

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

## 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 vous ARRÉTEZ. 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:** Alterner 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
<b>Un seul inversé (MS)</b> Inverser seulement un signal (rouge = avancer, mais vert = stop reste pareil).	<b>Double inversion (GS)</b> Ajouter un signal jaune avec sa propre règle inversée (sauter au lieu de marcher).	<b>Jean dit inversé (MS)</b> 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)