

**« Pratiques corporelles de Bien – être »  
Editions EPS**

Six familles d'exercices

	<b>Définition</b>	<b>Objectifs principaux</b>
<b>Concentration</b>	Capacité à fixer son attention sur une tâche tout en restant attentif à soi, ce qui inclut une attitude réceptive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recentrer</li> <li>• Observer</li> <li>• Mémoriser</li> <li>• S'apaiser</li> </ul>
<b>Relaxation</b>	Relâchement conscient des tensions nerveuses et musculaires en vue de procurer une détente physique et mentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retrouver son calme</li> <li>• Renouveler son énergie</li> <li>• Assouplir son corps</li> </ul>
<b>Respiration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permet à l'organisme de s'adapter plus facilement à l'effort</li> <li>- Seule fonction physiologique que le mental peut contrôler.</li> <li>- Nous pouvons agir sur notre état émotionnel en modifiant le rythme et l'amplitude de la respiration.</li> <li>- Permet de gérer son énergie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquérir progressivement le réflexe d'inspirer et d'expirer par le nez</li> <li>- Développer la respiration abdominale</li> </ul>
<b>Gymnastique lente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permet de prendre les bonnes positions</li> <li>- Favorise le relâchement musculaire, la détente, la coordination et la concentration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faciliter la respiration</li> <li>- Faciliter la circulation de l'influx nerveux</li> <li>- Solliciter les muscles et se débarrasser des tensions accumulées</li> <li>- Réguler son énergie</li> </ul>
<b>Gymnastique non volontaire</b>	Exercices dans lesquels on laisse agir la pesanteur pour provoquer étirement et relâchement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assouplir</li> <li>- Encourager la détente spontanée (chercher des positions dans lesquelles on se sent confortable)</li> <li>- Laisser son corps exprimer ses besoins</li> </ul>
<b>Massage</b>	Manipuler une partie du corps par différentes actions pour favoriser la détente musculaire et nerveuse, la circulation sanguine et l'éveil psycho – corporel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir le corps</li> <li>- Développer la motricité fine</li> <li>- Favoriser la circulation d'énergie</li> </ul>