

# Apprentissage progressif de la vision stéréoscopique croisée

## Etape 1 : échauffement

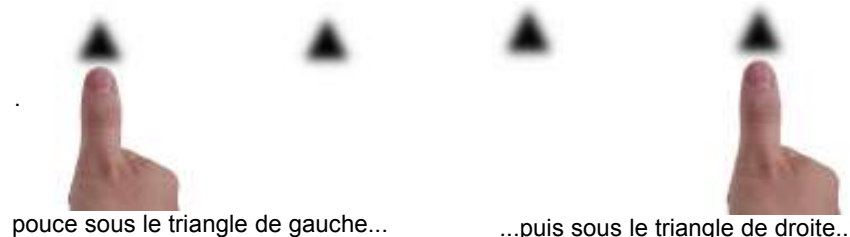
Nous allons déjà nous échauffer, en faisant travailler la convergence et l'accommodation. Tendez votre bras et levez le pouce ( comme si vous faisiez du stop !...). Tout en maintenant votre regard sur votre pouce, rapprochez le jusqu'à environ 10 cm de vos yeux, puis éloignez-le. Recommencer une dizaine de fois.

## Etape 2 : le triangle.. à voir double

Fixez la **planche 1** du document ( celle qui contient un seul triangle ) contre un mur, et placez-vous à **3 m environ**.

Tendez votre bras et votre pouce en direction du triangle noir, et fixez votre pouce du regard : Vous devez voir votre pouce net, et en arrière plan, puisque vous êtes en train de loucher, non pas un mais **deux** triangles noirs flous... Pour l'instant les triangles noirs doivent rester flous : s'il vous apparaissent net fixez votre pouce. En fait il faut essayer de "voir" ces triangles sans les "regarder", si vous voyez la nuance entre ces deux verbes !...

Entraînez-vous à placer votre pouce une fois sous le triangle de gauche, une fois sous le triangle de droite, une dizaine de fois. Vous devriez donc voir les images ci-dessous...



## Etape 3 : les doubles triangles... à voir quadruple !...

Fixez la **planche 2** du document contre un mur, tendez votre bras et placez votre pouce tendu à **1 m** du mur environ. Fixez votre pouce et promenez-le devant la planche 2 : En arrière fond, chaque triangle est doublé : vous devriez donc voir ...4 triangles en tout ! ...comme le montre l'image ci-dessous :



Entraînez vous à placer votre pouce sous chacun de ces quatre triangles...

## Etape 4 : superposer les triangles du milieu

Restez ou remettez-vous dans les conditions de la fin de l'étape précédente. **Reculez de 50 cm**, et passez à nouveau votre pouce ( net ) sous chacun de 4 triangles ( flous ) : vous devez avoir remarqué que les deux triangles du milieu ce sont rapprochés. Placez votre pouce entre ces deux triangles du milieu, et reculez lentement : les deux triangles du milieu continuent à se rapprocher. Trouvez alors la bonne distance pour que les deux triangles du milieu ( toujours flous ) soient superposés. Vous devriez alors voir ceci :



Je recule : les deux triangles du milieu se rapprochent...      ... je recule encore : les deux triangles du milieu se superposent.

Il est parfois difficile de percevoir les triangles sur les cotés... mais l'important pour la suite ce sont les deux triangles du milieu superposés )

## Etape 5 : mettre au point sur les triangles du milieu

Restez ou remettez-vous dans les conditions de la fin de l'étape précédente, avec votre pouce net et les deux triangles du milieu flous et superposés. Vous allez maintenant passer votre regard **lentement** de votre pouce aux deux triangles du milieu superposés. Au bout d'un court instant, les deux triangles du milieu superposés doivent vous apparaître comme un triangle net, et c'est maintenant votre pouce qui est flou. Si cela ne marche pas du premier coup, recommencez la manip.



Je mets au point sur le pouce...

....puis je mets au point sur le triangle du milieu.

Entraînez-vous ainsi plusieurs fois à passer de la vision nette du pouce à la vision nette du triangle du centre.

## Etape 6 : on rajoute une image en relief !...

L'étape 5 ne vous pose plus de problème ? Alors vous êtes alors fin prêt pour voir votre première image en relief !...

Recommencez l'étape 5, mais en remplaçant la planche 2 par la **planche 3**, et essayez de ne vous concentrer que sur les triangles noirs : trouvez la bonne distance pour que les triangles du centre soient superposés, et passez lentement votre regard de votre pouce vers le triangle du centre. Au moment où les triangles du milieu superposés vont vous paraître comme un triangle net, vous devriez voir l'image en relief tout autour de ce triangle : fascinant non ?

## Etape 7 : les triangles en dehors de l'image.

Remplacez la planche 3 par la **planche 4**, dont les photos sont plus contrastées, et dans laquelle on a sorti les triangles de la photo. Comme précédemment, mettez au point sur les triangles superposés au milieu. Une fois que vous voyez un triangle net, descendez lentement le regard vers la photo plus bas : avec plus de contraste, le relief sera encore plus marquant !...

## Etape 8 : sans les triangles...

Êtes-vous sûr d'avoir encore besoin des triangles ? essayez la **planche 5**...

Maintenant, vous pouvez en prendre plein les mirettes avec des images stéréoscopiques de tout accabit. Faites un tour sur les liens du site !...Vous pouvez trouver des milliers d'images sur Internet...

## Etape 9 : sans le pouce...

Lorsque vous serez à l'aise avec la vision croisée, vous verrez que l'on peut même se passer du pouce pour la mise au point. Il suffit d'essayer de regarder devant l'image pour dédoubler les deux images, et superposer les deux images du centre. C'est une affaire d'habitude...

