



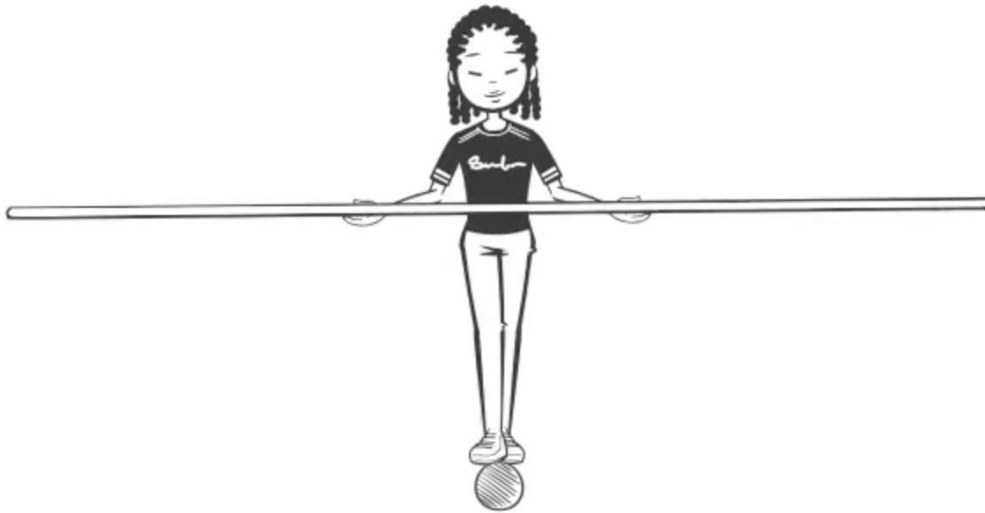
FICHE OUTIL - ATELIER 5D

Marcher sur la poutre

Placer les enfants sur un rang et, dans la mesure du possible, leur proposer de marcher droit devant eux le long d'une ligne tracée au sol ou le long d'un joint sur le carrelage... l'idéal étant de les faire marcher sur une poutre.

Souviens-toi ! Être attentif, c'est apprendre à rester stable et à avancer comme Clarisse sur la poutre. Voici un exercice pour en prendre conscience et sentir ce que cela fait.

1. Je te propose de bien t'ancrer sur tes deux pieds, de décontracter tes épaules, et de respirer profondément trois fois. Ecoute bien les consignes avant de te lancer.
2. L'exercice consiste à avancer très très lentement, comme si tu marchais sur une poutre.
3. Avec ton regard, fixe un point droit devant toi, au bout de la ligne que ferait la poutre. C'est ton objectif, c'est dans cette direction que tu as l'intention d'aller.
4. En même temps, sois attentif à tout ton corps, à ton poids sur tes jambes et tes pieds. Sens les muscles qui te soutiennent et vont te conduire de l'autre côté. Tiens ta tête droite pour que ton regard reste fixé sur la cible, le point que tu as devant toi. Tu peux écarter légèrement les bras pour mieux garder ton équilibre.
5. Maintenant, je te propose de soulever très lentement le pied droit, de le garder en l'air quelques instants pour le poser très doucement devant toi, sur la poutre. Reste bien stable et respire calmement pendant que tu fais ce premier pas. Sens la plante de ton pied quand tu le déposes et que tu y mets une partie de ton poids.





FICHE OUTIL - ATELIER 5D

Marcher sur la poutre

6. Soulève ensuite le pied gauche, très lentement, garde le un petit peu en l'air avant de le poser très doucement devant toi, sur la poutre. Sens le poids de ton corps peser sur ton pied gauche à nouveau. Continue à fixer ce point devant tout en respirant calmement.
7. ... « Oh ! Un papillon ! » ... Que se passe-t-il ? Ton attention remarque-t-elle que tu risques de tomber, de partir sur le côté ?
8. Alors ... Reste bien concentré. Recentre-toi, redresse ta posture pour te ramener à l'équilibre. Respire, et repars avec le pied droit bien lentement. Et puis tu fais la même chose avec le pied gauche ...

Permettre aux enfants de faire quelques pas, selon les possibilités du local, avant de conclure.

9. Voilà, tu arrives au bout de l'exercice, arrête-toi lentement. Comment te sens-tu ? Sois attentif à tout ce qui se passe dans ton corps. Respire encore une fois profondément.
10. Être attentif, c'est utiliser SuperCortex pour bien réussir ce que tu fais avec ton corps pour atteindre ton objectif, sans te laisser distraire. Pour apprendre quelque chose de nouveau ou de compliqué, tu concentres l'énergie de ton cerveau pour bien entendre, bien regarder, bien comprendre, bien te souvenir et bien travailler. C'est plus facile quand l'activité t'intéresse et que tu es curieux, c'est normal ! Et plus tu es attentif, plus tu prends du plaisir à ce que tu fais.

Cet exercice est inspiré de la métaphore de la poutre et des activités proposées par Jean-Philippe Lachaux, dans « Les petites bulles de l'attention. Se concentrer dans un monde de distraction », éd. Odile Jacob, 2016. Pour aller plus loin, voyez ATOL, ATtentif à l'écOLE, programme de développement de l'attention en milieu scolaire.