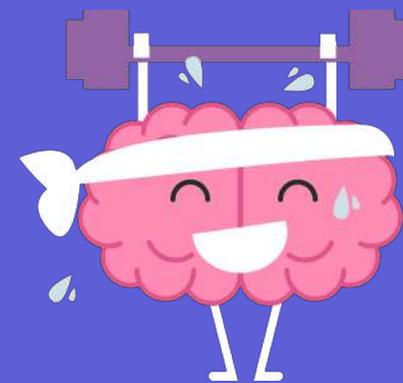
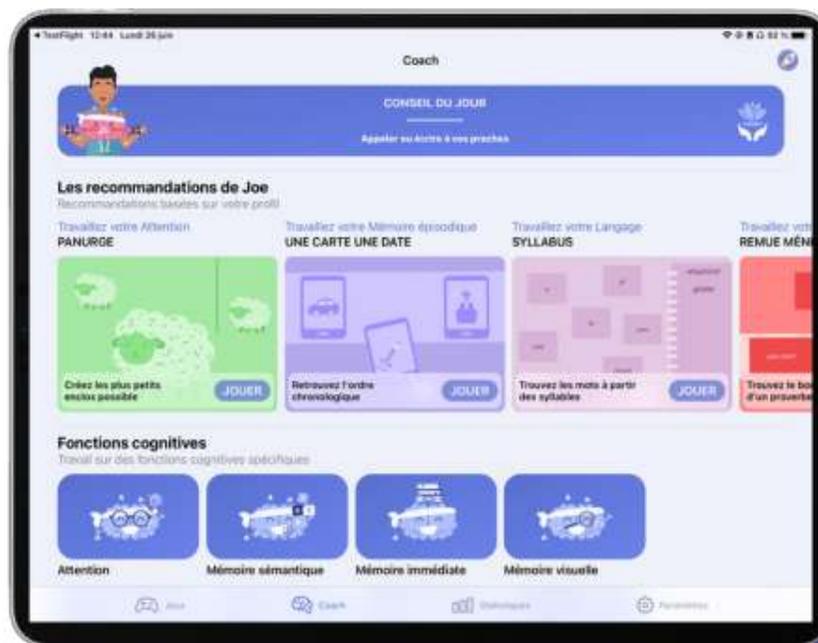


# Programme planification

15 minutes par jour pendant 4 semaines  
pour améliorer votre planification





# Programme pour la planification

<input type="checkbox"/>		Remue Méninges <b>x3</b> (Facile)	Une Carte Une Date <b>x3</b> (Facile)	Effet Boule de Neige <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Voir index n°1</a>	
<input type="checkbox"/>		Puzzle Plus <b>x3</b> (Facile)	Arche de Noé <b>x3</b> (Facile)	Syllabus <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Voir index n°2</a>	
<input type="checkbox"/>		z <sup>Z</sup> Jour de repos z <sup>Z</sup>				
<input type="checkbox"/>		Le Promeneur <b>x3</b> (Facile)	Perce-Ballons <b>x3</b> (Facile) <small>Essayez d'éclater au moins deux ballons en même temps</small>	Joe le Pirate <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Voir index n°3</a>	
<input type="checkbox"/>		Jumelles <b>x3</b> (Facile)	Sudoku <b>x3</b> (Facile)	Mamie Cuisine <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Voir index n°4</a>	
<input type="checkbox"/>		z <sup>Z</sup> Jour de repos z <sup>Z</sup>				
<input type="checkbox"/>		Panurge <b>x3</b> (Facile)	Roland <b>x3</b> (Facile)	Parking Encombré <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Voir index n°5</a>	



# Programme pour la planification

<input type="checkbox"/>		Perce-Ballons <b>x3</b> (Facile)	Une Carte Une Date <b>x3</b> (Moyen)	Le Promeneur <b>x3</b> (Moyen)	<a href="#">Voir index n°6</a>
<input type="checkbox"/>		zZ Jour de repos zZ			
<input type="checkbox"/>		Remue Méninges <b>x3</b> (Moyen)	Puzzle Plus <b>x3</b> (Facile)	Mamie Cuisine <b>x3</b> (Facile)	<a href="#">Voir index n°7</a>
			Commencez par les bords du puzzle		
<input type="checkbox"/>		Sudoku <b>x3</b> (Moyen)	Parking Encombré <b>x3</b> (Moyen)	Effet Boule de Neige <b>x3</b> (Moyen)	<a href="#">Voir index n°8</a>
				Jouez en mode « appliqué »	
<input type="checkbox"/>		zZ Jour de repos zZ			
<input type="checkbox"/>		Jumelles <b>x3</b> (Facile)	Roland <b>x3</b> (Moyen)	Syllabus <b>x3</b> (Moyen)	<a href="#">Voir index n°9</a>
<input type="checkbox"/>		Panurge <b>x3</b> (Moyen)	L'Arche de Noé <b>x3</b> (Moyen)	Joe le Pirate <b>x3</b> (Moyen)	<a href="#">Voir index n°10</a>



# Programme pour la planification

<input type="checkbox"/>		zZ Jour de repos zZ			
<input type="checkbox"/>		Sudoku <b>x3</b> (Moyen)	Puzzle Plus <b>x3</b> (Difficile)	Mamie Cuisine <b>x3</b> (Moyen)	<a href="#">Voir index n°11</a>
		Vous pouvez faire une grille à la fois, ou commencer par chercher tous les 1, les 2...			
<input type="checkbox"/>		Le Promeneur <b>x3</b> (Moyen)	Perce-Ballons <b>x3</b> (Moyen)	Joe le Pirate <b>x3</b> (Difficile)	<a href="#">Voir index n°12</a>
<input type="checkbox"/>		zZ Jour de repos zZ			
<input type="checkbox"/>		Roland <b>x3</b> (Moyen)	L'Arche de Noé <b>x3</b> (Moyen)	Panurge <b>x3</b> (Difficile)	<a href="#">Voir index n°13</a>
				Anticipez le mouvements des moutons	
<input type="checkbox"/>		Jumelles <b>x3</b> (Difficile)	Parking Encombré <b>x3</b> (Moyen)	Effet Boule de Neige <b>x3</b> (Moyen)	<a href="#">Voir index n°14</a>
<input type="checkbox"/>		zZ Jour de repos zZ			



