

Les Pratiques corporelles de relaxation (PCR) et les programmes de 2015

Le socle commun de connaissances et de compétences :

Domaine 1 : l'élève apprend le contrôle et la maîtrise de soi

Domaine 3 (formation de la personne et du citoyen) : l'élève apprend à exprimer ses émotions à l'aide d'un vocabulaire précis.

Au cycle 1

Mobiliser le langage :

- accompagner l'action (langage PE)
- exprimer ses émotions
- enrichir le vocabulaire (schéma corporel, latéralisation et spatialisation)

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique :

- communiquer avec les autres dans des actions à visée expressive

Agir s'exprimer comprendre à travers l'activité artistique (Musique)

- utiliser les sonorités du corps

Explorer le monde :

- se repérer dans le temps et l'espace
- sensibiliser à la notion de durée
- faire l'expérience de l'espace

Au cycle 2

Langage oral : attendus de fin de cycle :

- conserver une attention soutenue lors de situations d'écoute
(apprendre aux élèves à se concentrer pour conserver cette attention)

Activités artistiques :

- formuler ses émotions (en arts : musique et arts visuels)
(apprendre aux élèves à observer et décrire les sensations, les émotions, apprendre à repérer ses émotions)
- mobiliser son corps pour interpréter (en musique)

EPS :

- développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.
- s'approprier, par la pratique physique et sportive des méthodes et des outils
- apprendre à entretenir sa santé, par une activité physique régulière
- apprendre à verbaliser les émotions ressenties

EMC : soi et les autres

- identifier et exprimer, en les régulant, ses émotions et sentiments

Au cycle 3

Maîtrise du langage oral :

- mobilisation des ressources de la voix et corps pour être entendu et compris (apprendre à se détendre, se concentrer et respirer pour arriver à travailler cet attendu de fin de cycle)
- se découvrir et s'affirmer dans le rapport aux autres (rapport à son propre corps, rapport au corps de l'autre)
- s'interroger sur la nature et les difficultés des apprentissages humains (pourquoi et comment on apprend, les situations facilitatrices ou les « blocages », la gestion du stress)

EPS :

- développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- s'approprier par la pratique de l'activité physique, des méthodes et des outils
- mobiliser différentes ressources (physique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente
- apprendre par l'action, l'observation et l'analyse de son activité
- connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie
- mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible (se concentrer, respirer...)
- pendant la pratique (...) prendre des repères sur son corps