

Programme-cadre d'Éducation artistique
(palier secondaire)

révisé 2010 ministère de l'Éducation de l'Ontario



Programme-cadre d'Éducation artistique
(palier secondaire)
ajusté au concept de

« **PLEINE CONSCIENCE** »

Version AFÉAO 2021

Intégration des Sept (7) stratégies liées au concept de « Pleine conscience » au contenu d'apprentissage A3.1

ATTITUDE DE GRATITUDE | ÉVEIL DES CINQ (5) SENS | DIALOGUE INTÉRIEUR | MANTRA | RESPIRATION | TENSION RELÂCHE | VISUALISATION

À des fins de mise en forme physique et psychologique

CONFIANCE ET ESTIME DE SOI | AUTORÉGULATION ET CONSTANCE | AUTONOMIE ET PERSÉVÉRANCE | RÉSILIENCE



A3.1 : Technique de mise en forme mentale et physique	
ALC 10 / 20	AEA 30 / 40
<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., pensée positive, visualisation) et physique (p. ex., relaxation : étirement du corps) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et du travail de présentation (p. ex., exposition, production). 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration, respiration) et physique (p. ex., relaxation : assouplissement des articulations) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et du travail de présentation.
A3.1 : Technique de mise en forme mentale, physique et émotionnelle	
Concept de « Pleine conscience » Sept (7) stratégies	
<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration : stratégies Éveil des cinq (5) sens et Visualisation d'œuvres, des éléments et principes des divers langages artistiques), physique (p. ex., relaxation : stratégies Tension relâche et Respiration reliées aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance en soi : stratégies Dialogue intérieur et Mantra) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., explication de son travail au groupe, exposition, représentation : stratégie Respiration) faciliter l'ancrage et l'enracinement et, bâtir la résilience. 	<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration : stratégies Éveil des cinq (5) sens et Visualisation d'œuvres, éléments et principes des divers langages artistiques), physique (p. ex., relaxation : stratégies Tension relâche et Respiration reliées aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., autorégulation et constance : stratégies Dialogue intérieur et Mantra) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et l'anxiété du travail de présentation / d'interprétation (p. ex., explication de son travail au groupe, exposition, représentation : stratégie Attitude de gratitude) s'habituer à l'autonomie et soutenir la persévérance.



A3.1 : Technique de mise en forme mentale et physique				
ASM2O	ASM3O	ASM3M	ASM4E	ASM4M
<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., pensée positive, visualisation) et physique (p. ex., relaxation : étirement du corps) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et du travail de présentation (p. ex., exposition, production). 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., visualisation, concentration) et physique (p. ex., relaxation : exercice de rotation des épaules et de la tête) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et de l'exposition. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., de introspection et pensée divergente) et physique (p. ex., étirement : assouplissement des articulations du tronc, des bras et des mains)</p> <ul style="list-style-type: none"> sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress lors du travail technique et de l'exposition. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration, ouverture d'esprit) et physique (p. ex., relaxation : assouplissement des articulations du tronc, des bras et des mains; humidification des yeux lors d'un long travail à l'écran) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques et expressives; gérer le stress lors de son travail technique et de ses expositions. <p>Amorce : Visite l'endroit prévu pour l'exposition de tes œuvres et notes-en les possibilités et les contraintes pour l'installation. Fais un dessin annoté et rédige un aide-mémoire indiquant toutes les précisions nécessaires à ton travail de création.</p>	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels de mise en forme mentale (p. ex., discours intérieur, pensée divergente) et physique (p. ex., humidification des yeux lors d'un long travail à l'écran, exercice : rotation de la tête, du tronc et des bras) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress lors du travail technique, des critiques et de l'exposition.

