

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 et de la durée de la respiration sur les ressentis

CE en OR :

- Les bras sont équilibrateurs et non « tireurs »
- Torsion : inspire grandit / expire pivote
- Conserver les 2 ischions au sol

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

Chaque élève choisit sa posture (ou l'enseignant)

Réalisation sur 5 à 10 Respirations

Puis sur 2'00 (musique ou bol ou mantra ou histoire)

1 à 3 fois de chaque côté, possibilité de changer de posture

Sécu = mouvements lents qui partent du bassin ancré avant de se pencher, faire s'asseoir sur les ischions avant d'arrondir le dos et de se pencher en avant (ventre fort pour un dos protégé)

Postures au CHOIX

½ PINCE

OU

SAGE MARICHY

OU

½ PINCE EN TORSION



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

Ce que l'on modifie pour différencier

Si la respiration devient saccadée :

- Descendre moins bas ou réduire la torsion

Si l'élève ressent une douleur :

- Modifier l'amplitude de la position

Si l'élève bascule d'un côté :

- Passer lui faire sentir l'orientation des hanches
- Poser une brique sur genou pour ½ pince