

Recherche-action: Le travail des fonctions exécutives dès l'école maternelle.



INTRODUCTION

Ce livret est le fruit d'un travail de recherche-action mené par un groupe d'enseignantes des 1^{er} et 2^{ème} cycles des **8 écoles communales d'Ottignies-Louvain-la-Neuve** et de deux membres du PMS, dans l'objectif de ***prévenir le développement de difficultés scolaires liées aux fonctions exécutives en favorisant le bon développement de celles-ci chez l'enfant dès l'école maternelle.***

Ce groupe de travail s'est réuni à l'initiative du Service Enseignement de la Ville d'Ottignies-Louvain-la-Neuve, avec le soutien de l'agent de liaison du Réseau Archipel (Réseau Enfant et Adolescent en Santé Mentale du Brabant wallon) et du Centre local de Promotion de la Santé du Brabant wallon.

Le projet a comporté deux étapes principales, à savoir :

- La **sensibilisation des enseignants** des premier et deuxième cycles à l'importance d'un bon développement des fonctions exécutives, à travers la conférence d'Alexandra Volckaert, Neuropsychologue clinicienne et collaboratrice scientifique à l'Université catholique de Louvain.
- Le **travail proprement dit de recherche-action**, à travers sept rencontres du groupe de travail, visant le partage des expériences de chacune des écoles, le recensement des activités qui mettent au travail les fonctions exécutives et l'expérimentation de celles-ci.

Le groupe de travail a choisi de diviser ce livret en fiches thématiques qui reprennent des outils et activités à proposer aux élèves (voir mode d'utilisation en page 4) pour développer les fonctions exécutives. L'objectif étant que chaque enseignant puisse s'en approprier le contenu, elles ne sont pas figées. Libre à chacun de les compléter avec ses propres outils et expériences.

Pour leur participation aux réunions du groupe de travail et leurs apports dans le livret, nous tenons à remercier : Audrey Artiges, Annick Bargoin, Sylvie Beauclercq, Agnès Bovenisty, Megan Carlier, Nicole Chauvaux, Valérie Cortier, Véronique Descamps, Laurence Henrard, Nathalie Herbillon, Nathalie Hérent, Julie Odent, Patricia Lecler, Anne-Marie Rondas, Nathalie Steegs et Isabelle Van Den Elsacker.

Table des matières

Les Fonctions exécutives : un peu de théorie

Comment travailler les fonctions exécutives avec ma classe ?

Fiche 0 : Postures et activités globales qui favorisent les fonctions exécutives

Fiche 1 : Attention et mémoire de travail

Fiche 2 : Inhibition

Fiche 3 : Flexibilité

Fiche 4 : Retour au calme

Fiche 5 : Se mettre en condition pour apprendre

Fiche 6 : Transmissions

Les fonctions exécutives : un peu de théorie ...

Les fonctions exécutives sont des fonctions cognitives généralement considérées comme le chef d'orchestre des autres fonctions de ce type.

Grace aux fonctions exécutives, une série de *comportements adaptatifs* vont être mis en place lors d'une situation nouvelle ou problématique :

1. arrêt du comportement ou de l'activité en cours ;
2. recherche d'informations en mémoire à long terme pour comparer la situation actuelle avec des informations connues et utiles pour le moment ;
3. barrage des réponses non appropriées dans le contexte ;
4. mise en place d'une stratégie de résolution de problème ;
5. coordination de deux tâches ;
6. changement de plan quand il n'est pas adapté ;
7. maintien de l'attention de façon soutenue et maintien de la stratégie imaginée jusqu'à la résolution du problème.

Quatre fonctions sont généralement évaluées et travaillées chez l'enfant : l'attention, l'inhibition, la flexibilité et la mémoire de travail (voir schéma ci-dessous). D'autres fonctions exécutives identifiées chez l'enfant n'ont pas été investiguées en tant que telles dans le groupe de travail car ces fonctions sont plus complexes et se développent plus tardivement.

Pourquoi développer ces fonctions à l'école ?

L'école est un lieu d'apprentissage et un milieu extérieur à la « maison » où les situations de changement sont nombreuses et où les fonctions exécutives vont être très sollicitées, l'enfant étant constamment en contact avec des situations nouvelles auxquelles il devra s'adapter. Les fonctions exécutives interviennent dans la réussite scolaire. En effet, elles ont un impact sur la concentration, le contrôle de soi, la compréhension des consignes,...

Au-delà de ces constats individuels, le développement des fonctions exécutives peut également influencer positivement un climat de classe. Une meilleure intégration et une autonomisation des enfants favoriseront leur bien-être et celui de leur enseignant.

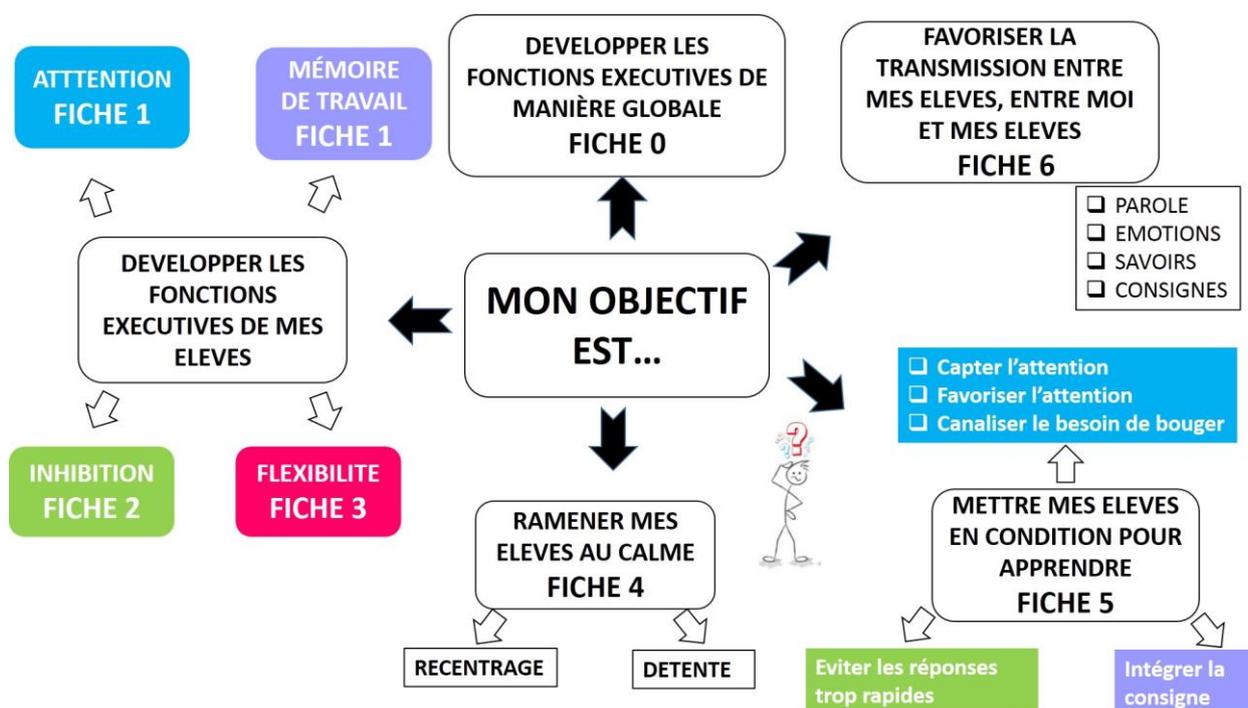


Comment travailler les fonctions exécutives avec ma classe ?

Le groupe de travail a distingué différents objectifs que l'enseignant peut avoir, en lien aux fonctions exécutives :

- Développer les fonctions exécutives *de manière globale*. Dans la vie courante, les fonctions exécutives sont rarement utilisées une à la fois ; l'idée est donc ici de les aborder toutes ensemble.
- Développer chaque fonction exécutive des élèves en vue de favoriser les apprentissages.
- Ramener les élèves au calme.
- Mettre les élèves en condition pour apprendre.
- Favoriser la transmission entre élèves, entre élèves et enseignant, entre enseignant et élèves.

Le schéma ci-dessous reprend ces objectifs et renvoie, pour chacun d'eux, à des fiches auxquelles l'enseignant peut se référer. Celles-ci reprennent différents jeux, outils, pratiques, postures identifiées par le groupe de travail pour travailler avec les élèves les fonctions exécutives.



Dans la **fiche 0** apparaissent certaines postures ou activités très globales qui peuvent favoriser le développement des fonctions exécutives et l'adaptabilité aux changements.

Dans les **fiches 1, 2 et 3** sont repris certains jeux/pratiques qui **ciblent directement une fonction exécutive**. Ils seront adéquats si l'enseignant souhaite aider les enfants à s'approprier cette fonction exécutive en particulier.

- **La Fiche 1 sur l'attention et la mémoire de travail** répertorie des activités, jeux et postures pour aider l'enfant à se concentrer et à retenir les consignes pour réaliser ses tâches.
- **La Fiche 2 sur l'inhibition** répertorie des activités et jeux pour aider l'enfant à réfléchir avant d'agir, à arrêter une tâche.
- **La Fiche 3 sur la flexibilité** répertorie des jeux et activités pour aider à l'enfant à changer d'activité/de tâche et à s'adapter à des énoncés qui varient.

Enfin, dans les **fiches 4, 5 et 6** apparaissent d'autres jeux/pratiques qui vont mobiliser une ou plusieurs de ces fonctions exécutives, de manière à **susciter en classe certains comportements des élèves**. Ces jeux et pratiques ont été classés en trois catégories qui correspondent à des « temps » d'apprentissage : le retour au calme, la préparation à l'apprentissage et la transmission (partage entre élèves de leurs émotions et / ou de ce qu'ils ont appris). Ils seront adéquats si l'enseignant souhaite mettre le travail des fonctions exécutives au service de la dynamique de la classe.

- **La Fiche 4 sur le retour au calme** répertorie des outils, des postures, des jeux pour aider les enfants à se recentrer pour passer d'une activité à l'autre ou tout simplement pour se détendre.
- **La Fiche 5 « se mettre en condition pour apprendre »** répertorie des activités pour aider l'enfant à se concentrer en vue d'un nouvel apprentissage, un changement de tâche.
- **La Fiche 6 sur les transmissions** répertorie des outils, des jeux, des attitudes pour aider l'enfant à partager ses émotions, ses sentiments à l'adulte, aux autres enfants mais aussi à transmettre des savoirs, des consignes à d'autres enfants,...

Fiche 1 : Attention et mémoire de travail

L'ATTENTION

= se focaliser sur les informations importantes en éliminant les distracteurs.

- Ne pas être distrait en classe ;
- Se concentrer, suivre une conversation dans un environnement bruyant ;
- Rester dans une tâche pendant une durée prolongée ;
- Appliquer deux consignes dans le même exercice ;
- ...

LA MÉMOIRE DE TRAVAIL

= stockage et manipulation des informations en mémoire à court terme.

- Retenir des consignes longues ;
- Réaliser des calculs mentaux, des dictées ;
- Lire une phrase, la retenir le temps de la comprendre ;
- Retenir une courte séquence (perles, cubes...) le temps de la réaliser ;
- ...

Des postures, des pratiques qui favorisent l'attention et la mémoire de travail

De manière générale, une bonne façon de favoriser l'attention et la mémoire de travail des enfants est de donner des consignes claires et concises et d'aménager l'espace en diminuant les sources de distraction.

Communication avec les enfants

- S'assurer que tous les enfants sont attentifs avant de donner une consigne (voir la fiche 5 : se mettre en condition pour apprendre : « comment capter l'attention »).
- Donner des consignes claires.
- Faire répéter les consignes aux enfants.
- Adapter le nombre, la longueur, le vocabulaire et la complexité des consignes au groupe d'âge.
- Moduler sa voix : parler en variant les tonalités (éviter un ton de voix monocorde).
- Installer la règle « une seule personne parle à la fois » (voir la fiche 2 : Inhibition : « le bâton de parole »).
- Varier les modes de présentation (oral, écrit, images) et les modes d'intégration (visuel, auditif, kinesthésique) afin de toucher tous les styles cognitifs des différents enfants.

Aménagement de la classe

- Désigner des espaces clairs et définis pour le matériel avec des repères visuels pour les ranger. Donner l'habitude aux enfants de ranger les objets dès qu'ils ne sont plus indispensables afin qu'il n'y ait sur la table que ce qui est nécessaire à l'activité en cours.
- Limiter les stimuli dans la classe : alléger le nombre de référents aux murs (panneaux, affiches,...), mettre des balles de tennis en dessous des chaises pour diminuer le bruit,....

Rythme des activités

- Choisir le bon moment pour chaque activité en fonction de l'agitation de la classe.
- Alternier des activités calmes nécessitant beaucoup d'attention et des activités dans lesquelles on peut davantage parler ou être distrait.
- Varier le rythme des activités.

Besoins physiologiques

- Inviter à boire de l'eau régulièrement. En effet, une bonne hydratation favorisera la concentration.
- Aérer la classe régulièrement pour faire circuler l'air et favoriser ainsi une bonne oxygénation et donc une bonne concentration.

Des jeux qui développent l'attention

Voici une liste non exhaustive de jeux qui favorisent l'attention, classés par ordre alphabétique. Il s'agit d'une part de jeux dans lesquels des informations visuelles doivent être retrouvées parmi un ensemble d'éléments visuels faisant office de distracteurs. Dans d'autres jeux, il s'agira de se centrer sur des détails visuels pour reproduire des modèles, des séquences, etc. Les jeux auditifs tels que les lotos sonores (se centrer sur un son) peuvent également être classés dans cette catégorie.

