

**Tableau de bord - Progression ATOLE multiannées pour Groupe scolaire**



	Les séquences ATOLE									
	Savoir - Métacognition - Outils d'animation					Savoir-faire - Outils individuels				
	Séq. 1	Séq. 2	Séq. 3	Séq. 4	Séq. 5	Séq. 6	Séq. 7	Séq. 8	Séq. 9	Séq. 10
Nom de la séquence	À la découverte de l'attention	L'équilibre attentionnel (la poutre)	Le cerveau	Les neurones et la distraction	Les neurones chefs	Maximoi et minimoi	Réagir aux distractions externes	Réagir aux distractions internes	PIM corporels	PIM intellectuels
Concepts clés et outils	Découverte / "Contact"	La poutre	Bases cérébrales	Mode marionnette / Neurones aimants	Intention	Minimission	Abeille / RAPPEL	Pensoscope / Petite voix	PIM corporels	PIM intellectuels

PROGRESSION DÉBUTANT AU CP											
ANNÉE 1	CP	DÉBUT									
ANNÉE 2	CE1	R	R		R		SYST				
ANNÉE 3	CE2	R	R		R	R	SYST	SYST			
ANNÉE 4	CM1	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST	SYST	
ANNÉE 5	CM2	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST	SYST	SYST

PROGRESSION DÉBUTANT AU CE1											
ANNÉE 1	CE1										
ANNÉE 2	CE2	R	R		R	R	SYST	SYST			
ANNÉE 3	CM1	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST	SYST	
ANNÉE 4	CM2	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST	SYST	SYST

PROGRESSION DÉBUTANT AU CE2											
ANNÉE 1	CE2	DÉBUT									
ANNÉE 2	CM1	R	R		R	R	SYST	SYST			
ANNÉE 3	CM2	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST	SYST	SYST

PROGRESSION DÉBUTANT AU CM1											
ANNÉE 1	CM1										
ANNÉE 2	CM2	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST		

PROGRESSION DÉBUTANT AU CM2											
ANNÉE 1	CM2						SYST	SYST	SYST	SYST	SYST

- = DÉCOUVERTE de la séquence (possibilité d'utiliser les activités principales de la fiche de séquence)
- = FLASH OU RÉVISION (possibilité d'utiliser le format "FLASH" des séquences et/ou les variantes proposées en fin de fiche)
- R** = RITUEL à systématiser en animation de classe (outils d'animation de classe à ritualiser, quelle que soit la matière enseignée)
- SYST** = UTILISATION à systématiser dans TOUTES les matières scolaires (amener l'élève à utiliser de façon proactive les outils proposés)

**Remarque :** Même si ATOLE a déjà été abordé durant les années de Maternelle, il est préconisé de réaliser à partir du CP le programme ATOLE en entier, comme proposé ci-dessus.

**Tableau de bord - progression ATOLE multiannées pour groupe scolaire**



Nom du groupe scolaire : \_\_\_\_\_

Suggestion : si ce tableau de bord est gardé plusieurs années de suite, il est possible de changer de couleur d'une année sur l'autre

Consignes de remplissage : chaque enseignant complète les cases en indiquant ses initiales + année scolaire + le numéro de la séquence, de l'activité et/ou de la variante utilisée (SxAxVx)

Légende (par exemple une couleur par année) :  Année 20 / 20  Année 20 / 20  Année 20 / 20  Année 20 / 20  Année 20 / 20  Année 20 / 20  Année 20 / 20  Année 20 / 20