# Programme pour la planification

<input type="checkbox"/>		<b>Puzzle Plus x3</b> (Difficile)	<b>Remue Méninges x3</b> (Difficile)	<b>Sudoku x3</b> (Difficile)	<a href="#">Voir index n°15</a>	
<input type="checkbox"/>		<b>Mamie Cuisine x3</b> (Difficile) Jouez en mode « recette »	<b>Syllabus x3</b> (Moyen)	<b>L'Arche de Noé x3</b> (Difficile)	<a href="#">Voir index n°16</a>	
<input type="checkbox"/>		<b>z<sup>Z</sup> Jour de repos z<sup>Z</sup></b>				
<input type="checkbox"/>		<b>Parking Encombré x3</b> (Difficile)	<b>Perce-Ballons x3</b> (Moyen)	<b>Panurge x3</b> (Difficile)	<a href="#">Voir index n°17</a>	
<input type="checkbox"/>		<b>Roland x3</b> (Difficile)	<b>Joe le Pirate x3</b> (Difficile)	<b>Effet Boule de neige x3</b> (Difficile) Visualisez le trajet entier avant d'appuyer sur une flèche	<a href="#">Voir index n°18</a>	
<input type="checkbox"/>		<b>z<sup>Z</sup> Jour de repos z<sup>Z</sup></b>				
<input type="checkbox"/>		<b>Jumelles x3</b> (Difficile) Commencez par les paires proches	<b>Une Carte Une Date x3</b> (Difficile)	<b>Le Promeneur x3</b> (Difficile)	<a href="#">Voir index n°19</a>	

# Les explications de votre coach JOE



## Semaine n°1



### Index n°1

La planification se base sur l'organisation des objets ou des actions à faire, il est donc important de trouver l'**ordre logique** des choses et de définir les priorités.

### Index n°2

Une compétence très importante pour une bonne planification est l'**organisation**. Être organisé nous permet d'avoir en tête tous les éléments importants pour la tâche à accomplir.

### Index n°3

Quand on planifie quelque chose, il faut **imaginer les effets** qu'une action peut avoir sur l'environnement qui nous entoure pour savoir si c'est une bonne option ou pas.

### Index n°4

La planification est une compétence que l'on utilise dans la **vie de tous les jours**, pour organiser le déroulement de la journée ou des activités précises.

### Index n°5

Pour savoir où sont les objets dont on a besoin ou encore pour savoir comment agir dans l'environnement qui nous entoure, on utilise l'**organisation spatiale**.

## Semaine n°2



### Index n°6

Planifier une activité signifie imaginer toutes les étapes et leurs déroulements. Cette compétence s'appelle l'**organisation temporelle** et **spatiale**.

### Index n°7

Les fonctions cognitives peuvent être combinées entre elles pour réaliser des tâches complexes. On peut utiliser la perception **des images, des mots** ou des **sons** et manipuler ces informations.

### Index n°8

Pour pouvoir bien planifier une activité, on doit utiliser la **logique**. Quelle est l'étape la plus importante ? Quelle étape doit être réalisée en premier ? De quoi ai-je besoin pour réaliser chaque étape ?

### Index n°9

S'entraîner ensemble avec votre famille ou vos proches est plus amusant ! N'hésitez pas à **partager les jeux** avec vos amis, dans le mode deux joueurs ou en partageant le jeu.

### Index n°10

Quand on doit planifier quelque chose on doit faire attention à **plusieurs objets** ou à plusieurs variables. Cela permet d'avoir une vision d'ensemble et de ne pas oublier des éléments importants.

# Les explications de votre coach JOE



## Semaine n°3



### Index n°11

Pendant une activité, il est important de suivre des **étapes** précises. Cela permet de bien organiser le temps à disposition, de faire les choses dans l'ordre et de ne rien oublier.

### Index n°12

La planification est une compétence que l'on utilise beaucoup pendant les voyages ou lorsque l'on doit trouver son chemin. Cette compétence fait également appel à nos capacités d'**orientation**.

### Index n°13

Pour planifier une activité, on doit décider quelle action faire et quand. Il faut donc **analyser** tous les éléments, les conséquences de chaque action et anticiper les résultats.

### Index n°14

L'objectif de la planification est d'organiser les actions de la meilleure façon pour arriver à l'objectif final. Cela veut dire que l'on doit réussir à voir la **globalité du projet** pour trouver la meilleure solution.

## Semaine n°4



### Index n°15

Savoir **se donner des objectifs** est très important pour effectuer des tâches. Il faut avoir un objectif final, mais avoir aussi des objectifs intermédiaires pour chaque phase de l'activité.

### Index n°16

Pour planifier une activité, on fait appel à nos **connaissances** et à nos expériences de vie. On essaye de reproduire des expériences positives et d'éviter de reproduire les mauvais résultats.

### Index n°17

Planifier veut dire avoir en tête une **image mentale**, des étapes et du déroulement du projet. Savoir imaginer le parcours global nous aide à rester concentré sur la tâche.

### Index n°18

Savoir **prévoir et anticiper les effets** des actions sur l'environnement nous aide à choisir la meilleure option pour arriver aux meilleurs résultats le plus rapidement possible.

### 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.