<u>Nom du jeu</u>	<u>Age</u>	<u>Description</u>
Jeux du commerce		
Candy	Dès 4 ans	 <p>Les bonbons sont déposés sur le tapis de jeu. Un joueur jette les 3 dés de couleur. Il faut être le premier à trouver le bonbon qui a les 3 couleurs désignées par les dés.</p> <p>Il existe une version XXL de Candy.</p>
(Les) chainons géométriques	Dès 5 ans	 <p>Reproduire un modèle à l'aide de formes et de couleurs.</p>
Clic clac	Dès 4 ans	 <p>Retrouver le bon symbole et la bonne couleur sur les jetons.</p>

Color cubed	Dès 5 ans	 <p>Ce jeu est composé de 40 cartes, avec sur chacune 4 carrés de couleur. L'objectif est de déposer ses cartes en essayant de faire concorder le plus possible de carrés de couleurs avec les cartes déjà posées pour marquer le maximum de points.</p>
Constructo domino	Dès 5 ans	 <p>Constructo domino propose deux jeux. Dans le premier jeu, il y a des blocs différents sur la première partie du domino et une construction de blocs sur la seconde. Il s'agit de faire correspondre les blocs séparés avec la construction fabriquée avec ces mêmes blocs. Dans le second jeu, il s'agit de faire correspondre deux constructions composées des mêmes blocs.</p>
Cortex Challenge Kids	Dès 6 ans	 <p>Cortex Challenge Kids propose 8 types de défis pour tester la mémoire et la rapidité avec des épreuves tactiles, doublons, suites logiques, retrouver la sortie d'un labyrinthe, trouver l'intrus,...</p> <p>Le jeu existe également en version normale (8 ans) et Géo (9 ans).</p>
Dobble	Dès 4 ans	 <p>Ce jeu se compose de cartes avec plusieurs dessins. Elles ont toutes un dessin en commun, le but est de le trouver avant les autres joueurs.</p>
Dominos « double six »	Dès 4 ans	 <p>Jouer avec des dominos de couleurs différentes.</p>
Figurix	Dès 5 ans	 <p>Retrouver la figure qui correspond aux 3 dés.</p>
Formes, traces et labyrinthes	Dès 4 ans	 <p>Fichier pour développer la perception et la motricité visuelle.</p>
Little circuit	Dès 2 ans	 <p>Avancer vers la couleur suivante indiquée par le dé.</p>

Little observation	Dès 2 ans		Retrouver le papillon qui possède les 2 couleurs des dés.
Loto des sons + animaux	Dès 3 ans		Retrouver ce qui produit le son entendu sur une carte de 9 images.
Lotto des fruits	Dès 3 ans		Associer les photos de fruits.
(Le) Lynx	Dès 4 ans		Sur un plateau se trouvent des images. Le but du jeu est de repérer au plus vite une image parmi les autres.
Maxi-saisons	Dès 4 ans		Associer une saison à des éléments qui la représentent.
Minimatch	Dès 3 ans		Minimatch est un jeu où chaque carte a une illustration commune avec les autres cartes du jeu. Il faut donc être rapide et observateur pour trouver le dessin commun entre les cartes avant les autres joueurs.
Mixamatou	Dès 4 ans		Se débarrasser de ses cartes en les associant avec un élément commun avec la carte posée (chapeau, vêtement ou jouet).
Puzzles	Dès 3 ans		Assembler les pièces de n'importe quel puzzle.
Rondo vario	Dès 3 ans		Former une chenille en tenant compte des dés sans aller trop vite pour ne pas se tromper.
Sardines	Dès 3 ans		Les joueurs doivent trouver dans leur jeu une sardine semblable à la fiche tirée.
Schubित्रix : l'heure	Dès 8 ans		Triomino (domino à trois faces) pour assembler heure digitale et heure analogique.

Shapy	Dès 4 ans		Trouver le plus vite possible le jeton comportant 2 ou 3 critères « choisis » par les dés.
Tricky fingers	Dès 5 ans		Reproduire une carte modèle sur laquelle se trouvent des billes de couleur. Age ?
Jeux réalisés par les enseignants/à construire			
Atelier de perles à enfiler	Dès 3 ans		Reproduire des séquences de perles selon la forme et la couleur.
Quadrillage animaux	Dès 6 ans		Recopier l'animal dans le quadrillage
Trouver l'intrus	Dès 6 ans		Travailler les tables de multiplication en associant un calcul avec sa réponse et trouver la réponse « intruse ».

Mes pratiques, jeux :

Fiche 2 : Inhibition

L'inhibition

= maîtriser les comportements automatiques.

- Stopper une tâche en cours ;
- Se tenir à la tâche / pensée en cours ;
- Vitesse de gestes et actions adaptés à la vitesse de réflexion ;
- ...

Des postures, des pratiques qui favorisent le développement de l'inhibition

Comme pour la mémoire de travail et l'attention, une communication structurée et claire, un aménagement de la classe et le respect des besoins physiologiques et des rythmes favoriseront la capacité d'inhibition des enfants.

Communication avec les enfants

- Donner des consignes précises et structurées.
- Ne pas répondre tout de suite à une demande.

Aménagement de la classe

- Donner du matériel adapté (y compris par rapport au nombre de participants).

Respect des besoins physiologiques et des rythmes

- Autoriser les pauses pour boire, faire pipi, faire le tour de la cour.
- Alternier les temps d'activités et les temps calmes (écoute) = respecter les rythmes biologiques.
- Utiliser des possibilités de Jocker-pauses. Par exemple, l'enfant a le droit de sortir de la classe une fois pendant la matinée et une fois pendant l'après-midi pour se défouler un peu. Il est important de déterminer à l'avance avec lui ce qu'il doit faire pendant ce temps : faire le tour de la cour en courant par exemple.

Supports à l'inhibition dans les différentes activités

Certains outils ou dispositifs peuvent également soutenir les enfants qui auraient tendance à aller trop vite à réfléchir avant d'agir.

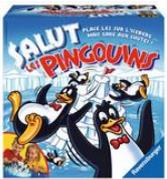
- Le Petit Gendarme (outil proposé par A. Volckaert dans le projet Inemo, pour en savoir plus sur ce projet : <http://inemo.be>)
Le Petit Gendarme est un support symbolique (à construire). Un gendarme est représenté sur un support. L'enseignant le montre pour rappeler aux enfants qu'il faut s'arrêter pour réfléchir à ce qu'ils doivent faire, prendre leur temps avant d'agir. Le gendarme peut être utilisé à différents « moments » dans la classe, notamment pour se préparer à un apprentissage (voir fiche 5) ou avant de répondre trop vite à une question.

- Bâton de parole
Un bâton de parole peut être utilisé pour canaliser les réponses et prises de parole des enfants. Ils ne peuvent s'exprimer que lorsqu'ils ont le bâton, ce qui leur permet de mieux préparer leur réponse.
- Tableau Velléda
L'enseignant propose aux enfants d'écrire leur réponse sur un tableau Velléda. Ensuite, un enfant pourra donner sa réponse à haute voix. Cette technique permet à l'enfant de contrôler davantage l'envie de donner sa réponse tout de suite, au risque d'interrompre un autre enfant qui parle.
- Colliers pour « gérer » les toilettes
Ce dispositif vise à autonomiser les enfants quand ils ont besoin d'aller aux toilettes. Dans la classe, il y a un « collier 1^{ère} primaire » et « un collier 2^{ème} primaire ». Suivant la disponibilité des colliers, les enfants vont de manière autonome aux toilettes. Ceci évite d'avoir trop d'enfants aux toilettes en même temps. L'enfant voit le collier. Si le collier est disponible, l'enfant sait qu'il peut aller aux toilettes, il ne doit pas demander l'autorisation à l'adulte. A l'inverse, si le collier n'est pas là, il sait qu'il doit attendre.

Des jeux qui développent la capacité d'inhibition

Voici une liste non exhaustive de jeux travaillant l'inhibition, classés par ordre alphabétique. Dans ces jeux, l'enfant va devoir contrôler ses réponses dominantes et impulsives. Il ne doit pas aller trop vite pour ne pas se tromper de cible ou de geste (mais suffisamment vite quand même pour que le jeu reste un challenge) ou pour donner des réponses inhabituelles. Certains jeux travaillent l'inhibition motrice. Il s'agit alors de déposer ou d'enlever des pièces sans faire tomber un ensemble de pièces.

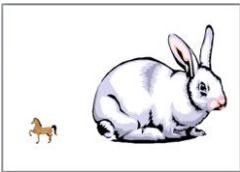
Nom du jeu	Age	Description
Jeux du commerce		
Bata-waf	Dès 3 ans	 Jeu de bataille en fonction de la taille des chiens.
Cartes de tri pour oursons	Dès 3 ans	 Reconnaître les couleurs, les tailles et les algorithmes.
Crok crok crok ou croquito	Dès 5 ans	 Un âne, un ver un cochon, un lapin, un singe et un petit garçon sont attablés. Le menu est alléchant... Mais qui va manger quoi ? Le singe la banane, le lapin la carotte, le cochon la pomme,... Une variante est de choisir ce que l'animal ou l'enfant ne mangeront pas.

Halli Galli	Dès 5 ans		Etre le premier à sonner la cloche lorsque 5 fruits identiques apparaissent.
Jenga	Dès 6 ans		Jeu à empiler et déempiler sans faire tomber les pièces.
Jeu d'équilibre	Dès 4 ans		Placer chacun à son tour la pièce désignée par le dé sur une base instable.
Keekee	Dès 3 ans		Placer un maximum de balles sur Keekee, le singe, sans faire tomber celles-ci.
Mikado géant	Dès 4 ans		Retirer des bâtons sans faire bouger la structure.
Mosquito	Dès 5 ans		Attraper la pomme, écraser le moustique, poser l'abeille sur la fleur le plus vite possible en fonction de la carte tirée.
Ne mange pas la consigne	Dès 6 ans		Jeu de cartes multi-règles autour des consignes basées sur l'écoute.
(La) pyramide des animaux	Dès 4 ans		Guidés par le dé, les joueurs empilent le maximum d'animaux en bois sur le dos du crocodile.
Salut les pingouins	Dès 5 ans		Jeu d'adresse dans lequel les joueurs doivent mettre tous leurs pingouins sur l'iceberg, sans que celui-ci ne se renverse...

Salade de Cafards	Dès 6 ans		Les joueurs préparent le plus vite possible une salade composée en posant leurs cartes « Légumes » à tour de rôle. Le problème c'est qu'ils doivent également annoncer le nom du légume correspondant aussi vite qu'ils les posent, sans mettre les pieds dans le plat.
C'est pas faux	Dès 10 ans		Jeu de quiz où l'important n'est pas de connaître la bonne réponse, mais de savoir quand répondre juste ou faux ! Un joueur pose des questions très faciles à toute l'assemblée : « Quelle est la couleur du lait ? » « L'Europe utilise quelle monnaie ? »
Cocotte Party	Dès 5 ans		Les nids sont remplis d'œufs, il faut trouver les poules pour les couvrir! Un joueur lance deux dés: un nombre et une couleur. Si vous avez un nid qui correspond au nombre et à la couleur des œufs, attrapez l'œuf au centre de la table.

Jeux à construire

Les trois jeux qui suivent sont basé sur les idées d'Alexandra Volckaert (cf. projet Inemo, www.inema.be). Un enfant tient le rôle du détective : il « surveille » celui qui fait l'exercice et signale les erreurs éventuelles.

<u>Nom</u>	<u>âge</u>	<u>description</u>
Jeu du chiffre maudit	Dès 4 ans	Par deux. Piocher une carte entre 1 et 10. Compter à voix haute et par ordre croissant de 1 à 10 en omettant le chiffre tiré.
Qui est le plus grand ?	Dès 4 ans	 Jeu de cartes avec deux animaux de taille différente. Les enfants doivent dire quel est l'animal le plus grand en vrai. Pour augmenter la difficulté, on peut ajouter des cartes avec des animaux encadrés. Pour ces cartes, il faut nommer les animaux les plus grands sur le dessin. Cela devient alors un exercice de flexibilité.
Tout sauf le chat...	Dès 4 ans	 Le plus vite possible, barrer tous les chats, sauf ceux qui ont une queue noire.

Des animations, des activités qui développent la capacité d'inhibition

A côté des jeux qui existent dans le commerce et des supports proposés ci-dessus, il existe des animations et jeux pratiqués par les enfants et les enseignants depuis la nuit des temps et qui favorisent l'inhibition. En voici quelques-uns.

<u>nom</u>	<u>Consignes</u>
1, 2, 3, piano...	Un enfant a le visage retourné contre un mur et compte « 1, 2, 3, piano » pendant que les autres avancent. Quand le « compteur » a fini, il se retourne et tous les enfants se figent. Si un enfant bouge, le « compteur » peut le renvoyer à la ligne de départ. Le jeu continue jusqu'à ce qu'un des joueurs touche le mur.
Chaise musicale	Il y a une chaise par élève et de la musique. On enlève une chaise. Quand la musique s'arrête, les enfants s'asseyent, sauf un qui n'a pas de chaise et est éliminé. La musique est relancée et on retire une deuxième chaise. Et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un enfant qui est le gagnant.
Fais le contraire	Quand l'enseignant donne la consigne « cours » il faut marcher, quand il dit « marche » il faut courir. Quand il dit « tête » il faut mettre la main sur le ventre, quand il dit « ventre » il faut mettre la main sur la tête,...
Freeze Dance	Les enfants dansent sur de la musique. Quand elle s'arrête, ils doivent se figer dans une pause.
Jacques a dit	L'enseignant donne des consignes en commençant ou non par « Jacques a dit ». S'il dit « Jacques a dit », les enfants s'exécutent, s'il ne le dit pas, ils ne doivent pas le faire. Les enfants qui se trompent sont éliminés jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un, le vainqueur.
Pigeon vole	Un des participants donne le nom de plusieurs êtres animés ou inanimés en les faisant suivre du verbe « vole ». Exemple : « Lapin vole, canard vole, maison vole... » Les autres joueurs doivent lever la main au moment où ils entendent nommer un être qui vole réellement (en l'occurrence : « canard vole »). Sinon, ils sont éliminés. S'ils lèvent la main alors que l'objet nommé ne vole pas (exemple : « lapin vole, maison vole »), ils sont également éliminés.
Statue	Quand l'enseignant dit « statue » les enfants doivent se figer dans une pause sans bouger.

Mes pratiques et jeux :

Fiche 3 : FLEXIBILITE

LA FLEXIBILITE

= passer d'une action à l'autre aisément

- Accepter les changements ;
- Passer à une autre tâche ;
- Capacité à avoir des points de vue différents ;
- Capacité à changer de stratégie ;
- ...

Des postures, des pratiques qui favorisent la flexibilité

Il est important de différencier ici les attitudes visant à développer la flexibilité et les attitudes visant à minimiser l'impact d'une difficulté de flexibilité.

Ainsi, certaines postures vont favoriser le développement de la flexibilité en donnant des habitudes de changement aux enfants (par exemple, changer régulièrement l'horaire). Elles vont aider à développer la capacité à passer d'une tâche à une autre ou à faire face aux changements. Attention, certaines postures ne seront d'application qu'en primaire et en ayant une vigilance quant au besoin de repères de certains enfants.

Les activités qui visent le développement de la flexibilité vont également demander à l'enfant de constamment changer sa première idée en l'adaptant aux informations qui sont données les unes après les autres (par exemple, un atelier « surprises » – voir plus bas).

Néanmoins, lorsqu'une difficulté de flexibilité est présente, afin d'éviter de mettre l'enfant dans une situation difficile pour lui (par exemple, éviter de multiplier les procédures dans un même exercice), d'autres postures vont viser à donner des repères et une structure stable aux enfants, par exemple par un aménagement de l'environnement.

Communication avec les enfants

- Prévenir avant de changer d'activité.
- Donner la possibilité de continuer le lendemain.

Apprentissages

- Découvrir et s'inspirer des démarches de l'enfant plutôt que d'en imposer une.
- Changement de rôles (celui qui maîtrise explique à un autre).
- Lancer des défis.
- Travailler par autocorrections.
- Travailler avec des situations-problèmes.
- Alternier le travail sur un plan vertical / horizontal (par exemple : sur la table puis par terre).

- Permettre les essais et erreurs.
- Commencer rapidement les litanies à 3 ou à 5 afin d'éviter que l'enfant ne compte de façon machinale. Ex : compter à partir de 3, 4, 5, 6 ou compter à partir de 5, 6, 7, 8.

Aménagement de la classe

- Varier les dispositions des enfants dans la classe.
- Aménager la classe (avec un espace pour bouger).
- Donner la liberté de voyager dans la classe.

Variation des matériels et supports

- Matériaux différents pour le comptage : perles, bouchons, boutons, trains, bâtons, ballons,...
- Représenter les nombres de différentes façons : avec les mains, un dé, la fenêtre de 10, un panneau des nombres. L'écrire, le situer sur une ligne numérique.

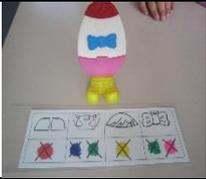
Rythme de la journée

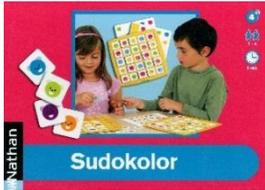
- Changement d'enseignants pendant la journée.
- Ne pas trop ritualiser, changer le « sens » de la journée (changer les habitudes).

Des jeux qui favorisent la flexibilité

Voici une liste non exhaustive de jeux favorisant la flexibilité, classés par ordre alphabétique. Il s'agit pour certains jeux d'essayer des stratégies différentes pour trouver la solution. Dans d'autres, l'enfant va devoir adapter sa réponse selon une consigne qui varie (par exemple, prendre en alternance ce qui est représenté sur la carte ou ce qui n'est pas représenté sur la carte).

<u>Nom du jeu</u>	<u>Age</u>	<u>Description</u>
Jeux du commerce		
10 et c'est gagné !	Dès 5 ans	 <p>Travailler les amis de 10. De 1 à 10.</p>
Bahuts malins	Dès 3 ans	 <p>Placer les blocs dans les camions comme sur la fiche.</p>
Bazar Bizarre	Dès 5 ans	 <p>Cinq figurines de couleur sont au centre de la table. Retourner une carte. Si un des objets y figure à l'identique, se saisir de la figurine</p>

		correspondante, sinon attraper la seule qui n'a rien en commun avec la carte.
Gruyère party	Dès 6 ans	 <p>Placer les fromages afin que les têtes de souris apparaissent.</p>
Lièvres et renards	Dès 7 ans	 <p>Trouver le bon parcours de ce smart game afin de mettre les lièvres à l'abri. Utiliser les autres lièvres, champignons et renards comme autant d'obstacles par-dessus lesquels bondir pour cacher les lièvres dans leur gîte.</p>
Mathoeufs	Dès 3 ans	 <p>Créer des œufs en suivant des consignes.</p>
Le petit chaperon rouge	Dès 4 ans	 <p>Placer la maison, les sapins et le Petit Chaperon Rouge sur le plan de ce smart game et utiliser les tuiles «chemin» pour lui permettre de rejoindre la maison. Au fil du parcours, il y aura une série de défis de difficulté croissante à relever. Il faudra créer deux chemins différents vers la maison de Mère-Grand : l'un pour le Petit Chaperon Rouge, l'autre pour le loup, qui arrivera toujours le premier...</p>
(Les) Pingouins patineurs	Dès 6 ans	 <p>Après avoir choisi un défi, le joueur positionne les pingouins aux emplacements demandés. Pour cela, il doit modifier la forme initiale de ses 5 pièces de glace (qui coulissent pour prendre des positions différentes) afin qu'elles s'encastrent correctement dans le plan de jeu. Le smart game propose 80 défis et 4 niveaux de difficulté croissante.</p>

