



Thème transversal

«Autogestion»

Régulation de l'attention et de la concentration

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.

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

Critères d'observation

L'élève...

- est capable de diriger consciemment son attention sur un exercice;
- est capable de suivre attentivement les consignes qui lui sont données;
- s'efforce d'accomplir une tâche;
- est capable de se concentrer longtemps sur une tâche;
- se laisse facilement distraire par ses camarades (-);
- est capable de continuer à se concentrer sur une tâche en dépit de perturbations extérieures;
- a une vue d'ensemble du jeu dans les sports collectifs;
- est capable de se focaliser sur l'objet utilisé pour jouer;
- est capable de se concentrer sur l'adversaire/sur son coéquipier;
- est capable d'accomplir sans faute une tâche difficile en se concentrant consciemment.
- est capable de se concentrer sur la tâche suivante.

Suivi du processus

Evaluation par un tiers

Trois +/-
Analyse «SWOT»
Observation à partir de critères d'observation prédéfinis
Questionnaire concernant des critères d'observation prédéfinis

Autoévaluation

Trois +/-
Analyse «SWOT»
Livret d'éducation physique
Auto-interview / Questionnaire concernant des critères d'observation prédéfinis

**Retours d'information
aux élèves**

Flash-info
Cible

**Domaines d'application
(exemples)**

- Suivre attentivement les indications de l'enseignant et les appliquer.
- Vivre son corps, s'exprimer, danser (p. ex. suivre attentivement de nouveaux enchaînements de pas et les apprendre).
- Se maintenir en équilibre, grimper, tourner (p. ex. s'exercer de manière concentrée à réaliser une suite de mouvements, puis se concentrer durant la prestation et la réaliser parfaitement).
- Jouer (p. ex. avoir la vue d'ensemble du jeu ou se concentrer sur le dribble avec la balle).

**Aspects pratiques et
indications pédagogiques**

- Une leçon d'éducation physique et sportive implique d'innombrables situations sollicitant l'attention et la concentration des élèves. Il s'agit de rendre les élèves conscients de ces situations, de les évoquer avec eux, sans qu'il soit nécessaire de créer de conditions particulières.
- Prendre en compte le vécu scolaire des élèves et les conditions contextuelles; la leçon doit pouvoir être aménagée en fonction de ces paramètres).
- Prévoir du temps pour l'utilisation des instruments d'évaluation et la réflexion.