








PLANIFICATION GLOBALE

Hygiène et Relaxation sec 4-5

	ÉTAPE 1 (20%)		ÉTAPE 2 (60%)	
	SEPTEMBRE – OCTOBRE	NOVEMBRE – DÉCEMBRE – JANVIER	FÉVRIER - MARS	AVRIL – MAI - JUIN
NOMBRE DE COURS	16	24	16	24
CRITÈRES D'ÉVALUATION	COHÉRENCE DE LA PLANIFICATION – EFFICACITÉ DE L'EXÉCUTION – PERTINENCE DU RETOUR RÉFLEXIF			
COMPÉTENCES (MEES)	 		 	 
MOYEN D'ACTION	Marche Rapide (3KM) Étirement bas du corps	Contenu théorique Éveil paradoxal	Méthodes de relaxation diverses	Marche Rapide (4KM) Étirement bas du corps
OUTILS D'ÉVALUATION	JOURNAL DE BORD - AUTOÉVALUATION - QUESTIONNAIRE GRILLE D'OBSERVATION – BARÈME DE PERFORMANCE			

ENSEIGNANT(E) : Philippe Blaquière

IMPORTANT :

Veillez noter que les moyens d'action peuvent variés en fonction des consignes de santé publique mais que la matière enseignée dans les cours sera la même dans la mesure du possible.