A3.1 : Technique de mise en forme mentale, physique et émotionnelle				
Concept de « Pleine conscience » Sept (7) stratégies				
<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration et pensée positive : stratégies Visualisation et Dialogue intérieur à partir d'œuvres, des éléments et principes du langage médiatique), physique (p. ex., relaxation : stratégie Tension relâche reliée aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance en soi : stratégie Respiration) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., explication de son travail au groupe, exposition : stratégie Mantra) faciliter l'ancrage et l'enracinement et, bâtir la résilience. 	<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration : stratégies Éveil des cinq (5) sens et Visualisation à oartir d'œuvres, des éléments et principes du langage médiatique) physique (p. ex., relaxation : stratégie Tension relâche reliée aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance et estime de soi : stratégies Mantra et Dialogue intérieur) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., explication de son travail au groupe, exposition : stratégie Respiration) encourager l'autorégulation et soutenir la constance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., introspection et pensée divergente : stratégies Dialogue intérieur et Éveil des cinq (5) sens à partir d'œuvres, éléments et principes du langage médiatique), physique (p. ex., étirement : stratégies Tension relâche reliée aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., risque créatif : stratégies Respiration et Visualisation) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress et l'anxiété lors du travail technique et de présentation (p. ex., critiques de fin d'unité, exposition : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) faire preuve d'autonomie et de persévérance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration et ouverture d'esprit : stratégies : Visualisation et Éveil des cinq (5) sens à partir d'œuvres, d'éléments et principes du langage médiatique), physique (p. ex., relaxation : stratégie Tension relâche reliée aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., risque créatif : stratégies Dialogue intérieur et Respiration) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques et expressives; diminuer le stress et l'anxiété lors de son travail technique et de présentation (p. ex., répondre à des questions durant la critique de fin d'unité, exposition : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) s'habituer à l'autonomie et soutenir la persévérance. <p>Amorce : Visite l'endroit prévu pour l'exposition de tes œuvres et notes-en les possibilités et les contraintes pour l'installation. Fais un dessin annoté et rédige un aide-mémoire indiquant toutes les précisions nécessaires à ton travail de création.</p>	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., discours intérieur et pensée divergente : stratégies Dialogue intérieur et Éveil des cinq (5) sens à partir d'œuvres, éléments et principes du langage médiatique), physique (p. ex., relaxation : stratégies Tension relâche et Respiration reliées aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., risque créatif : stratégie Visualisation) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress et l'anxiété lors du travail technique et du travail de présentation (p. ex., critiques de fin d'unité, exposition : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) être autonome et faire preuve de résilience.



A3.1 : Technique de mise en forme mentale et physique					
AVI1O	AVI2O	AVI3O	AVI3M	AVI4E	AVI4M
<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., pensée positive, visualisation) et physique (p. ex., relaxation : étirement du corps [cou, épaule]) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et de l'exposition. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration, ouverture d'esprit) et physique (p. ex., exercice de relaxation : étirement du dos et des poignets) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et de l'exposition. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., pensée positive, visualisation) et physique (p. ex., relaxation : exercice [rotation des épaules et des poignets]) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et de l'exposition. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., introspection, respiration) et physique (p. ex., exercice : assouplissement des articulations du tronc, des bras et des mains) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress lors du travail technique, des critiques de groupe et de l'exposition. