

## **EPS adaptée en CCF : étirements, relaxation**

### **1- Quel contexte ?**

Une quinzaine d'élèves dans un gymnase type B convenablement chauffé tapis / vêtements chauds

### **2- Quelles exigences ?**

Étirements : certaines articulations ne pouvant être mises en torsion par conséquent: soit haut du corps / soit bas du corps

Relaxation : pour tous

Echauffement : en musique

Cycle de 12 séances

Séances : 1 heure

Étirements: choix de techniques: actif / passif / stretching

Relaxation: choix de techniques: approche physique / construction d'images mentales

Pas d'évaluation de la construction mentale

### **3- Quelle compétence attendue ?**

Étirements:

N1: Choisir et réaliser des étirements adaptés à ses aptitudes physiques à partir d'exercices proposés par l'enseignant pour améliorer sa souplesse.

N2 : Concevoir et réaliser des étirements adaptés à ses aptitudes physiques pour développer sa souplesse.

Relaxation:

N1: Choisir et réaliser des postures, des changements de tonicité musculaire, une modulation des flux respiratoires et des évocations mentales pour atteindre un niveau de détente.

N2: Concevoir et réaliser un état de détente à partir d'un projet personnalisé.

### **4- Quel type de compétences ?**

CC5: Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.

## 5- Quelle structure de cycle ?

SEANCES	1ère partie: ETIREMENTS 20' à 30'	2ème partie: RELAXATION 10' à 20'
1	Bilan sur les inaptitudes des élèves Etirements avec un minimum de rotations Explication des 8 groupes à étirer: tête/cou//épaules//partie antérieure du tronc// partie postérieure du tronc// face antéro et postéro des jambes/ /fessiers/ ischios//jumeaux	Présentation des séances Présentation des techniques de relaxation 1ère approche: <b><u>approche physique avec changement de tonicité</u></b>
2	Echauffement en musique dirigé par l'enseignant Etirements: <b><u>1 par groupe + variation des techniques d'étirements (passif avec ou sans manipulation (pesanteur) /actif (contraction du muscle antagoniste/stretching (post-inhibition) C.R.E</u></b>	Tonicité + <b><u>centration sur les flux respiratoires</u></b>
3	Echauffement en musique Acquisition des contenus Transmission de connaissances techniques et informations	Idem 2
4	Echauffement sans musique Idem 3 + le cadre est donné par l'enseignant	<b><u>Respiration abdominale et thoracique</u></b>
5	Echauffement sans musique, semi autonome Idem 3	Idem 4
6	Echauffement autonome avec ou sans musique Idem 3	<b><u>Introduction des images mentales</u></b> (évoqueries mentales)
7	Choix de <b><u>4 groupes dont 1 groupe musculaire a privilégier A reproduire chez soi pendant la semaine</u></b>	IDEM 6 + l'élève choisit sa première partie de relaxation L'enseignant sollicite les images mentales
8	Idem 7	Idem 6
9	Idem 7	IDEM 6 + les élèves choisissent leurs images mentales
10	Idem 7	Idem 6
11	<b><u>Projet écrit</u></b>	<b><u>Evaluation tonicité + respiration</u></b>
12	<b><u>Evaluation</u></b>	<b><u>Evaluation tonicité + respiration</u></b>

## 5- Quelles fiches d'évaluation ?

### **Projet Evaluation enseignement adapté : Etirements**

**Protocole de notation :** Au début de la dernière séance **S12: Support** : fiche construite par l'élève en début de séance présentant :  
 . « le prévu » 12<sup>ème</sup> séance : La présentation imagée ou écrite des 3 groupes musculaires choisis et de tous les étirements prévus du groupe musculaire privilégié (correspondant à la moitié du temps d'étirement), le temps d'étirement et le temps de relâchement.  
 . Les sensations qui y sont associées

<u>Evaluation de Concevoir</u>	<u>Evaluation de Produire le jour J</u>	<u>Evaluation d'Analyser le jour J</u>
. La justification de la séance au regard de ses choix et de son contrat santé <b>sur 8 points</b>	. Respect des trajets et des postures d'étirement, des temps de mise en tension et de relâchement. <b>sur 7 points</b> . Explication verbale de son projet au regard de son contrat santé : <b>sur 3 points</b>	. Bilan et perspectives pour une prochaine séance <b>sur 2 points</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

