

# Fiche compétences

## UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES

### YOGA

#### COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPEES PAR LA PRATIQUE
Motrices	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but</li> <li>2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques</li> <li>3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...)</li> <li>4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)</li> </ol>
Personnelles	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité</li> <li>2. Contrôle de soi : stress, émotions</li> <li>3. Faire preuve d'innovation et de création</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique</li> <li>2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie)</li> <li>3. Connaitre les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé</li> <li>1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude</li> <li>2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale</li> <li>1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales</li> <li>2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques</li> </ol>
Relationnelles et sociales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager</li> <li>2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe</li> <li>2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel</li> <li>3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership</li> <li>1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe</li> <li>2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme</li> <li>3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun</li> </ol>
Méthodologiques	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation</li> <li>2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer)</li> <li>2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes</li> <li>1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions</li> <li>2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe</li> <li>3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe</li> </ol>

A travers l'UE Yoga les compétences générales surlignées ci dessus seront particulièrement sollicitées.

## Les compétences spécifiques

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité athlétisme à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Durant les séances proposées, l'étudiant(e) devra au travers des compétences spécifiques suivantes :

- ▶ Savoir préparer son corps à réaliser des Asanas
- ▶ Conscientiser et adapter sa respiration
- ▶ Respecter les principes d'alignement, symétrie et équilibre dans chaque position
- ▶ Connaitre les enchaînements et pouvoir les réaliser de façon fluide
- ▶ Respecter son intégrité physique dan la réalisation des asanas

## PLANIFICATION DU CYCLE

### Trame du cycle / objectif des séances

**01**

Alignement et respiration

**02**

Petit vinyasa et vinyasa

**03**

Pinces et guerrier 1

**04**

Salutation A simplifiée

**05**

Salutation A

**06**

Salutation B simplifiée

**07**

Salutation B

**08**

**Évaluation**

Théorie et pratique

**09**

**Évaluation**

Pratique

## Précisions générales

---

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que :

- ▶ S'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 18 TD.
- ▶ S'ils ont participé à l'évaluation de fin de cycle qui porte sur les aspects théoriques et pratiques abordés en cours. (une évaluation au milieu du cycle de formation peut être prise en compte)

## Précisions spécifiques

---

### Protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points

- ▶ Alignement 2 points
- ▶ Symétrie 2 points
- ▶ Equilibre 2 points
- ▶ Fluidité 2 points
- ▶ Difficulté des positions 2 points
- ▶ Respiration 3 points

Absent / en voie d'acquisition / acquis / maitrisé

## Evaluation théorique

---

### L'évaluation théorique sur 7 points porte sur :

- ▶ Evaluation théorique sur l'histoire, la culture et les fondements du Yoga

## CONTENU THÉORIQUE

---

### Extrait

---

#### LES DIFFÉRENTS TYPES D'ÉTIREMENTS

Les étirements en yoga sont variés et s'adaptent à tous les niveaux. On distingue principalement :

- ▶ **Les étirements statiques** : On maintient une posture pendant un certain temps pour étirer les muscles en profondeur.
- ▶ **Les étirements dynamiques** : On effectue des mouvements lents et contrôlés pour échauffer les muscles et améliorer la flexibilité.
- ▶ **Les étirements passifs** : On utilise l'aide d'un partenaire ou d'un accessoire (sangle, bloc) pour aller plus loin dans l'étirement.

L'application des étirements dans la pratique du yoga

Les étirements sont intégrés dans toutes les séquences de yoga. Ils peuvent être pratiqués en début de séance pour préparer le corps, en fin de séance pour relâcher les tensions, ou tout au long de la pratique.

**Quelques exemples de postures d'étirement :**

- ▶ **Le Chien tête en bas** : Étire les mollets, les ischio-jambiers, la colonne vertébrale et les épaules.
- ▶ **Le guerrier II** : Étire les hanches, les cuisses et les épaules.
- ▶ **La pince assise** : Étire les ischio-jambiers, le bas du dos et la colonne vertébrale.
- ▶ **La torsion assise** : Étire la colonne vertébrale et les obliques.