Séquences - activités	Intitulé	But visé	Maternelle : petite section	Maternelle : moyenne section	Maternelle : grande section	Primaire : CP	Primaire : CE1	Primaire : CE2	Primaire : CM1	Primaire : CM2	Secondaire : Sixième
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 1 (S1A1)	ATOLE et l'attention	Découverte de la démarche ATOLE									
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 2 (S1A2)	Observer l'attention chez l'autre	Identifier les indices corporels qui permettent de deviner qu'une personne est attentive ou non									
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 3 (S1A3)	Observer l'attention à travers les cinq sens	Comprendre que l'attention peut se porter sur les informations du monde extérieur (environnement) à travers les cinq sens									
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 4 (S1A4)	Observer l'attention à travers les sensations du corps	Comprendre que l'attention peut se porter sur les informations intérieures, ici les sensations du corps									
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 5 (S1A5)	L'attention et la petite voix	Découvrir et comprendre que l'attention peut se porter sur la petite voix									
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 6 (S1A6)	L'attention et les images mentales	Les élèves prennent conscience qu'ils font souvent appel à l'imagerie mentale et apprennent à y faire attention									
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 7 (S1A7)	L'attention et les émotions	Les élèves découvrent les différentes émotions primaires et comprennent qu'ils peuvent porter leur attention dessus									
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 8 (S1A8)	Le besoin d'attention	Comprendre le besoin d'attention à partir de situations qui demandent de solliciter l'attention chez l'autre									
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 9 (S1A9)	Le jeu du miroir pour entrer en contact	Être capable d'expliquer pourquoi faire attention permet d'entrer en "contact", de se "connecter" à quelqu'un ou à quelque chose									
Séquence 2 : L'équilibre attentionnel - Activité 1 (S2A1)	Le sens de l'équilibre attentionnel (la poutre)	Repérer le plus tôt possible les déséquilibres, pour ne pas tomber de la poutre.									
Séquence 2 : L'équilibre attentionnel - Activité 2 (S2A2)	Rester sur la poutre	Expliquer ce qu'est l'équilibre attentionnel et comprendre qu'il existe des forces, des distractions qui peuvent déséquilibrer									
Séquence 2 : L'équilibre attentionnel - Activité 3 (S2A3)	Bien évaluer l'attention dont on a besoin avant une activité (propriétés de la poutre et les trois A)	Apprendre à évaluer le niveau d'attention dont on a besoin grâce à l'outil des trois A ou des propriétés de la poutre									

Séquences - activités	Intitulé	But visé	Maternelle : petite section	Maternelle : moyenne section	Maternelle : grande section	Primaire : CP	Primaire : CE1	Primaire : CE2	Primaire : CM1	Primaire : CM2	Secondaire : Sixième
Séquence 3 : Le cerveau et les neurones - Activité 1 (S3A1)	L'aspect général du cerveau	Découverte du cerveau									
Séquence 3 : Le cerveau et les neurones - Activité 2 (S3A2)	L'intérieur du cerveau	Apprendre que le cerveau possède différentes parties ayant des rôles spécifiques									
Séquence 3 : Le cerveau et les neurones - Activité 3 (S3A3)	Les neurones et leurs connexions	Découverte des neurones et du réseau neuronal									
Séquence 3 : Le cerveau et les neurones - Activité 4 (S3A4)	À quoi servent les neurones ? (Les 5 sens)	Comprendre que le cerveau permet de Percevoir (via les 5 sens) et d'Agir									
Séquence 3 : Le cerveau et les neurones - Activité 5 (S3A5)	Travailler ensemble, comme les neurones (la classe devient un réseau de neurones)	Comprendre que les neurones chargés chacun d'une fonction très simple peuvent réaliser des processus complexes.									
Séquence 4 : Les neurones de la distraction - Activité 1 (S4A1)	Les habitudes et le Mode Marionnette	Reconnaitre les distractions qui font passer en « mode marionnette » et comprendre les mécanismes neuronaux sous-jacents									
Séquence 4 : Les neurones de la distraction - Activité 2 (S4A2)	Distinguer les habitudes adaptées de celles qui ne le sont pas	Identifier une bonne habitude et une mauvaise habitude en fonction du contexte et faire le lien avec le mode marionnette									
Séquence 4 : Les neurones de la distraction - Activité 3 (S4A3)	Les neurones aimants	Identifier les distractions dues aux neurones du circuit de la récompense (neurones aimants) et savoir réagir pour ne pas tomber de la poutre									
Séquence 4 : Les neurones de la distraction - Activité 4 (facultative) (S4A4)	Les médias et les neurones aimants (publicité)	Comprendre que certains produits médiatiques sont spécifiquement conçus pour plaire aux neurones aimants									
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 1 (S5A1)	Qu'est-ce qu'une intention ? (Rôle des neurones-chefs)	Découverte de ce qu'est une Intention et que le maintien de l'intention se fait par les neurones-chefs									
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 2 (S5A2)	Remarquer quand on oublie, ou non, son intention (compter sa respiration)	Comprendre que l'oubli d'intention est fréquent et que c'est une forme commune de distraction									
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 3 (S5A3)	Garder le cap (code OUI/N)	Apprendre à nommer un oubli d'intention par le code OUI/N et expliquer les conséquences d'un tel oubli									
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 4 (S5A4)	On ne peut pas faire attention à tout (jeu du gobelet)	Comprendre que l'attention est une capacité limitée et sélective. Comprendre qu'il est difficile de faire plusieurs choses à la fois									
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 5 (S5A5)	La nappe trop petite	Approfondir ce qui a été abordé précédemment									

