

YOGA DEBUTANT

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	Apprentissage de séries posturales de Hatha Yoga dans une perspective de santé de bien-être et de gestion de sa vie physique
Modalités d'enseignement	☒ Cours en présence ☐ cours en ligne ☐ Hybride (nb d'heures en présence)
Volume horaire	Nombre d'heures de cours : 24 hTD Estimation du nombre d'heures de travail personnel étudiant : 10 hTD
Responsable	Alexandre Mavel
Contact pour information	alexandre.mavel@uca.fr plus d'informations ici
Intervenants	Alexandre Mavel Professeur EPS
Calendrier des enseignements	☒ Durée 1 semestre : 2 ^{ème} semestre Début des activités : 2 ^{ème} semestre du 11 janvier 2027 au 09 avril 2027
Créneau horaire pour les cours en présence	Vendredi 15h00 à 17h00 (salle de danse)
Lieu d'enseignement	Stade Universitaire : 15 bis rue Poncillon - Clermont-Fd Salle annexe du SUAPS
Capacité d'accueil	40
Effectif minimum pour ouverture de l'UE	8
Modalités de contrôle des connaissances et des compétences	<u>Assiduité :</u> Nombre d'absences au-delà duquel l'obligation d'assiduité sera déclarée non remplie, entraînant la défaillance de l'étudiant : 2 <u>Évaluation initiale :</u> Evaluation continue et constitution d'un dossier Contrôle continu et terminal des postures enseignées +travail de recherche documentaire. <u>2^{nde} chance :</u> 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.