

Test VAK (Visuel – Auditif – Kinesthésique)

Consigne : Lire chaque phrase et entourer la réponse qui te correspond le plus souvent.

Note la lettre : V (Visuel), A (Auditif), ou K (Kinesthésique).

1. Quand tu apprends une leçon, tu préfères :

- V : lire et utiliser des couleurs
- A : écouter quelqu'un expliquer
- K : faire des exercices pratiques

2. Quand tu dois retenir une liste de mots, tu :

- V : l'écris plusieurs fois
- A : la répètes à voix haute
- K : tu bouges en la récitant

3. Tu retiens mieux :

- V : en voyant un schéma
- A : en entendant une explication
- K : en manipulant ou en rejouant la scène

4. Quand tu penses à un mot difficile, tu :

- V : l'imagines écrit
- A : l'entends dans ta tête
- K : fais le geste de l'écrire

5. Pour apprendre une poésie, tu préfères :

- V : la recopier
- A : la lire à voix haute
- K : la réciter en marchant ou en mimant

6. Pour une définition, tu :

- V : cherches un exemple en image
- A : cherches une explication orale
- K : cherches une application concrète

7. Quand tu repenses à des vacances, tu te rappelles surtout :

- V : les images et paysages
- A : les sons et conversations
- K : les sensations (chaleur, mouvements)

8. Quand tu racontes une histoire, tu :

- V : décris ce que tu as vu
- A : répètes ce que tu as entendu

- K : expliques ce que tu as ressenti ou fait

9. Quand tu rêves ou imagines quelque chose :

- V : tu visualises des images
- A : tu entends des sons
- K : tu ressens des actions

10. Un bon souvenir, pour toi, c'est surtout :

- V : une image
- A : une musique ou une voix
- K : une sensation agréable

11. En cours, tu préfères quand le professeur :

- V : écrit ou montre des schémas
- A : explique oralement
- K : propose une activité pratique

12. Si tu ne comprends pas, tu préfères :

- V : revoir l'écrit au tableau
- A : réécouter l'explication
- K : refaire l'exercice avec quelqu'un

13. Quand tu prends des notes :

- V : tu aimes utiliser des couleurs, des flèches
- A : tu notes surtout ce que tu entends
- K : tu griffonnes et tu fais des dessins

14. Dans ton cahier, on trouve surtout :

- V : des schémas, titres en couleurs
- A : des phrases complètes
- K : des dessins, gribouillis ou exemples

15. Quand tu participes en classe :

- V : tu montres au tableau
- A : tu expliques à voix haute
- K : tu manipules du matériel

16. Pour choisir un film :

- V : tu regardes l'affiche ou la bande-annonce
- A : tu écoutes les critiques
- K : tu choisis en fonction de l'action/émotion

17. Si tu dois cuisiner une recette :

- V : tu suis la recette écrite

- A : tu écoutes quelqu'un l'expliquer
- K : tu apprends en cuisinant directement

18. Quand tu t'habilles, tu choisis surtout selon :

- V : le style, la couleur
- A : ce qu'on en dit, la mode
- K : le confort, la sensation du tissu

19. Si tu dois réparer quelque chose :

- V : tu regardes un schéma/tuto visuel
- A : tu écoutes quelqu'un expliquer
- K : tu testes par toi-même

20. Quand tu fais du sport :

- V : tu regardes le geste à imiter
- A : tu écoutes les consignes
- K : tu apprends en essayant toi-même

21. Quand tu rencontres quelqu'un, tu remarques d'abord :

- V : son apparence
- A : sa voix
- K : sa poignée de main, son attitude

22. Quand on t'explique un chemin :

- V : tu préfères un plan, une carte
- A : tu préfères des explications orales
- K : tu préfères marcher et trouver en route

23. Si tu dois téléphoner :

- V : tu prépares une note écrite
- A : tu improvises en parlant
- K : tu te déplaces si possible plutôt que téléphoner

24. Pour comprendre une blague :

- V : tu as besoin d'un dessin, d'une image
- A : tu comprends en entendant la chute
- K : tu mimes la situation

25. Si on te demande d'expliquer quelque chose :

- V : tu fais un schéma
- A : tu parles
- K : tu montres avec un geste

26. Quand tu joues à un jeu de société :

- V : tu lis la règle écrite
- A : tu écoutes qu'on t'explique
- K : tu apprends en jouant

27. Quand tu écoutes de la musique :

- V : tu penses au clip ou à l'image associée
- A : tu suis les paroles ou la mélodie
- K : tu bouges, tu dances, tu tapes du pied

28. Pour te détendre :

- V : tu regardes une série, tu dessines
- A : tu écoutes de la musique
- K : tu bouges, tu bricoles, tu fais du sport

29. Si tu vas dans un musée :

- V : tu observes les œuvres en détail
- A : tu écoutes l'audioguide
- K : tu testes les parties interactives

30. Quand tu t'ennuies en classe :

- V : tu dessines dans la marge
- A : tu fredonnes ou tu parles avec ton voisin
- K : tu bouges, tu gigotes, tu joues avec ton matériel

Résultats

- Majorité de V → Profil Visuel (apprend mieux par images, schémas, couleurs, cartes mentales)
- Majorité de A → Profil Auditif (apprend mieux en écoutant, en répétant, en discutant)
- Majorité de K → Profil Kinesthésique (apprend mieux en manipulant, en faisant, en bougeant)

Un élève peut avoir deux profils dominants !

Tableau de score

	Visuel (V)	Auditif (A)	Kinesthésique (K)
Nombre de réponses			
Score total			
Profil dominant			