LES AVENTURES DE RAPHAËLLE

Apprendre à apprendre

CYCLE 3 · 9-12 ANS

6 stratégies pour rendre les élèves **attentifs, organisés et autonomes**, du CM1 à la 6e.

En lien avec les programmes 2025 et le socle commun



66 pages prêtes à imprimer

- Guide pédagogique
- 6 chapitres d'activités
- Corrigés
- Diplôme pour l'élève

PRP · Pôle Ressources Pédagogiques · Des ressources pensées par un enseignant spécialisé

EXTRAIT GRATUIT

Ces phrases vous semblent familières ?

« J'ai rien compris au texte... »

« Maîtresse, c'est quoi la consigne ? »

« Monsieur, on commence par quoi ? »

« Qu'est-ce qu'il faut faire ? »

« On ne l'a jamais travaillé ! »

« J'ai oublié mon cahier ! »

Ce cahier est fait pour vous !

Six chapitres, six animaux mentors, six stratégies pour aider vos élèves à devenir **plus autonomes** et **moins dépendants de l'adulte**.

Apprendre à apprendre
Attention, contrôle inhibiteur, compréhension, mémoire, planification, vérification : des compétences rarement enseignées explicitement.

Fondé sur la recherche
Les activités s'appuient sur les sciences cognitives, avec des références pour chaque notion du guide.

Accessible
Consignes courtes, police lisible, activités ludiques et progressives : pensé pour tous les élèves, y compris à besoins particuliers.

EXTRAIT

EXTRAIT GRATUIT

Sommaire

PARTIE 1 Le guide pédagogique

Présentation de l'ouvrage 4
Les personnages de l'aventure 5
Objectifs et liens avec les programmes 6
Le guide pédagogique : les fonctions cognitives 7
L'attention 10
Le contrôle inhibiteur 12
La mémoire 13
La planification 16
La compréhension 17
Repères pour accompagner l'enfant 20

PARTIE 2 Le cahier d'activités

 Chapitre 1 · Attentif comme un jaguar 22
 Chapitre 2 · La patience de la tortue 29
 Chapitre 3 · Comprendre avec la taupe 35
 Chapitre 4 · Mémoriser comme un éléphant 43
 Chapitre 5 · Planifier comme une fourmi 51
 Chapitre 6 · Vérifier comme un lynx 58
Fin de l'aventure et diplôme 62

PARTIE 3 Pour l'adulte

Corrigés et textes à lire 64
À propos de l'ouvrage, crédits et licence 66

Bon à savoir

Le cahier d'activités est conçu sur **fond blanc avec peu d'aplats de couleur**, pour limiter le coût d'impression. Les pages « Pour l'adulte » sont à retirer avant de photocopier pour les élèves.

EXTRAIT GRATUIT

Les personnages de l'aventure



Au fil du périple, les élèves suivent **Raphaëlle**, jeune fille aventureuse dont la quête est d'explorer le monde pour mieux se connaître, en résolvant des énigmes, des défis et des jeux variés.

Elle rencontre six **compagnons-référents**, chacun incarnant une grande procédure métacognitive. Les élèves l'aident activement à accomplir ses missions.



Anatole le Jaguar

l'attention

Il apprend à se concentrer malgré le bruit, grâce à la frise attentionnelle.



Léa la Tortue

le contrôle inhibiteur

Elle sait ralentir et freiner ses automatismes pour mieux réfléchir.



Zoé la Taupe

la compréhension

Elle rassemble des indices pour comprendre ce qui n'est pas écrit.



Hervé l'Éléphant

la mémorisation

Il connaît les meilleures astuces pour retenir longtemps.



Camille la Fourmi

la planification

Elle anticipe et organise chaque étape avant d'agir.



Arthur le Lynx

la vérification

Il relit, contrôle et améliore son travail.

Chaque chapitre suit le même format : **une mission** racontée par l'histoire, **des activités pour découvrir et s'entraîner**, puis **un bilan** (fiche d'identité de l'animal, carnet de route, badge débloqué). Les aventures permettent aussi de travailler des compétences disciplinaires en français, en mathématiques et en culture générale.

Le cahier s'utilise sur différents temps : en classe, en ateliers, en « devoirs faits » ou comme support de travail autonome. Tout le matériel nécessaire aux jeux est fourni.

EXTRAIT GRATUIT

I L'attention

L'attention est un des piliers de l'apprentissage. Elle est indispensable pour mémoriser, inhiber, comprendre, réfléchir et percevoir les informations autour de nous.

« Être attentif, c'est concentrer l'énergie de son cerveau pour bien entendre, bien comprendre, bien voir, se souvenir… »

Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche au Centre de recherche en neurosciences de Lyon

📖 Infographie

👉 L'infographie **pâquerette de l'attention** est reproduite en pleine page, juste après, pour pouvoir l'imprimer ou l'afficher en classe.

