Être Médiateur de sa voix

Chemin pour transmettre

VOIX en EPS

CONTEXTE

- Eté / Hiver
- Dehors / Dedans
- Début d'année sco / Fin d'année sco
- Classe Active / Classe Apathique
- Milieu Calme / Milieu Bruyant

pêle-mêle

- Se préparer
  - S'échauffer
  - S'entrainer
  - Récupérer
  - Se prémunir
- S'économiser
  - Anticiper
  - Varier les plaisirs
- Se connaître
  - Apports Physio
  - Tirer trop dessus
  - Reconnaitre alerte
- Se préserver
  - Directement
  - Indirectement

Quel ton pour quel usage ?

AVANT

Court terme

Connaissances
Apports Physio
Savoir s'échauffer
Savoir se protéger
Se connaitre

PENDANT

Moyen terme

- Respiration
- Entrainement
- Identifier Messages d'alertes
- Usages Pédagogiques
  - Utilité Pédagogique ?
  - Pour transmettre quoi ?

APRES

Long terme

Elève Acteur

Elève AUTEUR

Routines

Echauffement
Préservation
Entretien