

4.00 crédits	0 h + 30.0 h	Q1 et Q2
--------------	--------------	----------

Enseignants	Moreaux Alain ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés	Les techniques classiques (Jacobson, Schultz, Yoga et leurs dérivées telle la sophrologie) seront exposées et pratiquées dans une double perspective : expérience pratique avec intégration du vécu dans la conscience corporelle d'une part et d'autre part signification et applications des bases théoriques qui soutiennent les pratiques.
Acquis d'apprentissage	<b>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</b>  1 Au terme de cette activité d'apprentissage, l'étudiant sera capable de pratiquer, à titre personnel, diverses techniques de relaxation et de les transmettre dans un cadre pédagogique.
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	Dans le cadre de ce cours, les étudiant-es sont évalué-es par un examen oral sur base du journal de bord réalisé au cours de l'année.
Méthodes d'enseignement	L'approche est principalement à médiation corporelle avec une alternance entre les moments d'action et les moments de réflexion / commentaire / débriefing.
Contenu	Les techniques utilisées proviennent des techniques de méditation (pleine conscience et autres), de l'eutonnie Gerda Alexander, du hatha yoga ainsi que des approches en danse libre. Elles sont exposées et pratiquées dans une double perspective : l'expérience pratique avec intégration du vécu dans la conscience corporelle d'une part et d'autre part signification et applications des bases théoriques qui soutiennent ces pratiques.

<p>Bibliographie</p>	<p>Alexander, G. (1976). <u>Le corps retrouvé par l'eutonie</u>. Paris : Tchou.</p> <p>Benson, H. &amp; Klipper, M. Z. (1976). <u>Réagir par la détente ou Comment résister aux agressions extérieures</u>. Paris : Tchou. (Titre original : The relaxation response).</p> <p>Brahm, A. (2016). <u>Manuel de méditation selon le bouddhisme theravada</u>. Paris : Almora.</p> <p>Brieghel-Müller, G. (1972). <u>Eutonie et relaxation : détente corporelle et mentale</u>. Neuchâtel : Delachaux et Niestlé.</p> <p>Deshimaru, T. (1974). <u>La pratique du Zen</u>. Paris : Albin Michel.</p> <p>Desjardins, A. (1989). <u>Approches de la méditation</u>. Paris : La table ronde.</p> <p>Desjardins, A. (2011). <u>A la recherche du soi 1 : Adhyatma yoga</u>. Paris : La table ronde.</p> <p>Diglemand, D. (1971). <u>L'eutonie de Gerda Alexander</u>. Paris : Editions du Scarabée.</p> <p>Dürckheim, K. G. (1967). <u>Hara, centre vital de l'homme</u>. Paris : Le courrier du livre.</p> <p>Duliège, D. (2002). <u>L'eutonie : Gerda Alexander®</u>. Meschers : Bernet-Danilog.</p> <p>Eliade, M. (1954). <u>Le yoga, immortalité et liberté</u>. Lausanne : Payot.</p> <p>Fromaget, M. (1996). <u>L'homme tridimensionnel - Corps, Âme, Esprit</u>. Number 107 in Question de. Paris : Albin Michel.</p> <p>Fromaget, M. (2000). <u>Dix essais sur la conception anthropologique "Corps, Âme, Esprit"</u>. Paris : L'Harmattan.</p> <p>Fromaget, M. (2007). <u>Naître et mourir</u>. Paris : de Guibert.</p> <p>Goldstein, J. (2017). <u>La pleine conscience. Un guide vers l'éveil</u>. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.</p> <p>Iyengar, B. K. S. (1966). <u>Light on yoga</u>. London : Unwin paperbacks.</p> <p>Iyengar, B. K. S. (1985). <u>PrânayâmaDipika : Lumière sur le Prânayâma</u>. Paris : Buchet/Chastel.</p> <p>Iyengar, B. K. S. (2007). <u>La voie de la paix intérieure : Voyage vers la plénitude et la lumière</u>. Paris : J'ai Lu.</p> <p>Iyengar, G. S. (2012). <u>Yoga, Joyau de la femme</u>. Paris : Libella.</p> <p>Kabat-Zinn, J. (2009). <u>Au coeur de la tourmente, la pleine conscience</u>. Paris : J'ai Lu.</p> <p>Kingsland, J. (2016). <u>Bouddha au temps des neurosciences: Comment la méditation agit sur notre cerveau</u>. Malakoff : Dunod.</p> <p>Lesage, B. (2006). <u>La danse dans le processus thérapeutique - Fondements, outils et clinique en danse-thérapie</u>. Toulouse : Erès.</p> <p>Lidell, L., Rabinovitch, N., and Rabinovitch, Giris &amp; Devananda, V. S. (1988). <u>Le yoga - Guide complet et progressif</u>. Paris : Laffont.</p> <p>Lubac, de, H. (1990). <u>Théologie dans l'Histoire</u>. Paris : Desclée de Brouwer.</p> <p>Meunier-Fromenti, J. (1989). <u>Eutonie et pratiques corporelles pour tous</u>. Paris : Le Courrier du Livre.</p> <p>Ricard, M. (2008). <u>L'art de la méditation</u>. Paris : Nil.</p> <p>Ricard, M. &amp; Singer, W. (2017). <u>Cerveau &amp; méditation - Dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences</u>. Paris : Allary.</p> <p>Robert-Ouvray, S. B. (2007). <u>Intégration motrice et développement psychique: Une théorie de la psychomotricité</u>. Paris : Desclée De Brouwer.</p> <p>Rosenfeld, F. (2007). <u>Méditer, c'est se soigner</u>. Paris : Les Arènes.</p> <p>Roth, G. (2009). <u>La danse des 5 rythmes</u>. Paris : Le courrier du livre.</p> <p>Roulin, P. (2000). <u>Biodanza®. La danse de la vie</u>. Romont : Recto-Verseau.</p> <p>Ruchpaul, E. (1965). <u>Hatha yoga - Connaissance et technique</u>. Paris : Denoël.</p> <p>Van Lysebeth, A. (1968). <u>J'apprends le Yoga</u>. Paris : Flammarion.</p> <p>Van Lysebeth, A. (1969). <u>Je perfectionne mon yoga</u>. Paris : Flammarion.</p> <p>Van Lysebeth, A. (1971). <u>Prânayâma, la dynamique du souffle</u>. Paris : Flammarion.</p> <p>Woot, de C. &amp; Baldewyns, P. (2007). <u>Un bébé, comment ça marche ?</u>. Bruxelles : Latitude Junior.</p> <p>Yongey Mingyour, R. (2016). <u>De la confusion à la clarté - Guide des pratiques du bouddhisme tibétain</u>. Paris : Fayard.</p>
<p>Autres infos</p>	<p>Pré-requis : Cours d'activités physiques et sportives de la formation de bachelier</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 master en Sciences de la motricité, orientation éducation physique que l'absence de suivi d'UE LEDPH2135, même pour raisons médicales justifiées, rendra l'évaluation de l'UE impossible avec pour conséquence l'impossibilité d'acquérir les crédits correspondants.</p> <p>Ce cours est strictement réservé aux étudiants FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiants UCLouvain.</p>
<p>Faculté ou entité en charge:</p>	<p>FSM</p>

<b>Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)</b>				
Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Master [120] en sciences de la motricité, orientation éducation physique	EDPH2M	4		