

2.00 crédits	0 h + 30.0 h	Q2
--------------	--------------	----

Enseignants	Deldicque Louise ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Préalables	<i>Le(s) prérequis de cette Unité d'enseignement (UE) sont précisés à la fin de cette fiche, en regard des programmes/formations qui proposent cette UE.</i>
Thèmes abordés	Les thèmes suivants seront abordés : Initiation aux techniques de relaxation, yoga, gym douce et pilates
Acquis d'apprentissage	<p>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer des qualités et aptitudes au niveau de la respiration, de l'équilibre, de la souplesse, de la coordination et de la tonicité • Intégrer les points clés des techniques douces dans la perspective d'un enseignement ultérieur de ces techniques à des pairs ou à des publics cibles extérieurs • Se montrer attentif à la multitude de techniques et méthodes sur le marché n'ayant pas les fondements scientifiques nécessaires à leur utilisation
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	<p>Évaluation continue: différentes épreuves pratiques testées en cours d'année. La cote finale correspondra à la moyenne des cotes obtenues à chaque épreuve et sera pondérée par le taux de présence au cours.</p> <p>L'évaluation repose sur la participation active et continue des étudiant.e.s, ainsi que sur des mises en pratique évaluées au cours du quadrimestre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présence et engagement pendant les séances (observation de la régularité, de la participation et de l'implication) ; • Travaux pratiques : en petits groupes, les étudiant.e.s présentent une posture ou une technique respiratoire, l'expliquent, en exposent l'intérêt, et proposent des adaptations/ajustements en situation. • Travaux pratiques : en petits groupes, les étudiant.e.s enseigne(nt) quelques exercices en exposent l'intérêt, et proposent des adaptations/ajustements en situation. <p>L'évaluation est continue. La présence active aux cours est donc obligatoire.</p> <p>En cas d'absence non justifiée, la note finale sera pondérée au prorata du pourcentage de présences.</p> <p>Ponctualité : trois retards équivalent à une absence non justifiée.</p> <p>Toute absence injustifiée à une évaluation se traduit par une note d'absence à l'examen. En cas d'absence justifiée valable https://www.uclouvain.be/fr/facultes/fsm/restricted/certificats-medicaux , une séance de rattrapage pourrait être organisée si les conditions matérielles et humaines le permettent.</p> <p>Vu la spécificité du bachelier et du master et les reconnaissances professionnelles que l'obtention du grade académique du master en Sciences de la motricité, orientation éducation physique entraîne automatiquement, nous informons les étudiant.e.s inscrits au bachelier en Sciences de la motricité, une présence de moins de 60% de l'UE LEPHY1224, même pour raisons médicales justifiées, rendra l'évaluation de l'UE impossible avec pour conséquence l'impossibilité d'acquérir les crédits correspondants.</p>
Méthodes d'enseignement	<p>L'approche pédagogique repose essentiellement sur des séances pratiques interactives, au cours desquelles les étudiant.e.s :</p> <ul style="list-style-type: none"> • expérimentent directement des postures de yoga, avec ajustements ; • pratiquent des techniques de respiration, de concentration et de méditation ; • expérimentent directement les exercices de la Méthode Pilates et apprennent à corriger les autres pratiquants • pratiquent les différents exercices afin d'améliorer leur propre posture ; • sont invités à présenter certains exercices et ainsi à mobiliser leurs connaissances théoriques en lien avec l'anatomie, la biomécanique et la préparation physique.
Contenu	<p>Initiation aux techniques de relaxation, yoga, gym douce et pilates</p> <p>La partie consacrée au yoga et à la relaxation a pour objectif d'initier les étudiant.e.s aux différentes dimensions de ces pratiques, en soulignant leur pertinence et leurs applications dans le cadre de la formation en éducation physique. Elle s'articulera autour des axes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fondements et significations du yoga : origines, diversité des courants (hatha, ashtanga, yin, vinyasa, yoga fonctionnel, etc.), place dans la culture corporelle contemporaine ; • Yoga au sens large : au-delà des postures (#sana), exploration des techniques de respiration (pranayama), de la concentration, de la méditation et de leur impact sur la vie quotidienne ;

	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga et préparation physique : approche fonctionnelle du yoga comme outil de développement de la souplesse, de la force, de la mobilité et de l'équilibre ; • Yoga comme technique de relaxation : utilisation des postures et du souffle, de la relaxation et de la méditation pour favoriser la détente physique et psychique. <p>La partie consacrée à la Méthode Pilates a pour objectif d'initier les étudiant.e.s aux différentes dimensions de cette pratique, en soulignant la pertinence et ses applications dans le cadre de la formation en éducation physique. Elle s'articulera autour des axes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Historique et Principes de Base de la Méthode Pilates Contemporaine; • Apprentissage des exercices sur tapis: rappel de l'analyse posturale, évolution des exercices en fonction du niveau des pratiquants ; • Adaptation et personnalisation des séances pour les séances individuelles.
Autres infos	<p>Encadrement : Titulaire(s), conseiller(s) technique(s) et/ou assistant(s) éventuellement aidés par des étudiants moniteurs.</p> <p>Ce cours est strictement réservé aux étudiants FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiants UCLouvain.</p>
Faculté ou entité en charge:	FSM

Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)				
Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale	EDPH1BA	2	LFSM1102	