

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 ? »

Amenez les élèves à identifier des indices comportementaux concrets d'attention / d'inattention.

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 attentifs ou non ? 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 :

- notre attention peut être attirée par autre chose
- rester attentif demande un effort
- certaines choses nous distraient facilement

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. »

Séance 2 : Vivons l'attention et l'inattention

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

Interrogez les élèves : « Que signifie être attentif ? », « Comment reconnaît-on une personne attentive ? », « Qu'est-ce qui peut nous distraire ? »
Réactivez les éléments construits lors de la séance précédente.

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 :

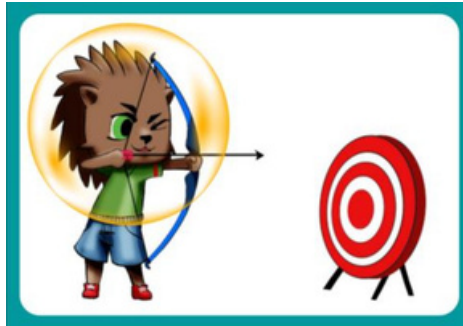
« Se mettre dans sa bulle, c'est choisir volontairement ce que l'on décide d'écouter ou de regarder. »

Étape 4 : Nouvel essai guidé

Recommencez la situation perturbée.

Consigne : « Essayez d'utiliser une technique pour mieux contrôler votre attention. »

N'hésitez pas à introduire des petites affiches permettant un rappel visuel :



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. »

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