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration, respiration) et physique (p. ex., relaxation : assouplissement des articulations [tronc, bras, mains]) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> améliorer ses capacités techniques et expressives; gérer le stress lors de son travail technique et de ses expositions. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels de mise en forme mentale (p. ex., écoute du discours intérieur, respiration) et physique (p. ex., étirement et assouplissement des muscles [épaules et cou, poignets et doigts]) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress lors du travail technique, des critiques de groupe et de l'exposition.
A3.1 : Technique de mise en forme mentale, physique et émotionnelle					
Concept de « Pleine conscience » Sept (7) stratégies					
<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration : stratégies Dialogue intérieur et Visualisation à partir d'œuvres, éléments et principes du langage visuel), physique (p. ex., relaxation : stratégie Tension relâche reliée aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance en soi : stratégie Respiration) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., explication de son travail au groupe, exposition : stratégie Mantra) faciliter l'ancrage et l'enracinement et, bâtir la résilience. 	<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., ouverture d'esprit, être dans le moment présent : stratégie Éveil des cinq (5) sens à partir d'œuvres, éléments et principes du langage visuel) physique (p. ex., relaxation : stratégies Respiration et Tension relâche reliées aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance et estime de soi : stratégies Respiration et Discours intérieur) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., critique de fin d'unité, exposition : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) faciliter l'ancrage et l'enracinement et, bâtir la résilience. 	<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., pensée positive et concentration : stratégies Dialogue intérieur et Visualisation à partir d'œuvres, éléments et principes du langage visuel) physique (p. ex., relaxation : stratégie Tension relâche reliées aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance et estime de soi : stratégies Éveil des cinq (5) sens et Respiration) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., explication de son travail au groupe, exposition : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) encourager l'autorégulation et soutenir la constance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., introspection : stratégie Dialogue intérieur à partir d'œuvres, éléments et principes du langage visuel) physique (p. ex., relaxation : stratégies Tension relâche et de Respiration reliée aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., risque créatif : stratégie Éveil des cinq (5) sens et Visualisation) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; gérer le stress et l'anxiété lors du travail technique et de présentation (p. ex., critique de fin d'unité, exposition : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) faire preuve d'autonomie et de persévérance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration : stratégies Éveil des cinq sens et Visualisation à partir d'œuvres, éléments et principes du langage visuel) physique (p. ex., relaxation : stratégie Tension relâche reliée aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (risque créatif : stratégies Respiration et Dialogue intérieur) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques et expressives; diminuer le stress et l'anxiété lors de son travail technique et de présentation (p. ex., répondre à des questions durant la critique de fin d'unité, expositions : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) s'habituer à l'autonomie et soutenir la persévérance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., être dans le moment présent : stratégies Dialogue intérieur et Visualisation à partir d'œuvres, éléments et principes du langage visuel) physique (p. ex., étirement et assouplissement des muscles : stratégies Tension relâche et Respiration reliés aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., risque créatif : stratégies Éveil des cinq (5) sens) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress et l'anxiété lors du travail technique et de présentation (p. ex., critique de fin d'unité, exposition : stratégie : Mantra et Attitude de gratitude) être autonome et faire preuve de résilience.