Séquences - activités	Intitulé	But visé	Maternelle : petite section	Maternelle : moyenne section	Maternelle : grande section	Primaire : CP	Primaire : CE1	Primaire : CE2	Primaire : CM1	Primaire : CM2	Secondaire : Sixième
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 6 (S5A6)	Compter les « e », les « s » et les « t »	Apprendre que faire les choses séquentiellement est plus efficace que simultanément									
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 7 (S5A7)	Lecture et décompte de mots	Comprendre et approfondir ce qui a été abordé dans le point précédent									
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 8 (S5A8)	L'huile et l'eau	Les élèves comprennent que certaines activités peuvent être réalisées en même temps, mais que d'autres ne se mélangent pas									
Séquence 6 : Maximoi et minimoi - Activité 1 (S6A1)	Maximoi et minimoi	Découverte de la méthode Maximoi et minimoi et les rôles respectifs des deux personnages									
Séquence 6 : Maximoi et minimoi - Activité 2 (S6A2)	Exercice de comptage lettres + formes	Constater l'utilité d'alterner entre les deux rôles de Maximoi et minimoi.									
Séquence 6 : Maximoi et minimoi - Activité 3 (S6A3)	Je continue à découper ou j'arrête ?	Apprendre à découper en minimission adaptée au savoir-faire de chacun									
Séquence 6 : Maximoi et minimoi - Activité 4 (S6A4)	Découpage de tâches de la vie quotidienne	S'entraîner à découper une activité de la vie quotidienne									
Séquence 6 : Maximoi et minimoi - Activité 5 (S6A5)	Mise au point de "check-lists"	Apprendre à construire des "check-lists" à partir de la méthode Maximoi et minimoi									
Séquence 6 : Maximoi et minimoi - Activité 6 (S6A6)	Le sablier pour mesurer le temps	Apprendre à estimer la durée d'une minimission. Apprendre à gérer son temps									
Séquence 6 : Maximoi et minimoi - Activité X (S6A7)	Découpage d'activité scolaire	Apprendre à utiliser la méthode Maximoi et minimoi pour réaliser efficacement un exercice scolaire									
Séquence 7 : Réagir aux distractions externes - Activité 1 (S7A1)	Le regard et l'abeille	Apprendre à décrire la manière dont le regard se déplace spontanément. Faire le parallèle avec une abeille qui butine de fleur en fleur. Reconnaître que les distractions agissent sur le regard / l'abeille									
Séquence 7 : Réagir aux distractions externes - Activité 2 (S7A2)	Que fait mon abeille ?	Constater que le regard se déplace parfois de manière contrôlée et parfois de manière spontanée. Comprendre qu'il est possible de recentrer son regard									
Séquence 7 : Réagir aux distractions externes - Activité 3 (S7A3)	Les forces qui poussent l'abeille	Constater l'existence des forces qui font bouger l'abeille et apprendre à associer ces forces aux mécanismes de distraction représentés par les neurones aimants et le mode marionnette									
Séquence 7 : Réagir aux distractions externes - Activité 4 (S7A4)	Mouvements spontanés Regard et Attention	Comprendre ce qu'est l'attention visuelle. Constater qu'il est possible de la déplacer indépendamment du regard									

