

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 de l'ordre des postures et de la nature des postures

CE en OR :

- Regard fixé.
- Respiration fluide et synchronisée avec le mouvement (debout/ au sol).
- Nombre d'appuis réduit pour entrer et sortir de chaque posture.
- Entrer dans la posture sans réajustement(s)

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

NB modalités de pratique : l'élève réalise l'enchaînement dans l'ordre imposé puis dans l'ordre de son choix sur 5 respirations par posture.

Série 1 : grand angle, planche, sphinx, bâton

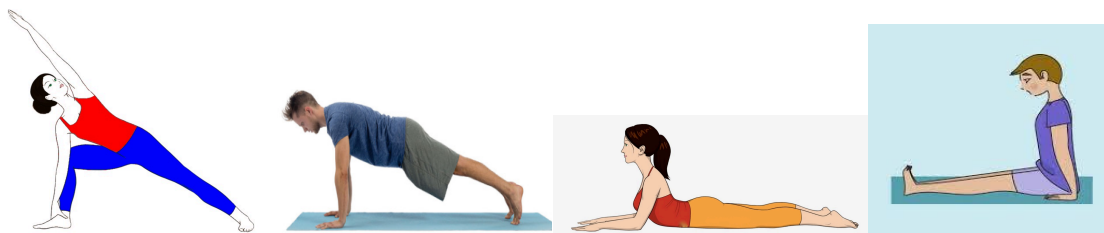
Série 2 : sphinx, grand angle, bâton, planche

Série 3 : planche, sphinx, bâton, grand angle

Série 4 : choisir l'ordre

Sécu = respecter les alignements

Postures



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 la respiration devient saccadée :

- Modifier l'ordre des postures
- Prolonger le nombre de respirations.

Si l'élève ressent une douleur dans le dos :

- PLANCHE : poser les genoux
- SPHINX : Ouvrir les épaules vers l'arrière (serrer les omoplates), ouvrir le cœur, effectuer une rétroversion du bassin