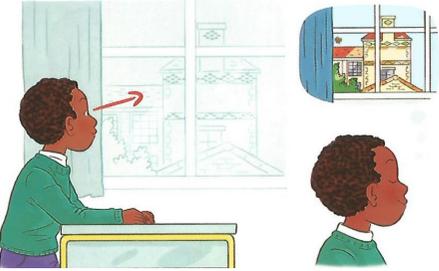
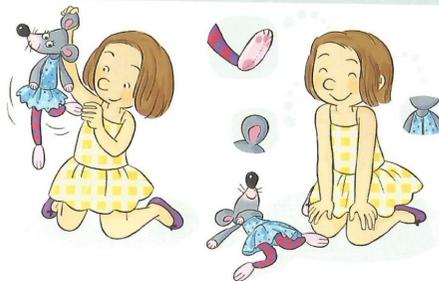


Situations extraites du livre Pratiques corporelles Revue EPS

VISUALISATION

	Photo	Objectif	Descriptif	Moment
La photo		Se concentrer, observer, mémoriser.	<p><u>Individuellement, sans matériel</u> Observer quelques instants ce qui m'entoure, puis fermer les yeux et, guidé par l'enseignant, faire appel à la mémoire pour visualiser l'emplacement, la position, la couleur, la forme d'un ou plusieurs éléments de la pièce (ou d'un ou plusieurs objets posés sur le bureau). Accorder suffisamment de temps à cette visualisation mentale pour que la mémorisation puisse opérer.</p> <p><u>Variables</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer par visualiser les éléments caractéristiques, les plus volumineux, puis les éléments plus discrets, plus petits. - Se limiter à un seul objet, désigné par l'enseignant ou choisi par l'enfant, et en repérer les détails avant de fermer les yeux pour le visualiser. - Pratiquer l'exercice dans différents lieux. 	En classe
L'objet en tête		Se concentrer, observer, mémoriser.	<p><u>Individuellement, sans matériel</u> Se concentrer sur un élément (peluche, fruit, arbre, animal, dessin, œuvre d'art...) ou une partie du corps et, guidé par l'enseignant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'observer sous tous ses angles, le manipuler - fermer les yeux et continuer à voir l'objet dans sa tête, en retrouver les détails et sensations procurées. <p>Il est important d'accorder un temps suffisant au travail de la mémoire lors de la visualisation.</p> <p><u>Variables</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer par quelques respirations profondes ou quelques soupirs afin de favoriser le relâchement et la concentration. - Faire décrire ou dessiner un objet mémorisé - Imaginer cet objet dans différentes situations. 	En classe ou en fin de séance EPS.

■ L'OBJET EN TÊTE PAROLES D'ACCOMPAGNEMENT

Si l'objet est une peluche, un stylo...

« Tu t'installes confortablement, et tu pousses un grand soupir ! Tu te concentres sur l'objet posé devant toi, tu l' observes dans tous ses détails... Tu regardes sa forme, ses couleurs ; tu le contemples de face, de dessus, de dessous, de derrière, de côté, tu peux même lui donner un nom si tu veux...

Tu le touches et tu es attentif aux différentes sensations sous tes doigts... Plus tu te concentres et plus tu te sens tranquille...

Maintenant, si tu le peux, si cela t'est agréable, tu fermes les yeux. Avec une expiration toute douce tu laisses venir en toi la détente, toutes les sensations agréables que tu aimes. Tu respirez calmement pour sentir ta tête tranquille, ton cou, ta nuque, tes épaules, tes bras, ton thorax, ton ventre et tes jambes, tout. Tu es tranquille...

Tu vas retrouver l'objet grâce à la force de ta concentration, tous ses détails vont te revenir...

Là... Maintenant tu laisses venir dans ta tête ton objet, tu essaies de retrouver les formes, les couleurs... Tu essaies de le voir de face, de dos, de dessus, de dessous... Tu te concentres... et tu prends bien le temps de ressentir aussi tout ce qui se passe en toi... Plus tu es concentré, plus tu te sens tranquille, détendu... Tu retrouves les détails qui font de l'objet quelque chose de particulier, rien que pour toi... Tu sens sous le bout de tes doigts les sensations que tu avais tout à l'heure quand tu le tenais... Tu laisses venir les images, les sensations les plus agréables, puis toutes les autres, vis les réellement.

Et puis, quand tu penses que tu as bien tout vu, tout ressenti, tu ouvres doucement les yeux... »

Variables

« Dans ta main droite, tu vas laisser venir les sensations les plus agréables (douces, molles, chaudes), vis-les réellement... Dans ta main gauche, tu vas revivre les autres sensations (dures, rugueuses, piquantes...).

Maintenant, tu fais l'inverse : dans ta main gauche, tu vas laisser venir les sensations les plus agréables, vis-les réellement... Dans ta main droite, tu vas revivre les autres sensations... »

Si l'objet est un citron...

« Tu t'installes confortablement, tu pousses un grand soupir peut-être, ou tu bailles, tu t'étires.

C'est très bien... Tu vas te concentrer particulièrement sur le citron qui est posé devant toi. Tu l' observes, tu regardes bien sa couleur, sa forme, ses reflets, ses aspérités, ses défauts.

Maintenant tu peux le prendre, le toucher, le caresser, le gratter, le tourner et l'observer dessus, dessous, sur les côtés... Tu peux sentir comme il est rugueux. Tu sens son poids, tes doigts l'entourent et tu prends conscience de son volume... Tu le passes d'une main dans l'autre.

Et puis tu l'approches de ta joue, de ton nez, et tu peux sentir son odeur, plusieurs fois...

Tu vas maintenant poser le citron devant toi, tu vas fermer tes yeux, te positionner très confortablement. Et comme sur un petit écran entre tes deux yeux, tu vas faire apparaître le citron, là, maintenant. Tu le vois, tu le regardes, tu vois sa couleur, sa forme, ses détails, tu le sens.

Tu imagines que tu le coupes, tu observes l'intérieur, tu décides de le manger, doucement, tu fais attention à son goût, à sa texture, à sa consistance. Tu salives, tu déglutis... Incroyable !

Tu as fini de le manger, et doucement tu t'étires, tu peux même bailler, tu ouvres les yeux... »

À la fin de l'exercice, l'enfant peut dessiner de mémoire le citron. Il peut aussi être invité à exprimer oralement ou par écrit ce qu'il a perçu.



