

Un mental au top

Documents de travail



Atelier 2 – Perception

Mode de travail:	Travail en groupe (2 à 4 élèves)	
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.

Tous les membres du groupe ferment les yeux et ouvrent grand leurs oreilles. Un ou une élève fait tomber divers objets sur la table.

Exemples: gomme, crayon à papier, trousse, feuille froissée, bouteille en PET, etc.

Qui pourra identifier chaque objet à partir du bruit qu'il fait en tombant?

Disposez différents objets (au moins 15) sur la table. Pendant ce temps, un ou une élève détourne le regard ou ferme les yeux. Les objets peuvent ensuite être observés pendant 30 secondes. L'élève ferme à nouveau les yeux et le groupe retire un ou deux objets.

Qui saura les identifier?

Toucher avec les pieds. Disposez quelques objets sous la table. L'exercice consiste à les reconnaître en les touchant et les palpant avec les pieds (idéalement sans chaussures).

Qui a le meilleur sens du toucher avec ses pieds?

Variante: Faites le même exercice avec d'autres parties du corps (p. ex. le coude, l'avant-bras, le genou, etc.) ou avec les mains pour faciliter la tâche.

Un mental au top

Documents de travail



Exercices – Attention et concentration dans la circulation

1) Qu'entends-je?

Ouvrez une fenêtre qui donne sur une rue. Fermez les yeux et écoutez attentivement pendant une minute (réglez une alarme). Notez ensuite tout ce que vous avez entendu (personnes ou objets). Deux membres du groupe gardent les yeux ouverts et notent pendant cette minute ce qu'ils voient. Les listes sont ensuite comparées.



2) Que vois-je?

Observez une photo sur les pages suivantes et mémorisez un maximum de choses pendant 30 secondes. Un ou une élève doit ensuite répondre à des questions le plus précisément possible. Les autres membres du groupe vérifient la réponse à l'aide de la photo.



*Exemples: Dans quelle direction la seule voiture jaune de la photo se dirige-t-elle?
Quel panneau de circulation se trouve au centre de l'image?*

3) Qu'est-ce que j'effleure?

Guidez-vous à tour de rôle à travers l'école, les yeux fermés ou bandés. Pour indiquer la direction, tapotez l'épaule de l'élève du côté correspondant à la direction à prendre (p. ex. épaule gauche = tourner à gauche).



Variante: Seules les instructions à voix basse sont autorisées. Les contacts physiques sont interdits. Seul-e l'élève avance les yeux bandés. L'élève qui guide ne bouge pas et donne les instructions permettant d'arrivée à destination.

Qui arrivera à faire le tour de l'école sans se cogner?

Un mental au top

Documents de travail



Photos à observer attentivement



Un mental au top

Documents de travail

