Exercices fonctions exécutives

7 fiches pour entraîner l'attention, la mémoire de travail, la planification, l'inhibition et la flexibilité · 6-11 ans

Mode d'emploi

- **Une fiche par jour, 10 minutes maximum.** La régularité compte plus que la durée.
- **Faites verbaliser la stratégie** : « Comment as-tu fait pour ne pas te tromper ? Qu'est-ce que tu ferais différemment ? »
- **Valorisez la méthode** (aller ligne par ligne, vérifier) plutôt que la vitesse.
- Notez les progrès dans la **grille de suivi** en dernière page.

Les 5 fonctions travaillées

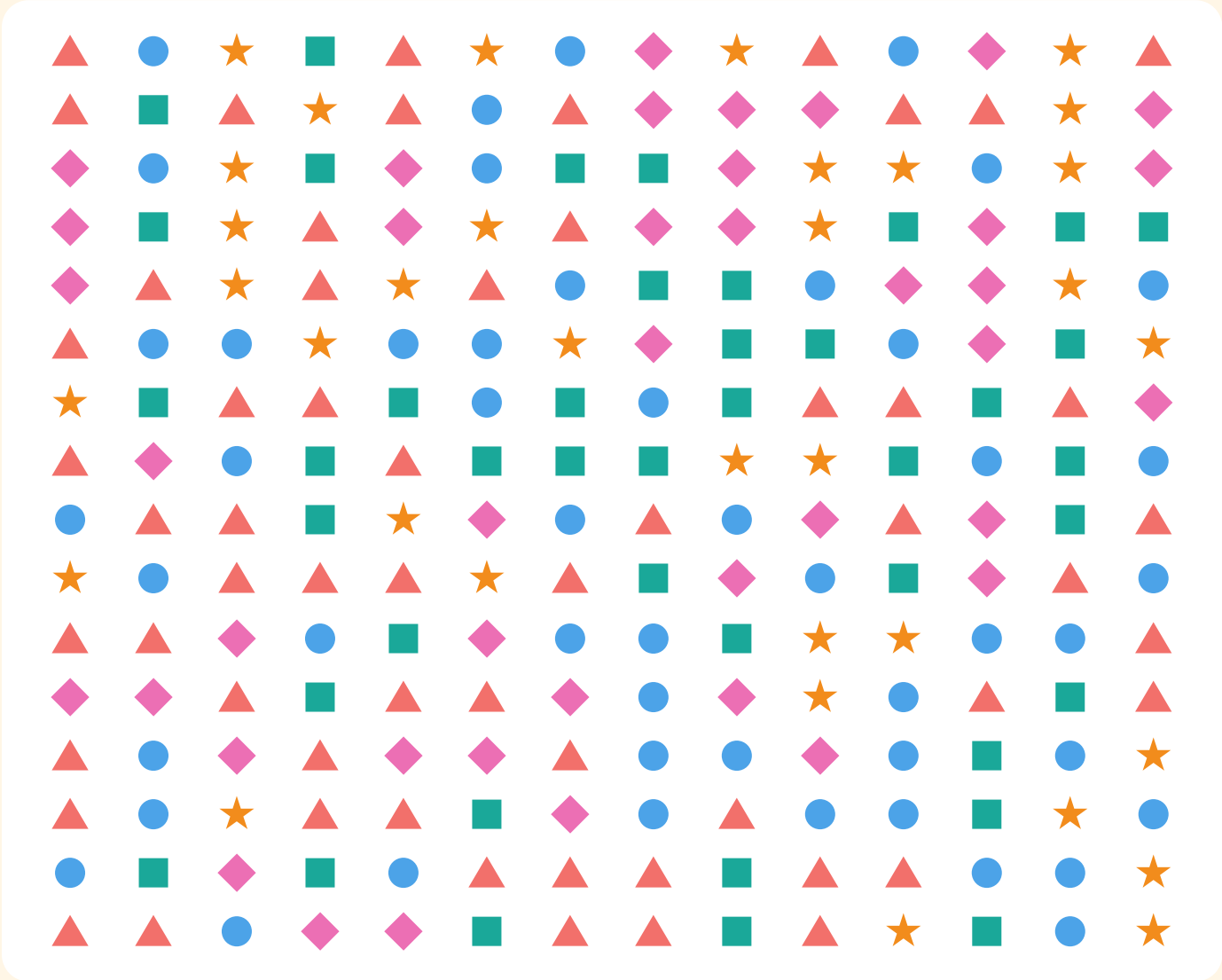
Attention	Rester concentré sur une cible malgré les distractions.
Mémoire de travail	Garder une information en tête pendant qu'on l'utilise.
Planification	Organiser les étapes dans le bon ordre.
Inhibition	Freiner une réponse automatique.
Flexibilité	Changer de règle ou de stratégie.

© Apprentissages & Co — Exercices fonctions exécutives apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

1 Attention

Chasse aux étoiles

Consigne : Entoure toutes les étoiles ★. Va ligne par ligne, de gauche à droite, avec ton doigt.



