

Un mental au top

Informations destinées au personnel enseignant



Module 4 – Conseils et astuces pour entretenir sa forme mentale (jeu)

Contenu du cours	Jeu de dés: Les élèves jouent en groupes à un jeu de dés et découvrent des conseils, des astuces et des informations sur la forme mentale et sur son importance dans la circulation routière.
Objectif	<ul style="list-style-type: none">> Les élèves reviennent de manière ludique sur les contenus des modules précédents et complètent leur apprentissage.> Les élèves sont à même d'appliquer les connaissances et les compétences acquises dans le cadre des modules et d'échanger autour de la pertinence des mises en pratique.
Matériel	<ul style="list-style-type: none">> Modèle de plateau de jeu (év. plastifié)> Accessoires de jeu (voir instructions)> Cartes de connaissances et d'exercices découpées
Mode de travail	Travail en groupe
Durée	45'

Informations complémentaires:

- > Les élèves peuvent compléter le jeu avec des cartes de connaissances ou de mission supplémentaires.
Les cartes peuvent être échangées entre les groupes. Important: les exercices doivent être corrigés afin que les élèves puissent vérifier l'exactitude de leurs réponses.

Un mental au top

Documents de travail



Jeu de dés: Conseils et astuces pour entretenir sa forme mentale



Exercice:

- > Lis attentivement les règles du jeu. Vous pouvez ensuite jouer en groupe!
- > Matériel: dés, pions, cartes de connaissances et de mission découpées

Règles du jeu

On joue dans le sens des aiguilles d'une montre et à tour de rôle.

Le but du jeu est d'arriver en premier au point 10 et de réussir la mission qui y est proposée.

En cas d'erreur ou de réponse incomplète, les joueuses et les joueurs reculent de deux cases. Certaines missions donnent droit à des récompenses en cas de bonne réponse.

Les cartes de connaissances sont lues à haute voix afin que tout le monde entende les conseils et astuces.

Symboles

	La joueuse ou le joueur qui tombe sur ce symbole tire une carte de mission .		Ce symbole correspond à une carte de connaissances contenant des conseils et astuces.
--	---	--	--

Un mental au top

Documents de travail



Cartes de connaissances

<p>Savais-tu qu'il est presque impossible d'améliorer sa capacité de réaction? Celle-ci est en effet en grande partie déterminée par la génétique.</p> <p>Certains facteurs, sur lesquels nous pouvons agir, favorisent toutefois une réactivité cérébrale maximale: un sommeil suffisant, une alimentation saine et la concentration.</p>	<p>Savais-tu que les enfants qui ont reçu une éducation musicale retiennent mieux les mots parlés que les enfants du même âge dont ce n'est pas le cas?</p> <p>Lors de la pratique musicale, le cerveau est davantage sollicité et donc mieux entraîné.</p> <p>Plus l'apprentissage est précoce, idéalement avant douze ans, plus les bénéfices ultérieurs sont considérables.</p>	<p>Les chaînes d'association sont utiles pour mémoriser un grand nombre de choses.</p> <p>Elles consistent à associer des objets, des missions et des activités sous forme de petite histoire.</p> <p>Tu dois faire les achats suivants: des pommes, de la nourriture pour chien, des bonbons et de la soupe en boîte.</p> <p>Quelle chaîne d'association pourrais-tu former?</p>
<p>En Suisse, la distraction et l'inattention sont la cause numéro 1 des accidents de la circulation.</p> <p>Consulter rapidement un message sur son portable ou discuter avec les passagers peut s'avérer dangereux. Il en va bien sûr de même à vélo ou à moto: ne touche pas à ton téléphone portable quand tu conduis!</p>	<p>Selon diverses études, l'utilisation du portable lors des trajets à vélo est en hausse constante depuis quelques années, tout comme les accidents qui en découlent.</p> <p>Réfléchissez à ce qu'il est moins facile de faire à vélo avec un portable à la main ou à l'oreille.</p>	<p>Un entraînement régulier stimule le cerveau et augmente ses performances. Les énigmes, l'apprentissage des langues étrangères, les exercices de concentration, mais aussi une alimentation saine et un sommeil suffisant entretiennent le cerveau et le rendent plus performant pour les tâches quotidiennes.</p> <p>Pouvez-vous citer en groupe quatre exercices d'entraînement cérébral concrets?</p>
<p>Aux Pays-Bas, une application pour cyclistes a été lancée en 2014: l'écran du portable s'éteint pendant le trajet afin que l'appareil ne puisse pas être utilisé.</p> <p>En guise de récompense, des points permettant par exemple de gagner des places de cinéma peuvent être collectés pendant les trajets.</p> <p>Bonne idée, non?</p>	<p>Selon des estimations, la fatigue est en cause dans 10% des accidents de la circulation. Dormir suffisamment avant d'utiliser un moyen de transport est donc important et peut éviter de graves accidents.</p> <p>Mais de combien d'heures de sommeil avons-nous besoin? Discutez en groupe de la durée idéale d'une nuit de sommeil à votre âge.</p>	<p>L'absence de casque ou son port incorrect constitue un facteur de risque important dans les accidents des jeunes.</p> <p>La règle est la suivante: les têtes bien pleines se protègent!</p> <p>Qu'en est-il dans votre entourage? Discutez-en en groupe. Le casque est-il (correctement) porté ou pas vraiment? Pour quelles raisons d'après vous?</p>

