

# L'accompagnement éducatif

dans l'Enseignement Catholique

Orientations de l'EC : Changer de regard pour faire grandir la personne

## THÈME : PRÉPARATION MENTALE – GESTION DU STRESS

### Objet

Enseigner les mécanismes du stress et de la motivation.

### Objectifs

Permettre une détente physique pour diminuer les tensions.

### Intentions éducatives pour l'élève

- Retrouver la confiance en son corps.
- Se calmer mentalement pour limiter une charge émotionnelle.
- Se concentrer ou se dynamiser mentalement pour se préparer à une épreuve ou un examen
- Construire sa personnalité et favoriser ainsi une meilleure réussite scolaire.

### Développement du projet

Dans la pratique, lutter contre l'échec scolaire passe donc par un travail de transformation d'attitudes chez les jeunes scolarisés. Il s'agira de repérer l'attitude de l'apprenant, son degré d'autonomie, en fonction des différentes règles qui régissent le cours d'EPS : les règles institutionnelles, groupales, des jeux sportifs, d'action.

L'élève en situation d'échec ressent tous ces principes comme une pression coercitive globale.

Il s'agira de proposer des temps d'apports de connaissances théoriques, des temps d'échanges et de recherche documentaire et des temps de pratique physique.

#### 1. Données théoriques

1.1. Comprendre les mécanismes du stress.

- Outil n° 1 : Neutraliser l'environnement.
- Outil n° 2 : S'absorber dans le présent.
- Outil n° 3 : Relativiser.
- Outil n° 4 : Changer de film – changer de disque.
- Outil n° 5 : Plaisanter.
- Outil n° 6 : Écrire.
- Outil n° 7 : S'oxygéner et se relaxer.

1.2. Comprendre les mécanismes de la motivation.

#### 2. Données pratiques

2.1. Le stretching.

Principes de base.

Consignes générales.

Positions de base d'étirement : membres inférieurs.

Positions de base d'étirement : membres supérieurs.

Positions de base d'étirement : tronc.

#### 2.2. La relaxation

Pratique de différentes techniques simples de relaxation.



UNION GÉNÉRALE SPORTIVE DE L'ENSEIGNEMENT LIBRE

277, Rue Saint Jacques 75240 Paris Cedex 05

Site : [www.ugsel.org](http://www.ugsel.org)

