

Séquence 2

L'équilibre attentionnel



Objectif général de la séquence 2

Les élèves découvrent la similitude entre la maîtrise de leur attention et le sens de l'équilibre, à travers la métaphore de la poutre. Ils comprennent que les distractions agissent comme des forces qui déséquilibrent leur attention. Ils apprennent à évaluer le niveau d'attention dont ils ont besoin pour réaliser une activité à partir de deux codes (les dimensions de la poutre, les trois « A »).

Attendus de fin de séquence 2



À la fin de cette séquence, les élèves doivent pouvoir :

- Expliquer en quoi être attentif s'apparente à garder son équilibre sur une poutre et donner des exemples d'activités qui permettent d'entraîner son **sens de l'équilibre attentionnel** ;
- Expliquer, à la fin d'un exercice réalisé en classe, à quel moment ils sont **tombés de leur poutre** et pourquoi ;
- Évaluer, avant la réalisation d'une activité, le niveau d'attention dont ils auront besoin en s'aidant de la symbolique des **trois A** ;
- Évaluer, avant la réalisation d'une activité, le niveau d'attention dont ils auront besoin en référence aux **dimensions de la poutre**.

Plan de la séquence 2

- Activité 1 : Le sens de l'équilibre attentionnel
- Activité 2 : Rester sur la poutre
- Activité 3 : Bien évaluer l'attention dont on a besoin



Les acteurs de la Démarche ATOLE : remerciements aux...

Financeurs et Partenaires initiaux :

Agence Nationale de la Recherche (ANR)
 Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (Inserm / CNRS / Université Lyon 1)
 Institut Supérieur de Formation de l'Enseignement Catholique Saint-Julien (Caluire-et-Cuire)
 Collège Externat Notre Dame (Grenoble)

Partenaires :

Ecoles du réseau de l'Enseignement privé sous contrat de l'Académie de Lyon
 Circonscriptions Education Nationale d'Oullins (69), de Montbrison et Roanne (42)
 (Directions des services départementaux de l'Education Nationale, Inspecteurs Education Nationale, conseillers pédagogiques, directeurs et équipes pédagogiques des écoles de la circonscription)
 ... ainsi qu'à tous les enseignants motivés de la France entière et du Québec, qui nous ont permis d'améliorer ce programme pendant trois ans !

Concepteurs : Equipe Inserm ATOLE

Marie DELATTRE-CHEVALLIER, Marine GRANJON, Marc HEIDMANN, Roxane HOYER,
 Jean-Philippe LACHAUX, Marion RECOLLON-MINGAT, Bénédicte TERRIER

→ **FORMAT FLASH** : pour réviser cette fiche rapidement :

Si tous les élèves ont déjà fait cette séquence l'an dernier : reprendre cette fiche avec une variante de la poutre par exemple. Le but est à nouveau de raviver des images : celle de l'équilibre attentionnel et celle du funambule, qui corrige sans cesse sa posture par petites touches pour ne pas tomber. Il est possible d'aller plus vite sur la fin de fiche quand il s'agit de rappeler comment utiliser les dimensions de la poutre ou les trois 'A' pour évaluer avant une activité le niveau et la durée de concentration nécessaire. C'est l'occasion de se remettre d'accord avec la classe sur l'utilisation de ces deux rituels (dimensions de la poutre, trois A).

Si une partie de la classe seulement a déjà fait cette séquence l'an dernier : mêmes remarques que si tous les élèves ont déjà suivi ATOLE, en utilisant également une variante de la poutre, pour ceux qui l'ont déjà faite. Ne pas hésiter à demander aux élèves qui connaissent de poser eux-mêmes les questions ou de fournir des réponses à ceux qui ne connaissent pas, ou même d'expliquer les concepts (« qui peut m'expliquer à quoi correspondent les trois A ? », « à quel moment a-t-on pris l'habitude de les utiliser ? »). Poser plutôt les questions à ceux qui découvrent le programme.

Ne pas hésiter à aller dans la dernière rubrique « **Catalogue de variantes** » afin de réaliser des activités différentes, mais avec les mêmes objectifs.

