

Sujet / thématique à traiter Santé/ Acteur :

Santé/se connaître/gestion de ses émotions-→ objet d'enseignement
Apprendre à gérer ses émotions pour s'engager de manière lucide et adaptée

Pourquoi ? Quels enjeux ?

Faire le lien entre des repères internes et des repères externes pour développer une connaissance de soi objective, ...→ élève acteur.....→ santé

Construire une connaissance de soi constituée de liens associant le subjectif (ressenti) au réel (effets observés) permettant de construire autant de repères pour une gestion de soi transférable.

Connaissances théoriques / apports scientifiques :

Entretien d'explicitation :
Pierre Vermersch

« Au fil des émotions », e nov
EPS n°15, Nélia Fleury

« Affective Learning Design »
en Education Physique »
Nicolas Terré

« Gérer stress et émotions en
EPS : intérêts et apports de la
préparation mentale » Sylvain
BAERT* et Yancy DUFOUR°

Les émotions – Luc RIA 2005
(classification émotionnelle des
APSA)

Intelligence émotionnelle –
Salovey et Meyer, 1997

Les compétences
émotionnelles (Sander 2016)

RULER (Reconnaitre,
Understand/comprendre,
Libeller/étiqueter nommer,
Exprimer, Réguler)

Echelle de ressenti (Echelle de
BORG – RPE ou RPEC)

Démarches pédagogiques / expériences signifiantes des élèves / contenus :

Verbaliser le ressenti à partir d'un **outil de positionnement** (échelles descriptives, smiley,...) = autoévaluation // entretien d'explicitation

Confronter cette autoévaluation à des **observables objectifs dans l'action**
Institutionnaliser ce temps d'échanges (interaction entre pairs, avec l'enseignant)

Cette confrontation est le point de départ de la connaissance de soi
(conforter/contredire la base des repères internes ...) = Co-construction (partage social des émotions)

Construction de repères internes fiables à partir de repères externes objectifs

...

Je ressens des choses que je pense vraies, elles me poussent à agir....de manière adaptée ou non....

Apprendre à gérer son stress : *le stress est un mécanisme de réponse pouvant amener différentes émotions (anxiété, peur, joie, espoir...)*

Méthode pour développer l'intelligence émotionnelle (développer les compétences associées) : RULER (Reconnaitre-comprendre-libeller-exprimer-réguler)

- Grimper sur un mur d'escalade....et tétaniser au milieu du mur sans difficulté objective imposée...(CAS 2)
- Dans un match de badminton...être mené au score et s'énerver...(CAS 4)
- Passer devant les autres en danse...et refuser de passer car ce qu'on a fait est »nul « (CAS 3)
- Arrêter sa course au cross suite à une crise de panique par gêne respiratoire (CAS 1)

Démonstrations / schémas / vidéos :

Voir en annexes

Contraintes / limites / nuances / valorisation positive ... :