

Exemple de situation d'apprentissage

Ce que l'on vise (objectifs, contenus en or, paramètres abordés)

Mettre en corrélation un paramètre avec des ressentis/effets recherchés

- Comprendre l'impact du nombre de répétition et des modalités de pratique sur les ressentis

CE en OR :

- Les talons sous les genoux
- Bras au sol paumes de mains à plat ou crochétées ou attraper ses chevilles int ou ext
- Épaules loin des oreilles, ouvrir le cœur
- La tête en contact avec le sol, nuque relâchée
- Contracter les fessiers

Ce que l'on fait (organisation, temps de travail, sécurité)

NB modalités de pratique : - dynamique : la posture est réalisée sur un ou deux cycles respiratoires ; - statique : la posture est maintenue sur plusieurs cycles respiratoires ; - mixte : la posture est réalisée sur un mode dynamique puis progressivement statique ; - enchaînée : les postures se succèdent sur un mode dynamique.

Série 1 Dynamique : 10 r Inspire je monte, expire je descends

Série 2 Statique : Maintient 5 à 10 Respirations en haut

Série 3 Mixte : 3r dynamiques sur 1R puis bloquer en haut 5R X 3 à 5 fois

Série 4 Enchaînée : réaliser les 5 postures A B C D E sur 3R

Temps de récupération entre séries = contre posture genou poitrine ou jambes en l'air 8 à 10 R et noter son ressenti à l'issue de chaque série, éventuellement marcher entre les séries

Sécu = assurer une descente lente et contrôlée vertèbre après vertèbre

Postures

A) ½ PONT et ses variantes.

B) jambes écartées largeur de tapis

C) Jambes serrées

D) les bras actifs

E) avec une jambe levée alternée D/G



Rappel de l'état d'esprit de la pratique : être bienveillant envers soi-même, respecter ses limites, ne pas se juger ni se comparer

Ce que l'on observe (indicateurs retenus + ressentis)

I	F	S	TBM
Respiration Inconsciente et anarchique	Consciente et coordonnée sur quelques mouvements	Consciente et suit la plupart des mouvements	Consciente et induit le mouvement
Regard distrait Dans toutes les directions	Ciblé pendant le mouvement et distrait durant le maintien de la posture	Ciblé tout au long de la posture	Ciblé et imperturbable
Non-respect de l'intégrité physique	Dans le respect de l'intégrité physique, avec ajustements et déséquilibres	Dans le respect de l'intégrité physique, avec quelques ajustements	Dans le respect de l'intégrité physique et de façon fluide

Ce que l'on modifie pour différencier

Si le dos se cambré :

- Centrer l'intention sur les fessiers et insister à nouveau sur la lenteur = stopper la modalité dynamique

Si l'élève ressent une douleur dans les genoux :

- Éloigner un peu plus les pieds des épaules

