

STRETCHING		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU I	
Réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant l'ensemble des zones corporelles (groupes musculaires plus différenciés de haut en bas, en chaînes musculaires entières).					
CONNAISSANCES: informations					
<ul style="list-style-type: none"> Principes d'exécution des étirements Postures de base pour étirer les principaux groupes musculaires sollicités dans les APSA pratiqués dans l'année avec la classe " Compensations " les plus fréquentes à éviter Données relatives au fonctionnement physiologique des articulations et groupes ou chaînes musculaires (connaissances qui peuvent être acquises dans le cadre de l'interdisciplinarité avec S.V.T.) 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Applique les principes d'étirement à l'ensemble des zones corporelles Minimise tout risque de blessure dans les zones corporelles jouant le rôle de point fixe pendant l'exécution des étirements Réduit les contractions involontaires (crispations des zones non concernées, compensations spécifiques aux postures choisies) Modèle les débits, les durées et les localisations au niveau de la respiration pour diminuer la surcharge locale et/ou réduire la sensation de tension 	<p>Connaissances de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Repère les sensations typiques : <ul style="list-style-type: none"> - sensation de brève articulaire opposée à sensation de non-étirement - sensation de tonicité spécifique dans le maintien de certains segments durant la posture de base - diffusion de la sensation de chaleur au fil d'étirement Localise précisément durant l'étirement ces diverses sensations Identifie précisément sur une zone corporelle déterminée les sensations de : <ul style="list-style-type: none"> - bien-être - douleur - brûlure - fatigue... 	<p>Savoir - faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Décrit et compare avec d'autres les ressentiments de l'étirement Doce en pensée ou en réalisant dans les étirements à deux, pour faciliter l'étirement de son partenaire Doce les indications efficaces à son partenaire pour la mise en oeuvre à deux 		
SITUATION PROPOSÉE					
<p>Au sol, pour limiter les erreurs de placement et les compensations, s'étirer en appliquant les principes d'étirement à l'ensemble des zones corporelles. Intégrer les mêmes postures en position debout.</p> <p>Les postures et mobilisations sont choisies par l'enseignant ; l'élève manifeste sa maîtrise des principes d'exécution.</p>					

STRETCHING		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2	
Choisir et réaliser une batterie d'éirements pour atteindre/développer son propre état de souplesse en fonction de ses caractéristiques individuelles et de son projet d'entraînement (réduire les tensions, augmenter son amplitude articulaire).					
CONNAISSANCES: informations					
<ul style="list-style-type: none"> • Identification de son propre profil tonique et postural en « carte d'identité de souplesse » : <ul style="list-style-type: none"> - posture générale de son corps (buste en anté ou rétroversion) - axes hyper ou hypertoniques • Profil correspondant aux amplitudes « normales » • Conséquences des procédures de mobilisation et d'éirement sur les qualités fonctionnelles et toniques 	Techniques et tactiques <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser les mobilisations permettant d'évaluer l'état de son « profil » souplesse • S'écrire sans dépense tonique inutile dans les zones jouant le rôle de point fixe 	CONNAISSANCES: procédures Connaissance de soi <ul style="list-style-type: none"> • Choisit les mobilisations et modalités d'exécution adéquates en fonction du projet choisi • Affine la perception des éirements au niveau des faisceaux musculaires 	Savoir- faire sociaux <ul style="list-style-type: none"> • Juge et compare l'adéquation des postures aux projets d'éirement proposés par d'autres élèves 		
SITUATION PROPOSÉE					
S'écrire en ajustant les procédures à son projet précis, soit pour se préparer ou quitter une activité physique particulière, soit pour contribuer à la posture générale du corps. Les postures et mobilisations sont choisies par l'élève ; l'élève manifeste sa connaissance des principes de choix. La classe dispose d'un répertoire individuel d'une vingtaine de postures de base pour évaluer les principaux groupes musculaires. L'élève évalue seul un laps de temps limité de la séance pendant plusieurs séances successives.					