

Situations extraites du livre Pratiques corporelles Revue EPS

Concentration

	Photo	Objectif	Descriptif	Moment
Le corps en marche		<p>Etre à l'écoute de soi, de son corps.</p>	<p><u>En grand groupe, sans matériel</u> Tout en se déplaçant, porter son attention sur une partie de son corps (position de la tête, relâchement des épaules , position du bassin, déroulement des pieds, balancement des bras....) ou sur son inspiration et son expiration.</p> <p><u>Variables :</u> - réaliser l'exercice à l'arrêt - explorer les contrôles (pieds en dedans, en dehors ...)</p>	Début séance EPS
De plus en plus lent		<p>Libérer son énergie. Gérer son souffle . Elever son rythme cardio-vasculaire.</p>	<p><u>Individuellement, avec une chaise par élève ou sans matériel</u> Se placer derrière une chaise, les mains posées sur le dossier, et marcher sur place très rapidement au moins 10 secondes, puis ralentir progressivement jusqu'à l'arrêt. Penser à bien expirer.</p> <p><u>Variables :</u> - jouer sur la durée, l'intensité de la marche rapide ou à l'inverse en allant du plus en plus lente.</p>	En classe ou en début de séance d'EPS

<p>Les coquilles</p>		<p>Faire appel à l'imaginaire</p>	<p><u>Individuellement, sans matériel</u> Couvrir ses oreilles avec ses mains placées en coquilles, en position assise, les coudes posés sur la table, si possible les yeux fermés, et percevoir le son produit. Faire appel à l'imaginaire. <u>Variables :</u> - se concentrer sur sa respiration, sur le cheminement de l'air lors de l'inspiration et de l'expiration. - réaliser l'exercice debout.</p>	<p>En classe</p>
----------------------	---	-----------------------------------	---	------------------