

RELAXATION		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU I	
<p>Concevoir et réaliser des actions destinées à permettre d'apprécier les effets kinesthésiques, sensoriels et affectifs de son engagement. Maîtriser son entrée et son engagement dans l'activité, répartir ses efforts : réaliser des mobilisations ou prendre des postures pour assurer la transition physiologique, affective et mentale avec l'activité suivante.</p>					
<p>CONNAISSANCES: informations</p> <ul style="list-style-type: none"> Principes d'exécution permettant de solliciter le relâchement, <ul style="list-style-type: none"> les postures, mobilisations et itinéraires mentaux amenant ce relâchement les données tangibles relatives au relâchement musculaire et mental, leurs liens rétrogrades pour parvenir au lâcher-prise 		<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Applique les principes donnés : prendre les postures, être vigilant et réduire les compensations toniques, la symétrie, suivre l'itinéraire mental... Réalise des manipulations simples d'autrui pour le calmer ou le détendre, en veillant à son confort tonique et émotionnel 		<p>CONNAISSANCES: procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Repère les sensations typiques indicatrices du relâchement (les sensations de poids, de chaleur, de pulsations cardiaques dans une zone ou au travers de l'ensemble du corps...) 	
				<p>Savoir - faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecte autrui en prenant en compte sa perception différente d'une même situation et les retentissements toniques de celle-ci 	
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Afin de récupérer, se défatiguer ou compenser les sollicitations physiques et physiologiques occasionnées par la pratiques d'autres APSA, l'élève applique au moins deux des cinq grands principes pour obtenir la détente, en puisant dans une liste, propre à la classe, de mobilisations et/ou de postures adaptées aux APSA de l'année. Il gère un laps de temps limité (fin d'atelier, fin de séance, début de tâche... dans une situation sans enjeu immédiat) en reprenant des postures ou mobilisations proposées par l'enseignant durant le cycle ou l'année.</p>					

RELAXATION		CYCLE TERMINAL, NIVEAU 7	
<p>Examiner les effets des notions enseignées à l'élève sur sa posture, sa façon de se déplacer, ses attitudes, ses habitudes, ses comportements, ses réactions, ses émotions, ses sensations, ses perceptions, ses connaissances (savoir, savoir-faire, savoir-être).</p>			
CONNAISSANCES: Informations			
<ul style="list-style-type: none"> Chaque élève est capable de stabiliser pour se détendre, associer aux assouplissements, postures, attitudes mentales, comportements selon qu'il s'agit principalement de : <ol style="list-style-type: none"> se détendre physiquement pour assouplir l'articulation articulaire et/ou diminuer l'estimation, limiter les compensations posturales se calmer mentalement, réduire charge émotionnelle se concentrer ou se dynamiser mentalement 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Appliquer ces principes, y compris en présence d'éléments en équilibre perturbateur dans l'agencement (pression temporelle, majon, déplacement d'autres individus, réorganisation physiologique...) Exécuter la séquence procédurale seule 	<p>Connaissances de son</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisir un soutien équin (équarve ovaliphytique ; rétrofit humérus/différent ; recherche de stabilité...) ; la position la plus performante Identifier la perturbation de l'axe de stabilité Mettre en évidence les indicateurs sensoriels et tactiques 	<p>Savoir - faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter les besoins spécifiques des autres individus, leurs préférences (niveau de stimulation en de culture) dans des conditions identiques pour tous mais aux ajustements équilibrés
CONNAISSANCES: procédures			
SITUATION PROPOSÉE			
<p>L'élève est capable de réaliser les techniques les plus appropriées selon la finalité poursuivie (se détendre, récupérer, malaxer, malaxer ou équilibrer, équilibrer tel que la pression temporelle, la fatigue, la présence d'autrui, la peur...).</p> <p>Il agit au bon sens. Les postures et modalités sont choisies par l'élève ; l'élève manifeste ses connaissances des principes de choix.</p> <p>Les conditions environnementales et relationnelles sont prévues de façon à contribuer à sa réussite.</p>			