

•
A.P.S.A : *GESTION DU STRESS*

Compétences propres à l'APSA enseignée :

Activité Physique liée à la santé, elle propose de :

Identifier ses tensions physiques, agir sur elles pour les diminuer, éviter qu'elles ne reviennent en modifiant ses habitudes de vie dans sept domaines (Respiration, Repos, Hydratation, Activité Physique, Alimentation, relation avec les autres, relation à la nature) permettant une multitude d'actions pour tenter de changer des habitudes afin de définir son chemin personnel de santé.

Compétences transversales principalement développées :

- Savoir gérer son stress et ses émotions
- Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres
- Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions
- Avoir une pensée créatrice et critique
- Savoir communiquer efficacement

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

**Attitude : se recentrer sur soi et ses sensations corporelles, s'ouvrir à divers modes de réponses pour augmenter son adaptabilité et sa flexibilité à un environnement changeant.
Prendre la parole en groupe, faire faire un exercice.**

Capacités et ressources motrices : développer la maîtrise « d'outils techniques » au service du corps pour les utiliser sur soi ou les transmettre à d'autres en fonction des circonstances.

Outils principaux : techniques respiratoires, massages, étirements, renforcement musculaire, relâchement-contraction, visualisation, modification de l'état de conscience

Connaissances :

communication, pensée positive, lien entre conscient et inconscient, habitudes et conditions du changement, définition des buts et objectifs, physiologie et nutrition, définir un but et les objectifs à mettre en œuvre pour tenter d'y parvenir.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

Tous les exercices sont des propositions et peuvent ne pas être effectués en cas de problème.
En cas de douleur lors d'un exercice, arrêter immédiatement.

EVALUATION

Théorique : écrit d'1h30 en fin de semestre sur tout ce qui a été dit et vu en cours.

Pratique : évaluation sur la qualité de réalisation des outils techniques, sur l'observation critique d'un outils technique par quelqu'un, sur la prise en charge du groupe lors d'un exercice.