Séance 1 : Découverte de l'attention

Objectifs Identifier les signes visibles de l'attention et de l'inattention.
Comprendre que l'attention se perçoit à travers des indices corporels.
Prendre conscience de l'effet des distractions.

Matériel Éléments simples pour créer des distractions (objets, bruit léger…)

Modalités En classe entière
Coin regroupement ou espace dégagé

25/30 min

Éclairage :

L'attention est une notion abstraite pour les élèves. Ils confondent souvent attention et obéissance ou silence. Cette activité permet de rendre l'attention observable, concrète et facilement discutable. L'expérience vécue favorise une meilleure compréhension que la simple explication théorique. L'aspect ludique favorise l'engagement et la mémorisation.

Étape 1 : Mise en situation

Les élèves sont installés en demi-cercle. Demandez à un élève volontaire de chanter une chanson qu'il/elle connaît bien.
Pendant la prestation, adoptez progressivement et de manière exagérée des comportements inattentifs clairement perceptibles. Par exemple :

- détourner le regard vers un autre élève ou un objet de la classe;
- examiner vos chaussures ou celles d'un élève;
- manipuler un objet (stylo, trousse, livre…);
- faire tomber volontairement un objet léger (crayon, gomme…);
- produire de petits bruits (froisser une feuille, tapoter sur la table…);
- commenter à voix haute un élément sans lien avec la situation :

« Oh, il fait beau aujourd'hui… », « J'aime bien cette affiche ! », « Où ai-je posé mon stylo ?»

⚠ Il est important d'éviter toute attitude moqueuse envers l'élève qui chante, de conserver une ambiance bienveillante
L'objectif est que les signes d'inattention soient facilement observables, non ambigus.

Étape 2 : Verbalisation

Engagez ensuite une discussion : « Ai-je bien écouté la chanson ? », « Comment pouvez-vous le savoir ? », « Qu'est-ce qui montrait que je n'étais pas attentive ? », « Que ressentait celui/celle qui chantait ? Est-ce qu'il/elle avait l'impression que je l'écoutais ? »
Amenez les élèves à identifier des indices comportementaux concrets d'attention / d'inattention. Introduisez le vocabulaire : attention, inattention, regarder la personne qui parle, écoute...

Étape 3 : Être attentif dans une activité

Présentez aux élèves plusieurs vignettes ou images illustrant différentes situations (cf guide pédag).

Engagez l'échange pour chaque vignette : « À votre avis, quelles activités nécessitent d'être attentif ? », « Les personnes sont-elles attentives ? Comment le voyez-vous ?»
Amenez les élèves à relier attention et réussite de l'action, puis à identifier des indices comportementaux concrets :

- regard non dirigé vers ce qu'il devrait;
- activités sans lien avec la tâche;
- mouvements parasites;
- production de bruits;
- changements fréquents d'attention...

Questionnez : « À l'inverse, comment se comporte une personne attentive ? »
Faites émerger et reformulez :

- Elle regarde la personne qui parle ou ce qu'il est important de regarder (la route, par exemple);
- Son corps est orienté vers l'activité;
- Elle ne fait pas autre chose;
- Elle ne crée pas de distractions;
- Elle reste calme.

Étape 4 : Deuxième essai guidé

Annoncez clairement l'objectif aux élèves : « Nous allons refaire l'expérience, mais cette fois votre défi sera de rester attentifs à la chanson. »
Expliquez la règle : « Je vais encore essayer de vous distraire, mais vous devrez faire de votre mieux pour garder votre attention sur le chanteur / la chanteuse. »
Demandez à l'élève volontaire de chanter à nouveau.
Pendant la prestation, reproduisez plusieurs distractions similaires à la première situation : déplacements visuels, manipulations d'objets, bruits légers, remarques sans lien...
Observez attentivement les réactions des élèves : regards qui se détournent, sourires / rires, mouvements, tentatives de résistance à la distraction
Laissez la situation durer suffisamment pour que les élèves ressentent la difficulté (sans excès).
Interrogez les élèves : « Était-ce plus facile de rester attentif ou non ? », « Qu'est-ce qui vous a gênés ? », « Qu'est-ce qui attirait votre attention ? »
Faites verbaliser les expériences vécues.

