

CAPACITÉS	CONNAISSANCES ASSOCIÉES
Être attentif à son corps	<ul style="list-style-type: none"> - Se préparer à l'effort en prenant en compte ses antécédents traumatiques et ses faiblesses. - Respecter les règles d'hygiène élémentaires. - Avoir une tenue adaptée à la pratique d'une activité et à la météo. - Repérer et prendre en compte les indicateurs biologiques (fréquence cardiaque, fréquence respiratoire, température).
Maîtriser ses émotions, rester lucide	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir un contrôle respiratoire en privilégiant le débit expiratoire. - Se fixer des buts positifs, contrôlables à court terme. - Réduire les effets négatifs du stress. - Ne pas se laisser perturber par tous les événements extérieurs qui n'interviennent pas sur la prise de décision de l'action à réaliser.
Se connaître	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître ses réactions à l'effort (fréquence cardiaque, fréquence respiratoire, sudation, douleur). - Reconnaître les limites de son fonctionnement. - Mettre en relation les sensations éprouvées et le type d'effort. - Connaître ses points forts et ses points faibles.