

## **Les conseils pour la mémorisation**

### **Conseils pour la mémorisation 1**

- Mémoriser demande un grand nombre de répétitions
- Vous devez solliciter les différentes mémoires : visuelles, auditives, et kinesthésiques.
- Centrez-vous sur vous: Les autres ne peuvent pas mémoriser à votre place. Apprenez le nom des pas pour la suite
- Nommez les blocs : en général on donne le nom du pas qui commence le bloc.
- Exécutez le bloc dans une orientation différente-----

### **Conseils pour la mémorisation 2**

- Répétez seul (e) au moins 3 ou 4 fois.
- Énoncez la succession des pas à voix basse en les visualisant
- Prenez le temps nécessaire : la panique, est source d'échec.
- Écrivez vous même la succession des pas sur votre fiche, si nécessaire avec des mots à vous.

### **Conseils pour la mémorisation 3**

- Il est bien de fermer les yeux pour se concentrer et visualiser la suite des actions dans sa tête, de plus en plus rapidement. Si j'hésite c'est que je ne sais pas encore très bien
- Si j'ai un "trou", je peux demander à quelqu'un du groupe (je lâche ma feuille).

### **Conseil méthodologique du jour :**

- Pour faire des progrès en motricité, il faut que ce qui est composé avec mes camarades me pose des problèmes sans pour autant que je ne puisse les résoudre. Cela veut dire que je dois accepter d'être temporairement en situation difficile, voire d'échec.

### **Conseils pour la mémorisation 4 :** Lorsque la complexité devient plus grande :

- Gardez soit une trace écrite, soit une trace numérique.
- Reproduisez, répétez seulement 4 temps à la fois.
- Recommencez en faisant de plus en plus vite jusqu'à totale assimilation avant de passer aux 4 temps suivants.

### **Conseil pour la mémorisation 5**

- Lorsque j'ajoute des positions de bras sur un bloc que je connais sans hésitation, je le fais par séquence de 4 ou 8 temps, pas davantage. Je passe ensuite à la deuxième séquence que je mémorise et j'enchaîne les 2 séquences et ainsi de suite jusqu'à mémorisation du bloc complet.

### **Conseils pour la mémorisation 6 :**

- Visualisez, les yeux fermés, la succession des pas de plus en plus rapidement : si vous avez un moment d'hésitation, c'est que vous ne les connaissez pas encore bien.
- Proposez de l'aide à quelqu'un qui est en difficulté, cela vous permettra de préciser ce que vous savez. (c'est comme raconter une histoire, plus vous la raconterez, plus elle sera gravée dans votre mémoire).

### **Conseils pour la mémorisation 7 :**

- Isolez le moment qui pose problème, que ce soit dans un pas ou dans un bloc. Entourez ce moment des 2 ou 4 temps qui précèdent et des 2 ou 4 temps qui suivent et répétez jusqu'à disparition du problème.

**Conseils pour la mémorisation8 : Deux méthodes pour intégrer des mouvements de bras complexes:**

**Méthode 1**

Vous vous assurez que vous savez parfaitement faire les quatre temps de pas, puis, vous vous assurez que vous savez faire parfaitement les quatre temps de bras, et ensuite, vous travaillez les deux ensembles.

**Méthode 2**

Vous avancez temps par temps, mais en mettant tout de suite bras et jambes ensemble. Dans ce cas, Apprendre le N°1 avec le N°2, puis répétez-les autant que nécessaire. Ajoutez ensuite le N° 3 et répétez les pas N° 1 + 2 +3 et ainsi de suite-----

**Et ensuite :**

Lorsque vous avez essayé au moins 6 fois de placer 4 temps de bras complexes sur des pas et que cela bloque encore un peu, travaillez une autre séquence et revenez-y ensuite. Faites des « piqûres de rappel », révisez dans la séance, dans la journée, dans la semaine, et toujours en début de séance suivante.

**Si malgré un grand nombre de répétitions, et une forte concentration vous ne réussissez toujours pas, alors, posez-vous la bonne question :  
Est- ce que, ce que vous voulez faire là, tout de suite et maintenant n'est pas trop difficile pour vous ?  
Soyez à l'écoute de vous-même, il serait peut-être plus sage de faire un peu plus simple.  
Ou bien alors : avez-vous fait ce qu'il fallait pour apprendre ?  
Avez-vous suivi les conseils donnés ??????????????????  
Avez-vous fait preuve de bonne volonté ?**