

STRETCHING		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
<p>Réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant les grands groupes musculaires ou les principales zones corporelles (extérieurs, écarts, quadriceps).</p>				
<p>CONNAISSANCES : informations</p>				
<ul style="list-style-type: none"> Principes d'exécution des étirements pour un effet recherché Postures de base pour étirer les principaux groupes musculaires les plus facilement mobilisables Données relatives au fonctionnement physiologique des articulations et groupes ou chaînes musculaires (connaissances qui peuvent être acquises dans le cadre de l'interdisciplinarité avec les SYT) 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Exécute les postures de base pour étirer les principaux groupes musculaires les plus facilement mobilisables Réalise un étirement passif : <ul style="list-style-type: none"> - en laissant agir la pesanteur - sans faire de secousse - pendant un temps minimal - en respirant Réalise un étirement actif : <ul style="list-style-type: none"> - en fixant au moins une extrémité des groupes musculaires - avec lenteur - en respectant les durées des diverses phases - en respectant le nombre de répétitions Réalise un étirement en post-inhibition - en contractant de façon isométrique un groupe musculaire <ul style="list-style-type: none"> - suivie d'un étirement de ce même groupe..... 	<p>Connaissances de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Repère sur le groupe musculaire étiré - les sensations typiques d'étirement : <ul style="list-style-type: none"> - la sensation de chaleur en fin d'étirement - dissocie ces sensations de celles de "douleur" 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Dose sa poussée ou sa résistance pour ne pas faire mal à son partenaire (ne pas écarter brutalement ou pousser exagérément) 	
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Avant et après une activité, s'étirer au sol en appliquant les principes d'étirement (passif, contracte-relâche-étire, ou inhibition réciproque) aux masses musculaires et zones corporelles "faciles" (ischio-jambiers, adducteurs, quadriceps, mollets...) dans des postures où le sol permet de limiter des erreurs de placement et les compensations. Les postures et mobilisations sont choisies par l'enseignant ; l'élève manifeste sa maîtrise des principes d'exécution.</p>				