

# PLANIFICATION GLOBALE

*Hygiène et Relaxation sec 4-5*

	ÉTAPE 1 (20%)	ÉTAPE 2 (20%)	ÉTAPE 3 (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) Étirements bas du corps	Contenu théorique Méthodes de relaxation diverses	Contenu théorique Méthodes de relaxation diverses	Marche rapide (4KM) Étirement bas du corps
OUTILS D'ÉVALUATION	JOURNAL DE BORD - AUTOÉVALUATION – QUESTIONNAIRE- EXAMEN THÉORIQUE GRILLE D'OBSERVATION – BARÈME DE PERFORMANCE			

**ENSEIGNANT : Philippe Blaquière**

## Description générale :

Le but de ce cours est d'aider les élèves à mieux comprendre les différentes notions en lien avec la gestion du stress et à expérimenter divers moyens qui permettent de le gérer.

## **CONTENU D'APPRENTISSAGE :**

### **SAVOIRS :**

- Nommer des moyens pour gérer son stress
- Nommer des éléments théoriques reliés à la notion stress (définitions, types, symptômes, etc.)
- Nommer les différents moyens pour gérer son stress (activité physique, alimentation, sommeil, soutien social, gestion du temps et les techniques de relaxation)
- Comprendre le dosage de l'effort
- Comprendre les concepts de conscience de soi (le soi (privé-public), concept de soi, estime de soi, présentation de soi)

### **SAVOIR-FAIRE :**

- Expérimenter plusieurs techniques de relaxation à dominance mentale (ex : éveil paradoxal, Training autogène de Schultz, etc.) et à dominance physique (ex : yoga, cohérence cardiaque, etc.)
- Effectuer des retours au calme à l'aide d'exercices d'étirement.
- Pratiquer de la marche rapide entre 3k et 3.8km et doser ses efforts modérés

### **SAVOIR ÊTRE :**

- Persévérer dans les activités malgré les difficultés
- Agir de manière responsable envers soi-même (exécuter la tâche de façon autonome)

### **SÉCURITÉ :**

- Porter une tenue vestimentaire appropriée
- Effectuer un retour au calme
- Placer, utiliser et ranger le matériel de façon sécuritaire
- Effectuer les exercices de façon sécuritaire selon le moyen