

Faculté de médecine



EDPH2171 Relaxation

[0h+30h exercices] 1.5 crédits

Enseignant(s): Philippe Antoine, Alain Moreaux
Langue d'enseignement : français
Niveau : Second cycle

Objectifs (en termes de compétences)

Ce cours a pour buts :

- de développer et modifier la conscience corporelle et de l'intégrer dans la conscience globale de l'individu
- d'apprendre des techniques, parfois simples et faciles, parfois complexes qui permettent à tout individu de se relaxer
- de différencier les techniques et adapter les pratiques suivant les situations
- de connaître les bases psychophysiologiques de la relaxation
- d'intégrer dans la pratique les principales méthodes et techniques habituellement utilisées et de pouvoir ainsi être capable d'enseigner à d'autres les bases d'une relaxation efficace selon les circonstances de vie.

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

les sujets suivants sont développés :

- l'étude des bases physiologiques et psychologiques de la relaxation à partir des études classiques et recherches scientifiques
- selon les compétences de l'enseignant, différentes techniques sont pratiquées : les techniques classiques de Jacobson et de Schultz (Training Autogène) ainsi que le Yoga, la Sophrologie (y compris la visualisation -imagerie mentale- et la méditation) et autres...; un aperçu est donné des techniques dérivées ou apparentées
- les applications comportementales de la relaxation : la gestion du stress et la modification des attitudes dans la vie de tous les jours (comment installer le calme et la sérénité)
- les applications et contre-indications éventuelles des techniques de relaxation suivant les situations de vie: en milieu pédagogique (éducation), en milieu sportif, en milieu médical (prévention et rééducation)
- l'intégration de pratiques simples et efficaces qui peuvent être enseignées par la suite.

Résumé : Contenu et Méthodes

Les méthodes de relaxation envisagent les techniques classiques (Jacobson, Schultz, Yoga et leur dérivés); selon les compétences de l'enseignant, diverses techniques, spécifiques ou plus globales, sont exposées et pratiquées dans une double perspective: d'une part, l'expérience pratique avec intégration des exercices et du vécu dans la conscience corporelle et d'autre part, la signification, les applications et les bases théoriques qui soutiennent les pratiques.

L'apprentissage comprend les applications spécifiques, les indications et les contre-indications éventuelles des techniques de relaxation; comment gérer le stress, devenir plus calme et plus serein, comment intégrer des pratiques simples et efficaces au quotidien. Diverses applications sont envisagées : en milieu sportif, en milieu pédagogique, en milieu médical (prévention et rééducation).

Les étudiants sont évalués par leur pratique durant le cours, un travail personnel et la réponse à des questions spécifiques concernant le cours (travaux écrits).

Il s'agit d'un cours pratique réalisé en salle avec exercices en position debout, assise ou couchée (table ou matelas).

Autres crédits de l'activité dans les programmes

| | | | |
|---------------|--|---------------|-------------|
| EDPH21 | Première licence en éducation physique | (1.5 crédits) | Obligatoire |
|---------------|--|---------------|-------------|