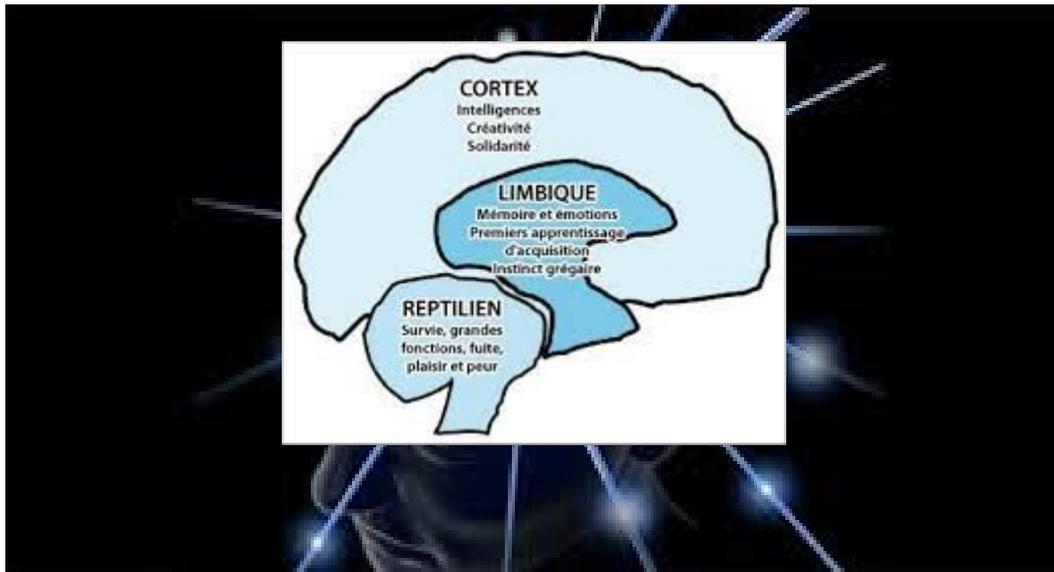


Les 4 étapes du processus d'apprentissage

L'histoire de l'apprentissage du vélo :

 <p>Je ne sais pas que je ne sais pas</p>	<p><u>Étape : 1</u></p> <p>Inconscient Incompétent</p>	<p>Confortable</p> <p><i>J'ai 5 ans, je veux faire du vélo comme les grands, mais je ne suis pas conscient que je ne sais pas le faire.</i></p>
 <p>Je sais que je ne sais pas</p>	<p><u>Étape : 2</u></p> <p>Consciemment Incompétent</p>	<p>Prise de conscience</p> <p><i>J'essaie de faire du vélo, et ben....je n'y arrive pas. Je prends conscience que je ne sais pas le faire.</i></p>
 <p>Je sais que je sais</p>	<p><u>Étape : 3</u></p> <p>Consciemment Compétent</p>	<p>Effort, Attention, Concentration</p> <p><i>J'apprends seul ou accompagné, par essai-erreur, tâtonnements, expérimentations à faire du vélo. Maintenant je sais pédaler, rouler seul mais cela ne me demande de la concentration. Je dois pousser fort sur les pédales, garder le guidon droit, et pédaler de plus en plus pour prendre de la vitesse et rester en équilibre.</i></p>
 <p>Je ne sais plus que je sais</p>	<p><u>Étape : 4</u></p> <p>Compétent Inconsciemment</p>	<p>Automatisme, Expert</p> <p><i>L'époque où j'apprends à faire du vélo est loin derrière moi. A présent c'est un automatisme. Je n'ai pas à conscientiser les étapes pour avancer sans tomber. Lorsque je veux faire du vélo, je l'enfourche et puis, voilà, je ne me pose plus de question.</i></p>

•Lorsque que l'on réfléchit, les neurones s'activent et produisent de l'électricité neurologique par le biais des synapses, le tout en secondes, ça va très, très vite : trois parties de notre cerveau communiquent entre elles : le cortex, le cerveau limbique et le reptilien.



L'apprentissage se déroule tout au long de la vie,

↳ plus on apprend, plus on a envie d'apprendre :

⇒ c'est une question de motivation, de curiosité, de challenge,

Mais aussi,

⇒ de s'autoriser à respirer :

- dans le mouvement,
- dans le changement,
- dans l'action afin de ressentir un sentiment de bien être,
- d'être fier de soi, uniquement pour soi tout en ayant le comportement adapté

à son assimilation sociale, professionnelle, personnelle.

⇒ Donner du sens à ce que l'on fait :

- sortir de sa zone de confort,
- devenir pro-actif,
- d'être à un moment donné porteur, transmetteur, vecteur de valeurs de

réussite, cela donne une impulsion au savoir agir.

Vous seul, avez la clé de votre changement, alors Action ?? en Marche !!!!!!!!!!!!!!!!

