

Exemple de situation d'apprentissage

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

Développer sa motricité spécifique, maîtriser une posture.

CE en OR :

- Coordination des deux ceintures (Pelvienne et scapulaire)
- Le bassin est fixé et fort, orienté selon la posture
- Regard fixé
- Pieds ancrés dans le sol (racines de l'arbre)
- Centre de gravité au centre des appuis
- Le pied avant est ancré dans le sol tout au long de la série, le pied arrière s'ajuste au fil des postures

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

Démonstration de l'enseignant, enchainement associé à la respiration sur 5r/posture puis sur 2R puis sur 1R.

Entre 3 et 5 répétitions de la série. Faire la série à droite et gauche

Sécu = attention ! genou au-dessus de la cheville ; s'échauffer en proprioception + méditation debout (marcher en pleine conscience)

Postures

GUERRIER 1



GUERRIER 2



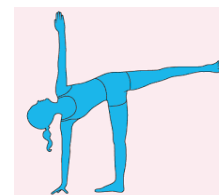
GUERRIER RENVERSÉ



GUERRIER 3



DEMI-LUNE



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
Fluidité : 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
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 l'élève est gêné par la demi-lune :

- Mettre une brique sous la main du sol

Si l'élève est gêné par le guerrier 3 :

- Modifier la position des bras équilibrateurs
- Donner un repère tactile / dos (main ou brique posée sur le dos)

Si l'élève est gêné par le guerrier renversé :

- Repositionner le pied en arrière en ouverture
- Réduire l'amplitude du renversement

Si l'élève pratique en apnée :

- Installer l'observation avec l'indicateur de la respiration