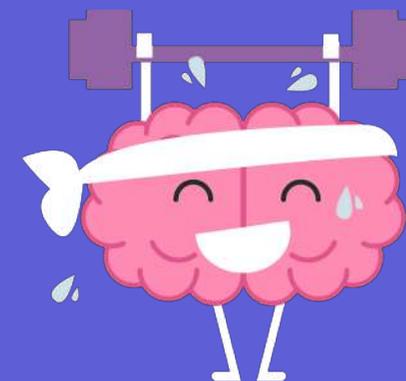
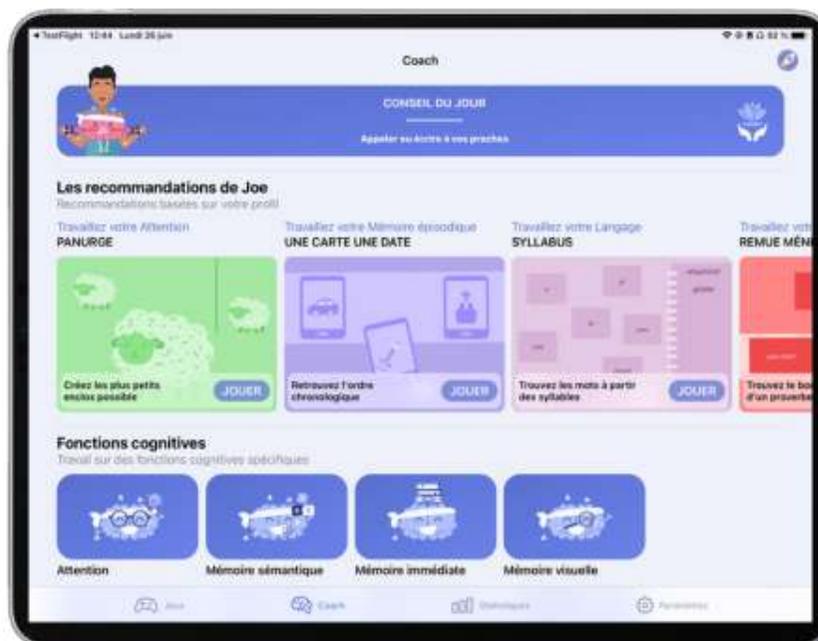


Programme perception

15 minutes par jour pendant 4 semaines
pour améliorer votre perception





Programme pour la perception

Semaine n°1

 15 minutes/jour

<input type="checkbox"/>		 L'Arche de Noé x3 (Facile)	 Tour du Monde x3 (Facile)	 Jumelles x3 (Facile)	Voir index n°1	
<input type="checkbox"/>		 Roland x3 (Facile)	 L'Invasion des Taupes x3 (Facile)	 Perce-Ballons x3 (Facile)	Voir index n°2	
<input type="checkbox"/>		 Jour de repos 				
<input type="checkbox"/>		 Puzzle Plus x3 (Facile)	 L'Oreille Musicale x3 (Facile)	 Remue Meningen x3 (Facile)	Voir index n°3	
<input type="checkbox"/>		 ColorForm x3 (Facile)	 Cascade Infernale x3 (Facile)	 Simili x3 (Facile)	Voir index n°4	
<input type="checkbox"/>		 Jour de repos 				
<input type="checkbox"/>		 ColorMind x3 (Facile)	 Le Damier Fou x3 (Facile)	 Les Cartes Endiablées x3 (Facile)	Voir index n°5	



Programme pour la perception

Semaine n°2



15 minutes/jour



Lundi



Les Fous Volants **x3**
(Facile)



Bougez le regard uniquement
quand un nouveau ballon apparait



Boîte à Formes **x3**
(Moyen)



Effet Boule de Neige **x3**
(Facile)

[Voir index n°6](#)



Mardi

zZ Jour de repos zZ



Mercredi



Joe le Pirate **x3**
(Moyen)



Panurge **x3**
(Facile)



Le Promeneur **x3**
(Facile)

[Voir index n°7](#)



Jeudi



Syllabus **x3**
(Moyen)



Simili **x3**
(Moyen)



L'Arche de Noé **x3**
(Moyen)

[Voir index n°8](#)

Concentrez-vous
sur un mot à la fois



Vendredi

zZ Jour de repos zZ



Samedi



Puzzle Plus **x3**
(Moyen)



Jumelles **x3**
(Moyen)



Tour du Monde **x3**
(Facile)

[Voir index n°9](#)

Concentrez-vous sur les paires
les plus faciles à mémoriser



Dimanche



Les Cartes Endiablées **x3**
(Moyen)



Cascade Infernale **x3**
(Facile)



L'Invasion des Taupes **x3**
(Moyen)

[Voir index n°10](#)



Programme pour la perception

Semaine n°3



15 minutes/jour



zZ Jour de repos zZ



Roland **x3**
(Moyen)



Essayez d'anticiper la trajectoire de la balle



Perce-Ballons **x3**
(Difficile)



Panurge **x3**
(Moyen)

[Voir index n°11](#)



ColorMind **x3**
(Difficile)



ColorForm **x3**
(Moyen)



Le Damier Fou **x3**
(Difficile)

[Voir index n°12](#)



zZ Jour de repos zZ



Cascade Infernale **x3**
(Moyen)



Les Fous Volants **x3**
(Moyen)



Concentrez-vous seulement sur les ballons de la bonne couleur



Boîte à Formes **x3**
(Difficile)

[Voir index n°13](#)



Le Promeneur **x3**
(Moyen)



Joe le Pirate **x3**
(Difficile)



Effet Boule de Neige **x3**
(Moyen)

[Voir index n°14](#)



zZ Jour de repos zZ



Programme pour la perception

Semaine n°4



15 minutes/jour



Lundi



ColorForm **x3**
(Difficile)

Faites attention au
changement de consigne !



Simili **x3**
(Difficile)



L'Invasion des Taupes **x3**
(Moyen)

[Voir index n°15](#)



Mardi



Boîte à Formes **x3**
(Difficile)



Puzzle Plus **x3**
(Moyen)



Cascade Infernale **x3**
(Difficile)

[Voir index n°16](#)



Mercredi

zZ Jour de repos zZ



Jeudi



Jumelles **x3**
(Moyen)



Roland **x3**
(Difficile)



Le Damier Fou **x3**
(Difficile)

[Voir index n°17](#)



Vendredi



Les Fous Volants **x3**
(Moyen)



Perce-Ballons **x3**
(Difficile)

Imaginez la trajectoire de la balle pour
atteindre le plus de ballons possible



L'Arche de Noé **x3**
(Difficile)

[Voir index n°18](#)



Samedi

zZ Jour de repos zZ



Dimanche



Tour du Monde **x3**
(Difficile)



Panurge **x3**
(Difficile)



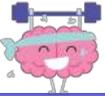
Joe le Pirate **x3**
(Difficile)

[Voir index n°19](#)

Les explications de votre coach JOE



Semaine n°1



Index n°1

Quand on regarde autour de nous pour découvrir l'environnement et les objets qui nous entourent, on utilise l'**exploration visuelle**. Cela nous permet de recueillir les informations de l'environnement.

Index n°2

La perception est la fonction cognitive qui nous permet d'**identifier** un objet important dans l'environnement. Elle nous permet de reconnaître les objets, leur positions et leur trajectoire s'ils sont en mouvement.

Index n°3

La perception comprend tous les **sens**. Nous pouvons percevoir des images, des sons, des mots, des saveurs... Toutes les informations sont stockées dans la mémoire, que nous pourrions utiliser dans le futur.

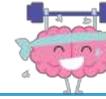
Index n°4

Notre cerveau arrive à reconnaître les objets grâce à l'**analyse visuelle**. Par un simple regard, notre cerveau peut distinguer des informations comme la taille, le poids ou l'utilité d'un objet.

Index n°5

Quand on fait une activité, on utilise plusieurs fonctions cognitives. Dans les jeux d'aujourd'hui par exemple, on utilise la perception, mais aussi la **mémoire**.

Semaine n°2



Index n°6

Grâce au **repérage visuel**, nous pouvons chercher un objet cible dans notre champ de vision en cherchant une information précise comme une couleur ou une forme spécifique.

Index n°7

Après avoir pris connaissance d'un objet, notre cerveau peut créer des **images mentales** de celui-ci. Dans un deuxième temps, notre cerveau peut évoquer cette image mentale, même si l'objet n'est pas présent.

Index n°8

Notre perception peut devenir plus faible quand il y a beaucoup d'objets ensemble. Cela s'appelle l'**encombrement visuel**. Nos yeux peuvent s'entraîner à identifier un objet dans un groupe d'objets.

Index n°9

Grâce à la perception on peut passer de l'observation globale d'un objet ou d'un lieu, à une observation détaillée. On peut donc **focaliser notre perception** sur différents aspects de l'objet.

Index n°10

Un objet est composé de plusieurs éléments, et il a plusieurs caractéristiques. Nous pouvons **analyser** la couleur, la taille, la forme, l'utilisation...

Les explications de votre coach JOE



Semaine n°3



Index n°11

Dans la vie quotidienne, les objets sont souvent en mouvement. Notre perception nous permet de percevoir ce mouvement et d'**imaginer la trajectoire** des objets afin d'anticiper notre réaction si nécessaire.

Index n°12

Couleurs, formes, positions... Les caractéristiques des objets sont variées et les jeux d'aujourd'hui font travailler la reconnaissance de ces éléments.

Index n°13

Pour analyser les objets on doit se concentrer sur ceux-ci. On doit donc utiliser l'**attention** en plus de la perception.

Index n°14

Nous avons beaucoup parlé de la perception des objets, mais on peut également reconnaître la position des objets dans l'espace, par rapport à nous-même ou en le mettant en relation entre eux. Cela s'appelle la **perception spatiale**.

Semaine n°4



Index n°15

Quand on voit un objet, on le **reconnait** immédiatement. Notre cerveau est capable de chercher dans ses connaissances s'il a déjà aperçu un objet similaire, et de faire des associations logiques.

Index n°16

Quand nous percevons un objet, nous devons **comparer** cet objet à **des modèles** que l'on a déjà acquis pour savoir si on doit associer les informations à une autre information déjà existante ou en créer une nouvelle.

Index n°17

S'entraîner à deux est plus amusant ! N'hésitez pas à **partager les jeux** avec vos proches ou vos amis. Tous les jeux d'aujourd'hui peuvent être joués en mode « 2 joueurs ».

Index n°18

Les mouvements de nos yeux, appelés **mouvements oculaires**, sont essentiels pour percevoir l'environnement, mais aussi pour d'autres activités comme la lecture.

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.