

## Matériel multimédia 3

### Annexe B

<b>Fiches de réflexion</b>	
<b>Fiche 1</b> <i>Réflexions sur les stratégies</i> Questions 1-7-12-31-32	
<p>Si tu as répondu le plus souvent <b>complètement en accord</b> ou <b>plutôt en accord</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nomme les stratégies qui t'aident à mieux répéter.</li><li>- Repère celles qui sont plus faciles pour toi.</li><li>- Pourquoi, d'après toi, sont-elles plus faciles ?</li><li>- Donne un exemple concret de stratégies utilisées et qui ont été efficaces pour toi.</li></ul>	<p>Si tu as répondu le plus souvent <b>plutôt en désaccord</b> ou <b>complètement en désaccord</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Y a-t-il des actions qui pourraient être posées avant de commencer à répéter ?</li><li>- Y a-t-il une façon de faire qui pourrait t'aider au cours de ta répétition instrumentale ?</li><li>- Pour toi, y a-t-il des moments qui sont plus propices pour répéter ?</li><li>- Y a-t-il des lieux qui t'aident à mieux répéter ?</li></ul>
<b>Fiche 2</b> <i>Réflexions sur soi</i> Questions 2-5-14-25-28-34	
<p>Si tu as répondu le plus souvent <b>complètement en accord</b> ou <b>plutôt en accord</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Quelles sont tes forces par rapport au jeu instrumental ?</li><li>- Quelles sont tes faiblesses par rapport au jeu instrumental ?</li><li>- Donne un exemple concret d'une pièce dans laquelle tu as constaté une de tes forces.</li><li>- Donne un exemple concret d'une pièce dans laquelle tu as constaté une de tes faiblesses.</li></ul>	<p>Si tu as répondu le plus souvent <b>plutôt en désaccord</b> ou <b>complètement en désaccord</b> :</p> <p>Pense à une répétition qui s'est très bien déroulée et à une autre qui s'est moins bien déroulée. Décris brièvement ces deux situations.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Qu'est-ce qui fait, selon toi, que ta répétition se soit bien déroulée ?</li><li>- As-tu agi de façon particulière ?</li><li>- Quelles pensées t'habitaient à ce moment ?</li><li>- Quelle est ta part de responsabilité dans la réussite de ce premier événement ?</li></ul> <p>Refais ce même exercice avec ta répétition moins bien réussie.</p>

### Fiche 3

#### *Réflexions sur la tâche*

Questions 8-16-23-27-29-35

Si tu as répondu le plus souvent **complètement en accord** ou **plutôt en accord** :

- Quels sont les types de tâches pendant ta répétition instrumentale qui sont faciles à réaliser pour toi? Pourquoi sont-elles faciles ?
- Quelles sont les tâches qui te demandent davantage de concentration ?
- Quelles sont les tâches qui te demandent un plus grand effort ? Pourquoi te demandent-elles un plus grand effort ?

Si tu as répondu le plus souvent **plutôt en désaccord** ou **complètement en désaccord** :

- Relève une série de tâches (au moins 5 tâches) différentes que tu dois réaliser pendant ta répétition instrumentale. Décris brièvement chacune de ces tâches. Précise celle que tu trouves la plus facile.
- Essaie de trouver pourquoi cette tâche est facile (exige-t-elle moins de concentration ? moins de dextérité ?...).
- Repère la tâche que tu trouves le plus difficile.
- Essaie de trouver pourquoi cette tâche est plus difficile.
- Examine les trois autres tâches et essaie de trouver si certaines ont des points en commun, essaie aussi de cerner leurs différences.

### Fiche 4

#### *Réflexions sur ses connaissances métacognitives*

Relis tes réponses dans les 3 premiers journaux de bord.

#### Étape 1 :

Avec un crayon marqueur, souligne les points qui te semblent importants à connaître sur toi en situation d'apprentissage (quand tu travailles ton instrument).

Si certaines choses que tu as écrites t'étonnent, encercle-les.

Si tu as des réflexions sur certaines des choses que tu as écrites, inscris-les en marge.

#### Étape 2 :

Fais une synthèse des choses que tu as encadrées.

Fais une synthèse de ce que tu as souligné avec le crayon marqueur.

Écris les réflexions qui ont surgi lors de la relecture de tes journaux de bord.

