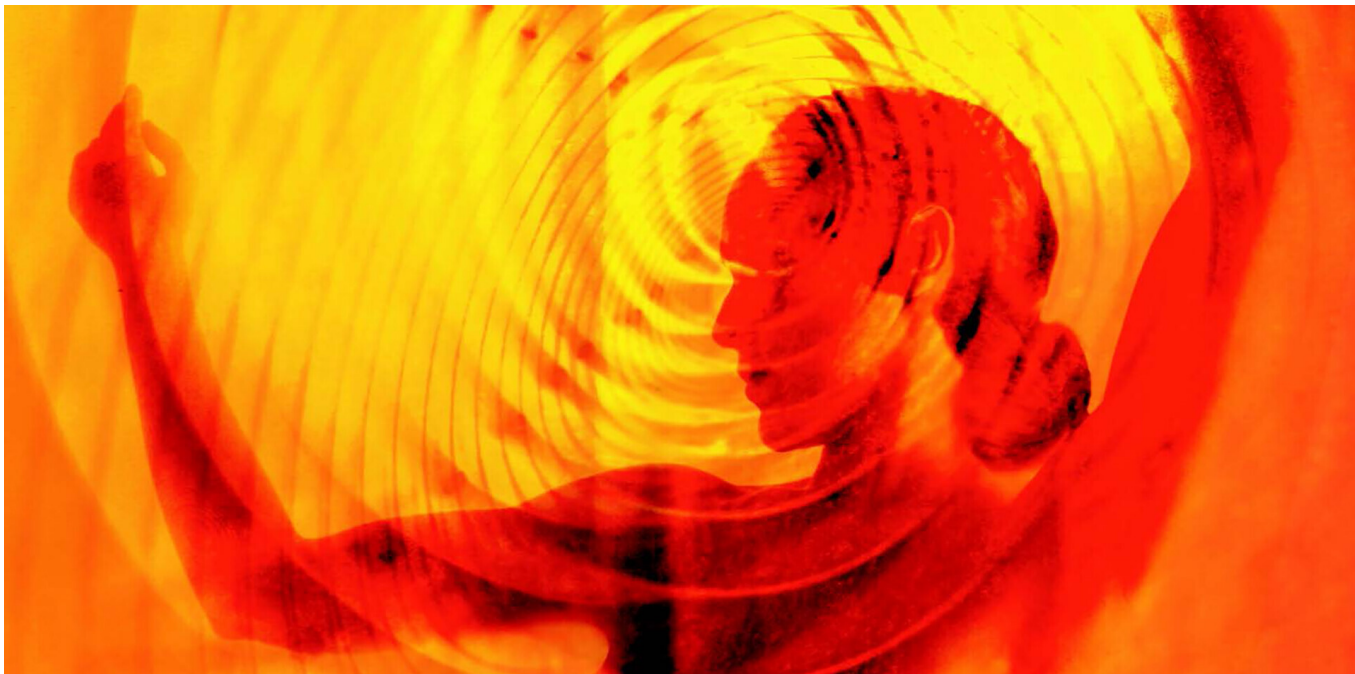


Concentration: Faire le plein d'énergie

Les enfants et les jeunes éprouvent de plus en plus de peine à rester attentifs. Ce mini-dossier les aide à améliorer leur potentiel grâce à la concentration et à la force des images.



La concentration est la capacité de contrôler le contenu de ses pensées. L'exercice le plus difficile consiste à ne penser à rien pendant une minute: personne n'y parvient au début, puis après une série d'exercices focalisés sur la concentration, la plupart parviendront à réaliser cette tâche plus exigeante qu'il n'y paraît.

Lorsque les enfants se concentrent, leurs efforts se dessinent sur leur visage. Les sourcils se rapprochent et leur attention se dirige vers un point précis. Cette concentration se réduit à l'attention portée sur l'ici et le maintenant, qu'il s'agisse d'une image, d'un mouvement précis ou de la respiration.

Un défi de taille avec les enfants

L'enseignement du sport constitue un terrain propice pour travailler avec des images mentales. L'expérience montre cependant que le succès de l'entreprise dépend plus de la manière de présenter le sujet aux jeunes que du contenu de l'enseignement. Nous ne pouvons pas simplement demander aux enfants: «Concentrez-vous un peu!» En exploitant plutôt le vaste répertoire imaginaire des enfants, nous aurons plus de chance de toucher leur corde sensible et d'éveiller leur attention.

Les fables et histoires imagées offrent une source inépuisable de situations facilement transférables. En outre, tout ce qui peut être saisi, regardé, senti, entendu facilite la concentration et par là même les processus d'apprentissage (voir encadré ci-après). De même, la description de la fonction et de la situation des différents muscles, os et organes permet de focaliser l'attention des élèves sur leur propre corps.

Tous les sens en éveil

- Image visuelle: «Ma tête s'élève dans le ciel comme une montgolfière.» (métaphore)
- Image tactile: «Je sens la main qui effleure ma colonne vertébrale de haut en bas.»
- Image kinesthésique: «Je sens un souffle agréable qui s'infiltré sous mon omoplate.»
- Image auditive: «J'entends le clapotis de l'eau qui coule sur mon dos.»
- Image gustative: «Je sens sur ma langue l'air salé du vent au bord de la mer.»
- Image olfactive: «Je me sens envahi par le parfum doux de la rose.»

Le public le plus difficile à motiver reste les adolescents qui trouvent souvent les exercices de concentration et de relaxation ennuyeux. L'enseignant gagnera leur attention en intégrant leurs idées dans le choix des exercices et en privilégiant des situations à caractère compétitif. La demande: «Es-tu capable de le faire?» motivera plus le jeune que «Que ressens-tu durant cet exercice?»

Ce dossier doit aider les enfants et les jeunes à se forger une bonne représentation de leur corps. Comment mieux ressentir nos muscles, nos membres, notre respiration? Qu'est-ce qui nous détend et nous fournit en même temps de l'énergie?

Exercices

- [Coordination](#)
- [Imagination](#)
- [Respiration](#)
- [Relâchement](#)
- [Entraînement](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO