

## Piste pédagogique

### L'EPS POUR DEVELOPPER L'ATTENTION DES JEUNES ELEVES

*Le développement de l'attention peut être un but en soi, à travers des activités sportives support. Elles mêlent à la fois le contrôle du corps et de la pensée. Ce sont des activités d'adresse, de précision des gestes, des jeux de tirs, des mouvements du corps exigeant un bon contrôle (gymnastique, judo, jeux collectifs, danse, jonglage, activités cirque, etc.). Il est essentiel d'annoncer aux élèves que l'objectif sera de développer les capacités attentionnelles, premier critère de réussite dans la vie. C'est sur l'attention qu'ils devront cibler leurs efforts, en faisant « attention à leur attention ».*

*L'EPS apparaît comme une discipline de choix pour travailler le développement de l'attention en particulier les plus jeunes, du premier degré et du collège. Car ils sont dans un âge sensible et stratégique de grande plasticité cérébrale dont il ne faut pas manquer le rendez-vous (trop tard à l'âge adulte).*

#### EXEMPLES POUR TOUS LES ELEVES DES CYCLES 3 ET 4

Exemple 1 : **Activités de mise au calme de l'esprit** ou d'éléments de méditation (voir fiche). Les modalités sont diverses et ne manquent pas dans des ouvrages simples ou sites spécialisés.

Exemple 2 : **La transmission des consignes**. Moment systématique et essentiel en cours d'EPS.

1. **Mise en position de réception des consignes** : assis, jambes croisées, dos droit, à 50 cm environ les uns des autres. En silence, ils regardent le professeur. Quelques minutes sont consacrées à la mobilisation de l'attention, comme chez les grands sportifs !
2. **Vérification** : 2 élèves sont désignés pour vérifier l'exactitude du rappel des consignes.
3. **Transmission** : l'enseignant ne dépasse pas 5 consignes (limite de l'empan mnésique en mémoire de travail chez les jeunes élèves), phrases courtes.
5. **Double vérification** : un élève rappelle les consignes. Le 2<sup>ème</sup> élève désigné confirme et rectifie si besoin.
6. L'activité peut commencer.

#### Exemple 3 : **Le jonglage**

Activité privilégiée pour le développement de l'attention. Les élèves jonglent seuls ou à deux, avec une ou plusieurs balles. Les exercices se compliquent avec l'âge. Les enseignants imagineront une façon de développer les compétences en jonglage, qui ne sont en fait qu'un support de celles de l'attention.

Il en va également pour les activités liées aux activités du cirque.

#### Exemple 4 : **Le miroir**

Activité fréquemment pratiquée dans le cadre des séquences de judo ou arts martiaux.

En binôme, un élève « pilote » déplace lentement ses deux bras, mains ouvertes et doigts écartés, dans un plan vertical. Le « suiveur » suit le mouvement du pilote avec ses propres mains, placées à

quelques centimètres de celles du pilote. Après quelques minutes, les rôles sont inversés. Les élèves sont ensuite interrogés sur leur capacité à faire attention à leur attention. Durant tout l'exercice les élèves devront gérer les distracteurs en revenant de façon extrêmement précise au déroulement des gestes.

## **EXEMPLES POUR LES JEUNES ELEVES**

### **Exemple 1 : L'équilibre attentionnel** (idée ATOLE)

Les élèves avancent lentement sur des bandes scotchées sur le sol, un peu comme s'ils marchaient sur une poutre. Un coéquipier note sur un petit carton, combien de fois son camarade a « perdu l'équilibre » en sortant de la bande.

### **Exemple 2 : Le bâton en équilibre** (idée ATOLE)

Cette activité connue se pratique avec un bâton d'environ 1 m de long. Il s'agit de le maintenir sur la paume de la main, en équilibre à la verticale le plus longtemps possible. Ce peut être un jeu-concours entre plusieurs élèves.

### **Exemple 3 : Mentaliser un geste avant de l'effectuer**

Les élèves mentalisent un geste avant de l'effectuer (lancer de ballon, frappe d'une balle pour renverser une quille). Ils prennent un temps pour faire le calme dans leur corps en respirant, éliminent de l'esprit ce qui peut distraire, regardent la cible et miment précisément le geste dans leur tête. Ils peuvent ensuite réaliser le geste.

### **Exemple 4 : Le jeu des passes**

Par groupes de 6, il y a : 4 joueurs raisonnablement espacés, qui se font des passes rapides, 1 compteur de passes, 1 compteur de chutes du ballon. Le groupe le plus performant réalisera : un nombre maximal de passes, un nombre minimal de chutes.

*Equipe Apprendre et Former avec les sciences cognitives*