#### Concevoir

<b>Lien entre « le réalisé » de S11 et « le prévu » de S12 et justification des étirements</b>	Le contrat/santé n'est pas pris en compte Justification globale du groupe musculaire privilégié : « c'est pour mieux m'étirer »	Les étirements sont justifiés / contrat/santé Absence de lien entre S11 et S12 Justification du choix du groupe musculaire en relation avec son objectif personnel	Lien explicite entre S11 et S12 justification des étirements et des techniques s'appuyant sur des connaissances générales de l'entraînement	modification du « prévu » de S11 à partir du « réalisé » de S12 Justification des étirements choisis et des techniques utilisées s'appuyant sur des connaissances précises de l'entraînement
--	--	--	--	---

#### Produire

<b>Trajets et postures</b>	dégradation importante de la posture au cours de la mise en tension association lors de l'étirement d'autres groupes musculaires	Les trajets et postures sont globalement respectés Certains temps d'étirement et de relâchement ne sont pas respectés	Les trajets et postures sont spécifiques et adaptés aux étirements envisagés Les temps d'étirement et de relâchement sont respectés
<b>Contrat santé</b>	Réalise une grande partie de ses exercices au regard de son contrat/santé	Réalise complètement son projet au regard de son contrat santé	

#### Analyser

<b>Remédia-tions</b>	Un bilan sans analyse	Bilan et perspectives à partir d'effets
<b>TOTAL</b>		

**Projet Evaluation enseignement adapté : Relaxation**

**Protocole de notation :** Au début de la dernière séance **L22: Support** : fiche élève présentant :  
 . « le prévu » de la 12<sup>ème</sup> séance : La présentation imagée ou écrite de l'enchaînement des séquences de relaxation, la (ou les) technique(s) utilisée(s) : flux respiratoire et/ou changement de tonicité, l'évocation mentale attendue. Les sensations qui y sont associées seront inscrites en fin de séance

Evaluation de <b>Concevoir</b>				Evaluation de <b>Produire</b> le jour J				Evaluation d' <b>Analyser</b> le jour J			
. Les séquences de relaxation au regard de la (ou des) technique(s) choisie(s) <b>sur 4 points</b> . La justification de son projet de relaxation en fonction de son état mental du moment <b>sur 4 points.</b>				. Ecart entre le prévu et le réalisé dans l'enchaînement des séquences de relaxation <b>sur 5 points</b> . Evaluation de l'état de détente réalisé lors de la 1 <sup>ère</sup> partie de la relaxation (hors évocation mentale) <b>sur 5 points</b>				. Bilan et perspectives pour une prochaine séance <b>sur 2 points</b>			
<b>1</b>				<b>2</b>				<b>3</b>			
<b>4</b>				<b>5</b>				<b>6</b>			
<b>7</b>				<b>8</b>							

**Concevoir**

<b>Pertinence/ technique choisie</b>	Peu de lien entre la technique choisie et les séquences	Qques séquences sont en décalage avec la technique	1 ou 2 séquences n'ont pas de lien explicite avec la technique	Adéquation entre la technique et l'enchaînement des séquences
<b>Justification de son projet/ Son état mental</b>	Aucune justification	Justification globale « ...parce que je suis énervé »	Justification en fonction de son état physique	Justification en fonction de son état général

**Produire**

<b>Enchaînement des séquences</b>	Pas de mémorisation ou mémorisation partielle des séquences de relaxation	1 ou 2 séquences absentes ou mal réalisées	Les séquences sont bien réalisées ; mémorisation de celles-ci fidèlement au projet Les techniques sont maîtrisées
<b>Etat de détente</b>	Regarde autour de soi Pas de relâchement des jambes Sortie immédiate de l'état de relaxation	Relâchement des extrémités Qques difficultés à entrer en relaxation Sortie rapide de la relaxation	L'état de relaxation est maintenu les 20' Si assis : épaules relâchées Si couché : membres libres relâchés, rotation ext. des pieds Visage se détend Sortie progressive et ritualisée de la séquence de relaxation

Analyser

Remédia-tions	Un bilan sans analyse	Bilan et perspectives à partir d'effets
<b>Total</b>		

Quelle fiche référentielle programme Relaxation?

<b>Terminale enseignement adapté</b>	<b>RELAXATION</b>	<b>C : 1 2 3 4 5 - M : 1 2 3 4</b>	
Compétence attendue Niveau 1:			
<b>K informatives</b>	<b>K techniques et tactiques</b>	<b>K de soi</b>	<b>K concernant les savoir-faire sociaux</b>
<u>Evaluation :</u>			