### Fiche 5

#### Réflexions sur la planification

Questions 3-10-13-19-33-36

Si tu as répondu le plus souvent **complètement en accord** ou **plutôt en accord** :

- Énumère les principales actions que tu poses où que tu as déjà posées pour planifier ta répétition instrumentale.
- Indique les premières pensées qui surgissent à ton esprit lorsque tu commences à répéter.

Si tu as répondu le plus souvent **plutôt en désaccord** ou **complètement en désaccord** :

- En pensant à ta répétition instrumentale, décris de quelle façon tu pourrais, avant de commencer à répéter, élaborer un « plan de match ».
- Est-ce que tu crois que respecter ce « plan de match » pourrait t'être utile ou te convenir ? Pourquoi ?

### Fiche 6

#### Réflexions sur le contrôle

Questions 4-6-11-18-20-26

Si tu as répondu le plus souvent **complètement en accord** ou **plutôt en accord** :

- Dans le contexte de ta répétition instrumentale, donne des exemples concrets de ce que tu fais pour évaluer l'atteinte de tes objectifs.
- Que fais-tu, en cours de répétition, pour évaluer où tu en es ?
- Après avoir répété, que fais-tu pour évaluer l'efficacité de ta répétition ?
- De quelle façon t'assures-tu que tu es sur la « bonne voie » ? Donne des exemples concrets.

Si tu as répondu le plus souvent **plutôt en désaccord** ou **complètement en désaccord** :

- Décris des choses que tu pourrais faire pour t'assurer d'être sur « la bonne voie ». Si tu as de la difficulté à trouver, pense à ce qu'un(e) ami(e) ferait à ta place.
- Pour quelle(s) raison(s) n'es-tu pas porté(e) à évaluer ton travail pendant et après ta répétition ?
- Crois-tu qu'il te serait utile de t'arrêter pour évaluer tes actions ou tes façons de faire ? Si oui, qu'est-ce qui fait que tu n'es pas porté(e) à faire cet arrêt de façon spontanée ? Si non, pourquoi cette façon de fonctionner ne te convient-elle pas ? Qu'est-ce qui pourrait t'aider ?

<p><b>Fiche 7</b>  <i>Réflexions sur la régulation</i>  Questions 9-15-17-22-24-30</p>	
<p>Si tu as répondu le plus souvent <b>complètement en accord</b> ou <b>plutôt en accord</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nomme une difficulté pour laquelle tu as changé ta façon de répéter.</li> <li>- Qu'est-ce qui t'a amené à modifier tes façons de faire ?</li> <li>- Le fait de modifier tes façons de faire a-t-il été avantageux pour toi ? Si oui, quel avantage en as-tu retiré ? Si non, as-tu apporté d'autres modifications dans tes façons de faire par la suite ? Quelles ont été ces modifications ?</li> </ul>	<p>Si tu as répondu le plus souvent <b>plutôt en désaccord</b> ou <b>complètement en désaccord</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décris brièvement une de tes répétitions où tu as été moins à l'aise.</li> <li>- Qu'est-ce qui t'aurait permis d'être plus à l'aise lors de cette répétition ?</li> <li>- Quelles actions pourrais-tu poser pour avoir plus de chance d'atteindre tes objectifs ?</li> <li>- Quels correctifs pourrais-tu apporter à tes répétitions ?</li> </ul>
<p><b>Fiche 8</b>  <i>Réflexions sur sa gestion de l'activité mentale</i>  Fais une relecture de tes journaux de bord 4, 5 et 6</p>	
<p><u>Étape 1 :</u>  Avec un crayon marqueur, surligne les actions que tu poses et qui t'apportent des avantages ou des bienfaits sur le plan de ta répétition instrumentale.  Si certaines choses que tu as écrites ne sont pas « naturelles », qu'elles ne te viennent spontanément, encercle-les.  Si certaines choses que tu as écrites sont « naturelles » chez toi, qu'elles te viennent spontanément, mets un crochet en marge.</p> <p><u>Étape 2 :</u>  Quels sont les avantages ou bienfaits des actions que tu as relevés au crayon marqueur ?  Fais une synthèse des choses que tu as encerclées, essaie de les reformuler et tente d'expliquer en quoi elles t'ont été bénéfiques.  Écris les réflexions qui ont surgi à ton esprit lors de la relecture de tes journaux de bord.</p>	