

CONTRAT PEDAGOGIQUE- Licence STAPS 2^{ème} année
UE : Pratique d'Education Somatique – P.E.S

Enseignant responsable : Delphine SAVEL.
Durée de l'enseignement : 30 h

Adresse mail : delphine.savel@insa-lyon.fr
Nombre de crédits : 3.

INTRODUCTION AUX P.E.S (Pratiques d'Education Somatiques)

Au cours du semestre, nous abordons quelques aspects essentiels de la démarche des pratiques somatiques. Nous en expérimentons des principes.

L'enjeu de ces pratiques est d'augmenter notre capacité à sentir et comprendre notre corps pour en augmenter la puissance d'agir. Le travail en pratique somatique accorde une place centrale à l'expérience de la personne, l'expérience du « sujet » comme source de savoirs.

La personne est reliée à son contexte de vie. Le corps exploré est le corps en train de se vivre (soma) dans toutes ses dimensions sensori-motrices, perceptuelles, relationnelles, affectives...créatives...

Les expériences se font en mouvement, en groupe ou seul ou avec un partenaire. En déplacement ou sur un tapis. Parfois en utilisant le toucher manuel comme support de relation et d'exploration.

L'observation fait partie du travail.

La formulation des expériences par le langage fait partie du travail.

Nous partageons collectivement les savoirs personnels acquis dans l'expérience et les mettons en perspective avec le savoir universel scientifique sur le corps (anatomie physiologie-neurosciences...).

*pour une présentation des pratiques somatiques : <http://education-somatique.fr/>

OBJECTIFS :

- S'ouvrir à l'exploration somatique par le mouvement, le toucher et le langage pour affiner ces supports de relation à soi, aux autres et au monde.
- Développer sa conscience corporelle somatique. Ouvrir et affiner ses perceptions.
- Croiser les connaissances individuelles et collectives empiriques et subjectives issues de l'expérience avec les connaissances scientifiques sur le corps.
- Développer ses capacités à accompagner une ou des personnes dans une exploration somatique.

CONTENUS :

- Sentir, percevoir et agir
 - o Développement des sens.
 - o Les sens et la relation à soi, à son environnement humain et au monde.
 - o La perception.
 - o Le cycle sensation-action.
- Faire l'expérience des supports du mouvement :
 - o La respiration.
 - o Le système squelette-musculaire.
 - o Les fascias.
 - o Les organes.
 - o Expérimentation et ré-organisation somatique.
- Le développement :
 - o Les gestes fondamentaux et les « schèmes ».
 - o Augmenter sa puissance d'agir.

COMPETENCES :

- **Être présent.e à l'action. Présence somatique attentive et vigilante soutenue.**
- S'engager dans l'action en respectant ses capacités. **Agir en conscience.**
- Observer et nommer par le langage parlé et écrit ses propres sensations, actions et ressentis. **Être capable de décrire son propre processus.**
- **Relier** l'observation à la conscience de ses propres habitudes psycho-physiques et ses capacités d'évolution.
- Observer et décrire par le langage les actions de ses partenaires. **Observer le processus de l'autre.**
- **Accompagner** une personne ou un groupe dans une pratique par le mouvement et/ou le toucher et/ou le langage.
- **Partager** ses expériences par le mouvement, le langage et le toucher.
- Etre capable d'**identifier un état d'empathie** pour soi et chez les autres.
- Faire co-exister une observation factuelle de l'action et ou des sensations, pour soi et les autres, et le respect de la subjectivité inhérente à la perception.
- Faire le lien entre ses connaissances théoriques et ses expériences pratiques.
- Poser des questions.

PROGRAMME & METHODOLOGIE

- **Dix mardis de 14h à 17h.**
 - R.D.V. devant la porte du Studio de danse du centre des humanités de l'INSA Lyon – Rotonde,
 - TENU : sportive et confortable. Il est fortement conseillé d'apporter en hiver une **petite couverture** ou un **plaid**.
 - MATERIEL : un carnet ou cahier sur lequel garder une trace de toutes les séances – temps d'intégration sous forme écrite et / ou dessinée. Prévoir vos feutres et / ou crayons de couleurs.

Les cours alternent des :

- expériences guidées par l'enseignant.
- partages oraux d'expérience en petit groupe ou avec tout le groupe,
- rapports d'expérience écrit,
- débats autour d'une question ou d'un principe,
- interventions théoriques de l'enseignant.

EVALUATION :

L'évaluation est présente au cours de chaque séance dans les bilans et questions, rapports d'expérience, débats et interventions permettant à l'étudiant(e) de se situer par rapport au travail, de s'autonomiser progressivement.

Evaluation certificative : CCF1 : Le CCF1 se composera de deux temps d'évaluations au cours du semestre.

- **Évaluation 1 : ou CCF1 -1 (30% de l'UE)** : engagement, régularité et sincérité dans le travail.

Critères :

- Capacité de présence attentive et soutenue dans les explorations individuelles et collectives.
- Capacité à « agir en conscience ».
- Capacité à exprimer par le langage le travail corporel. A poser des questions.

Compte tenu de la nature du travail, l'engagement dans les expériences participe à un processus individuel d'apprentissage qui est apprécié pour sa valeur relative à la personne.

Deux supports d'évaluations

- Un questionnaire à réponse courtes portant sur les contenus de séances vécus.
- Rendu du carnet de suivi pédagogique et didactique du cycle

Cette notation est ponctuée pour chacun.e par un bonus ou un malus lié aux critères d'évaluation, aux rapports écrits jalonnant le parcours. Elle prend en compte aussi les absences et retards.

- **Évaluation 2 ou CCF1-2 (30% de l'UE)** : mise en œuvre des principes somatiques à travers l'organisation d'une expérience somatique pour l'ensemble du groupe à effectuer en binôme.

Critères :

- Pertinence des choix d'expérimentations, qualité de la mise en œuvre, et qualité du langage permettant d'en rendre compte.
- Prise en main du groupe : empathie, bienveillance, action en conscience, adaptabilité dans l'instant.

Contrôle Terminal ou CCF2 (40% de l'UE)

Travail écrit de 2 heures permettant de rendre compte de l'expérience vécue sur un ou plusieurs des principes abordés pendant les cours et les textes distribués.

Critères :

- Capacité à rendre compte de façon cohérente des savoirs acquis dans l'expérience et de leur(s) lien(s) avec les savoirs théoriques abordés par ailleurs.

A noter :

- Toute absence non justifiée est pénalisée sur la note de CCF1.
- Les retards sont également sanctionnés à partir du deuxième. Accès au cours impossible après 10 minutes de retard.
- Tous les documents du cours vous seront communiqués par mail ou déposer sur une plateforme.
- L'utilisation du téléphone portable est interdite durant le cours.