A3.1 : Technique de mise en forme mentale et physique					
ATC10	ATC20	ATC30	ATC3M	ATC4E	ATC4M
<p>exercices de mise en forme mentale (p. ex., relaxation, écoute active) et physique (p. ex., étirement, renforcement) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> se préparer à la classe technique, à la composition chorégraphique et à l'interprétation; favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution. 	<p>exercices de mise en forme mentale (p. ex., perception sensorielle, relaxation) et physique (p. ex., étirement, exercice rythmique) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> se préparer à la classe technique, à la composition chorégraphique et à l'interprétation; favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., écoute active, relaxation) et physique (p. ex., étirement, exercice rythmique) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> se préparer à la classe technique, à la composition chorégraphique et à l'interprétation; favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., visualisation préparatoire, perception sensorielle) et physique (p. ex., étirement, improvisation sur un rythme cardiovasculaire soutenu) en faisant appel à différents stimuli (p. ex., objet, poème) pour se préparer à la classe technique, à la composition chorégraphique et à l'interprétation afin d'améliorer ses capacités techniques, créatives et expressives.</p>	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., perception sensorielle, relaxation) et physique (p. ex., exercice cardiovasculaire, exercice rythmique) en réponse à différents stimuli (p. ex., objet, nouvelle du jour) pour se préparer à la classe technique, à la composition chorégraphique et à l'interprétation afin d'améliorer ses capacités techniques, créatives et expressives.</p>	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., introspection, relaxation) et physique (p. ex., renforcement musculaire, improvisation sur un rythme cardiovasculaire soutenu) en faisant appel à différents stimuli (p. ex., anecdote, pièce musicale) pour se préparer à la classe technique, à la composition chorégraphique et à l'interprétation afin d'améliorer ses capacités techniques, créatives et expressives.</p>
A3.1 : Technique de mise en forme mentale, physique et émotionnelle					
Concept de « Pleine conscience » Sept (7) stratégies					
<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration : stratégie Visualisation à partir d'œuvres, éléments et principes du langage de la danse), physique (p. ex., relaxation : stratégie Tension relâche reliés aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance en soi : stratégie Respiration) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> se préparer à la classe technique, composition chorégraphique et à l'interprétation; favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., explication de son travail au groupe, représentation : stratégie Mantra) faciliter l'ancrage et l'enracinement et, bâtir la résilience. 	<p>exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., ouverture d'esprit, être dans le moment présent : stratégies Dialogue intérieur et Visualisation à partir d'œuvres, éléments et principes du langage de la danse), physique (p. ex., relaxation : stratégies Respiration et Tension relâche reliées aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance et estime de soi : stratégies Respiration et Mantra) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> se préparer à la classe technique, composition chorégraphique et à l'interprétation; favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., critique de fin d'unité, représentation : Attitude de gratitude) faciliter l'ancrage et l'enracinement et, bâtir la résilience. 	<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration : stratégies Éveil des cinq (5) et Visualisation à partir d'œuvre, éléments et principes du langage de la danse), physique (p. ex., relaxation : stratégie Tension relâche reliée aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance et estime de soi : stratégies Respiration et Dialogue intérieur) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> se préparer à la classe technique, composition chorégraphique et à l'interprétation; favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., explication de son travail, représentation : Stratégies Mantra et Attitude de gratitude) encourager l'autorégulation et soutenir la constance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., visualisation préparatoire, perception sensorielle : stratégies Éveil des cinq (5) sens et Visualisation à partir d'œuvre, éléments et principes du langage de la danse), physique (p. ex., exercices d'étirement, cardiovasculaires et rythmiques en réponse à divers stimuli : stratégies Tension relâche et Respiration reliées aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., risque créatif : stratégie Dialogue intérieur) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> se préparer à la classe technique, la composition chorégraphique et l'interprétation afin : <ul style="list-style-type: none"> d'améliorer ses capacités techniques, créatives et expressives gérer le stress et l'anxiété lors de l'exécution et du travail d'interprétation (p. ex., répondre à des questions durant la critique de fin d'unité, travail de représentation : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) faire preuve d'autonomie et de persévérance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., perception sensorielle et relaxation : stratégies Éveil des cinq sens et Dialogue intérieur à partir d'œuvres, éléments et principes du langage de la danse), physique (p. ex., exercices cardiovasculaires, et rythmiques en réponse à différents stimuli : stratégies Tension relâche et Respiration reliées aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., risque créatif : stratégie Visualisation) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> se préparer à la classe technique, la composition chorégraphique et l'interprétation afin : <ul style="list-style-type: none"> d'améliorer ses capacités techniques, créatives et expressives diminuer le stress et l'anxiété lors de l'exécution et du travail d'interprétation (p. ex., répondre à des questions durant la critique de fin d'unité, travail de représentation : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) s'habituer à l'autonomie et soutenir la persévérance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., introspection et relaxation : stratégies Visualisation et Éveil des cinq (5) sens à partir d'œuvres, éléments et principes du langage de la danse), physique (renforcement musculaire, cardiovasculaire à partir de différents stimuli : stratégie Tension relâche, Respiration reliées aux habiletés techniques), émotionnelle reliées à l'expression personnelle (p. ex., risque créatif : stratégie : Dialogue intérieur) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> se préparer à la classe technique, la composition chorégraphique et l'interprétation afin : <ul style="list-style-type: none"> d'améliorer ses capacités techniques, créatives et expressives gérer le stress et l'anxiété lors de l'exécution et du travail d'interprétation (p. ex., critique de fin d'unité, travail de représentation : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) être autonome et faire preuve de résilience.