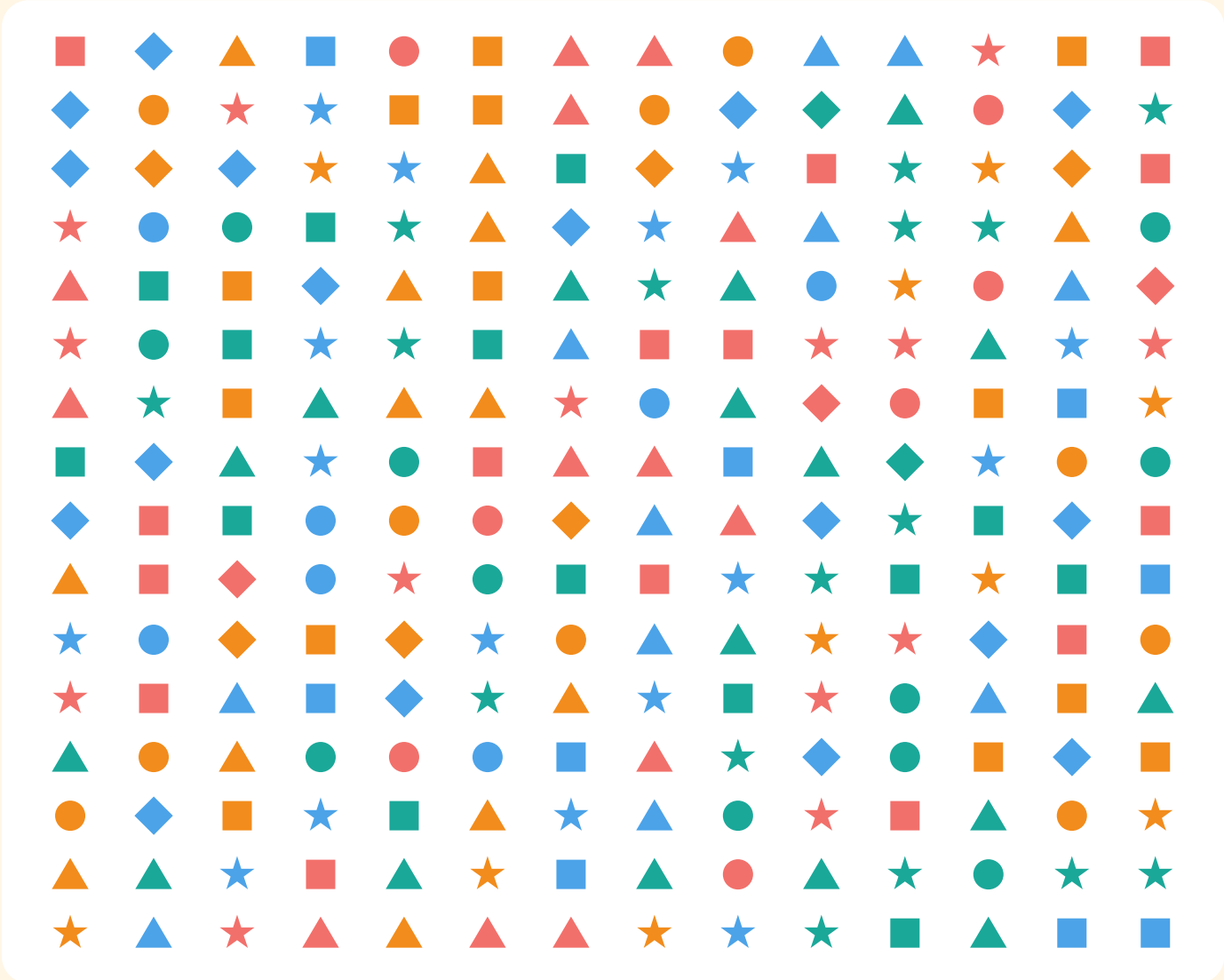
J'ai trouvé _____ étoiles. (Réponse pour l'adulte : 34)

© Apprentissages & Co — Exercices fonctions exécutives apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

2 Attention

Double cible

Consigne : Barre seulement les triangles ▲ orange et les ronds ● bleus.
Attention aux pièges !



J'en ai barré _____. (Réponse : 20)

© Apprentissages & Co — Exercices fonctions exécutives apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

3 Mémoire de travail

Retiens et retrouve

Consigne : Regarde la suite de formes pendant 10 secondes. Cache-la avec ta main ou une feuille, puis retrouve la suite identique.

Suite 1 — regarde 10 secondes, puis cache-la :



Entoure la suite identique :

A. 

B. 

C. 

Suite 2 — regarde 10 secondes, puis cache-la :



Entoure la suite identique :

A. 

B. 

C. 

Suite 3 — regarde 10 secondes, puis cache-la :



Entoure la suite identique :

A. 

B. 

C. 

Suite 4 — regarde 10 secondes, puis cache-la :



Entoure la suite identique :

A. 

B. 

C. 

