

LIVRET DU PARTICIPANT

Formation Neurogames

Groupe Scolaire Sanaa

Ce livret résume les points essentiels de la formation. Gardez-le à portée de main comme référence rapide.

1. POURQUOI LE MOUVEMENT ?

Le cerveau se construit par le mouvement

- 90% de la croissance cérébrale avant 5 ans
- Les expériences corporelles créent des connexions neuronales
- Le mouvement prépare le cerveau aux apprentissages

« 30 minutes d'activité physique par jour améliorent significativement les fonctions exécutives et les performances scolaires. »

Activité motrice classique	Neurogame
Objectif : bouger	Objectif : développer une compétence neurologique
"Courez !"	"Courez au son aigu, arrêtez-vous au son grave"

2. LES 3 SYSTÈMES À CONNAÎTRE

Système	Ce qu'il fait	Si immature	Neurogames
VESTIBULAIRE (oreille interne)	Équilibre, position dans l'espace	Difficulté à rester assis, mal des transports	Rouleau Taco, Bateau, Statues
PROPRIOCEPTION (muscles, articulations)	Conscience du corps, régulation de la force	Maladresse, écriture trop appuyée	Ours Lourd, Robot/Poupée, Lion Endormi
BILATÉRAL (coordination)	Croisement ligne médiane	Évite de croiser, lecture difficile	Moulins à Vent, Boucle Infinie, Léopard

3. LES FONCTIONS EXÉCUTIVES

Les "super pouvoirs" du cerveau :

Fonction	Définition	Neurogame
INHIBITION	S'arrêter, résister à l'impulsion	Lion Endormi, Feu Inversé
MÉMOIRE DE TRAVAIL	Garder l'info en tête	Yoga des Histoires
FLEXIBILITÉ	S'adapter aux changements	Feu Inversé, parcours
PLANIFICATION	Organiser avant d'agir	Parcours Planifié

4. STRUCTURE DE LA JOURNÉE

Mini-neurogames (2-5 min)

- Accueil : Réveil corporel
- Transitions : Micro-activités
- Avant concentration : Activation
- Retour au calme : Relaxation

Séance structurée (20 min)

1. Réveil corporel (3 min)
2. Neurogame principal (12 min)
3. Retour au calme (5 min)

5. PROGRESSION DU PROGRAMME

Phase	Semaines	Focus	Jeux clés
1: STABILISATION	1-10	Vestibulaire, Proprioception	Lion Endormi, Marche du Renard, Rouleau Taco, Bateau, Ours Lourd
2: COORDINATION	11-20	Bilatéral, Ligne médiane	Moulins à Vent, Foulards, Boucle Infinie, Léopard
3: INTÉGRATION	21-30	Fonctions exécutives	Feu Inversé, Yoga des Histoires, Parcours Planifié, Orbe Coopératif

6. SIGNAUX D'ALERTE

Comportement	Piste	Quand référer
Évite tout mouvement	Vestibulaire ?	Si persiste malgré adaptations
Très maladroit	Proprioception ?	Si l'enfant souffre
N'utilise qu'un côté	Bilatéral ?	Si très en retard sur les pairs
Ne peut s'arrêter	Inhibition ?	En cas de doute → avis spécialiste
Hypersensible sons/toucher	Sensoriel ?	

7. ADAPTATIONS RAPIDES

Enfant qui a besoin de BOUGER

- Lui donner un rôle actif (démonstrateur)
- Pauses mouvement plus fréquentes
- Assise dynamique (coussin d'équilibre)

Enfant ANXIEUX

- Prévisibilité (toujours le même rituel)
- Pas de pression, pas de compétition
- Observer avant de participer

Enfant MALADROIT

- Simplifier les mouvements
- Plus de temps
- Féliciter l'effort, pas le résultat

8. MES NOTES PERSONNELLES

Neurogames que je veux essayer en premier :

1. _____
2. _____
3. _____

Moment de ma journée où je vais les intégrer :

Enfants à observer particulièrement :

1. _____ Observation : _____
2. _____ Observation : _____
3. _____ Observation : _____

Questions que j'ai encore :

MON ENGAGEMENT

Je m'engage à intégrer les neurogames dans ma pratique quotidienne pour le bien-être et le développement de mes élèves.

Signature : _____ **Date :** _____