

Concentration – Course à pied: Des vaches aveugles

Cet exercice de concentration est effectué les yeux fermés. Les enfants doivent se déplacer en ligne droite.



Les élèves essaient, les yeux bandés ou fermés, de traverser en ligne droite la salle de gymnastique. Qui a le moins dévié? Qui fait aussi bien en courant?

Pour aider les écoliers dans leur tâche, le maître leur propose cette situation: «Imagine que tu es tiré droit devant toi par une corde fixée autour de ton ventre. Est-ce que tu vois cette corde, peux-tu la sentir aussi? Traverse la salle en pensant toujours que c'est la corde qui te guide vers l'avant.»

Quelques élèves éprouveront peut-être de la peine à remplir cette tâche. Une deuxième image les aidera: «Imagine que de chaque côté de tes hanches se trouvent des glissières de sécurité qui te montrent le chemin. Cours droit devant toi. Les glissières t'empêcheront de dévier de ta trajectoire.»

L'exemple suivant montre comment un exercice de concentration peut trouver sa place dans une séance d'éducation physique ou d'entraînement. Seules des images et des métaphores familières ou créées par les élèves seront couronnées de succès.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO