

## Concentration – Sprint: Des fils à la patte

Les images choisies pour la réalisation de cet exercice de sprint augmentent la concentration des enfants.



Les élèves manquent de motivation pour les séances d'entraînement au sprint. Ils peinent à se concentrer et sont dissipés. Le maître essaie de trouver un moyen de relancer leur attention:

- «Imaginez que vous avez le vent dans le dos!»
- «Vous avez des ressorts sous les pieds qui vous propulsent vers l'avant.
- «Vous avez des fils autour des genoux. A chaque foulée, ils vous tirent en avant.»

L'exemple 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**