

AIDE-MÉMOIRE NEUROGAMES

MOUVEMENT → CERVEAU → APPRENTISSAGE

VESTIBULAIRE	PROPRIOCEPTION	BILATÉRAL
(équilibre)	(corps/force)	(2 côtés)
<ul style="list-style-type: none">• Rouleau Taco• Bateau• Statues	<ul style="list-style-type: none">• Ours Lourd• Robot/Poupée• Lion Endormi	<ul style="list-style-type: none">• Moulins• Boucle ∞• Lézard



FONCTIONS EXÉCUTIVES (super pouvoirs)

INHIBITION	MÉMOIRE	FLEXIBILITÉ	PLANIFICATION
s'arrêter	retenir	changer	organiser
Feu Inversé, Lion	Yoga Histoires	Feu Inversé	Parcours Planifié

« Chaque fois qu'un enfant **BOUGE** avec intention, son cerveau **CONSTRUIT** des connexions pour apprendre. »

LES 5 NEUROGAMES INCONTOURNABLES

Jeu	Cible	Durée
1. LE LION ENDORMI	Inhibition + Proprioception	1-2 min
2. LES MOULINS À VENT	Croisement ligne médiane	2-3 min
3. LA BOUCLE INFINIE ∞	Coordination visuo-motrice	2 min
4. FEU ROUGE/VERT INVERSÉ	Inhibition + Flexibilité	5 min
5. ROBOT VS POUPÉE	Conscience tonique	3 min

LES ESSENTIELS AU QUOTIDIEN

QUAND FAIRE UN NEUROGAME ?

Moment	Type de jeu	Durée
Accueil	Activation (Moulins, Pop-corn)	3-5 min
Après 25 min assis	Pause mouvement	2-3 min
Après récréation	Retour au calme (Lion)	3-5 min
Avant concentration	Croisement (Boucle ∞)	2 min
Fin de journée	Relaxation (Yoga)	5 min

SIGNAUX D'ALERTE RAPIDES

Je vois...	Je pense à...	J'essaie...
Bouge sans cesse	Vestibulaire	Rouleau, balancement
Très maladroit	Proprioception	Ours Lourd
Évite de croiser	Bilatéral	Moulins, Boucle ∞
Ne peut s'arrêter	Inhibition	Lion, Feu Inversé
Casse tout	Force mal dosée	Robot/Poupée

PHRASES-CLÉS À RETENIR

- « Le mouvement n'est pas une pause de l'apprentissage, c'est la FONDATION de l'apprentissage. »
- « Un enfant qui bouge beaucoup n'a pas un problème, il a un BESOIN. »
- « Les neurogames construisent le CERVEAU qui va apprendre à lire et écrire. »

MA CHECKLIST QUOTIDIENNE

- Accueil actif (2-5 min)
- Pause mouvement milieu de matinée (2 min)
- Retour au calme après récréation (3 min)
- Séance motricité structurée (20 min)
- Transition fin de journée (5 min)