Musique

A3.1 : Technique de mise en forme mentale et physique					
AMU1O	AMU2O	AMU3O	AMU3M	AMU4E	AMU4M
<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration : contrôler sa respiration, mémorisation : chantonner intérieurement la mélodie étudiée) et physique (p. ex., étirement, exercices des muscles abdominaux, dorsaux et scapulaires pour porter son instrument et placer sa voix) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration : contrôler sa respiration, mémorisation : solfier la pièce étudiée, visualisation : se voir en train de performer) et physique (p. ex., exercices de relaxation, d'agilité des doigts ou de souplesse vocale; exercices des muscles abdominaux, dorsaux et scapulaires pour porter son instrument ou placer sa voix) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration : contrôler sa respiration, mémorisation : chantonner intérieurement une mélodie) et physique (p. ex., exercices d'étirement, d'agilité des doigts, de souplesse vocale; exercices des muscles abdominaux, dorsaux et scapulaires pour porter son instrument ou placer la voix) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration : jouer une pièce en écoutant la radio, mémorisation : solfier une pièce et en mimer le doigté, visualisation : imaginer l'époque d'une pièce avant de la jouer) et physique (p. ex., exercice rythmique et exercice d'articulation des notes et des sons, exercice de souplesse vocale [vocalise, respiration] et d'études [gammes, arpèges]) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress et améliorer l'exécution. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration : contrôler la respiration, mémorisation : solfier une pièce, visualisation : se voir en train de performer) et physique (p. ex., exercices de relaxation, d'agilité des doigts ou de souplesse vocale; exercice musculaire pour porter son instrument ou placer sa voix) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> améliorer ses capacités techniques et expressives; gérer le stress lors de l'exécution. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels de mise en forme mentale (p. ex., concentration : mémorisation : solfier en transcrivant la partition, visualisation : imaginer la période pendant laquelle la pièce a été composée) et physique (p. ex., exercice avec variations et nuances sur toute l'étendue de l'instrument ou de la voix, exercice des passages difficiles) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress et améliorer l'exécution.
A3.1 : Technique de mise en forme mentale, physique et émotionnelle					
Concept de « Pleine conscience » Sept (7) stratégies					
<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration et mémorisation : stratégies Respiration et Dialogue intérieur à partir d'œuvres, éléments et principes du langage musical) physique (p. ex., relaxation : stratégie Tension relâche reliée aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance en soi : stratégie Mantra) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., explication de son travail au groupe, représentation : stratégie Attitude de gratitude) faciliter l'ancrage et l'enracinement et, bâtir la résilience. 	<p>exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration et mémorisation, visualisation : stratégies : Éveil cinq (5) sens) et Visualisation à partir d'œuvres, éléments et principes du langage musical) physique (p. ex., relaxation : stratégie Tension relâche reliées aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance et estime de soi : stratégies Respiration et Dialogue intérieur) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., critique de fin d'unité, représentation : Mantra et Attitude de gratitude) faciliter l'ancrage et l'enracinement et, bâtir la résilience. 	<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration et mémorisation : stratégies Respiration et Dialogue intérieur à partir d'œuvres, éléments et principes du langage musical) physique (p. ex., relaxation : stratégie Tension relâche reliés aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance et estime de soi : stratégie Éveil des cinq (5) sens et Visualisation) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'exécution et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., explication de son travail lors d'une critique de fin d'unité, représentation : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) encourager l'autorégulation et soutenir la constance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration, mémorisation et imagination : stratégies Visualisation à partir d'œuvres, éléments et principes du langage musical) physique (p. ex., exercice rythmique, d'articulation et de souplesse vocale : stratégies Tension relâche et Respiration reliées aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., risque créatif : stratégies Éveil des cinq (5) sens et Dialogue intérieur) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress et l'anxiété lors de l'exécution et du travail d'interprétation (p. ex., critique de fin d'unité, représentation : stratégies : Mantra et Attitude de gratitude) faire preuve d'autonomie et de persévérance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration, mémorisation, visualisation : stratégies Respiration et Visualisation à partir d'œuvres, éléments et principes du langage musical) physique (p. ex., exercices de relaxation, d'agilité, de souplesse et musculaires : stratégies Tension relâche reliées aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., risque créatif : stratégies éveil des cinq (5) sens et Dialogue intérieur) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> améliorer ses capacités techniques et expressives; gérer le stress et l'anxiété lors de l'exécution et du travail d'interprétation (p. ex., répondre à des questions lors d'une critique de fin d'unité, représentation : stratégies : Mantra et Attitude de gratitude) s'habituer à l'autonomie et soutenir la persévérance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration, mémorisation et visualisation : stratégies Éveil des cinq (5) sens et Visualisation à partir d'œuvres, éléments et principes du langage musical) physique (p. ex., exercices de dextérité et de relaxation : stratégies Respiration et Tension relâche reliées aux habiletés techniques), émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., risque créatif : stratégie Dialogue intérieur) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress et l'anxiété lors de l'exécution et du travail d'interprétation (p. ex., critique de fin d'unité, représentation : stratégies : Mantra et Attitude de gratitude) être autonome et faire preuve de résilience.



