur Mental
Calendrier des enseignements	☒ Durée 1 semestre : 1 ^{er} semestre Début des activités : 1 ^{er} semestre du 28 septembre 2026 au 18 décembre 2026
Créneau horaire pour les cours en présence	Vendredi : S1 14h-16h : SUAPS Salle de Danse
Lieu d'enseignement	SUAPS – Stade Universitaire : 15 bis rue Poncillon Clermont-Fd (Salle de Danse)
Capacité d'accueil	Maximum 12 (créneau partagé avec activités non qualifiantes)
Effectif minimum pour ouverture de l'UE	5 (créneau partagé avec activités non qualifiantes)
Modalités de contrôle des connaissances et des compétences	Assiduité : Nombre d'absences au-delà duquel l'obligation d'assiduité sera déclarée non remplie, entraînant la défaillance de l'étudiant : 2 par semestre Évaluation initiale : Evaluation continue et constitution d'un dossier. Constitution d'un dossier qui respecte une analyse de ses besoins, une explication théorique de la sophrologie, une présentation des outils recherchés, une mise en perspective de cette U.E. libre avec son cursus universitaire et son projet professionnel (10 pages maximum) : 10 points - Animation d'une séance qui présente un outil construit par l'étudiant pour répondre à ses besoins : 10 points 2^{de} chance : Épreuve théorique écrite (Durée : 1h30)
Complément d'information, contraintes spécifiques	Après avoir procédé à votre inscription pédagogique sur IPWeb, merci de suivre le lien qui vous sera transmis par mail afin de choisir votre créneau.