

## **TEST DU VAK : vos indicateurs d'apprentissage**

Répondez aux questions en rouge en notant un « V » dans un des 3 canaux (petite case violette à côté de la réponse).

Faites le calcul du nombre de « V », vous connaîtrez votre canal d'apprentissage privilégié.

Si les scores dans les canaux d'apprentissage sont identiques ou presque, formidable, ne changez rien et jonglez avec les différents types de consignes!

**Si 1 ou 2 canaux recueillent un plus faible score, alors travaillez vos consignes dans ce ou ces canaux.**

1	j'utilise un nouvel équipement pour la 1ère fois, je...	lis les instructions	écoute ou demande des explications	j'essaie et j'apprends de mes erreurs
2	je cherche mon itinéraire, je...	regarde une carte	demande à un quelqu'un qu'il m'explique	suis mon instinct ou utilise une boussole
3	je cuisine un nouveau plat, je...	suis une recette	j'appelle un ami pour qu'il m'explique	suis mon instinct, en goûtant au fur et à mesure
4	j'apprends quelque chose à quelqu'un, je....	lui écris les instructions	lui explique oralement	lui démontre et lui fais essayer
5	j'ai tendance à dire....	"Je vois ce que tu veux dire"	"J'entends bien ce que tu as à me dire"	"je sais ce que tu ressens"
6	j'ai tendance à dire....	"montre-moi"	"dis-moi"	"laisse-moi essayer"
7	j'ai tendance à dire....	"regarde comment je fais"	"écoute je vais t'expliquer"	"essaie"
8	mécontent de l'achat d'un article je...	rédige une lettre, un mail	j'appelle le magasin	retourne au magasin ou renvoie l'article
9	mes activités loisirs préférées sont...	musées ou galeries	musique ou conversation	activités physiques ou manuelles
10	lors de mon shopping, j'ai tendance à...	regarder et décider	discuter avec les vendeurs et vendeuses	essayer, manipuler ou toucher
11	pour choisir mon plan vacances je....	lis les brochures	j'écoute les recommandations	j'imagine l'expérience
12	pour choisir ma voiture je....	lis les revues	discute avec des amis	vais essayer la voiture en magasin
13	j'apprends une nouvelle compétence je...	regarde mon professeur faire	discute avec le professeur de ce que je suis exactement supposé faire	préfère essayer et travailler avec régularité jusqu'à réussir
14	pour choisir un plat au restaurant, face au menu je...	j'imagine l'aspect de la nourriture dans mon assiette	j'étudie les options dans ma tête	j'imagine le goût que la nourriture aura
15	j'écoute un groupe de musique je...	chante les paroles (dans ma tête ou à voix haute!)	j'écoute les paroles et le rythme	bouge au son de la musique
16	lorsque je me concentre je...	me focalise sur les mots et images en face de moi	débats du problème et de ses possibles solutions dans ma tête	bouge dans l'espace, tripote mon crayon et touche des éléments qui n'ont aucun rapport

17	je me souviens mieux des choses lorsque je...	les notes ou garde les feuilles détaillées imprimées	les dis à voix haute ou répète les mots et points clés dans ma tête	les pratique ou que je m'imagine les faire
18	mon tout premier souvenir est...	de regarder quelque chose	qu'on m'ait parlé	de faire quelque chose
19	quand je suis anxieux je...	visualise les pire-scénarios possibles	me répète mentalement ce qui m'effraie le plus	ne peux pas rester en place, je bouge et touche tout
20	Je me sens vraiment connecté aux autres quand je...	vois à quoi ils ressemblent	j'entends ce qu'ils me disent	comprends ce qu'ils me font ressentir
21	je révise pour un examen, je...	rédige pleins de notes (en utilisant pleins de couleurs!)	dis mes notes à haute voix, à moi-même ou autrui	j'imagine faire le mouvement ou créer la formule
22	quand j'explique une chose à quelqu'un j'ai tendance à..	lui montrer ce que je veux dire	lui explique de différentes façons jusqu'à ce qu'il comprenne	l'encourage à essayer et lui parle de l'idée pendant qu'il essaie
23	mes principaux intérêts sont	la photographie, les films ou regarder le monde extérieur	écouter la musique, la radio ou parler avec mes amis	les activités physiques/sportives ou le bon vin/ cuisine ou danser
24	la plupart de mon temps libre je...	regarde la télévision	discute avec mes amis	Pratique une activité physique ou construit des choses
25	lorsque je rencontre quelqu'un je...	j'arrange une rencontre, un tête à tête	lui parle au téléphone	j'organise une activité à faire à deux
26	La première chose que je vois chez une personne c'est...	son physique et sa façon de s'habiller	sa voix et sa façon de parler	sa posture et sa façon de bouger
27	quand je suis très en colère je...	n'arrête pas de me remémorer ce qui m'a énervé	crie fort et exprime mon sentiment à tout le monde	fais du bruit, claque la porte et jette des trucs
28	je trouve qu'il est plus facile de se rappeler...	les visages	les noms	ce que j'ai fait
29	je peux déterminer si une personne me ment quand...	elle évite de me regarder	sa voix change	elle renvoie des ondes différentes
30	lorsque je rencontre un vieil ami je..	dis "c'est super de te voir!"	dis "c'est super d'entendre ta voix!"	lui fais un câlin ou lui serre la main
	<b>TOTAL /catégorie</b>			
		<b>VISUEL</b>	<b>AUDITIF</b>	<b>KINESTHESIQUE/PHYSIQUE</b>

## QUELQUES CARACTERISTIQUES CHEZ VOS PARTICIPANTS :

**Visuel:** ce type de participant a besoin de vous voir clairement sur l'éstrade. Demandez aux gens de se placer de façon à ce que personne ne bloque la vue de personne.

Expliquez les comptes en faisant des signes de la main en même temps qu'à l'oral. Gardez les mains hautes pour qu'ils puissent voir vos doigts. Utilisez des mouvements de mains puissants pour montrer les directions et mouvements généraux.

De manière générale, soignez votre rôle model: une belle posture qui dégage votre torse et vos membres inférieurs et supérieurs, des alignements clairs et des amplitudes que vous indiquez avec vos mains. Lorsque l'intensité monte veillez à garder une bonne technique.

Utilisez votre visage pour exprimer l'intensité et le ressenti de l'exercice.

**Kinesthésique :** ce type de participant a besoin de ressentir l'exercice et donc de le pratiquer.

Lorsque vous démontrez un exercice, gardez votre groupe, en mouvement – assurez-vous d'installer rapidement l'exercice en restant fluide et clair.

Donnez des consignes de sensations, quelles parties du corps, quels muscles sont impliqués, quel type de tension. N'hésitez pas à les questionner sur leurs ressentis.

**Auditif :** si ce type de participant ne peut pas vous entendre correctement, il devient vite frustré. Utilisez un microphone si la salle est grande. Encouragez ces participants à venir vers l'avant s'ils se plaignent de mal entendre. Faites attention au ton et au rythme de votre phrasé, articulez.

Scriptez pour que vos consignes soient précises, organisées, impactantes

N'oubliez pas que le style de langage BODYPUMP™ est clair et direct. Les participants auditifs apprécieront beaucoup.