© **Idées de petits films pour illustrer ce point du programme** :

- Film de Nathan Paulin (slackliner, funambule moderne, français) ;
- Film d'un garçon de café ;
- Film avec des activités de plus en plus compliquées, où on voit la personne qui se concentre bien avant la réalisation de l'activité (gymnastique, lancer coup franc, sculpteur, alpiniste...).

Activité 1 : Le sens de l'équilibre attentionnel



But visé

Les élèves constatent que pour ne pas tomber d'une poutre, il faut remarquer le plus tôt possible qu'ils commencent à tomber pour compenser le déséquilibre. Ils sont capables d'expliquer comment ils s'y prennent pour remarquer qu'ils commencent à tomber et ils savent comment réagir pour réajuster leur équilibre.

→ Pour commencer, **installer dans la salle de classe (ou bien dans la salle de motricité) une poutre ou un banc étroit**. S'il n'est pas possible de se procurer ce matériel, **coller une bande de scotch de couleur au sol**. Il est possible également d'installer quelques obstacles sur cette ligne pour rendre la traversée qui va suivre plus difficile. Demander enfin à un ou plusieurs élèves de marcher sur cette poutre/ligne.

→ **Proposer** à un élève pour qui l'exercice est compliqué d'indiquer pourquoi cela lui a semblé difficile, et pourquoi il n'a pas réussi à simplement rester en équilibre debout sur la poutre.

Écouter ses réponses et éventuellement les noter d'un côté du tableau.

→ **Reprendre les exemples donnés** pour faire émerger l'idée que lors de la traversée de la poutre, il y a des forces qui tirent de chaque côté et qui ont tendance à nous déséquilibrer (c'est l'effet de la pesanteur).

→ **Solliciter** un élève qui y arrive bien, afin qu'il décrive comment il s'y prend.

Écouter ses réponses et éventuellement les noter de l'autre côté du tableau pour montrer que nous possédons tous une capacité propre à tenir en équilibre.

→ **Expliquer** que, pour bien maintenir son équilibre, il est nécessaire de ressentir ces forces et de les compenser, rapidement et constamment, par de petits mouvements.

→ **Questionner** : « Que se passe-t-il si on attend trop ou si on ne remarque pas qu'on est en train de pencher d'un côté ou de l'autre ? »

Évidemment, on tombe. Insister donc sur la nécessité de ressentir rapidement que l'on est en déséquilibre. Faire prendre conscience aux élèves que des forces nous déséquilibrent constamment lors de la traversée. Cela permet de présenter et de définir ce qu'est « le sens de l'équilibre ».

Activité 2 : Rester sur la poutre



But visé

Les élèves savent expliquer ce qu'est l'équilibre attentionnel et ce qu'il se passe lorsqu'ils perdent cet équilibre. Ils comprennent qu'il existe des forces, des distractions, qui peuvent les pousser à rompre le contact avec leur objet d'attention.

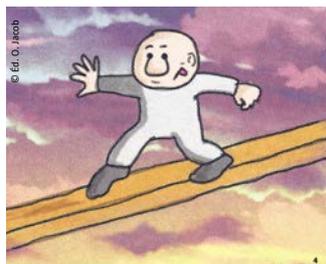
→ **Reprendre la situation décrite dans l'activité 1** ci-dessus ainsi que les **notions abordées dans la séquence 1** : « Les séances précédentes, nous avons vu que l'attention établit un **contact** avec quelqu'un ou quelque chose, qui nous permet d'y réagir. Nous sommes toujours en contact avec quelque chose, il y a toujours quelque chose qui nous fait réagir, comme nos pensées, le voisin, le bruit dehors, etc. Ce qui est difficile, c'est de faire attention longtemps à quelque chose, de rester longtemps en contact avec cette chose. C'est comme lorsqu'on essaie de faire tenir un bâton en équilibre sur la paume de votre main ou quand on essaie de maintenir nos pieds sur une poutre que l'on traverse ».

→ **Demander** : « Est-ce que vous pouvez me dire ce qui vous empêche de vous concentrer en général ? »

Noter au tableau les éléments qui ont tendance à distraire les élèves, puis désigner ceux qui correspondent à des événements externes (bruits, mouvements...) et internes (soucis, pensées...). Ceci permettra de faire ressortir le fait que les distractions qui déséquilibrent les élèves peuvent venir à la fois de l'environnement extérieur et de leur milieu interne. Cela permet de réviser les notions abordées dans la séquence 1 sur l'ensemble des vecteurs de l'attention, qui peuvent être à la fois des sources de distractions et à la fois des éléments qui permettent de favoriser sa concentration (les stratégies de concentration seront abordées en détail plus avant dans le programme ATOLE).

→ **Interpeller** : « Voyez-vous un rapport avec l'exercice de la poutre ? Sur la poutre, j'essaie de maintenir mes pieds en contact avec celle-ci, mais parfois il y a des forces qui m'en empêchent. De la même manière, quand vous devez écouter en classe, **vous essayez de maintenir le contact avec moi**, ou avec un exercice que vous êtes en train de faire, mais des forces tentent parfois de vous en empêcher ».

→ **Expliquer** : « Quand on essaie d'être attentif, il se passe la même chose que lorsqu'on traverse une poutre : on reste sur la poutre du début à la fin, d'un bout à l'autre. C'est pour ça que cette année nous allons essayer d'améliorer notre sens de l'équilibre attentionnel ».



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Ed. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

→ **Montrer la vignette 4.**

→ **Expliquer** : « Sur une poutre, on essaie d'aller d'un bout à un autre en restant en contact avec elle. Quand j'explique quelque chose, je vous demande de rester en **contact** avec moi, avec ma voix, du début de l'explication jusqu'à la fin. Quand vous me parlez, vous avez envie que je vous écoute du début jusqu'à la fin, donc c'est un peu comme sur une poutre, et si je suis distrait(e), c'est comme si je tombais de cette

poutre ».

→ **Demander** : « Depuis le début de la séance, qui a senti qu'il perdait un peu son équilibre attentionnel ? À quel moment l'avez-vous remarqué et comment ? »

→ **Énoncer** ensuite : « Cette année, de semaine en semaine, nous allons essayer d'apprendre ensemble quelles sont ces forces qui nous distraient et comment les compenser. C'est un peu comme si vous appreniez dans l'année à garder votre équilibre. »

→ **Montrer la vignette 5.**

Dans le cahier ATOLE : distribuer les vignettes 4 et 5 puis demander aux élèves de les coller dans leur cahier. Sous cette image, leur demander d'écrire « Pour rester attentif je dois maintenir mon équilibre », puis à la suite, de lister brièvement certaines situations où, comme pour l'attention, il faut apprendre à rester en équilibre (par exemple le judo, le surf, etc.).



Activité 3 : Bien évaluer l'attention dont on a besoin



But visé

Les élèves savent réagir à la présentation d'un A rouge, ou d'une poutre haute, longue ou étroite en adoptant une attitude manifeste d'attention. Ils savent évaluer correctement les dimensions de la poutre pour une activité qui leur est proposée.



→ **Montrer la vignette 6** et demander à un élève de lire à voix haute le texte de l'image.

Avec la métaphore de la poutre, les élèves sont incités à représenter les différents niveaux d'attention requis pour effectuer une tâche, selon trois critères : **intensité** de l'attention requise, **durée prévisionnelle** du besoin en concentration et **conséquences de la perte d'équilibre**.

Il est donc possible de décliner la métaphore comme suit (possibilité d'adapter le vocabulaire à la tranche d'âge et au niveau de la classe) :

- **Intensité de l'attention nécessaire** :
 - Poutre étroite = forte sollicitation, intensité élevée, exercice « difficile »,
 - Poutre de largeur moyenne = moyenne sollicitation, intensité intermédiaire,
 - Poutre large = sollicitation de faible intensité, exercice « facile », automatisme déjà en place ;
- **Durée de concentration / durée de maintien de l'attention nécessaire** :
 - Poutre longue = attention de longue durée,
 - Poutre de longueur moyenne = attention de durée moyenne,
 - Poutre courte = attention de courte durée ;
- **Conséquences de la perte d'équilibre / de la perte d'attention** :
 - Poutre haute = impact élevé de la perte d'équilibre (« danger » à tomber, répercussions importantes),
 - Poutre moyennement haute = répercussions de moyenne importance quand perte d'équilibre,
 - Poutre basse = peu d'impact de la perte d'équilibre attentionnel.

→ **Demander** : « A quelle situation correspond pour vous une poutre longue, étroite ou haute à l'école ? »

Proposer systématiquement plusieurs exemples, pour vérifier que ces concepts sont bien compris :

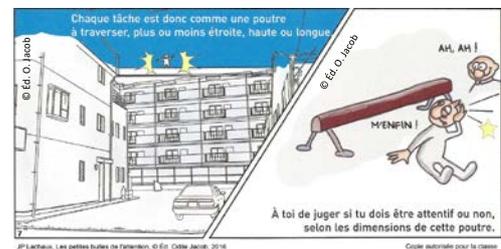
- si la **poutre est longue**, l'élève doit faire attention longtemps,
- si elle est **étroite** l'élève doit veiller à bien rester stable, sans quoi il risque de tomber,
- si elle est **haute** les conséquences de la chute sont graves.

→ **Expliquer** ensuite que cette année cette référence sera utilisée aux dimensions de la poutre pour leur faire comprendre le niveau d'attention dont ils ont besoin pour réaliser un exercice.

→ **Préciser** que pour un même exercice, le niveau d'attention demandé par l'exercice peut varier d'un élève à un autre.

→ **Montrer la vignette 7** et demander à un élève de lire à voix haute le texte de l'image.

→ **Demander** : « Vous arrive-t-il de sous-estimer le niveau d'attention dont vous avez besoin pour des activités de la vie quotidienne ou pour des activités que l'on fait en classe ? Avez-vous des exemples pour me dire quand cela vous est arrivé ? »



→ **Montrer la vignette 8** et demander à un élève de lire à voix haute le texte de l'image.



→ **Expliquer** que pour les aider à bien évaluer le niveau d'attention dont ils auront besoin, ces A de couleur seront utilisés. C'est un petit code qui aidera parfois, en plus des dimensions de la poutre, à savoir s'il faut être très attentif ou non et dans quelle mesure, dans les minutes qui suivent.

→ Pour s'entraîner à évaluer le niveau d'attention donc chaque élève a besoin, proposer la **grille d'activité** « J'essaie d'estimer la quantité d'attention dont j'ai besoin pour réussir ces activités » (cf. **annexe 1** de la rubrique « Matériel annexe », en fin de séquence). Cet exercice conviendra bien aux plus jeunes.

→ **Dans le cahier ATOLE** : Afin d'aller plus loin dans l'évaluation du besoin d'attention, distribuer aux élèves le « **Tableau des trois A** » (cf. **annexe 2** de la rubrique « Matériel annexe ») ainsi que la liste des activités à évaluer (cf. **annexe 3** de la rubrique « Matériel annexe »). Demander aux élèves de **découper et de coller** chaque activité dans la colonne qui correspond au niveau d'attention dont ils ont eux-mêmes besoin pour la réaliser.

Il est également possible de faire cet exercice en proposant aux élèves de compléter le « Tableau des trois A » (**annexe 2**), en **choisissant eux-mêmes les activités à inscrire dans le tableau** (chacun doit trouver une ou plusieurs activités qui leur demandent un niveau d'attention élevé, moyen puis plus faible).

→ **Proposer aux élèves de coller la vignette 9** dans leur cahier ATOLE, vignette qu'il est possible également **d'afficher en classe de manière permanente** (affiche proposée en téléchargement dans le kit pédagogique). Elle permettra aux élèves de se souvenir du code des trois A et il sera ainsi plus aisé d'y faire référence durant les cours.



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

9

Si les élèves posent des questions à propos des personnages bleus sur cette affiche, leur dire qu'ils seront présentés très prochainement durant les séances suivantes.

→ **Travaux Pratiques** : Il peut être proposé aux élèves de **construire un outil d'évaluation du niveau d'attention nécessaire**, qu'ils pourront utiliser individuellement, dans toutes les activités en classe, lorsqu'ils ont besoin d'évaluer le niveau d'attention dont ils vont avoir besoin, avant chaque activité.

Cet outil, que les élèves pourront garder en permanence avec eux, facilitera le transfert des concepts ATOLE vers les activités habituelles de classe (exercice de français, de mathématiques, etc.) : avant chaque exercice scolaire, inciter l'élève à évaluer son propre besoin d'attention pour l'exercice à venir.

Penser à bien rappeler que **le niveau d'attention pour réaliser une activité scolaire sera variable d'un élève à l'autre** : Aurélie, à l'aise en mathématiques, choisira un « A vert » pour tel exercice, alors que Luc évaluera son attention nécessaire avec un « A rouge », pour le même exercice (car il est encore hésitant avec la notion travaillée).

Il peut également être intéressant **d'estimer l'attention requise a posteriori, après la réalisation d'une activité** : cela permet à l'élève d'entraîner sa capacité à auto-estimer ses besoins en attention selon les types d'activités (en termes d'intensité / de durée / de risques-enjeux). Cet exercice peut être particulièrement nécessaire en début d'année (habitude à réactiver ensuite régulièrement en cours d'année).

Il est enfin possible, dans l'idéal, d'entraîner et d'habituer les élèves à **comparer systématiquement leur besoin d'attention estimé** (avant l'activité) avec **l'attention qui a été réellement mobilisée** pendant l'activité (évaluée a posteriori).

Plusieurs **modèles d'outils à construire** sont proposés, mais de nombreuses autres possibilités peuvent être inventées :

- ✓ « l'Attentifomètre » (cf. Matériel **annexe 4**),
- ✓ le « Demi-cercle des A » ou le « Camembert des 3 A » (cf. Matériel **annexe 5**),
- ✓ ou encore le « Cube des 3 A » (cf. Matériel **annexe 6**).

Matériel annexe

Annexe 1

<p>J'essaie d'estimer la quantité d'attention dont j'ai besoin pour réussir ces activités</p>			
<p> Je colorie</p> <p>Colorie les cases :</p> <p>En rouge si tu penses avoir besoin de beaucoup d'attention,</p> <p>En orange, si tu penses avoir moyennement besoin d'attention,</p> <p>En vert si tu penses avoir besoin de très peu d'attention.</p>			
<p> écrire</p>	<p> jouer au ballon</p>	<p> courir</p>	<p> écouter de la musique</p>
<p> réciter une poésie</p>	<p> faire des rollers</p>	<p> écouter une histoire</p>	<p> se promener</p>
<p> se repérer sur une carte</p>	<p> dessiner</p>	<p> nager</p>	<p> lire</p>
<p> Traverser la rue</p>	<p> Regarder la télévision</p>	<p> Faire un gâteau</p>	<p> Faire du vélo</p>

© Carine IKEN FIACCHETTI

Annexe 2 : le « Tableau des trois A »

Pour évaluer le besoin d'attention dont je pense avoir besoin pour réaliser une activité

A	A	A

© Carine IKEN FIACCHETTI

Annexe 3

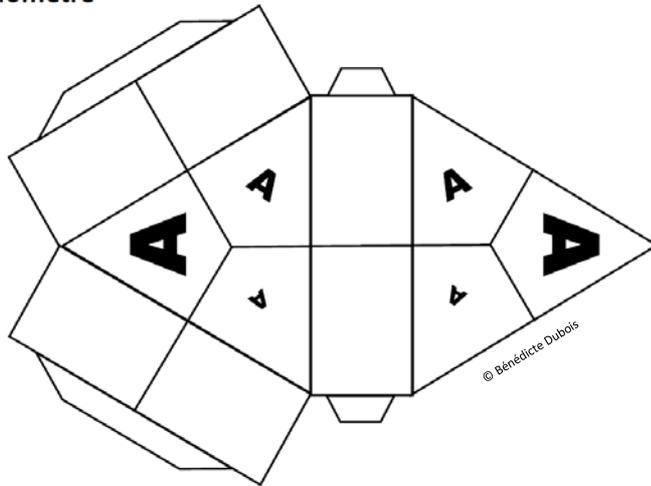
Copier une leçon	Apprendre une leçon	Lire dans sa tête
Compter dans sa tête	Utiliser sa règle	Lire à haute voix
Faire une fiche d'écriture	Poser une opération	Écouter la maitresse
Réciter une leçon	Lire l'heure	Répondre à une question
Calculer dans sa tête	Apprendre une carte de géographie	Apprendre des dates d'histoire
Apprendre une poésie	Tracer une figure géométrique	Faire une dictée

© Carine IKEN FIACCHETTI

☺ *Ne pas hésiter à adapter les activités au niveau et à l'âge des élèves.*

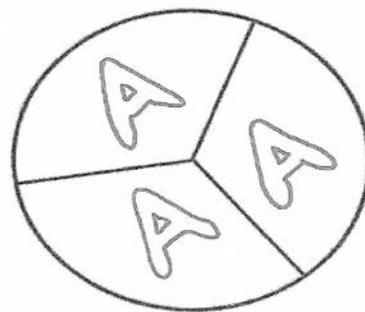
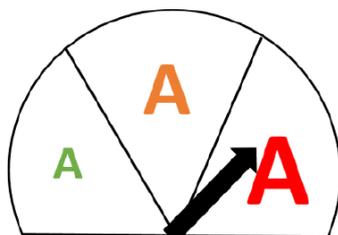
Annexe 4

L'attentifomètre

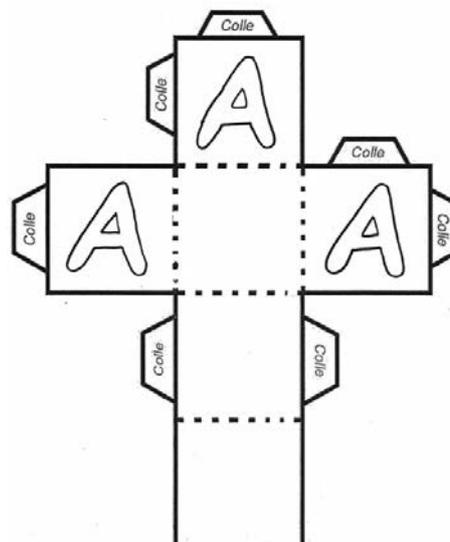


Annexe 5

Le « demi-cercle des A » ou le « camembert des 3 A »



Annexe 6



Synthèse Séquence 2

Les rituels dès cette séquence



La poutre

Au fil de la classe : L'image de la poutre pourra être utilisée pour évaluer avec les élèves le niveau et la durée de concentration dont ils vont avoir besoin, et l'importance d'être bien concentré : « A votre avis, la poutre est-elle étroite ou large ? Courte ou longue ? Haute ou basse ? » Cette image a aussi pour but de les ramener dans une attitude de vigilance et de réaction légère face aux distractions : « Quand vous serez prêts, montez sur la poutre et préparez-vous à rester bien stables, même si vous êtes distraits par des choses autour de vous ».



Les trois 'A'

Au fil de la classe : En alternance avec la poutre, prendre l'habitude de demander de temps en temps aux élèves d'évaluer en quelques secondes avant une activité scolaire le niveau d'attention dont ils pensent avoir besoin, en utilisant le système des trois 'A' de couleur. On pourra aussi y faire référence de manière plus directe : « Attention, A rouge pendant trois minutes ! », et afficher au tableau un grand A de couleur rouge, pendant les trois minutes (bien penser à enlever l'affiche « A rouge » du tableau dès qu'il n'y en a plus besoin).

Pour la poutre comme pour les trois 'A', les élèves peuvent avoir des impressions différentes quant au niveau d'attention requis, en fonction de leur habitude de la tâche à réaliser.

Images et codes à retenir

- ✦ **L'image du bébé qui se tient debout** : il est temps d'apprendre une nouvelle forme d'équilibre, maintenant que tu sais marcher ! Et cela peut prendre du temps, comme pour apprendre à se tenir debout.
- ✦ **La poutre** qui fait penser au sens de l'équilibre attentionnel. Les dimensions de la poutre précisent le type d'effort attentionnel à fournir.
- ✦ **Les trois A de couleur** qui permettent également d'indiquer si, dans les minutes qui suivent, il faudra être très attentif ou modérément attentif.



Si une évaluation des connaissances, à propos des notions abordées dans cette séquence, est souhaitée (sans notation), voici quelques questions qu'il est possible de poser à l'oral, ou à l'écrit :

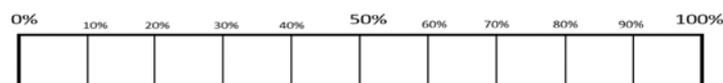
1. Pourquoi être attentif demande-t-il une forme de sens de l'équilibre ?
2. Que se passe-t-il si tu marches sur une poutre et que tu ne fais pas attention ?
3. À quoi faut-il faire attention pour ne pas tomber de la poutre ?
4. Pourquoi, parfois, n'est-on pas attentif ?
5. Note avec l'aide du code « AAA » de couleur le niveau d'attention nécessaire pour toi lorsque tu fais les exercices suivants :
 - Une dictée
 - Une séance de calcul mental
 - Colorier ou peindre en arts visuels
 - Une leçon d'histoire
 - La lecture collective
 - La copie d'une poésie

Donne un exemple d'activité qui te demande de rester longtemps très concentré et explique pourquoi.

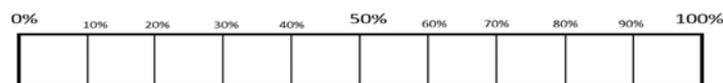
6. Si la poutre est large et basse, nous avons besoin d'être plus attentifs que si elle est étroite et haute. VRAI ou FAUX ?
7. **À faire à la maison, après la classe : chaque élève choisit une activité de cette séquence et essaie de la refaire chez lui, auprès de ses parents ou bien de ses frères et sœurs.**

Pourcentage d'élèves dans la classe ayant acquis chaque point clé de la séquence :

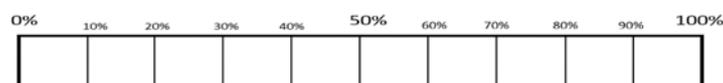
- Expliquer en quoi être attentif s'apparente à garder son équilibre sur une poutre et donner des exemples d'activités qui permettent d'entraîner son **sens de l'équilibre attentionnel**.



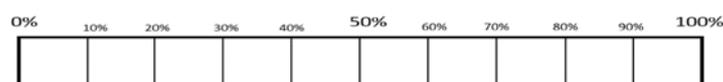
- Expliquer, à la fin d'un exercice réalisé en classe, à quel moment ils sont **tombés de leur poutre** et pourquoi.



- Évaluer, avant la réalisation d'une activité, le niveau d'attention dont ils auront besoin en s'aidant de la symbolique des **trois A**.



- Évaluer, avant la réalisation d'une activité, le niveau d'attention dont ils auront besoin en référence aux **dimensions de la poutre**.





Code couleur

-  **Vert** : « Maternelle » (pour les plus petits)
-  **Orange** : « Élémentaire » (pour les moyens)
-  **Rouge** : « Collège et plus » (pour les plus grands)

Activité 1 - Variante 1 (S2-A1V1) - Le sens de l'équilibre attentionnel

Demander aux élèves de traverser la poutre/ligne en tenant un bâton en équilibre, à la verticale, dans la paume de la main. Ceci compliquera légèrement la tâche et permettra aux élèves de bien se rendre compte de la difficulté que l'on peut rencontrer pour maintenir l'équilibre.

Activité 1 – Variante 2 (S2-A1V2) - Le sens de l'équilibre attentionnel – adaptable pour les plus petits

Si la traversée de la poutre est trop facile, faire marcher en tenant un plateau avec une boule dessus ou bien rajouter des obstacles sur la poutre (permet d'utiliser une poutre au sol en gardant de la complexité), imaginer qu'il y a des crocodiles en dessous en racontant une histoire, etc.

Activité 1 – Variante 3 (S2-A1V3) - Le sens de l'équilibre attentionnel

La traversée de la poutre peut être remplacée par les défis suivants :

- Marcher en tenant un œuf (dur !) dans une cuillère ;
- Tenir des assiettes en équilibre sur un bâton ;
- Stabiliser une balle sur un plateau ;
- Marcher sur une fine bordure ;
- Jouer au jeu du labyrinthe avec des billes (on guide une bille dans un labyrinthe ...) ;
- Jouer à un jeu de type « Docteur Maboule » ;
- Tenir en équilibre sur une planche en demi-sphère (une planche sur une demi-boule) ;
- Tenir sur un pied le plus longtemps possible (regarder qui reste le plus longtemps, éventuellement en les distrayant) ;
- Marcher avec une balle posée en équilibre sur une raquette.
- Tenir debout sur un ballon de gym.

