



## VOIE GÉNÉRALE

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

*Sciences de la vie et de la Terre*

ENSEIGNEMENT

SPECIALITÉ

# LA COHÉRENCE CARDIAQUE – PRÉPARER LE CONTENU DE MON GRAND ORAL – GUIDE ÉLÈVE

Les étapes pour répondre à une problématique autour de l'étude de la cohérence cardiaque pour gérer son stress.

### Analyse du dispositif

Ce document est construit à destination des élèves, comme une fiche guide afin d'apporter une méthodologie quant à la préparation du contenu de son Grand oral. Il a pour intérêt d'aider l'élève à s'organiser dans le temps et organiser sa pensée afin de répondre aux objectifs du Grand oral.

### Mots-clés

Séquence - S'organiser dans le temps  
Construction de l'argumentation

### Références au programme

Partie Corps humain et santé – Comportement et stress, vers une vision intégrée de l'organisme

### Connaissances

Système nerveux sympathique/parasympathique  
L'adaptabilité de l'organisme  
L'organisme débordé dans ses capacités d'adaptation

### Compétences

Mobiliser et organiser ses connaissances pour répondre à un problème scientifique  
Rechercher, extraire et exploiter l'information utile  
Raisonnement, argumenter, conclure en exerçant des démarches scientifiques et un sens critique  
Communiquer sur ses choix en argumentant  
Apprendre à gérer son stress

Retrouvez éducol sur



## Exemple de sujet : la cohérence cardiaque pour gérer son stress

### Contextualisation

Un travail sur la définition du sujet et la problématisation est à réaliser en amont : l'élève part d'un thème en rapport avec son projet d'orientation (peut-être veut-il devenir médecin, cardiologue, psychologue ou encore éducateur spécialisé...). Il formule des questions qui, une fois retravaillées, lui permettent de définir sa problématique. Ce travail de problématisation n'est pas le sujet décrit ici, l'objectif de cette fiche étant plutôt d'explicitier les étapes de préparation du contenu du Grand oral.

### Sujet

La cohérence cardiaque est une pratique de yoga consistant à faire 6 cycles respiratoires en 1 minute, en inspirant 5 secondes puis en expirant 5 secondes, puis en recommençant, de manière fluide pendant quelques minutes. Il en résulte un apaisement général de l'organisme, notamment une diminution de la fréquence cardiaque.

### Problématique

Comment expliquer que la pratique de la cohérence cardiaque parvienne à nous calmer, c'est-à-dire à diminuer l'état de stress de l'organisme ?

### Scénario - Objectif(s) - Modalités

Afin de préparer le contenu de son oral, l'élève peut suivre les étapes suivantes :

**Étape 1 - Je m'appuie sur mes connaissances** (notions connues à remobiliser) **pour le contenu scientifique de ma prestation** : les mécanismes du stress dans notre organisme.

### Objectif

Être capable d'expliquer la physiologie du stress, les organes et hormones impliqués, l'activation du système nerveux sympathique, les conséquences.

### Stratégie

Réaliser un schéma fonctionnel ou une carte mentale présentable au jury (feuille support).

### Modalité pédagogique

Travail individuel de préparation.

**Étape 2 - Je complète mes connaissances** sur le sujet, notamment sur la partie non traitée en cours.

### Objectif

Rechercher des articles scientifiques sur la cohérence cardiaque et ses effets sur l'organisme avec pour objectif d'expliquer la diminution de l'état de stress.

### Stratégie

Réaliser des recherches internet.

- [Vidéo « La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est ? »](#).
- [Respirez, vous êtes stressés - site Le Monde](#)
- [Bien respirer pour ne plus stresser, la recette \(miracle ?\) de la cohérence cardiaque - site Franceinfo](#)

### Modalité pédagogique

Travail individuel de préparation.

**Étape 3 - Je mets en relation mes connaissances avec les recherches effectuées afin de répondre au problème posé.**

### Objectifs

- Être capable d'expliquer, de répondre clairement et de manière complète au problème posé, en utilisant un langage scientifique approprié et rigoureux.
- Être capable de compléter son support (carte mentale ou schéma bilan) avec les effets de la cohérence cardiaque.

### Stratégies

- Se servir des connaissances et des informations prélevées pour réaliser une synthèse rédigée (ou un schéma ou une carte mentale) qui répond à la problématique.
- Compléter le schéma fonctionnel ou la carte mentale support pour le jury en ajoutant avec une signalétique pertinente les effets de la cohérence cardiaque sur la boucle de régulation du stress.

### Modalité pédagogique

Travail individuel de réflexion et de synthèse.

**Étape 4 - Je réponds à ma problématique dans le cadre du Grand oral**

### Objectifs

- Être capable de justifier et d'argumenter son choix de sujet en rapport avec un projet d'orientation.
- Être capable de retracer sa méthodologie, les différentes étapes pour arriver à sa production finale.
- Avoir un document complet à travailler pour mon passage à l'oral, sans que ce document constitue un support écrit à ma prestation pour la première partie de l'épreuve du Grand oral.

### Stratégie

Sous la forme écrite de mon choix (synthèse rédigée, liste, schéma, carte mentale), je produis un document comprenant une introduction, un développement et une conclusion. Ce document répond d'une part à la problématique et justifie d'autre part le choix du sujet en rapport avec l'orientation.

### Modalité pédagogique

Travail individuel.

Retrouvez éducol sur

