

# Compétences personnelles – Autogestion: Régulation de l'attention et de la concentration

Durant les leçons d'éducation physique, les élèves se trouvent régulièrement dans des situations qui les obligent à focaliser leur attention et leur concentration sur des personnes ou sur une tâche donnée. Il s'agit de leur en faire prendre conscience et de les amener à y réfléchir à l'aide de ce moyen didactique.

L'attention est la conscience dirigée et délimitée. Elle peut être comparée à un projecteur dont le faisceau est focalisé sur un objet précis. Elle est déclenchée par un stimulus ou dirigée consciemment et peut être restreinte à un objet (vue d'un gardien sur un joueur avec le ballon) ou porter sur tout un espace (tout le terrain de football).

La concentration est une forme d'intensité accrue de l'attention, dans le sens où elle est concentrée sur une part restreinte de tout le champ d'attention possible; elle comprend donc les notions de délimitation et d'intensité. On fait une distinction entre, d'une part, l'effort actif de maintenir la direction de l'attention en ignorant les autres éléments et, d'autre part, l'état de concentration maximal dans l'exécution de la tâche.



Thème transversal: Régulation de l'attention et de la concentration

Source: [geps.ch](http://geps.ch) – Qualité dans l'éducation physique et sportive



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO