

Un mental au top

Documents de travail



Atelier 1 – Attention et concentration

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Mode de travail: | Par deux | |
| Durée de l'atelier: | Env. 20 minutes | |
| Matériel: | De quoi prendre des notes, feuille A4 à carreaux | |

Tour de chauffe:



Choisissez au moins deux exercices d'échauffement et faites-les ensemble.

Choisissez des mots et demandez à votre binôme de les épeler à l'envers sans les avoir vus auparavant.

Exemple: GYROPHARE -> ERAHPORYG

Essayez à présent de vous souvenir de différents numéros de téléphone (le vôtre, celui de vos parents, d'amis, etc.). Donnez-les à haute voix à votre binôme, qui doit calculer en même temps la somme de tous les chiffres.

Exemple: 079 898 98 89 -> 0+7+9+8+9+8+9+8+9+8+8+9 = 75

Décrivez-vous à tour de rôle votre itinéraire pour aller à l'école. Donnez un maximum de détails en indiquant toutes les bifurcations, tous les franchissements de route et tous les points de repère importants.

Essayez ensuite de restituer oralement l'itinéraire de votre binôme.
Qui y parviendra sans faire d'erreur?

Sur une page blanche, dessinez de mémoire un vélo avec tous ses composants. Pensez à tous les détails et assurez-vous que le vélo est vraiment opérationnel.

Comparez ensuite vos dessins et trouvez les différences. Qui aurait le plus de chances de ne pas avoir de soucis en cas de contrôle de police?

Un mental au top

Documents de travail



Exercices – Attention et concentration dans la circulation

1) Te rappelles-tu qui est passé devant toi?

Placez-vous par deux au bord d'une route et concentrez-vous sur la circulation. Essayez de mémoriser les véhicules qui passent (voiture, camion, bus, vélo, etc.) et leur couleur. 30 secondes suffisent pour une route très fréquentée. Si la circulation est peu dense, observez-la pendant une minute.

Qui saura énumérer correctement le plus grand nombre de véhicules?

Variante: Jouez à tour de rôle. Qui aura la liste la plus longue?

Attention! Ne vous placez pas sur un passage piétons et écartez-vous suffisamment de la chaussée. Veillez à ne pas bloquer le trottoir.



2) Les yeux sur la route?

Placez-vous à nouveau au bord d'une route et regardez la circulation. Observez les automobilistes qui se concentrent sur la route et sur la circulation et celles et ceux qui se laissent distraire. Notez les différentes sources de distraction (enfants, portables, panneaux publicitaires, etc.).

Consignez ensuite les différentes situations observées et comparez votre liste.

Là aussi, éloignez-vous du bord de la route et ne vous postez pas directement sur le passage piétons.



3) C'est par où?

Prenez tous les deux une feuille A4 à carreaux. Chaque carreau représente une petite maison. Dicter-vous ensuite à tour de rôle un itinéraire à travers les petites maisons. Qui mémorisera le mieux le parcours et saura le tracer correctement sur la feuille?

Exemple: Remonter de 4 maisons puis tourner à gauche et poursuivre de 3 maisons. Bifurquer ensuite vers le haut et remonter de 5 maisons. Poursuivre à droite de 2 maisons puis redescendre de 3 maisons.