Un mental au top

Documents de travail



<p>Écouter de la musique, c'est sympa. Mais dans la circulation, cela peut être dangereux et provoquer des accidents qui pourraient être évités. Le port d'écouteurs peut altérer la perception des bruits environnants et entraîne de façon avérée une baisse de la concentration.</p>	<p>Une activité physique régulière et suffisante est non seulement bénéfique pour le corps, mais également pour le cerveau et la forme mentale. Une activité physique quotidienne de 30 minutes est recommandée pour compenser les quelque 8 heures que nous passons en position assise.</p> <p>Comparez entre vous votre activité physique quotidienne.</p>	<p>Lorsqu'on emprunte les voies de circulation, il est nécessaire de connaître les règles et les panneaux de signalisation. En chemin, tu croises chaque jour de nombreux panneaux de signalisation, souvent sans y prêter attention.</p> <p>Énumérez ensemble les panneaux que vous avez croisés aujourd'hui et leur signification.</p>
--	---	--

Un mental au top

Documents de travail



Cartes de mission

<p>1 – Logique</p> <p>Quel nombre complète cette suite?</p> <p>47 – 28 – 16 – ?</p>	<p>2 – Mémoire</p> <p>Peux-tu citer de tête les trois derniers menus que tu as préparés en cours d'économie familiale (cours de cuisine)?</p>
<p>3 – Logique</p> <p>Marylin et James voyagent en Suisse. Tous deux ont exactement la même somme d'argent sur eux.</p> <p>Combien James doit-il donner à Marylin pour qu'elle ait un franc de plus que lui?</p>	<p>4 – Concentration</p> <p>Épelle les noms de famille de tous les membres du groupe à l'envers et sans erreur.</p> <p>Mission accomplie? Tu peux avancer de deux cases en guise de récompense.</p>
<p>5 – Mémoire</p> <p>Ferme les yeux et cite de mémoire ce que les autres membres du groupe portent aux pieds (type de chaussures et couleurs).</p>	<p>6 – Coordination</p> <p>Tiens un crayon en équilibre sur ton doigt, ton nez, ton front ou la paume de ta main pendant au moins cinq secondes.</p> <p>Les crayons à papier et les crayons de couleur sont plus indiqués que les feutres et les stylos à bille.</p>
<p>7 – Concentration</p> <p>Récite l'alphabet à l'envers sans faire d'erreur.</p> <p>Si tu fais un sans-faute, tu peux avancer de deux cases en guise de récompense.</p>	<p>8 – Mémoire</p> <p>Ferme les yeux et cite toutes tes enseignantes et tous tes enseignants de l'année dernière avec leur matière.</p> <p>Si tu en oublies un, recule d'une case, si tu en oublies deux ou plus, recule de deux cases.</p>
<p>9 – Logique</p> <p>Dans la famille Keller, chaque fils a autant de frères que de sœurs. Chaque fille a deux fois plus de frères que de sœurs.</p> <p>Combien y a-t-il de fils et de filles dans cette famille?</p>	<p>10 – Logique</p> <p>Kevin est plus petit que Stéphanie. Daniel est plus grand que Sven. Sven est plus grand que Stéphanie.</p> <p>Mais alors, qui est le plus grand?</p>

Un mental au top

Proposition de solution



Jeu de dés

Cartes de mission

1. Logique

Chaque nombre est le produit des deux chiffres qui précèdent:

$$4 \times 7 = 28, 2 \times 8 = 16, 1 \times 6 = \mathbf{6}$$

2. Mémoire

Réponses individuelles, le groupe détermine si elles sont correctes.

3. Logique

James doit donner **50 centimes** à Marylin. Il a alors 50 centimes de moins, elle 50 de plus, soit une différence totale de 1 franc.

4. Concentration

Réponses individuelles, le groupe détermine si elles sont correctes.

5. Mémoire

Réponses individuelles, le groupe détermine si elles sont correctes.

6. Coordination

Le groupe interrompt le chronomètre et détermine le déroulement de l'exercice.

7. Concentration

Le groupe écoute attentivement et détermine si la réponse est correcte.

8. Mémoire

Le groupe écoute attentivement et détermine si la réponse est correcte.

9. Logique

La famille se compose de **4 fils et de 3 filles**.

10. Logique

C'est **Daniel** le plus grand.