

## Fiche « Intervention d'éducation pour la santé Bouge »

Intitulé de l'intervention d'ES	Gestion du stress et relaxation
Fiche Collège	Jules ferry - Gabarret 40310 Gabarret
Date du début de la mise en oeuvre	13/05/2015
Date du fin de la mise en oeuvre	13/05/2015
Durée prévue (en nombre de jours, en mois)	0 mois et 0 semaine(s)
Description de l'intervention	Recherche des situations de stress. Outil : plateau de jeu "Parcours D'stress" Animation par l'infirmière scolaire et l'assistante sociale  Séance de relaxation: exercices de respiration pour trouver ou retrouver sa respiration physiologique. Animée par une sophrologue .
Objectif(s) pédagogique(s)	- Prendre conscience de sa respiration et de ses bienfaits - Repérer les situations de stress et les moyens d'y faire face - Savoir lâcher prise
Age	11 ans(min) 15 ans (max)
Année(s) scolaire(s)	2015-2016
Classes	> 5ième
Nombre d'élèves participants	36
Nombre de groupes classes participants	2
Matière(s) scolaire(s) concernée(s)	> EPS > SVT
Matières autres	infirmière et assistante sociale
Compétence(s) psychosociale(s) travaillée(s)	> Avoir conscience de soi > Savoir gérer son stress > Savoir gérer ses émotions > Savoir résoudre les problèmes
Méthode(s) pédagogique(s) employée(s)	
Outils utilisés	Tableau blanc, tapis de sol, musique Outil "Parcours D'stress": BONTEMPS R; DE REYS Y; SPIECE C /
Intervenant(s) extérieur(s) à l'établissement pour mener à bien l'intervention	Sophrologue
Intervenant(s) de l'établissement autre que le référent de l'intervention participant à la mise en oeuvre de l'intervention	Infirmière et assistante sociale
Information complémentaire	