Étape 5 : Institutionnalisation

Amenez maintenant la structuration des apprentissages.
Faites reformuler : « Qu'avons-nous appris sur l'attention ? »
Guidez vers des constats essentiels :

- Être attentif, c'est diriger son attention vers quelque chose.
- Certaines choses nous distraient facilement. Quand quelque chose attire notre attention, nous pouvons perdre de vue ce que nous étions en train de faire.
- Rester attentif demande un effort.

Questionnez : « À votre avis, comment peut-on faire pour être plus attentif ? »
Accueillez toutes les réponses sans valider trop vite.
Si nécessaire, relancez : « Que peut-on faire avec son regard ? », « Que peut-on faire quand il y a du bruit ? »
Introduisez ensuite la perspective du programme : « Cette année, nous allons apprendre à mieux comprendre comment fonctionne notre attention. Nous allons découvrir ce qui la perturbe et apprendre des stratégies pour mieux la contrôler. L'attention peut s'entraîner.»
Concluez : « Être attentif n'est pas toujours facile, mais cela s'apprend. »

Rituels

- La mission attention

Avant une activité, annoncez ce qu'il faudra particulièrement regarder ou écouter ; après, demandez : « À quoi devions-nous faire attention ? »

- Qu'est-ce qui m'a attiré ?

Lors d'une distraction spontanée en classe, verbalisez simplement : « Notre attention est partie vers quoi ? »

Prolongements

- Lynx - Educa

Les enfants doivent rechercher le plus rapidement possible une image précise sur le plateau.

- Dobble Kids - Zygomatic

Repérer l'animal commun à deux cartes.

- Album : Un livre, Hervé Tullet

Les enfants doivent être attentif aux consignes successives (« appuyer », « secouer », etc.) pour poursuivre l'expérience interactive.

Séance 2 : Vivons et apprivoisons notre attention

Objectifs
Observer les manifestations de l'attention dans l'action.
Comprendre l'impact des distractions sur la performance.
Expérimenter des stratégies simples de concentration.

Matériel
Une cible (panier, cerceau, repère visuel...)
Petits objets à lancer (balles souples, boules de papier...)
Courte vidéo de Martin Fourcade en biathlon

Modalités
En demi-groupe
Coin regroupement
ou espace dégagé

25/30 min

Éclairage :

Après avoir identifié les signes externes de l'attention, les élèves expérimentent ici son rôle fonctionnel. La tâche motrice rend immédiatement perceptibles les effets des interférences attentionnelles.

Étape 1 : Réactivation

Reprenez l'affiche ou les éléments de la séance précédente : « Qu'avons-nous découvert sur notre attention ? »
Puis demandez : « Est-ce que vous vous souvenez de ce qui pouvait nous distraire ? »
Dites : « La dernière fois, vous m'avez proposé des idées pour mieux rester attentifs. Aujourd'hui, nous allons essayer de voir si certaines peuvent vraiment nous aider. »

Étape 2 : Observation guidée

Annoncez : « Nous allons observer un sportif en pleine action. Essayez de repérer les signes de son attention et de sa concentration. »
Diffusez une courte séquence vidéo montrant Martin Fourcade en situation de biathlon.

Après le visionnage, guidez l'analyse : « Que remarquez-vous lorsqu'il tire ? », « Que fait son corps ? », « Où regarde-t-il ? »

Faites émerger :
- Il reste immobile;
- Il fixe la cible;
- Il ne semble pas distrait;
- Il ignore l'environnement.

