

## SOPHROLOGIE – DEBUTANT.E.S 24-25

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.

<b>Objectifs pédagogiques et contenu</b>	<p><b>Objectifs : Découvrir la sophrologie.</b> C'est un principe éducationnel pour apprendre à maîtriser l'équilibre entre son corps et son esprit par l'étude de sa conscience.</p> <p><b>Contenu de la formation</b> : 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.</p>
<b>Modalités d'enseignement</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Cours en présence</b> <span style="float: right;"><input type="checkbox"/> cours en ligne</span> <input type="checkbox"/> Hybride (nb d'heures en présence)
<b>Volume horaire</b>	Nombre d'heures de cours : 24h TD Estimation du nombre d'heures de travail personnel étudiant : 10 h TD + travail personnel + constitution d'un dossier
<b>Responsable</b>	Patrick LADOUCE
<b>Contact pour information</b>	<a href="mailto:patrick.ladouce@uca.fr">patrick.ladouce@uca.fr</a>
<b>Intervenants</b>	Patrick LADOUCE Professeur EPS
<b>Calendrier des enseignements</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Durée 1 semestre : 1 <sup>er</sup> ou 2 <sup>ème</sup> semestre Début des activités : <b>1<sup>er</sup> semestre du 23 Septembre 2024 au 20 décembre 2024</b> <b>OU 2<sup>ème</sup> semestre du 20 janvier 2025 au 18 avril 2025</b>
<b>Créneau horaire pour les cours en présence</b>	Lundi 12h00 à 14h00 <b>OU</b> Mercredi 10h00 à 12h00
<b>Lieu d'enseignement</b>	SUAPS – Stade Universitaire : 15 bis rue Poncillon Clermont-Fd S1 et S2 lundi : Salle de Danse S1 et S2 mercredi : Salle de Danse
<b>Capacité d'accueil</b>	Maximum 12 (créneau partagé avec activités de loisir)
<b>Effectif minimum pour ouverture de l'UE</b>	Minimum 5 (créneau partagé avec activités de loisir)
<b>Modalités de contrôle des connaissances et des compétences</b>	<p><b>Assiduité :</b>            Nombre d'absences au-delà duquel l'obligation d'assiduité sera déclarée non remplie, entraînant la défaillance de l'étudiant : 2 par semestre</p> <p><b>Évaluation initiale</b> : 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</p> <p>- Animation d'une séance qui présente un outil construit par l'étudiant pour répondre-à ses besoins-: 10 points</p> <p><b>Seconde chance</b> : Épreuve théorique écrite (Durée :1h30)</p>
<b>Complément d'information, contraintes spécifiques</b>	<p><b>Période d'inscription : du 16 septembre au 02 octobre 2024</b></p> <p>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.</p>