Activité 3 – Variante 1 (S2-A3V1) - Bien évaluer l'attention dont on a besoin – adaptable pour les plus petits

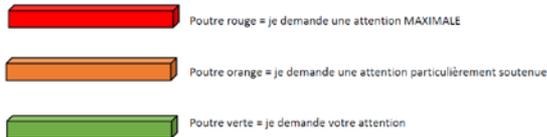
À la place des « trois A » rouge, orange et vert, il est possible d'utiliser d'autres formats d'objets (à adapter au niveau de la classe et aux préférences de l'enseignant) :

- Utiliser un cube de couleur avec trois faces colorées et trois blanches (la couleur de la face supérieure indique le niveau d'attention, les faces blanches indiquent juste que le cube n'est pas utilisé à ce moment-là) ;
- Utiliser un cube avec deux faces rouges, deux faces orange, deux faces vertes ;
- Utiliser une bande avec 4 cases de 4 couleurs (blanc, vert, jaune, rouge et un curseur) ;
- Utiliser un disque avec 4 cadrans de couleur et une flèche ;
- Ou bien pour la poutre, utiliser trois disques concentriques représentant chacun l'une des trois dimensions de la poutre (CM2).

Suggestions : Il peut être intéressant d'utiliser les trois couleurs pour les plus jeunes, et plutôt la poutre pour les plus grands (CM).

Il est également possible de combiner la notion de Poutre et les 3 couleurs :

Création de poutres de couleurs (voir ci-dessous). Si les notions croisées de niveau d'attention et de durée de concentration sont trop difficiles à saisir, il est possible de proposer le concept de la poutre associée à un code couleur :



© Laurence Bartheleuf

Activité 3 – Variante 2 (S2-A3V2) - Bien évaluer l'attention dont on a besoin – adaptable pour les plus petits et réalisable pour les plus grands

Jeu de cartes : Fabriquer des cartes sur lesquelles seront indiquées des activités scolaires et de la vie quotidienne (en fonction de l'âge des élèves). Ces cartes constitueront la pioche.

Déroulement de l'activité : Chaque élève, par groupe de 4 environ, possède son propre outil d'évaluation de l'attention (ex. son « camembert des 3 A »). À tour de rôle, les élèves piochent une carte « activité » et indiquent le niveau d'attention dont il a besoin personnellement (il est probable que les niveaux d'attention ne soient pas les mêmes pour chaque élève en fonction de l'activité).

*Pour travailler en plus la **théorie de l'esprit** (c'est-à-dire la perception d'autrui, la reconnaissance des émotions, la verbalisation des ressentis, savoir se mettre à la place de l'autre, etc.), faire le même exercice, en demandant cette fois-ci de donner le niveau d'attention dont son voisin aura besoin pour cette activité. Demander ensuite au voisin de donner sa propre évaluation de son niveau d'attention, afin de confronter avec ce que le premier élève a pu dire.*

Faire remarquer que le niveau d'attention nécessaire est une notion très personnelle, et qu'il est nécessaire de bien connaître son voisin pour pouvoir évaluer de façon pertinente le niveau d'autrui (cela ne serait pas possible avec des inconnus).

Activité 3 – Variante 3 (S2-A3V3) - Bien évaluer l'attention dont on a besoin

Distribuer l'image ci-contre.

Prendre le temps de lire le nom de chaque activité présente sur la feuille, puis demander aux élèves de noter leur évaluation du niveau de difficulté pour chacune de ces activités, en inscrivant un A rouge, A orange ou A vert sur la droite (il est aussi possible de colorier chaque petite icône de la couleur rouge, orange ou verte).

Penser à bien insister sur le fait que le niveau d'attention dont chacun a besoin pour faire ces activités est personnel.