Quarto	Dès 5ans	 <p>Créer un alignement de 4 pièces ayant au moins un critère commun. Chacun à son tour choisit une pièce et la donne à son adversaire.</p>
Quoridor	Dès 5 ans	 <p>Sur un quadrillage, placer des barrières pour empêcher les souris des adversaires de traverser.</p>
Sudokolor	Dès 4 ans	 <p>Sudoku avec des couleurs.</p>
(Les) trois petits cochons	Dès 3 ans	 <p>Placer les maisons et aider les trois petits cochons à se protéger du loup.</p>
Road block (au voleur)	5 à 6 ans	 <p>L'enfant est le commandant de police chargé de positionner ses hommes afin de bloquer toutes les issues et d'arrêter le suspect. Les 80 missions proposées par « Au Voleur » permettront tant aux enfants qu'aux adultes de réaliser des courses-poursuites.</p>
Jeux réalisés par les enseignants/à construire		
Les surprises	4 ans	<p>A tour de rôle, les enfants apportent « une surprise » dans leur cartable. L'enfant dont c'est le tour se place devant les autres enfants qui lui posent des questions pour découvrir l'objet caché. Il convient de retenir au fur et à mesure les indices récoltés, de modifier sa question si un autre enfant vient de la poser ou si un indice récolté oriente la recherche sur un objet auquel on ne pensait pas.</p>

Mes pratiques, jeux :

Fiche 4 : RETOUR AU CALME

Les activités et pratiques abordées dans cette catégorie vont davantage avoir un impact sur la fonction d'inhibition. L'aptitude à pouvoir se (re)centrer et trouver le calme favorise en effet le contrôle de ses actions impulsives.

Certains jeux ou techniques permettent un retour au calme rapide (sur un temps court), d'autres vont plutôt travailler sur un calme 'intérieur', et demander plus de temps mais auront un effet à plus long terme.

Des pratiques qui favorisent le recentrage, le retour au calme

- Repérer les moments de la journée où le retour au calme, l'attention sont nécessaires.
- Construire et réfléchir sa journée avec différents rythmes.

Des activités qui favorisent le recentrage, le retour au calme

Les enseignants proposent déjà de nombreuses activités pour ramener les enfants au calme avant un apprentissage ou pour permettre une transition entre deux activités. En voici quelques-unes :

- **Massages**

Exemples : **La toilette matinale** : technique de massage qui peut se faire en groupe ou en duo. Les séquences du massage sont imagées par l'action de prendre une douche.



Le Car wash : technique de massage qui peut se faire en groupe ou en duo. Les séquences du massage sont imaginées par le passage dans un car wash.

- **Organiser des rituels**

A des moments différents, par exemple le matin et le soir. Des rituels comme des cercles de paroles pour tester l'humeur du jour en posant la question « ça va ? », « ça ne va pas ? ».

- **Brain gym**

Mouvements et activités motrices visant à développer le potentiel, notamment d'apprentissage.

- **Mimes, jeux de doigts, comptines et chants**

Exemple : « Je fais le tour de ma maison » (tour du visage avec l'index), « bonjour papa, bonjour maman » (toucher chaque paupière avec l'index),...

- **Faire le poisson**

Lors d'un changement de lieu, marcher en faisant le petit poisson (avec la bouche). Les enfants ne peuvent pas parler. On peut aussi marcher comme une petite souris.

- **Le chef d'orchestre**

Le chef d'orchestre montre des gestes « doux », les autres imitent.

Ou encore :

- Lire une histoire ;
- Exercice de respiration consciente ;
- Ecouter les bruits du couloir, de la cour,...
- ...

Matériel pédagogique favorisant le recentrage, le retour au calme (sur un temps court)

Les outils suivants peuvent être utilisés individuellement par les enfants dans des moments creux ou juste avant une activité qui va nécessiter de la concentration. Chaque enfant choisit son outil. Ces outils peuvent également être utilisés au cas par cas lorsqu'un enfant en ressent le besoin. Leur utilisation doit bien évidemment être cadrée pour qu'il ne devienne pas lui-même source d'agitation. La liste est non-exhaustive, les jeux et supports sont classés par ordre alphabétique.

Nom	Âge	Description
Jeux de billes dans un trou	Dès 5 ans	 L'enfant va se (re)centrer en essayant de

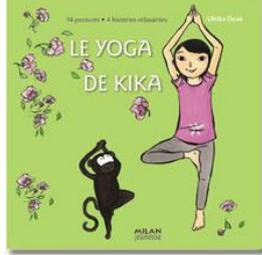
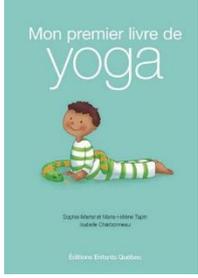
		mettre les billes dans les trous.
Balanco	Dès 7 ans	 <p>Le plateau Balanco est un accessoire simple mais très efficace pour l'entraînement de la coordination et de l'équilibre. Le dispositif comprend un plateau de base et différentes plaques de jeu amovibles. L'enfant doit faire suivre un parcours à une ou plusieurs billes.</p>
Bâton de pluie	Dès 6 mois	 <p>L'enfant se détend en écoutant le bruit du bâton.</p>
Bouteille d'attention	Dès 6 mois	 <p>L'enfant doit attendre que le liquide et les paillettes soient descendus dans le fond de la bouteille avant de revenir dans le groupe.</p>
Caléidoscope	Dès 4 ans	 <p>L'enfant se calme en regardant les images.</p>
Sablier	Tout âge	 <p>L'enfant se calme en regardant le sable s'écouler.</p>
Tambourin de la mer	Dès 3 ans	 <p>Pour entendre le son relaxant des vagues, il faut faire tanguer le tambourin de la mer. Les enfants se calment en l'écoutant.</p>

Des jeux et livres qui favorisent le retour au calme et la détente (sur un temps plus long)

Ces outils et livres sont destinés à permettre à l'enfant de se détendre davantage que dans les recentrages proposés par les outils précédents. Ils demandent plus de temps pour être mis en place et pourront favoriser une détente à plus long terme. La liste n'est pas exhaustive, les jeux et livres sont classés par ordre alphabétique.

<u>Nom</u>	<u>âge</u>	<u>Description</u>	
52 postures de yoga pour les enfants	Dès 6 ans		<p>Paquet de 52 cartes sur lesquelles figurent des postures de yoga.</p> <p>Le recto de la carte fait apparaître l'illustration de la posture tandis que le verso offre le descriptif précis et présente les bienfaits.</p>
Calme et attentif comme une grenouille	Dès 4 ans		<p>Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices pour tous les jours. Il est destiné aux enfants de 4 à 12 ans et à leurs parents.</p>
Cartons et affiche du retour au calme	6 à 12 ans	 <p>Cette affiche psychoéducatrice et ces cartons présentent, de manière colorée et inspirante, 21 stratégies éprouvées pour s'apaiser et retrouver son calme dans les situations qui génèrent du stress, de l'agitation ou de la colère.</p>	