Séquences - activités	Intitulé	But visé	Maternelle : petite section	Maternelle : moyenne section	Maternelle : grande section	Primaire : CP	Primaire : CE1	Primaire : CE2	Primaire : CM1	Primaire : CM2	Secondaire : Sixième
Séquence 7 : Réagir aux distractions externes - Activité 5 (S7A5)	Regard, Attention et Posture pour vite rétablir l'équilibre	Comprendre que les mouvements du regard et la posture sont des indices qui permettent de définir si quelqu'un est attentif ou non. Utiliser le sigle RAP									
Séquence 8 : Réagir aux distractions internes - Activité 1 (S8A1)	Le « pensoscope » et la petite voix	Apprendre à se servir de la technique du "pensoscope" pour observer les manifestations spontanées de la petite voix au repos									
Séquence 8 : Réagir aux distractions internes - Activité 2 (S8A2)	Pensoscope et images mentales	Constater qu'avec le "pensoscope" il est possible d'avoir des pensées sous forme d'images mentales tout en restant attentif au monde extérieur									
Séquence 8 : Réagir aux distractions internes - Activité 3 (S8A3)	Les « PAM »	Apprendre à identifier la survenue de pensées distractrices, qui incitent à abandonner ce que l'on est en train de faire pour Passer à Autre chose de Mieux ("PAM"). Apprendre à utiliser le sigle PAM									
Séquence 8 : Réagir aux distraction internes - Activité 4 (S8A4)	RAPPEL	Être capable d'identifier les signes qui traduisent une déviation de l'attention vers une distraction, grâce au code RAPPEL									
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 1 (S9A1)	Introduction aux "PIM"	Apprendre ce qu'est un programme attentionnel ("PIM") et comprendre que l'on peut utiliser ce type de programme comme un <i>mode d'emploi</i> pour mieux se concentrer sur une activité									
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 2 (S9A2)	Bien définir ce que l'on doit percevoir en priorité	Comprendre ce que l'on peut essayer de Percevoir en premier dans un PIM afin d'éviter de chercher à faire attention à des objets ou à des éléments abstraits									
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 3 (S9A3)	Bien définir la manière dont on doit agir	Apprendre à définir la Manière d'agir dans un PIM, en prenant soin qu'il s'agisse à chaque fois d'actions que l'on sache déclencher à volonté.									
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 4 (S9A4)	Définir un PIM pour une activité corporelle	S'entraîner à construire des PIM efficaces pour réaliser des activités corporelles									
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 5 (S9A5)	Se connecter grâce aux PIM	Comprendre pourquoi les PIM aident à se connecter à ce que l'on fait									
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 6 (S9A6)	Distraction et déconnexion	Comprendre pourquoi les PIM permettent de moins se laisser distraire									
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 7 (S9A7)	PIM ou pas PIM	Apprendre à déterminer si pour une situation donnée un PIM est nécessaire ou non									
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 8 (S9A8)	Se connecter à une sensation intérieure	Apprendre à se concentrer sur la respiration pour mieux se calmer et comprendre le principe des techniques de méditation									
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 1 (S10A1)	Utiliser sa petite voix	Apprendre à se servir de sa petite voix pour mieux mémoriser. Découverte de l'action mentale qui consiste à "utiliser sa petite voix"									

Séquences - activités	Intitulé	But visé	Maternelle : petite section	Maternelle : moyenne section	Maternelle : grande section	Primaire : CP	Primaire : CE1	Primaire : CE2	Primaire : CM1	Primaire : CM2	Secondaire : Sixième
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 2 (S10A2)	Images mentales et exercices scolaires	Apprendre à se servir des images mentales pour visualiser correctement la réponse aux questions posées par un exercice scolaire. Découverte de l'action mentale qui consiste à se former une image mentale à partir de ce qui est dit.									
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 3 (S10A3)	Visualiser une description orale sans se laisser distraire	Apprendre un premier exemple de PIM pour lequel la Manière d'agir est intellectuelle et consiste à former une image mentale									
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 4 (S10A4)	Apprendre à écouter attentivement	Apprendre deux PIM pour bien se concentrer lorsque quelqu'un parle									
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 5 (S10A5)	Les PIM pour la lecture	Apprendre deux PIM pour se concentrer lors d'une activité de lecture. Constaté que le choix des PIM peut totalement changer la manière dont nous lisons									
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 6 (S10A6)	Perception mentale	Apprendre un PIM pour bien se concentrer lorsque l'on doit décrire à l'oral ou par écrit un souvenir ou quelque chose que l'on imagine									
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 7 (S10A7)	PIM et abeille	Apprendre à utiliser la métaphore de l'abeille pour bien identifier le type d'action mentale qu'il faut privilégier face à un texte ou une image									