

Attention

LA QUESTION

« Que s'est-il passé ? »

N'essayez encore rien de changer. Remarquez, simplement.

L'IDÉE

Commencez par remarquer dans votre geste une chose qui, d'ordinaire, passe trop vite pour être saisie.

UNE AUTRE FAÇON DE LE MENER

Essayez avec un autre partenaire et voyez s'il remarque la même chose.

Changer une chose à la fois • /fr/preparer-une-seance/changer-une-chose/

CHAQUE SOIRÉE SUIV LE MÊME RYTHME

MINUTES	20	45	90
Les boules en main avant les mots	3	5	10
Donnez-leur une chose à regarder	2	5	5
Travaillez-la à deux	12	20	35
Revenez au jeu	–	10	25
Finissez sur une chose	3	5	15

ET SI VOUS AVEZ PLUS DE JOUEURS QUE DE PISTES ?

Deux sur une piste

L'idéal.

Trois ou quatre sur une piste

Cela marche encore.

Pas assez de pistes pour tout le monde

Divisez le groupe. Une moitié fait l'exercice pendant que l'autre joue une partie, puis on échange.

À EMPORTER

Qu'avez-vous remarqué dans votre geste que vous n'aviez pas remarqué avant ?

À ESSAYER

Posez le but à une distance que vous connaissez bien. Avant la série, le lanceur choisit sur la fiche du témoin une ligne que son partenaire observera.

Lancez six boules à environ la moitié de votre vitesse de bras habituelle : vos trois, puis trois autres. Après chaque lancer, marquez une pause et remarquez ce que vous avez senti avant de reprendre la boule suivante. N'essayez encore rien de changer.

La série finie, dites ce que vous avez remarqué avant que votre partenaire n'ajoute ce qu'il a vu. Puis échangez.

POUR SIMPLIFIER

Une mène plutôt que deux. Trois boules, puis on échange.