

Spécificités des degrés scolaires

		1H-5H	6H-8H	9H-11H
Aspects sociaux	Contact physique			
	S'empoigner et se toucher sans gêne, se comporter avec égards envers autrui	•••	•••	•••
	Confiance			
	Se faire confiance	•••	•••	•••
	Coopération			
	Exécuter un exercice/résoudre une tâche ensemble	•••	•••	•••
	S'aider et s'assurer mutuellement	•	•••	•••
	Créer une nouvelle figure ensemble	•	••	•••
	Communication			
	Donner des feed-back sur son propre ressenti (p. ex: « Mon dos me fait mal », « Descends un peu », « On y est arrivé! »)	•••	•••	•••
Sentiment d'appartenance				
Partager le plaisir de la réussite	•••	•••	•••	
Aspects physiques	Tension/Relâchement			
	Tendre et relâcher le corps entier et/ou certaines parties du corps	•••	••	•
	Jouer avec la tension et le relâchement pour garantir la fluidité du mouvement		••	•••
	Différenciation			
	Doser la force et maintenir l'équilibre lors de changements de position	••	•••	•••
	Equilibre			
	Se maintenir en équilibre sur un support légèrement instable	••	•••	•••
	Se maintenir en équilibre sur une jambe et sur un support légèrement instable	•	••	•••
	Force			
	Soutenir un effort pendant une courte durée	•••	•••	•••
Soutenir un effort pendant une longue durée		•	•••	
Aspects psychiques	Perception corporelle			
	Percevoir les parties du corps, les nommer et les bouger séparément	•••		
	Décrire et évaluer ses mouvements du corps		••	•••
	Attention			
	Percevoir les actions d'autrui et en tenir compte dans ses propres actions	••	••	•••
	Autonomie			
	Endosser des responsabilités		•	•••
	Résoudre ensemble des tâches libres	•	•••	•••
	Créer ensemble des tâches à résoudre		•	•••
	Estime de soi			
Estimer ses capacités de manière réaliste	•••	•••	•••	
Confiance en soi				
Oser relever des défis	•••	•••	•••	