

Formation
Toutes Nos Visions® – The New Visions®

Exemples d'exercices et de progressions dans des univers différents

Chaque compétence est travaillée dans **3 contextes** :

1. 🏆 Sport
2. 🎭 Danse / Musique
3. 🎓 Apprentissages scolaires

Vos trouverez ci-dessous une **organisation structurée et progressive sur 4 semaines**, pour les 4 compétences visuelles :

- Analyse visuelle
- Mémoire visuelle
- Imagerie mentale
- Raisonnement spatial

Synthèse de la progression

Semaine 1

- **Détection simple / compréhension de base**

Semaine 2

- **Organisation et mémorisation simple**

Semaine 3

- **Enchaînements et anticipation**

Semaine 4

- **Analyse complexe + autonomie + stratégie**

1. ANALYSE VISUELLE

Sport

Semaine 1 : Repérer un objet (ballon/cône) parmi d'autres

Semaine 2 : Identifier une trajectoire (où va la balle ?)

Semaine 3 : Choisir la bonne cible rapidement

Semaine 4 : Lire une situation de jeu (qui est libre / marqué ?)

Danse / musique

S1 : Repérer des positions corporelles simples

S2 : Identifier changements de rythme visuels (gestes)

S3 : Suivre un enchaînement de mouvements

S4 : Analyser une chorégraphie courte

Scolaire

S1 : Trouver des différences entre deux images

S2 : Repérer un intrus dans une série

S3 : Lire et comprendre un schéma simple

S4 : Analyser un tableau ou graphique simple

2. MÉMOIRE VISUELLE

Sport

- S1 : Retenir placement de 3 objets
- S2 : Mémoriser un parcours simple
- S3 : Se souvenir d'une action vue
- S4 : Reproduire une séquence de jeu

Danse / musique

- S1 : Retenir 2 mouvements
- S2 : Reproduire une courte séquence
- S3 : Mémoriser une chorégraphie simple
- S4 : Enchaîner une séquence complète

Scolaire

- S1 : Retenir 3 images
- S2 : Copier une figure vue brièvement
- S3 : Mémoriser une suite de mots/lettres
- S4 : Reproduire un schéma complexe

3. IMAGERIE MENTALE

Sport

- S1 : Imaginer un objet sportif
- S2 : Visualiser un lancer
- S3 : Imaginer un parcours
- S4 : Se représenter une situation de match

Danse / musique

- S1 : Imaginer une posture
- S2 : Visualiser un mouvement simple
- S3 : Imaginer une très petite chorégraphie
- S4 : Rejouer mentalement une séquence complète

Scolaire

- S1 : Imaginer une forme simple
- S2 : Visualiser une lettre ou un mot
- S3 : Imaginer une page de cahier
- S4 : Reconstituer mentalement un schéma

4. RAISONNEMENT SPATIAL

Sport

- S1 : Se repérer dans un espace simple
- S2 : Suivre un parcours guidé
- S3 : Anticiper déplacements adverses
- S4 : Stratégie de placement dans un jeu

Danse / Musique

- S1 : Comprendre Droite / Gauche / Haut / Bas / Avant / Arrière
- S2 : Se déplacer dans l'espace
- S3 : Organiser une formation (groupe)
- S4 : Créer une chorégraphie dans les différents niveaux de l'espace

Scolaire

- S1 : Puzzles simples
- S2 : Labyrinthes
- S3 : Rotation d'objets simples
- S4 : Lecture de plans / figures complexes