A3.1 : Technique de mise en forme mentale et physique					
ADA10	ADA20	ADA30	ADA3M	ADA4E	ADA4M
<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration : contrôle de la respiration, mémorisation : répétition progressive du texte) et physique (p. ex., relaxation du corps : yoga, échauffement du corps : étirement) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'interprétation. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration : capacité de s'isoler et de se motiver, mémorisation : exercices de mnémonique et de visualisation du texte et des déplacements) et physique (p. ex., échauffement des muscles : exercices de détente et de flexibilité, entraînement du corps : exercice de renforcement musculaire) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'interprétation. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration : contrôle de sa respiration, mémorisation : répétition progressive du texte) et physique (p. ex., relaxation du corps : yoga, entraînement du corps : détente et renforcement musculaires) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors de l'interprétation. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration : visualisation de la période où évolue le personnage, enchaînement rapide des répliques lors d'une répétition [italienne]) et physique (p. ex., routine d'endurance, exercice de souplesse musculaire) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress de l'interprétation. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme mentale (p. ex., concentration : capacité à s'isoler et à se motiver, mémorisation : visualisation de ses déplacements) et physique (p. ex., routine pour l'endurance et la souplesse musculaire) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> améliorer ses capacités techniques et expressives; gérer le stress lors de l'interprétation. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels de mise en forme mentale (p. ex., concentration : mobiliser son corps et ses émotions pour interpréter un personnage; rapidité des déplacements et des enchaînements des répliques lors d'une répétition [espagnole]) et physique (p. ex., diction, virelangue) sur une base régulière pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress et améliorer l'interprétation

A3.1 : Technique de mise en forme mentale, physique et émotionnelle
Concept de « Pleine conscience » Sept (7) stratégies

<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration : stratégie Respiration; mémorisation : stratégie Dialogue intérieur), physique (p. ex., relaxation et échauffement : stratégie Tension relâche reliée aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance en soi : stratégie Mantra) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., explication de son travail, représentation : stratégie Cinq (5) sens) faciliter l'ancrage et l'enracinement et, bâtir la résilience. 	<p>exécuter des exercices de mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration et mémorisation : stratégies Mantra et Visualisation) physique (p. ex., échauffement et entraînement du corps : stratégie Tension relâche reliée aux habiletés techniques) émotionnelle reliés à l'expression personnelle (p. ex., confiance et estime de soi : stratégies Mantra et Dialogue intérieur) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., critique de fin d'unité, représentation : stratégie Attitude de gratitude) faciliter l'ancrage et l'enracinement et, bâtir la résilience. 	<p>exécuter des exercices de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration et mémorisation : stratégies Respiration Dialogue intérieur) physique (p. ex., relaxation et entraînement du corps : stratégie Tension relâche reliée aux habiletés techniques) émotionnelle reliée à l'expression personnelle (p. ex., confiance et estime de soi (p. ex., stratégie Visualisation et Cinq (5) sens)) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> favoriser l'éveil technique, créatif et expressif; diminuer le stress lors du travail technique et l'anxiété du travail de présentation (p. ex., expliquer son travail lors d'une critique de fin d'unité, représentation : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) encourager l'autorégulation et soutenir la constance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration : stratégies Visualisation), physique (p. ex., endurance et souplesse : stratégies Tension relâche et Respiration), émotionnelle (p. ex., risque créatif : stratégie Dialogue intérieur et Éveil des cinq (5) sens) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress et l'anxiété lors du travail technique et de l'interprétation (p. ex., critique de fin d'unité, représentation : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) faire preuve d'autonomie et de persévérance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration, mémorisation et visualisation : stratégies Dialogue intérieur et Visualisation d'œuvres, éléments et principes du langage théâtral), physique (p. ex., endurance et souplesse : stratégies Tension relâche et Respiration), émotionnelle (p. ex., risque créatif : stratégie Éveil des cinq (5) sens) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> améliorer ses capacités techniques et expressives; gérer le stress et l'anxiété lors du travail technique et de l'interprétation (p. ex., répondre à des questions lors d'une critique de fin d'unité, représentation : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) s'habituer à l'autonomie et soutenir la persévérance. 	<p>exécuter des exercices éprouvés et personnels en matière de pleine conscience visant la mise en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> mentale (p. ex., concentration : stratégies Visualisation), physique (p. ex., endurance et souplesse : stratégies Tension relâche et Respiration), émotionnelle (p. ex., risque créatif : stratégie Dialogue intérieur et Éveil des cinq (5) sens) sur une base régulière pour : <ul style="list-style-type: none"> augmenter ses capacités techniques, créatives et expressives; gérer le stress et l'anxiété lors du travail technique et de l'interprétation (p. ex., critique de fin d'unité, représentation : stratégies Mantra et Attitude de gratitude) faire preuve d'autonomie et de persévérance.
---	---	---	--	---	--