



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Santé
Compétence	Reconnaître les effets positifs du mouvement pour se maintenir en bonne santé
Niveau C	J'analyse mes propres actions. J'indique comment adapter mes comportements sportifs.



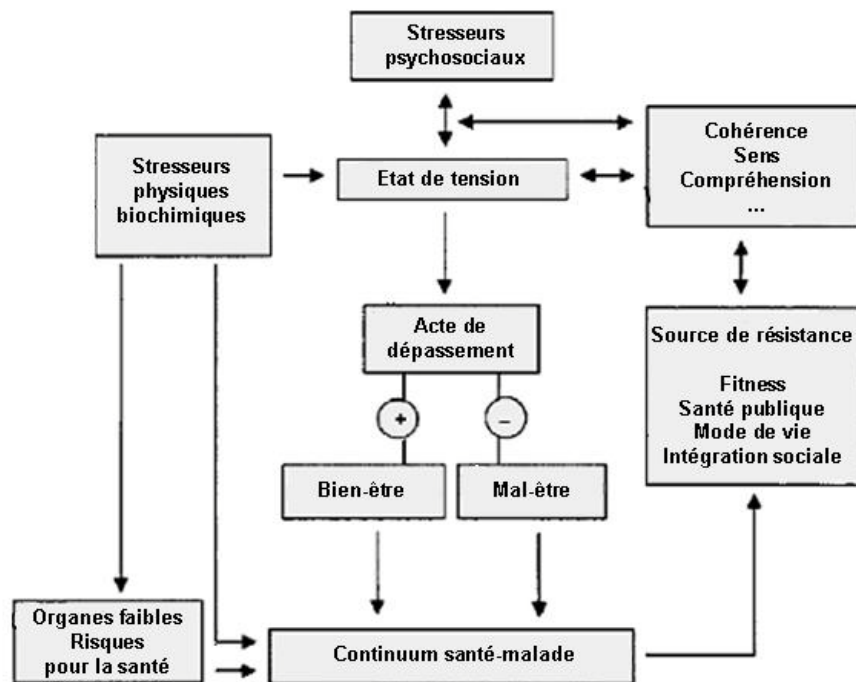
Modèle de salutogenèse (C)

Description de la tâche	À l'aide du schéma proposé, les élèves sont en mesure d'analyser leur situation de santé et d'en établir les mesures.								
Evaluation/Exigences	Les champs du schéma sont complétés dans l'ordre et conformément au contexte.								
Critères d'observation	-								
Consignes aux élèves	«Analysez votre situation de santé à l'aide du schéma proposé et tirez-en les conséquences qui en découlent.»								
Mise en place	-								
Matériel	-								
Source	Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). Was erhält Menschen gesund? Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. http://www.sportunterricht.de/lksport/salutotur.html								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table> <tr> <td>Durée</td><td>1 leçon</td></tr> <tr> <td>Organisation</td><td>Chaque élève complète le schéma</td></tr> <tr> <td>Personnes évaluées</td><td>Tous les élèves d'une classe</td></tr> <tr> <td>Problèmes</td><td>-</td></tr> </table>	Durée	1 leçon	Organisation	Chaque élève complète le schéma	Personnes évaluées	Tous les élèves d'une classe	Problèmes	-
Durée	1 leçon								
Organisation	Chaque élève complète le schéma								
Personnes évaluées	Tous les élèves d'une classe								
Problèmes	-								

Profil de santé personnel basé sur le modèle de salutogenèse

Ressources: psychosociales, biochimiques/physiques, génétiques	
Stresseurs: psychosociaux, biochimiques/physiques, génétiques	
Facteurs influençant le sens de cohérence / la capacité d'agir: compréhension, sens, savoir gérer	
Influence positive sur l'état de tension	
Influence négative sur l'état de tension	
Effets possibles sur le continuum santé/maladie	
«Valeur de santé» de mon parcours de vie sur une échelle de 1-10 (1= très malsain, 10= très sain)	
Motivation de l'évaluation	
Mesures possibles découlant de l'analyse	

Annexe 2: Modèle de salutogenèse



Modèle de salutogenèse (tiré de www.sportunterricht.de)