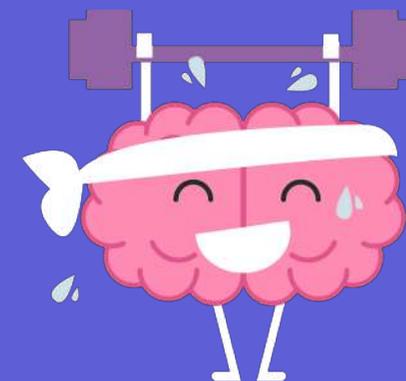
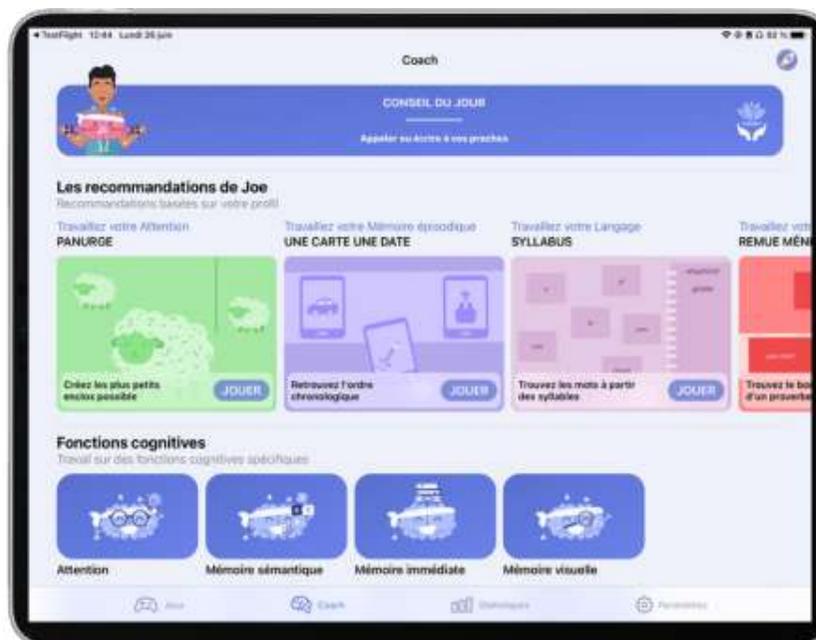


Programme attention

15 minutes par jour pendant 4 semaines pour améliorer votre attention





Programme pour l'attention

Semaine n°1

15 minutes/jour

<input type="checkbox"/>	Lundi	ColorMind x3 (Facile)	Roland x3 (Facile)	L'Oreille Musicale x3 (Facile)	Voir index n°1	
				Jouez en mode "Quiz Musical"		
<input type="checkbox"/>	Mardi	L'Arche de Noé x3 (Facile)	Perce-Ballons x3 (Facile)	Cascade Infernale x3 (Facile)	Voir index n°2	
<input type="checkbox"/>	Mercredi	Jour de repos				
<input type="checkbox"/>	Jeudi	Le Damier Fou x3 (Facile)	Les Cartes Endiablées x3 (Facile)	Puzzle Plus x3 (Facile)	Voir index n°3	
<input type="checkbox"/>	Vendredi	Le Poème Perdu x3 (Facile)	Les Fous Volantes x3 (Facile)	Sudoku x3 (Facile)	Voir index n°4	
<input type="checkbox"/>	Samedi	Jour de repos				
<input type="checkbox"/>	Dimanche	Jumelles x3 (Facile)	Calculus x3 (Mode « 4 propositions » - Facile)	Boîte à Formes x3 (Facile)	Voir index n°5	



Programme pour l'attention

Semaine n°2

15 minutes/jour

<input type="checkbox"/>	Lundi	Simili x3 (Facile)	Panurge x3 (Mode « Berger rapide » - Facile)	L'Invasion des Taupes x3 (Moyen)	Voir index n°6	
<input type="checkbox"/>	Mardi	zZ Jour de repos zZ				
<input type="checkbox"/>	Mercredi	Joe le Pirate x3 (Moyen) <i>Cherchez le parcours le plus rapide ! </i>	Parking Encombré x3 (Moyen) <i>Anticipez les effets d'un déplacement avant de le faire </i>	Effet Boule de Neige x3 (Moyen)	Voir index n°7	
<input type="checkbox"/>	Jeudi	Suite Infernale x3 (Moyen)	Syllabus x3 (Facile)	Le Pendu x3 (Facile) <i>Commencez par les lettres les plus fréquentes </i>	Voir index n°8	
<input type="checkbox"/>	Vendredi	zZ Jour de repos zZ				
<input type="checkbox"/>	Samedi	Le Promeneur x3 (Facile)	Les Cartes Endiablées x3 (Moyen)	Cascade Infernale x3 (Moyen)	Voir index n°9	
<input type="checkbox"/>	Dimanche	L'Arche de Noé x3 (Moyen)	Jumelles x3 (Moyen)	Les Fous Volants x3 (Moyen)	Voir index n°10	



Programme pour l'attention

Semaine n°3



15 minutes/jour

<input type="checkbox"/>	Lundi	zZ Jour de repos zZ		
<input type="checkbox"/>	Mardi	Calculus x3 (Moyen)	Colorform x3 (Difficile)	L'Invasion des Taupes x3 (Difficile) Voir index n°11
			Faites attention à la consigne qui change !	
<input type="checkbox"/>	Mercredi	Perce-Ballons x3 (Moyen)	Panurge x3 (Mode « Berger rapide » - Difficile)	Boîte à Formes x3 (Moyen) Voir index n°12
<input type="checkbox"/>	Jeudi	zZ Jour de repos zZ		
<input type="checkbox"/>	Vendredi	Le Damier Fou x3 (Difficile)	Sudoku x3 (Moyen)	Puzzle Plus x3 (Difficile) Voir index n°13
<input type="checkbox"/>	Samedi	L'Oreille Musicale x3 (Difficile)	Le Poème Perdu x3 (Moyen)	Une Carte Une Date x3 (Moyen) Voir index n°14
			Essayez de trouver une anecdote liée à l'événement proposé.	
<input type="checkbox"/>	Dimanche	zZ Jour de repos zZ		



