

3 exercices pour renforcer L'ATTENTION DES ENFANTS

(méthode Vittoz)

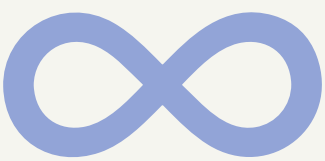
LA ROUTE BORDÉE D'ARBRES

- Fermer les yeux.
- Imaginer une route bordée de chaque côté de rangées d'arbres.
- Regarder les arbres les plus proches de soi et suivre du regard les arbres de chaque côté jusqu'à ce que les arbres deviennent de plus en plus petits et se fondent en un seul point à l'horizon.



LE SIGNE INFINI

- Les yeux ouverts, tracer dans l'air avec l'index de la main droite le signe de l'infini (huit couché) en partant du centre.
- Faire ensuite la même chose avec la main gauche.
- Refaire la même chose les yeux fermés.
- Toujours les yeux fermés, tracer mentalement ce signe à droite puis à gauche sans bouger les mains.



LES OBJETS EN LIGNE

- Déposer sur une table 5 objets (livre, téléphone, ciseaux, ballon...).
- Placer lentement ces objets en ligne les uns après les autres.
- Les retirer lentement en commençant par le dernier posé.
- Fermer les yeux.
- Refaire cet exercice mentalement et voir les objets placés les uns après les autres puis les retirer mentalement, les uns après les autres.

