



# Pau - Techniques Corporelles Gestion du Stress



ECTS  
2 crédits



Composante  
Service  
universitaire  
des activités  
physiques  
et sportives  
(SUAPS)



Volume horaire  
18h



Période de  
l'année  
Automne et  
printemps

## En bref

- › **Date de début des cours:** 15 janv. 2024
- › **Langue(s) d'enseignement:** Français
- › **Plage horaire:** Soir
- › **Méthodes d'enseignement:** En présence
- › **Forme d'enseignement :** Travaux dirigés
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Non
- › **Effectif:** 21

## Présentation

### Description

Liens entre théorie et pratique, approche de différentes méthodes somatiques visant gestion des tensions, perceptions profondes amélioration de la proprioception (perception de soi) : Feldenkreis (prise de conscience par le mouvement), sophrologie, mise en œuvre de la thématique " de la relaxation à la méditation".

### Objectifs

Destiné à tous, pratique corporelle somatique :

- \* À partir de la connaissance de la mécanique du stress
- \* Approche de pratiques corporelles visant à amoindrir les effets du stress
- \* À apprendre à le gérer



- \* À bonifier l'estime de soi

---

## Pré-requis obligatoires

Débutant **NON ADMIS** et un test sera effectué lors de la première séance.

---

## Contrôle des connaissances

- \* Pratique (14 points) : maîtrise des exécutions, performance
- \* Projet individuel ou associatif (6 points)

---

## Informations complémentaires

- \* UE proposée aux S2, S3, S4 et S5 (du S1 au S6 uniquement pour les étudiants du STAPS)
- \* Présence aux cours obligatoire
- \* Jour et créneau horaire : lundi 18h30-20h30

---

## Infos pratiques

---

### Contacts

#### Contact administratif

SUAPS - PAU & TARBES

☎ +33 5 59 40 70 96

✉ suaps@univ-pau.fr

#### Responsable pédagogique

Luc SIMON

---

### Lieu(x)

➤ Pau - Halle des sports Jean-François GILLES Salle de sports Rue Jean Genèze

---

### Campus

➤ Pau