

# APPRENDRE AUTREMENT



## Les quatre piliers de l'apprentissage

- L'attention (ATOLE)
- L'engagement actif (IM)
- Le retour d'information
- La consolidation (Sommeil et rituels comme boîte à questions)

## Les rituels de relaxation et de concentration

- La ligne (voir dernière page)
- La clochette / sonnette
- Méditation-Calme et attentif comme une grenouille : [https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc&list=RDCMUCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA&start\\_radio=1&t=82](https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc&list=RDCMUCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA&start_radio=1&t=82)
- Les émotions, vider son sac avec le cours + apprentissage du vocabulaire.

## Les liens padlet

Communiquer avec les parents + autonomie des élèves.

<https://padlet.com/madamerabatel/APclassesde6e>

<https://padlet.com/MadameRabatel/APclassesde5e>

<https://padlet.com/MadameRabatel/APclassesde4e>

## Les grandes étapes des séances d'AP

*Trois étapes pour les heures d'AP dédiées au projet*

**-Etape 1-** L'importance du sommeil. Programme Mémétonpyj. 7 séances.

Bien dormir pour être dans de bonnes dispositions pour apprendre, consolider les apprentissages.

Classes de 6e : jusqu'aux vacances de la Toussaint.

**-Etape 2-** Apprivoiser son attention. Dispositif ATOLE. Comprendre, maîtriser des outils pour être attentif. 12 séances. Classes de 6e : jusqu'aux vacances d'hiver.

**-Etape 3-** Découverte et utilisation des intelligences multiples- Acquérir des méthodes d'apprentissage. Apprendre avec les Neurosciences, développer son autonomie et sa confiance en soi. 16 séances. Classes de 6e : février à juin.

-En parallèle : EMC / ESTIME DE SOI. Bien vivre ensemble, travailler sur l'estime de soi, la gestion des émotions, l'empathie et résoudre les conflits. 9 séances (sur les heures d'histoire-géo) en classe de 6e.

-Dans leurs cours, les enseignants intéressés utilisent la théorie des intelligences multiples pour construire leurs séquences, utilisent les outils construits en AP (rituels de relaxation, expression des émotions, boîtes à questions, outils ATOLE, méthodes d'apprentissage...)

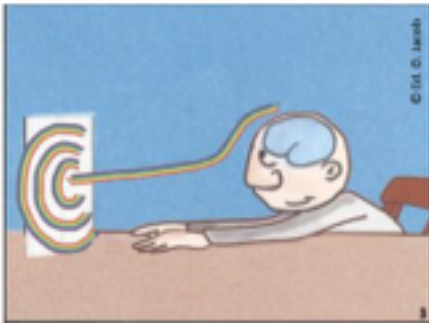
Proposition de formation au projet : début octobre (ATOLE), janvier (suite ATOLE + IM), avril (IM, participation disciplines pour mise en pratique)



# ATOLE- Outils communs à utiliser en classe



## OUTIL I- Connexion !



Les élèves arrêtent ce qu'ils sont en train de faire, pour être en lien avec l'enseignant par la vue et l'ouïe.

**Etre attentif, c'est d'abord faire attention à l'autre.**

Cet outil est vite intégré par les élèves et peut être utilisé immédiatement avec les 5e, 4e et 3e, à partir d'octobre avec les 6e.

## OUTIL II- La poutre et les 3 A



Etre attentif équivaut à devoir traverser une poutre sans tomber, en rééquilibrant ses pas dès que des forces contraires viennent contrarier l'équilibre attentionnel.

La tâche que je dois accomplir détermine la hauteur, la largeur et la longueur de la poutre.

**Ces trois niveaux d'attention sont symbolisés par des A de trois couleurs différentes.**

Les élèves apprennent ensuite à déterminer le degré d'attention dont ils ont besoin pour effectuer une mission.

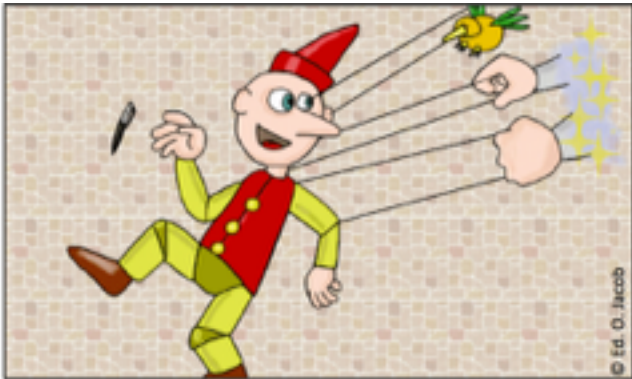


Exemples : calcul mental, A rouge, attention forte mais courte.

Dictée : la poutre est longue, alternance entre les moments d'attention moyenne (mots connus) et d'attention forte (mots nouveaux, point de grammaire travaillé...).

Colorier une carte en géographie : l'action de colorier, au collège, requiert un niveau d'attention faible...

## OUTIL III- Les neurones aimants et les distractions- Le mode marionnette

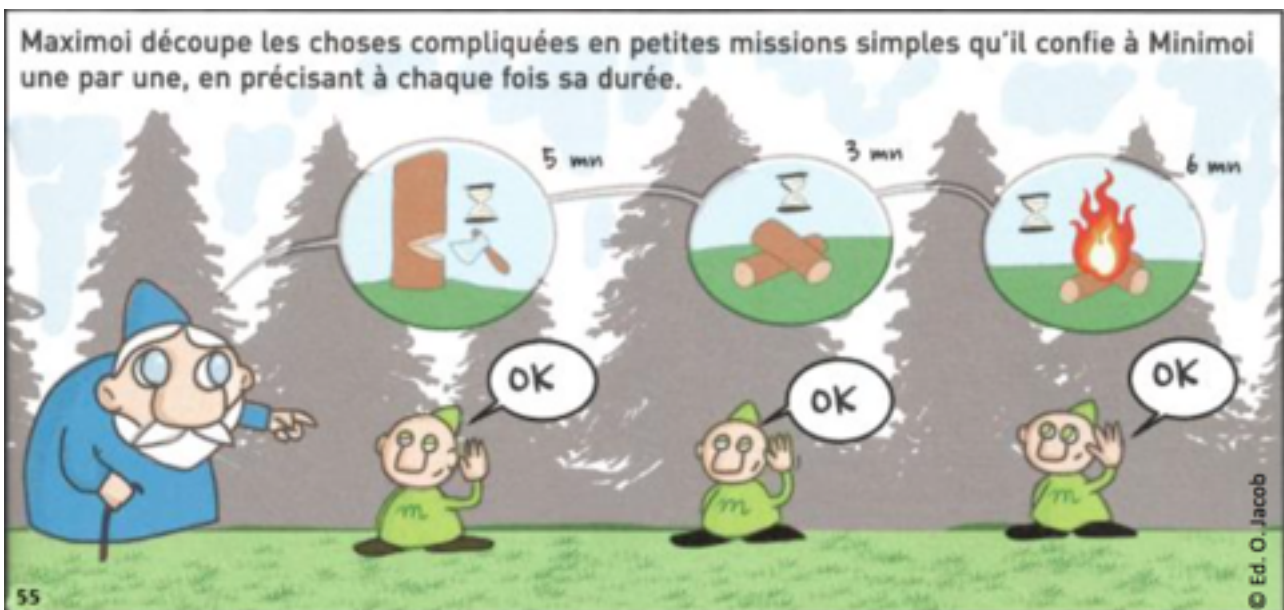


L'idée est que l'élève prenne conscience des distractions externes et internes qui viennent le déséquilibrer pour ensuite rediriger son attention.

Lorsqu'un élève n'est pas attentif, il est en mode Marionnette. Ses neurones ont créé des automatismes qu'il a du mal à éviter (je vois un stylo je le prends). Le circuit de la récompense joue également un rôle primordial.

**Affiche dans la classe** : faire remarquer aux élèves lorsqu'ils sont en mode Marionnette → stratégies pour y remédier.

## OUTIL IV- Le découpage des tâches en mini missions : Maximoi et Minimoi



L'intention doit être claire et la mission assez courte pour le cerveau puisse rester attentif. Lorsqu'on a oublié son intention, on utilise l'outil OUIIN (OUbli d'INtention). Cela arrive tout le temps aux élèves qui demandent de répéter une consigne ou disent qu'ils n'ont pas compris.

Maximoi découpe les tâches et confie de petites missions simples à Minimoi qui va les effectuer les unes après les autres. Exemple : je relis un texte en m'occupant d'abord des verbes conjugués, puis des accords, etc...

**Les élèves ont une carte Maximoi et minimoi qu'ils ont confectionnée (les 4e l'ont déjà), 5e et 6e en novembre.**