STAPS

UEL - Acroyoga

ECTS
Pas de crédits

Composante
UFR STAPS

Langue(s) d'enseignement
Français

Présentation

UEL-Acroyoga vous propose d'expérimenter et comprendre une pratique collective de bien-être combinant le yoga et l'acrobatie.

C'est une pratique douce et progressive ouverte à tous les pratiquants sans pré-requis technique.

Objectifs

- Développement de la conscience corporelle et de la connaissance de soi.
- Développement de la confiance en soi.
- Développement des compétences psycho-sociale.

La pratique proposée permettra de mettre en relation les connaissances physiologique (respiration, contraction musculaire), anatomiques, biomécanique, à travers la réalisation d'exercices d'équilibres et d'acrobatie individuels et collectifs.

Les + de la formation

Bonus : échelle d'attribution du bonus avec un maximum de 0.2 pt

Validation définie à partir du volume horaire obligatoire (15H) de pratique et des 2 épreuves d'évaluations.

Organisation

Contrôle des connaissances

Deux épreuves :

- Une épreuve de pratique personnelle : réalisation d'un « flow » en duo.
- Une épreuve de pratique pédagogique : présentation et guidage d'une figure d'Acroyoga à un groupe de pratiquant.

Admission

Modalités d'inscription

INSCRIPTION VIA ADULLACT EN SUIVANT LES LIENS CI-APRÈS

- **Campagne INITIALE semestre IMPAIR**

Du 3 au 20 septembre 2026 : https://demarches.adullact.org/commencer/edfbcbb4-a343-4265-8e7f-f34fb5e688fc

- **Campagne COMPLÉMENTAIRE semestre IMPAIR**

Du 28 septembre au 1er octobre 2026 : https://demarches.adullact.org/commencer/738cf0bf-4094-4427-8669-9f46bd97dd14

- **Campagne INITIALE semestre PAIR**

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 31 août 2026

Du 14 décembre 2026 au 6 janvier 2027 : https://demarches.adullact.org/commencer/350eb123-860e-449e-a72e-a24188944afb

- **Campagne COMPLÉMENTAIRE semestre PAIR**

Du 14 au 19 janvier 2027 : https://demarches.adullact.org/commencer/9b24c015-32eb-42d3-a8ac-5c4f7acf19a1

Public cible

Tout étudiant, étudiante ou personnel de l'UMLP.

Capacité d'accueil

20

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Cédric ROBERT
cedric.robert@univ-fcomte.fr

Établissement(s) partenaire(s)

Campus Sports

Lieu(x)

BESANCON

Campus

Campus de la Bouloie

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 31 août 2026

Programme

Organisation

Lundi 18H-19H30

UFR STAPS - Batiment 4 - Etage 0 - DOJO

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 31 août 2026