

# LISTE DE DISTINCTIONS POUR L'ANALYSE DES LEÇONS DE PCM

Par Yvan Joly, directeur pédagogique et formateur de la méthode Feldenkrais  
Novembre 2003

1--titre de la leçon (titre évocateur ou descriptif)

2-balayage (« scanning ») de référence (diverses positions)

3-positions de départ et autres positions en cours de leçon  
(une position se compose d'une configuration du squelette et d'une orientation spatiale)

4-mouvements de référence (un mouvement auquel la leçon fera appel de nouveau, plus tard, afin de comparer avant-après, et « mesurer » l'apprentissage)

5-contraintes et progression de contraintes (distinguer les contraintes strictes et les contraintes souples)

6-propositions de mouvements et variations dans les propositions de mouvements

7-pauses (repos, silences, balayage, histoires, explications, commentaires etc.)

8-thème d'apprentissage en mouvement (schéma de mouvement qui justifie la logique des variations)

9-clés dans l'apprentissage du thème et dans la prise de conscience dans les variations  
(indications pour l'exécution « optimale » du mouvement et pour la découverte guidée)

10-méta-thèmes d'apprentissage (idées pédagogiques ou philosophiques non spécifiques à cette leçon, véhiculées par des exposés, histoires, blagues, métaphores, références, données scientifiques, rapports de lectures, références etc. mais concrètement expérimentées en mouvement)

11-transitions pour la fin, le retour à l'assise, à la verticale, debout et en marche

12-balayage final (retour au balayage initial et autres observations guidées, en position allongé, debout ou même en marche)

.....

-STRATÉGIES DE COMPOSITION DE LA LEÇON (liste partielle)

- \*découverte guidée
- \*mouvement auxiliaire
- \*mouvement in-différencié
- \*différentiation de segments
- \*changement de position
- \*changement d'orientation
- \*changement de configuration
- \*progression de contraintes
- \*progression de difficulté
- \*comparaison des côtés du corps
- \*comparaison avant-après
- \*questions d'observation des sensations, émotions, images, pensées
- \*observation de la respiration
- \*méta thème d'apprentissage (idées pédagogiques véhiculées concrètement par la leçon)
- \*transitions vers l'assise, la position debout, la marche
- \*position debout, marche de la fin
- \*etc. etc.