

# 50 ACTIVITÉS BIENVEILLANTES POUR MIEUX MÉMORISER



# 1. La présentation des activités.



L'amélioration de la mémoire de travail : courtes activités pouvant être mises en place lors de séances spécifiques puis dans les centres d'autonomie.

titre

introduction

conditions de réalisation

étapes de travail

lien de l'activité avec l'amélioration de la mémoire

propositions de différenciation

conseils pour réussir l'activité

LES ASSOCIATIONS

## Activité 16: Au restaurant

Manger au restaurant, c'est plutôt chouette, mais c'est plus compliqué pour le serveur, qui doit mémoriser tous les plats ! Si on essayait ?

TEMPS : 10 min. MATÉRIEL : les cartes à la fin de ce livre. PARTICIPANTS : au moins 2.

**À toi de jouer !**

- Ouvre ton livre à la fin et découpe les cartes des aliments.
- Distribue les cartes à chaque joueur. Fais une pioche au milieu de la table avec les cartes restantes.
- Chacun doit bien observer ses cartes et tenter de les mémoriser.
- Quand chacun les a bien en tête, retournez-les faces cachées.
- Regardez le menu du jour sur la page suivante.
- Le plus jeune joueur commence : il essaye de retrouver ses 3 plats. Quand il a terminé, il retourne ses cartes et continue.

**Pourquoi cette activité ?**

Il a dû vous arriver, dans un café ou dans un restaurant, de vous demander comment les serveurs peuvent retenir toutes les commandes sans les noter... Et bien, à votre tour maintenant !

Pour cette petite activité, il faut être attentif aux cartes que tu pioches, les mémoriser puis faire des associations entre l'image et les titres des plats. Il faut donc développer sa mémoire visuelle tout en s'amusant.

**Variante**

Pour augmenter la difficulté de ce jeu, il suffit de piocher plus de cartes.

**Conseil**

Soit attentif aux détails des cartes que tu pioches, car certains plats se ressemblent !

LES ASSOCIATIONS

## CARTE DU JOUR

**ENTRÉES**

- Carottes rapées
- Radis
- Salade composée
- Saucisson
- Soupe
- Tomates

**PLATS**

- Haricots verts
- Bol de riz
- Cassoulet
- Choucroute
- Frites
- Grafin dauphinois
- Hamburger
- Homard
- Lasagnes
- Pâtes à la bolognaise
- Poulet basquaise
- Pizza
- Quiche lorraine
- Crabe

**DESSERTS**

- Bananes
- Cookie
- Gâteau au chocolat
- Glace
- Kiwis
- Sorbet
- Tarte à la myrtille

# 1. La présentation des activités (suite).



L'amélioration de la mémoire à long terme : stratégies à mettre en place lors de la construction et de la mémorisation des leçons.

titre

introduction

conditions de réalisation

étapes de travail

lien de l'activité avec l'amélioration de la mémoire

propositions de différenciation

conseils pour réussir l'activité

**LES ASSOCIATIONS**

## Activité 17 : La carte mentale

Sais-tu que ton cerveau fonctionne par association d'idées ? Grâce aux cartes mentales, apprends à associer tes nouvelles connaissances à tes souvenirs.

TEMPS: 10 min. MATÉRIEL : une feuille, des feutres. PARTICIPANTS : seul.

**A toi de jouer !**

- Prends une feuille à l'horizontale.
- Ecris le mot « maison » au centre de la feuille. Entoure ce mot d'un nuage.
- Trace des branches qui partent du mot « maison » et note tous les nouveaux mots qui te viennent en tête. Par exemple : « cuisine », « canapé », « sécurité »...
- Trace autant de branches que tu as d'idées ! Et utilise des couleurs différentes.

chaque mot, si tu le souhaites.

**Pourquoi cette activité ?**

Les cartes mentales ressemblent un peu à des arbres, ou des toiles d'araignée. Elles permettent de représenter la leçon de façon visuelle.