Comptines de relaxation	2 à 4 ans		<p>À travers les univers très colorés des 5 continents, ce livre-CD accompagne l'enfant dans la découverte de son corps. Chaque continent est associé à une partie du corps et couple l'écoute de sons de la nature (cri des animaux, bruits de vagues,...), des comptines avec des exercices de gymnastiques, de relaxation ou de massage.</p>
(Le) Livre de yoga le plus facile du monde	5 à 10 ans		<p>20 postures et exercices de respiration, mais aussi de relaxation, à comprendre en un coup d'œil et à réaliser en un tour de main !</p>
Mémo Relax	Dès 3 ans		<p>Jeu de mémoire pour apprendre à se relaxer. Les enfants doivent suivre la consigne proposée par l'animal sur la carte.</p>
(Le) Mémo yogamini	Dès 5 ans		<p>Il s'agit d'assembler les cartes par paires : associer chaque posture de yoga à son illustration, et effectuer la posture pour gagner.</p>
Mon premier livre de yoga	2 à 5 ans		<p>Contrôler et gérer ses émotions. Ce livre original est à la fois une aventure, un recueil de comptines et un manuel de découverte du yoga. Conçu par un musicothérapeute et relaxologue, il invite les enfants à partir de deux ans à mieux connaître et percevoir les différentes parties de leur corps, en musique et en compagnie de Petit Yogi.</p>

Routine de massage	Dès 3 ans	 <p>Le "MISP" (Massage In Schools Programme) est une routine de massage qui correspond à l'enchaînement de 15 mouvements. Ce programme vise le bien-être des enfants et le respect de soi et des autres.</p>
(Le) Yoga de kika	5 à 7 ans	 <p>Kika, une petite héroïne de 6 ans, nous entraîne à la découverte de cette discipline de bien-être, en nous montrant un enchaînement de postures très simples. Elles sont guidées par le fil conducteur du voyage et une petite histoire qui leur donne vie. L'ouvrage est divisé en quatre étapes, qui peuvent se faire à la suite (compter 40 minutes) ou séparément (10 minutes par séance) : se réveiller, se concentrer, faire le plein d'énergie et se reposer. Chaque séance se clôture par une petite relaxation.</p>
Yoganimo : mon premier livre de yoga	Dès 3 ans	 <p>Ce livre de yoga pour enfants propose 40 postures différentes représentant chacune un animal ou un élément de la nature. L'enfant s'amusera à reproduire la position de la grenouille, du guépard, de l'abeille, du koala, du chameau, du soleil ou de la montagne.</p>

Mes pratiques, jeux :

Fiche 5 : SE METTRE EN CONDITION POUR APPRENDRE

Afin de permettre aux élèves de se mettre dans de bonnes conditions pour apprendre, trois fonctions exécutives vont être principalement mises en œuvre : **l'inhibition**, **l'attention** et la **mémoire de travail**.

Il est important d'aider d'abord les enfants à stopper ce qu'ils sont en train de faire, à se ralentir (inhibition). Ensuite, il sera nécessaire de capter leur attention afin qu'ils soient prêts à recevoir les informations et à utiliser leur mémoire de travail.

1. INHIBITION

Des pratiques, des activités...

Pour éviter les réponses trop rapides

- **Le Petit gendarme** (sur base d'une idée d'A. Volckaert, projet Inemo, www.inemo.be)
Le Petit Gendarme est un support symbolique (à construire). Un gendarme est représenté sur un support. L'enseignant le montre pour rappeler aux enfants qu'il faut s'arrêter pour réfléchir à ce qu'ils doivent faire, prendre leur temps avant d'agir.
- **Gestion d'une durée** :
TimeTimer, sablier : l'enfant doit attendre que le temps du timer ou que le sable du sablier soient écoulés avant de rendre sa feuille ou de bouger par exemple.
- Dire la **phrase** : « Tu ne peux pas venir trop vite » pour inciter l'enfant à ralentir.
- **Gong** : l'enfant ne peut réaliser une action déterminée que lorsqu'il entend le son du gong.
- **Compter « 1,2,3 »** avant de répondre.
- Prendre une **longue inspiration**, puis expiration avant d'agir.
- **Fermer les yeux**, écouter la question, ne pas répondre avant que l'on dise d'ouvrir les yeux.
- Utiliser un **bâton de parole** : prendre le bâton de parole avant de parler.
- Utiliser un **Velléda** : écrire sur le tableau avant de donner une réponse orale.



Pour se remettre en condition

- Musique calme pour ranger le matériel utilisé.

Voir fiche 2 sur l'inhibition.

2. ATTENTION

Des activités....

Pour capter l'attention

- **Gong** : l'enfant doit être attentif au son du gong.
- **Frappes dans les mains** : l'enseignante entame une suite de « frappes dans les mains rythmées ». Les enfants l'imitent en faisant les mêmes « frappes ». Ces frappes sont répétées jusqu'à ce que tous les enfants fassent pareil et soient attentifs.

- **Lever un bras** : quand ils voient le bras levé de l'enseignante, les enfants doivent se taire, lever un bras à leur tour et attendre que tous les enfants en fassent de même avant de commencer.

Pour favoriser l'attention / se remettre en condition

- **Comptine** « pouce bien assis, index main tranquille, majeur les yeux tournés vers l'information,... » . Chaque doigt représente une attitude attentionnelle qui est expliquée en début d'année. La comptine permet donc aux enfants de reprendre ces attitudes.
- **Chanson** courte ou rythme.
- « **On va se concentrer sur** » : phrase qui demande d'être attentif.
- **Petite phrase qui revient toujours.**
- **Croix rouge** : Fixer une croix rouge au-dessus du tableau pendant 15 secondes.
- Fermer les yeux et **visualiser**.
- **Tricoter avec les doigts** : le pouce va toucher chaque doigt de façon séquencée.
- **Poisson sort de l'eau** : l'enseignante imite un poisson qui rentre et sort de l'eau avec une main, tandis que l'autre bras reste horizontal et représente l'eau. Chaque fois que le poisson (la main de l'enseignante) sort de l'eau, les enfants doivent frapper dans les mains.
- Positionnement des enfants (ex : position spectacle).

Pour canaliser le besoin de bouger

- Bouger sur place.
 - Utiliser un **pédalier**.



Le pédalier permet à un enfant qui a des difficultés d'attention d'occuper ses jambes pour plus de concentration lors d'activités collectives. Il convient d'être très clair sur les règles à respecter pour son utilisation : rester assis sur la chaise et n'occuper que ses jambes.

- Manipuler de la Patafix/plasticine, une balle ou un cube mou.

Voir fiche 1 sur l'attention et fiche 4 sur le retour au calme.

3. MÉMOIRE DE TRAVAIL

Des pratiques pour bien intégrer la consigne

- Faire répéter la consigne, la restituer, la reformuler avec d'autres mots.
- Faire relire (apprendre à relire).

Mes pratiques, jeux :

Fiche 6 : TRANSMISSIONS

On parle de transmission lorsque l'enfant transmet des émotions, sentiments à l'adulte ou aux autres enfants, ou lorsqu'il leur transmet des savoirs, des consignes ou des règles.

