

RELAXATION		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU I	
<p>Concevoir et réaliser des actions destinées à permettre d'appréhender 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>CONNAISSANCES: procédures</p>					
<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>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>					