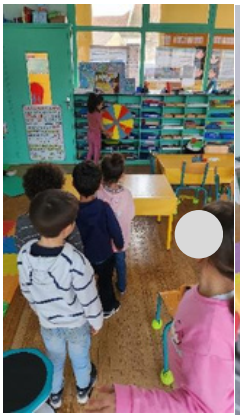
Poursuivez : « Et lorsqu'il skie ? Observe-t-on la même chose ? »
Amenez les élèves à constater :
- Son regard est dirigé vers le parcours;
- Il ne regarde pas ses skis;
- Il adapte son attention à l'action.

Institutionnalisez : « En fait, l'attention se déplace selon l'objectif. »

Étape 3 : Dans la peau d'un biathlète

Expliquez : « Nous allons essayer de faire comme Martin Fourcade. »
Installez une cible.
Chaque élève réalise plusieurs lancers dans un environnement calme.
Guidez : « Sur quoi doit-il / elle concentrer son attention ? »

Annoncez : « Maintenant, nous allons compliquer la situation. »
Proposez-leur des distractions : bruits légers, petits mouvements, perturbations visuelles (par exemple, des grimaces)
Maintenez un cadre contrôlé.



Questionnez : « Qu'est-ce qui était plus difficile ? », « Qu'est-ce qui attirait ton attention? »
Faites expliciter l'effet des distracteurs.
Relancez : « Comment faire pour rester concentré(e) malgré les distractions ? »
Faites émerger :
- fixer la cible;
- ignorer les bruits;
- se concentrer sur une seule chose;
- se mettre dans sa bulle.

Reformulez clairement :
« Et si nous imaginions que nous pouvons construire une petite bulle autour de notre attention ? Se mettre dans sa bulle, c'est choisir volontairement ce que l'on décide d'écouter ou de regarder. »

Étape 4 : Nouvel essai guidé

Recommencez la situation perturbée.
Consigne : « Essayez d'utiliser une technique pour mieux contrôler votre attention. Par exemple, la bulle. Qu'est-ce que tu vas mettre dans ta bulle cette fois ? »
Montrer aux élèves comment former une bulle avec leur bras afin de mieux la visualiser.
N'hésitez pas à introduire des petites affiches permettant un rappel visuel :

Demander à l'enfant qui vise la cible : « Est-ce que ta bulle t'a aidé ? », « Qu'est-ce qui a réussi à entrer dans ta bulle ? », « Qu'est-ce que tu as fait pour faire revenir ton attention vers la cible ? »
Puis demandez aux observateurs : « Qu'avez-vous remarqué ? »

Étape 5 : Institutionnalisation

Faites formuler : « Qu'avons-nous appris aujourd'hui ? »
Stabilisez :

- L'attention peut être perturbée;
- Elle peut être dirigée volontairement;
- Certaines stratégies aident à mieux se concentrer.

Message clé : L'attention peut s'entraîner.

Construisez collectivement l'affiche : NOTRE BULLE D'ATTENTION
Pour être attentif, je peux :
👀 regarder ce qui est important ;
👂 écouter ce qui est utile ;
🧠 laisser de côté ce qui me distrait ;
↩️ ramener mon attention quand elle est partie ailleurs.

Questionnez les élèves pour favoriser les transferts vers les situations scolaires : « Quand aurons-nous besoin de ces stratégies en classe ? »

Rituels

- Ma bulle express

Avant une tâche, demandez : « Qu'est-ce qu'on met dans notre bulle pour cette activité ? »
Puis : « Est-ce que quelque chose a essayé d'y entrer ? »

- Je ramène mon attention

Lorsqu'un élément détourne naturellement le groupe, verbalisez : « Notre attention est partie… Que devons-nous faire maintenant ? »

Prolongements

- Bazar Bizarre Junior – Gigamic/Zoch :

Les enfants doivent bserver une carte et attraper uniquement les personnages correspondant au bon critère.

- Parcours et distracteurs :

Réaliser un parcours en gardant un objectif précis (suivre une ligne, transporter un objet, viser une cible…), puis recommencer avec quelques distractions maîtrisées. Comparer ensuite : « Qu'est-ce qui t'a attiré ? Comment as-tu ramené ton attention ? »

- Les albums "Cherche et trouve"