C'est un outil très puissant qui permet d'utiliser son cerveau gauche (stimulé par les nombres, les mots...) et son cerveau droit (plutôt stimulé par les formes, les images, les émotions...). Les cartes mentales sont bénéfiques et améliorent la qualité d'attention, de mémorisation, d'imagination, de réflexion et compréhension.

En plus d'être ludiques, les cartes mentales vont permettre de relier les informations entre elles. Une information s'enregistre mieux dans notre mémoire à long terme lorsqu'elle est reliée à une autre !

**Conseil**

Votre enfant peut réaliser une carte à chaque fois qu'il apprend une leçon. Il peut se confectionner un classeur avec toutes ses cartes. Il pourra ensuite réviser ses cartes rapidement en un seul coup d'œil !

**Voici un exemple de carte mentale :**

**Ma vie**

- Mes lectures
- L'école
- Les fêtes
- Mes amis
- Mes passions
- Mon humeur
- La nature
- Ma famille
- La musique
- Ce que j'aime

**Variante**

Tu peux utiliser les cartes mentales pour apprendre une leçon. Ecris le titre de ta leçon au centre de ta feuille : lis ta leçon, et à chaque fois que tu lis une information importante, note-la sur une branche. Tu peux ensuite réviser ta leçon et vérifier ce que tu as mémorisé avec une nouvelle carte. Observe ta carte, puis cache-la. Prends une nouvelle feuille, note le titre de ta leçon au centre et dessine les branches. Concentre-toi et essaie de reproduire ta carte en retrouvant toutes les informations importantes de ta leçon.

31

## 2. Les stratégies d'apprentissages.



**Inventer des histoires  
pour mémoriser des listes de mots :**

*activités 1 - 2 - 5 - 8 - 9*

### IMAGINATION

- Construction d'images mentales.
- Bénéfique aux profils visuels.

**Dessiner et se mettre en scène  
pour mémoriser une leçon :**

*activités 3 - 4 - 6 - 7 - 10  
(sketchnote, lapbook, tableau, graphique, ...)*

**Associer des mots, créer des catégories  
afin de mémoriser un maximum de mots :**

*activités 11 - 14 - 15 - 16 - 18 - 19  
(souvenirs, memory, menus,  
indices de récupération)*

### ASSOCIATION

- Organisation des infos, création de liens.

**Associer les questions et les réponses  
sous forme ludique  
pour mémoriser une leçon :**

*activités 12 - 13 - 14 - 17 - 20  
(flashcards, post-it, memory, carte mentale,  
moyens mnémotechniques)*

## 2. Les stratégies d'apprentissages (suite).



**Utiliser son corps ou son environnement pour mémoriser une liste de symboles, de mots, de consignes, de phrases :**

*activités 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28*

### EXPERIMENTATION

- Utilisation du corps et des mouvements.
- Bénéfique aux profils kinesthésiques.

**Utiliser son corps ou réaliser une activité manuelle pour mémoriser une leçon :**

*activités 21 - 22  
(chorégraphie, cocotte savante)*

**Enumérer à haute voix des informations pour mémoriser des informations auditives et visuelles :**

*activités 30 - 32 - 35 - 37 - 38*

### VERBALISATION

- Mise en avant des informations pour le cerveau par la répétition et la mise en voix.
- Bénéfique aux profils auditifs.

**Mettre en voix, favoriser les interactions entre pairs ou utiliser les outils numériques pour mémoriser une leçon :**

*activités 29 - 31 - 33 - 34 - 36*

## 2. Les stratégies d'apprentissages (suite bis).



**Utiliser ses souvenirs et ses 5 sens  
pour mémoriser des informations :**

*activités 39 - 40 - 42 - 43 - 44  
- 45 - 46 - 47*

### EMOTIONS

- Utilisation de la charge émotionnelle et de l'énergie positive émergeant des savoirs.

**Utiliser l'aspect ludique et de l'intérêt  
des enfants pour les jeux de société  
pour mémoriser une leçon :**

*activités 41 - 46  
(jeu de l'oie, cap / pas cap)*