Programme pour l'attention

Semaine n°4

15 minutes/jour

<input type="checkbox"/> Lundi	Les Cartes Endiablées x3 (Difficile)	Syllabus x3 (Difficile)	Suite Infernale x3 (Difficile)	Voir index n°15
<input type="checkbox"/> Mardi	Simili x3 (Difficile) Concentrez-vous sur les couleurs des images	Le Promeneur x3 (Moyen)	Parking Encombré x3 (Difficile)	Voir index n°16
<input type="checkbox"/> Mercredi	Jour de repos			
<input type="checkbox"/> Jeudi	Jumelles x3 (Difficile)	Calculus x3 (Moyen)	Boîte à Formes x3 (Difficile)	Voir index n°17
<input type="checkbox"/> Vendredi	Effet Boule de Neige x3 (Mode « appliqué » - Difficile) Visualisez le trajet entier avant d'appuyer sur une flèche	Panurge x3 (Mode « Berger appliqué » - Difficile)	Roland x3 (Difficile)	Voir index n°18
<input type="checkbox"/> Samedi	Jour de repos			
<input type="checkbox"/> Dimanche	Joe le Pirate x3 (Difficile)	Le pendu x3 (Difficile)	L'Arche de Noé x3 (Difficile) Cherchez à identifier les images cachées	Voir index n°19

Les explications de votre coach JOE



Semaine n°1



Index n°1

Pour se concentrer sur un seul élément et « supprimer » toutes les informations inutiles qui peuvent nous distraire, on utilise l'**attention focalisée**.

Index n°2

Dans les activités de la vie quotidienne, on doit gérer plusieurs tâches en même temps. Cette fonction s'appelle l'**attention divisée**, ce que l'on travaille aujourd'hui.

Index n°3

Souvent, on utilise l'attention avec d'autres fonctions cognitives comme la mémoire ou les compétences visuelles. **Associer différentes fonctions cognitives** peut nous aider à avoir de meilleures performances.

Index n°4

L'**attention prolongée** nous permet de rester concentré pendant une longue activité, telle que lire un livre, regarder un film ou partir en excursion dans la journée.

Index n°5

Pour rendre l'entraînement plus amusant, vous pouvez jouer à deux personnes dans nos applications. N'hésitez pas à **partager** ces moments avec vos proches.

Semaine n°2



Index n°6

Avoir une bonne attention, nous permet d'avoir une bonne **réactivité**. Les jeux d'aujourd'hui nous aident à répondre et à trouver une solution le plus rapidement possible.

Index n°7

Pour réaliser une activité, il faut penser aux **différentes manières** d'effectuer la tâche. Il est important de trouver la solution la plus rapide, mais aussi la plus efficace.

Index n°8

Détecter les informations externes reçues et **créer des liens** entre celles-ci et les informations que nous avons déjà nous permet de mieux comprendre la situation et d'améliorer les compétences acquises.

Index n°9

Faire attention à quelque chose signifie également faire les choses dans le bon ordre. Connaître le **séquençage** d'une action, nous permet d'arriver à l'objectif pas à pas.

Index n°10

Dans l'environnement, il y a plusieurs stimuli qui peuvent être des éléments de **distraction**. Il est important d'avoir une vision générale des tous les éléments, mais aussi de se concentrer seulement sur les éléments importants.

Les explications de votre coach JOE



Semaine n°3



Index n°11

Une fonction cognitive liée à l'attention est l'**inhibition**. L'inhibition nous permet de nous arrêter lorsque l'on est sur le point de réaliser un geste peut-être inapproprié, dangereux ou « mauvais ».

Index n°12

Dans les jeux d'aujourd'hui vous devez **attendre le bon moment** pour agir. Analyser une situation afin de savoir quand intervenir est très important dans la vie de tous les jours.

Index n°13

Nous utilisons l'attention dans de nombreuses activités. Aujourd'hui, je vous propose des jeux « classiques » qui ont été transformés en **version numérique**. Cela vous permet de vous entraîner avec vos jeux préférés quand vous le souhaitez.

Index n°14

La **culture générale** peut nous aider à améliorer l'attention. Aujourd'hui, je vous propose des jeux où vous devez utiliser vos connaissances en faisant attention aux éléments présents à l'écran.

Semaine n°4



Index n°15

Pour réaliser une activité, il faut parfois **suivre un ordre** précis, mais il peut y avoir plusieurs possibilités. L'attention nous aide à analyser tous les éléments et à trouver la meilleure stratégie.

Index n°16

Désormais, vous avez entraîné votre attention. Essayez de bien **analyser** tous les éléments, tous les objets et toutes les combinaisons possibles pour trouver la meilleure solution.

Index n°17

Jouez avec vos amis pour voir vos progrès. Confrontez-les pour trouver de nouvelles stratégies ou de nouvelles techniques.

Index n°18

Aujourd'hui, on va travailler sur l'**attention prolongée**. Essayez de rester le plus longtemps possible sur les jeux sans faire d'erreurs.

Index n°19

Voici la dernière séance, vous pourrez ensuite reprendre le même programme en **augmentant le niveau** : en passant du niveau facile au niveau moyen, et du moyen au difficile de manière à compléter tous les jeux au niveau difficile.