Les jeux et techniques sont différents selon ce que l'on désire transmettre. De la même manière, l'implication des fonctions exécutives est différente selon qu'il s'agisse de transmettre des *émotions* ou des *contenus*.

Les fonctions exécutives interviennent dans la gestion et le contrôle des *réactions émotives*. Elles vont donc être renforcées par des activités qui permettent d'exprimer les émotions et les ressentis. Par exemple, des activités, des jeux qui permettent d'apprendre aux enfants à identifier et nommer leurs sentiments et des outils permettant d'exprimer les ressentis autrement que par une réaction impulsive vont être bénéfiques au développement des fonctions exécutives.

Les fonctions de planification (la capacité à organiser ses actions en vue d'un but précis) et de mémoire de travail sont quant à elles fortement sollicitées lorsqu'il s'agit de transmettre des *contenus*. Il faut, en effet, structurer ses pensées et retenir au fur et à mesure ce que l'on a déjà dit et ce que l'on doit encore dire.

Cette catégorie reprend plusieurs jeux, outils et dispositifs qui vont favoriser la « transmission » des enfants entre eux et de l'enfant vers l'adulte.

Des dispositifs qui favorisent la transmission d'infos, de paroles, d'émotions

- Conseil de classe, cercle de parole, ... :

Il s'agit de tous ces moments structurés par l'adulte qui permettent aux enfants de parler de différentes situations en lien avec la vie de la classe.

Des postures, des pratiques qui favorisent la transmission des savoirs

- Parrainages, aide aux autres enfants.
- Travaux de groupe, en ateliers.
- Proposer à un enfant de partager la démarche qu'il a utilisée pour résoudre un problème.
- Création expliquée à une autre classe.
- Présentation d'un travail de groupe.
- Présentation d'une passion, d'un objet.
- News : chaque enfant à tour de rôle présente une actualité.
- Permettre aux enfants de proposer des visites à faire à l'extérieur de l'école.
- Bilan de fin de journée.

Des pratiques qui favorisent la transmission de consignes, de règles

- Règlement réalisé avec les enfants.
- Règles répétées et dites.

Des outils concrets qui favorisent la transmission de « savoirs »

- **La mascotte de la classe**

Un enfant reprend la mascotte chez lui pendant le week-end. A l'aide de textes, dessins et/ou de photos, il explique à ses copains ce que la mascotte a vécu pendant le week-end.

- **Panneaux de synthèse**

Panneaux créés en classe avec les enfants.

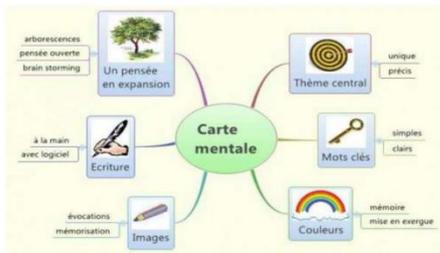
- **Fiches techniques pour des constructions**

Par exemple un mode d'emploi pour construire une voiture.

- **Fiches d'identité pour des animaux**

Chaque enfant fait des recherches sur un animal et construit une fiche d'identité de l'animal qu'il pourra expliquer aux autres.

- **Cartes mentales**



Une carte mentale est un outil qui permet de créer, de s'organiser, de mémoriser, de penser, de se concentrer, d'identifier les points importants et de découvrir des relations entre différents éléments. Cet outil peut être utilisé pour donner une explication aux enfants mais on peut également proposer aux enfants d'en créer pour qu'ils puissent eux-mêmes transmettre des informations en les synthétisant.

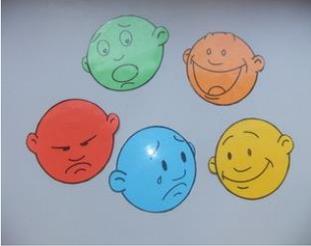
Tiré de : <http://svtduhamel.blogspot.be/2014/12/quest-ce-quune-carte-mentale-ou-carte.html>

Des outils concrets qui favorisent la transmission d'émotions, de sentiments et d'infos

Les outils suivant favorisent et soutiennent l'expression des émotions et sentiments des enfants. La liste n'est pas exhaustive, les outils sont classés par ordre alphabétique.

Nom	âge	description
Jeux du commerce		
Dé des émotions	Dès 3 ans	<p>Dé à 6 faces avec des émotions à reconnaître et à imiter.</p>

Je te dis, tu me dis	Dès 6 ans		Un jeu pour apprendre à partager et à parler de soi.
Marionnettes Chacal et Girafe	Dès 5 ans		Le chacal et la girafe sont deux marionnettes utilisées en CNV (communication non violente). En cas de conflit, elles communiquent différemment. Le chacal hurle, fait des critiques, des interprétations qui amplifient le conflit (et parfois le créent). La girafe observe sans juger, elle exprime des sentiments sans en rendre l'autre responsable. Les marionnettes peuvent être utilisées avec les enfants en cas de conflit.
Mes émotions	Dès 5 ans		Un cahier d'activités pour reconnaître, nommer, bien vivre avec ses émotions : la colère, la joie, la peur, la honte...
(La) roue des émotions	Dès 3 ans		Roue avec des émotions et des besoins pour que l'enfant, seul ou en groupe, puisse choisir sa météo du moment, définir l'émotion qui correspond et trouver le besoin caché derrière. Une version pour les plus grands et les adultes existe également.
Un, deux, trois, écoute-moi	Dès 3 ans		Un jeu pour apprendre à partager et écouter en suivant la consigne de l'animal sur la carte piochée.
Une valise pleine d'émotions	Dès 3 ans		La valise pleine d'émotions permet aux enfants d'apprendre à connaître et à exprimer les 4 sentiments de base, mais aussi à les reconnaître chez les autres: tristesse, joie, colère, peur. Le matériel riche et varié de la valise, ainsi que les suggestions

		<p>pédagogiques qui l'accompagnent offrent aux enseignants la possibilité d'aborder les émotions de différentes manières : par la parole, la lecture, le jeu avec des masques, des marionnettes, par la musique, etc.</p>
Jeux réalisés par les enseignants/à construire		
Arbre à émotions	Dès 4 ans	 <p>Les enfants peuvent disposer sur l'arbre leur humeur du moment.</p>
Bâton de parole	Dès 3 ans	 <p>Avec un bâton de parole, chacun à son tour s'exprime sur un thème, sur ses émotions,... Les enfants ne peuvent parler que lorsqu'ils ont le bâton en main.</p>
Emoticônes	Dès 3 ans	 <p>Images avec des émotions pour soutenir les enfants dans la reconnaissance puis dans l'expression de leurs émotions.</p>
Monsieur colère	Dès 3 ans	 <p>Coussin avec une tête en colère, sur lequel les enfants en colère peuvent se défouler.</p>

Mes pratiques, jeux :



Ville d'Ottignies-Louvain-la-Neuve



archipel