

PHASE 3 : INTÉGRATION

Feu Rouge Feu Vert Inversé

Feu Rouge Inversé entraîne le cerveau à RÉSISTER à l'automatique

Durée

5-10 min

Groupe

Groupe entier

Lieu

Salle, Cour

MS

GS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Moteur	Cognitif	Socio-émotionnel
<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler ses impulsions motrices • Développer des réponses non-automatiques • Améliorer la réactivité contrôlée 	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer le contrôle inhibiteur • Développer la flexibilité cognitive • Maintenir une règle contre-intuitive en mémoire 	<ul style="list-style-type: none"> • Gérer la frustration des erreurs • Persévérer face à la difficulté • Rire de ses erreurs

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Matériel	Quantité	Alternative
Cartons colorés	Rouge et vert	Voix seule
Espace pour courir	Suffisant	—

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. PRÉPARATION

- **Position:** Les enfants sont alignés d'un côté de la salle. L'éducatrice est de l'autre côté avec les cartons.

2. INTRODUCTION

Rappel classique: D'abord le jeu normal

« Vous connaissez 'Feu rouge, feu vert'. Rouge = stop, vert = on avance. On pratique d'abord la version normale. »

Inversion: Introduire la règle inversée

« Maintenant, ATTENTION ! On joue à l'envers ! Quand je dis ROUGE, vous AVANCEZ. Quand je dis VERT, vous ARRÊTEZ. C'est bizarre mais c'est le défi ! »

3. EXÉCUTION

- **Phase classique:** Quelques tours en version normale pour établir l'automatisme.
- **Phase inversée:** Appliquer les règles inversées. Beaucoup d'erreurs au début = normal !
- **Alternance:** Alternier entre règle normale et inversée pour maximiser le défi cognitif.

4. RETOUR AU CALME

Débriefing: Discussion

« C'était difficile ? C'est normal ! Votre cerveau devait faire le contraire de ce qu'il voulait faire automatiquement. C'est un super entraînement ! »

VARIANTES

+ Facile	+ Difficile	Variante
Un seul inversé (MS) Inverser seulement un signal (rouge = avancer, mais vert = stop reste pareil).	Double inversion (GS) Ajouter un signal jaune avec sa propre règle inversée (sauter au lieu de marcher).	Jean dit inversé (MS) Faire le contraire de ce que 'Jean dit'. 'Jean dit levez les bras' = baissez les bras.

ADAPTATIONS BESOINS SPÉCIAUX

Difficultés de contrôle inhibiteur

- Commencer très lentement
- Un seul signal inversé d'abord
- Pas d'élimination, juste la pratique

Frustration rapide

- Ambiance légère (on rit des erreurs)
- Montrer que l'adulte se trompe aussi
- Valoriser les progrès, pas la perfection

SÉCURITÉ

- Espace suffisant pour courir
- Sol non glissant
- Attention aux collisions

BÉNÉFICE NEUROLOGIQUE

Système : Contrôle inhibiteur + Flexibilité cognitive

Région cérébrale : Cortex préfrontal dorsolatéral

La version inversée demande d'inhiber la réponse automatique ET de produire la réponse opposée. C'est ce que le cerveau fait quand il doit reconnaître qu'un 'b' n'est pas un 'd'.

LIENS AVEC LES PROGRAMMES

Marocain: Développement cognitif : Développer la flexibilité mentale | Développement socio-affectif : Gérer la frustration

Français: Agir dans l'espace : Adapter ses réponses | Vivre ensemble : Accepter de se tromper

Transversal: Contrôle des impulsions en classe | Flexibilité pour l'apprentissage | Résistance aux confusions (b/d, p/q)