© Apprentissages & Co — Exercices fonctions exécutives
apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

4 Mémoire de travail

La liste à retenir

Consigne : L'adulte lit les 6 mots (ou tu les lis) pendant 30 secondes. Plie la feuille sur la ligne pointillée, puis coche les mots qui étaient dans la liste.

pomme · vélo · nuage · crayon · bateau · clé

✂ plier ici

- ☐ clé
- ☐ vélo
- ☐ étoile
- ☐ nuage
- ☐ pomme
- ☐ bateau
- ☐ gomme
- ☐ moto
- ☐ train
- ☐ poire
- ☐ crayon
- ☐ porte

Niveau 2 : sans regarder les propositions, écris tous les mots dont tu te souviens.

© Apprentissages & Co — Exercices fonctions exécutives apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

5 Planification

Dans quel ordre ?

Consigne : Écris les numéros 1, 2, 3, 4, 5 dans les cases pour remettre les étapes dans le bon ordre. Explique ensuite ton choix à l'adulte.

Préparer son cartable pour demain

- ☐ Je prends mon cartable
- ☐ Je ferme mon cartable
- ☐ Je vérifie mon emploi du temps
- ☐ Je le pose près de la porte
- ☐ Je range les cahiers du jour

Préparer son goûter

- ☐ Je sors le pain et la confiture
- ☐ Je me lave les mains
- ☐ Je range la confiture
- ☐ Je mange ma tartine
- ☐ J'étale la confiture

À toi !

Écris les étapes pour te préparer à aller au parc :

1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____

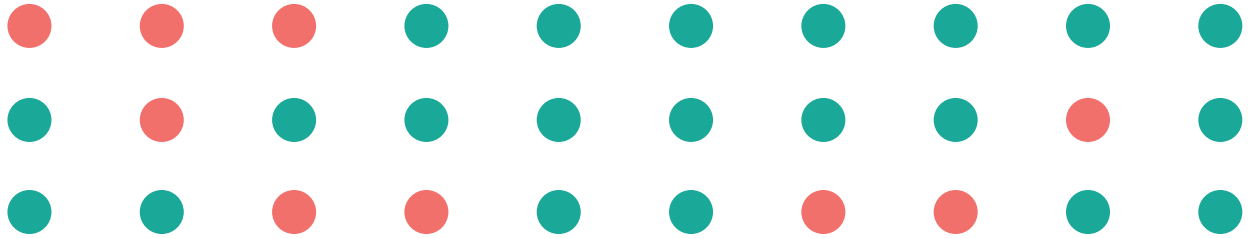
© Apprentissages & Co — Exercices fonctions exécutives apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

6 Inhibition

Stop ou go

Consigne : Partie 1 : dis « go » à voix haute pour chaque rond vert, et ne dis rien pour les ronds rouges. Partie 2 : dis la COULEUR de l'encre, pas le mot écrit !

Partie 1 — Stop ou go



Partie 2 — La couleur de l'encre

BLEU	JAUNE	BLEU	BLEU	BLEU
BLEU	BLEU	VERT	BLEU	VERT
ROUGE	JAUNE	VERT	BLEU	BLEU
ROUGE	JAUNE	ROUGE	ROUGE	ROUGE
JAUNE	BLEU	JAUNE	VERT	ROUGE
VERT	BLEU	ROUGE	ROUGE	BLEU

Chronomètre-toi, puis recommence demain pour battre ton record sans erreur. Temps : _____
Erreurs : _____

© Apprentissages & Co — Exercices fonctions exécutives apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

7 Flexibilité

Change de règle

Consigne : La règle change à chaque ligne ! Lis bien la nouvelle règle avant de commencer chaque ligne.

Ligne 1 : Entoure les formes ROUGES



Ligne 2 : Entoure les RONDS ●



Ligne 3 : Entoure les formes BLEUES



Ligne 4 : Entoure les ÉTOILES ★



Ligne 5 : Entoure les formes ROUGES



Ligne 6 : Entoure les RONDS ●



© Apprentissages & Co — Exercices fonctions exécutives apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement

Ma grille de progrès

Colorie une étoile par séance réussie. Note ton temps ou ton score si tu veux.

Fiche	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
1. Chasse aux étoiles	☆	☆	☆	☆	☆
2. Double cible	☆	☆	☆	☆	☆
3. Retiens et retrouve	☆	☆	☆	☆	☆
4. La liste à retenir	☆	☆	☆	☆	☆
5. Dans quel ordre ?	☆	☆	☆	☆	☆
6. Stop ou go	☆	☆	☆	☆	☆
7. Change de règle	☆	☆	☆	☆	☆

Pour aller plus loin

Le Toolkit Fonctions Exécutives A&CO (éditions Parents, Enseignants et Professionnels) propose une évaluation complète et des stratégies d'intervention pour chaque fonction. Disponible sur la boutique Etsy A&CO.

© Apprentissages & Co — Exercices fonctions exécutives apprentissagesandco.com · Usage personnel et en classe uniquement