Adoptée par la CFVU du 09 avril 2021

FICHE DESCRIPTIVE : UNITE D'ENSEIGNEMENT LIBRE

(2021/2022 – 2022/2023 – 2023/2024)

Intitulé de l'UE libre : **SOPHROLOGIE**

SEMESTRE 1 & SEMESTRE 2

(Sous réserve d'ouverture par l'enseignant responsable de l'UEL en amont de chaque semestre)

Pré-requis[1] : aucun

Objectifs : *Contribuer à la formation de l'étudiant en favorisant son bien-être, son investissement.*
Appropriation de connaissances, attitudes et capacités liées à la pratique de la Sophrologie.

- **A court terme**
  - Un terrain favorable à l'acquisition de connaissances
  - La prévention des troubles anxieux (anxieux/ sommeil)
  - La confiance en soi par l'acquisition d'une autonomie d'action sur son bien-être et sur ses états
  - Une amélioration des relations (interpersonnelles et groupe)
  - Une meilleure adaptation aux changements
- **A long terme**
  - Des adultes plus armés
  - Plus responsables de leur bien-être
  - Succès plus probable

Méthodologie :

- Accueil individuel sans contrainte d'expression
- Retour sur la semaine passée
- Partie théorique
- Explication de la séance où la formatrice exécute ou présente une action que les étudiants observent
- Mise en pratique (assise et/ ou debout) guidée par la voix du sophrologue
- Partage des ressentis à l'oral (libre)
- Phénodescription écrite à me remettre à chaque fin de cours
- Proposition d'entraînement et/ ou « d'outils »

[1] Une UEL ne peut être rendue obligatoire par une filière. Elle doit être indépendante des enseignements dispensés dans la filière. Elle ne doit exiger aucun pré-requis disciplinaire particulier.
Notons que l'évaluation du niveau initial en langue des étudiants ne constitue pas un prérequis, mais un moyen de positionner l'étudiant au niveau qui est le sien (qui peut être débutant).

Contenu détaillé de la formation (*éléments du programme)*

- **Enseignement théorique**

Niveaux et états de conscience, Principe d'action positive, Schéma corporel, Respiration, Emotions, Sommeil, Stress, Attention, Douleur

- **Enseignement pratique**

  - **Stimuler par des exercices de Respirations et de Relaxations Dynamiques du 1er degré**
    - Ramener au corps
    - Calmer le mental en le ramenant dans l'ici et maintenant
    - Dynamiser le cerveau
    - Connaissance de soi par la connaissance de sa corporalité : confiance, acceptation de soi
    - Conscience de sa verticalité : stabilité, force, énergie, conscience de l'équilibre
    - Conscience de la forme, du volume, du mouvement qui permet la conscience du membre lui-même, voire du corps : attention
    - Libération des tensions : physique, émotionnelle et mentale surmenage intellectuels (ruminations, pensées négatives ou parasites)

  - **Découvrir en toute intimité ses ressources mentales et se relier à sa capacité de détente**
    - Pleine conscience par les sens
    - Renforcement du positif au niveau de la globalité de l'être
    - Préparation à un évènement, une action ou un changement en vue de sa réussite
    - Acceptation de son schéma corporel et de sa propre image dans l'action
    - Gestion du stress
    - Changez son état d'esprit
    - Optimiser son sommeil et son éveil n respectant les besoins physiologiques
    - Développer les capacités dont nous avons besoin
    - Modifier, atténuer voire faire disparaitre une douleur physique

L'UEL peut-elle être suivie en régime de contrôle terminal (c'est-à-dire sans présentiel)

Oui ☐
Non ☒

Modalités pédagogiques	Volume horaire
Travaux dirigés	18 heures
Travail personnel	6 heures
Autres (à préciser)	La participation à des compétitions universitaire peut compléter le UEL

Modalités pédagogiques pour placer l'étudiant au cœur de l'UEL : Prise en charge de l'échauffement, auto ou co-observation, intervention sur les séquences, carnet de suivi, analyse vidéo…

Modalités du contrôle des connaissances

SESSION 1			SECONDE CHANCE // SESSION 2		
Modalités d'évaluation	**A cocher**	**Commentaire(s)**	**Modalités d'évaluation**	**A cocher**	**Commentaire(s)**
Examen écrit			Examen écrit	**X**	**Connaissances sur l'activité physique**
Examen oral			Examen oral		
Contrôle continu	**X**		Rapport de projet		
Rapport de projet			Mémoire		
Mémoire			Soutenance orale		
Soutenance orale			Autres (à préciser)	**X**	**Epreuves de motricité et tests**
Autres (à préciser)	**X**	**Epreuve Physique**			

Pour rappel, il est obligatoire d'organiser un examen de session 2 pour tout étudiant n'ayant pas validé son UEL, même si les modalités de contrôle de connaissances sont sous forme d'un contrôle continu en session 1.

Responsable pédagogique de l'UEL	
Nom et Prénom	**SUCHET Marielle**
UFR, IUT, département, Direction	**SUAPS**
Adresse électronique	**marielle.suchet@univ-evry.fr**
Enseignant animant l'UEL	
Nom et Prénom	**ABDELBOST Nadia**
UFR, IUT, département, Direction	**SUAPS**
Adresse électronique	**nadiaabdelbost@hotmail.fr**

Plafonnement d'inscription : 24 étudiants (capacité de la salle)

NB : Toute demande de plafonnement inférieur ou supérieur à 30 étudiants devra impérativement être justifiée (contrainte technique, pédagogique ou de sécurité).