



## 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



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

© **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 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.

*Ecouter 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.

*Ecouter 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 ? »

*Evidemment, 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.

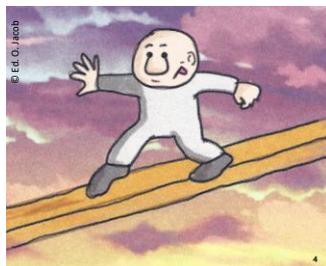
→ **Reprendre la situation décrite dans l'activité 1** : « La dernière fois, nous avons vu que l'attention établit un **contact** avec quelqu'un ou quelque chose, qui nous permet d'y réagir. Nous sommes toujours en contact avec quelque chose, il y a toujours quelque chose qui nous fait réagir, comme 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, ...). Ceci permettra de faire ressortir le fait que les distractions qui déséquilibrent les élèves peuvent venir à la fois de l'environnement et de leur milieu interne.*

→ **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 ».



J.P. Lachaux, Les petites bulles de l'attention. © Éd. 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 ? A quel moment l'avez-vous remarqué et comment ? »

→ **Enoncer** 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 que vous leur proposez.



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

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

*Demander 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.

**Dans le cahier ATOLE** : demander aux élèves d'écrire dans leur cahier un exemple d'activité scolaire qui s'apparente pour eux :

- à la traversée d'une poutre longue, étroite ou haute ;
- à une activité pour laquelle le niveau d'attention requis peut se symboliser par un A vert, orange ou rouge.

© **Idée pour les plus jeunes** : distribuer l'image ci-dessous. Prendre le temps de lire le nom de chaque activité présente sur la feuille puis demander aux élèves de noter leur niveau de difficulté en inscrivant un A rouge, orange ou vert sur la droite. Penser à bien insister sur le fait que le niveau d'attention dont chacun a besoin pour faire ces activités est personnel.



→ **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. 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.

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.



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

9

# 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 : « à votre avis, la poutre est-elle étroite ou large ? Courte ou longue ? ». 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 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 ! ». 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.

 **Quiz** 

**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 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. A 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 attentif que si elle est étroite et haute. VRAI ou **FAUX** ?



 **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 2 – Variante 1 (S2-A2V1) - Rester sur la poutre**

Si la traversée de la poutre est trop facile, faire marcher en tenant un plateau avec un boule dessus.

**Activité 2 – Variante 2 (S2-A2V2) - Rester sur la poutre**

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 demie sphère (une planche sur une demie-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.

**Activité 3 – Variante 1 (S2-A3V1) - Bien évaluer l'attention dont on a besoin**

A la place des « trois A » rouge, vert et orange, 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 oranges, 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).

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