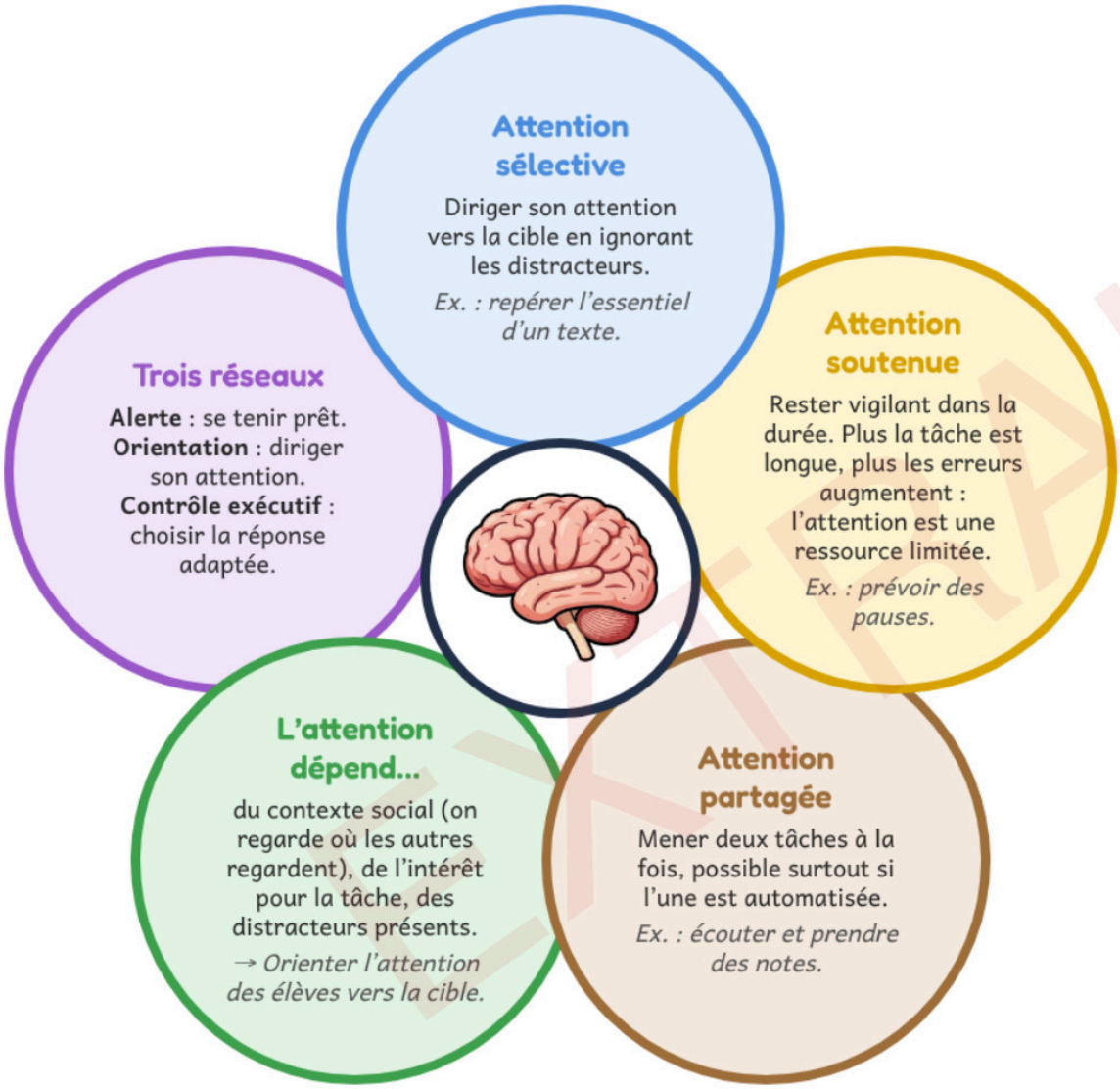
💡 En classe

- Annoncer la **durée** de la tâche et son **objectif** : le cerveau s'engage mieux quand il sait où il va.
- Rendre visible le **niveau d'attention** attendu (c'est le rôle de la frise attentionnelle du chapitre 1).
- Limiter les distractions visuelles et sonores pendant les temps de concentration.

EXTRAIT

EXTRAIT GRATUIT

Pâquerette de l'attention



D'après Posner & Petersen (1990) et J.-P. Lachaux, *Le cerveau attentif* (2011) · Pôle Ressources Pédagogiques

EXTRAIT GRATUIT

CHAPITRE 1

Attentif comme un jaguar

Compétence : l'attention



Objectif
Construire une frise attentionnelle pour améliorer sa concentration.



Raphaëlle commence son périple. Elle prend l'avion en direction de la forêt amazonienne.

Pour faire passer le temps pendant le vol, elle joue à un jeu sur l'attention... Tu joues avec elle ?

Au programme de ce chapitre :

1. Le jeu des objets rouges
2. Fabriquer la frise attentionnelle
3. Le jeu des 7 différences
4. La respiration du jaguar
5. La lecture active et sa question piège
6. Bilan : fiche du jaguar et carnet de route

EXTRAIT

EXTRAIT GRATUIT

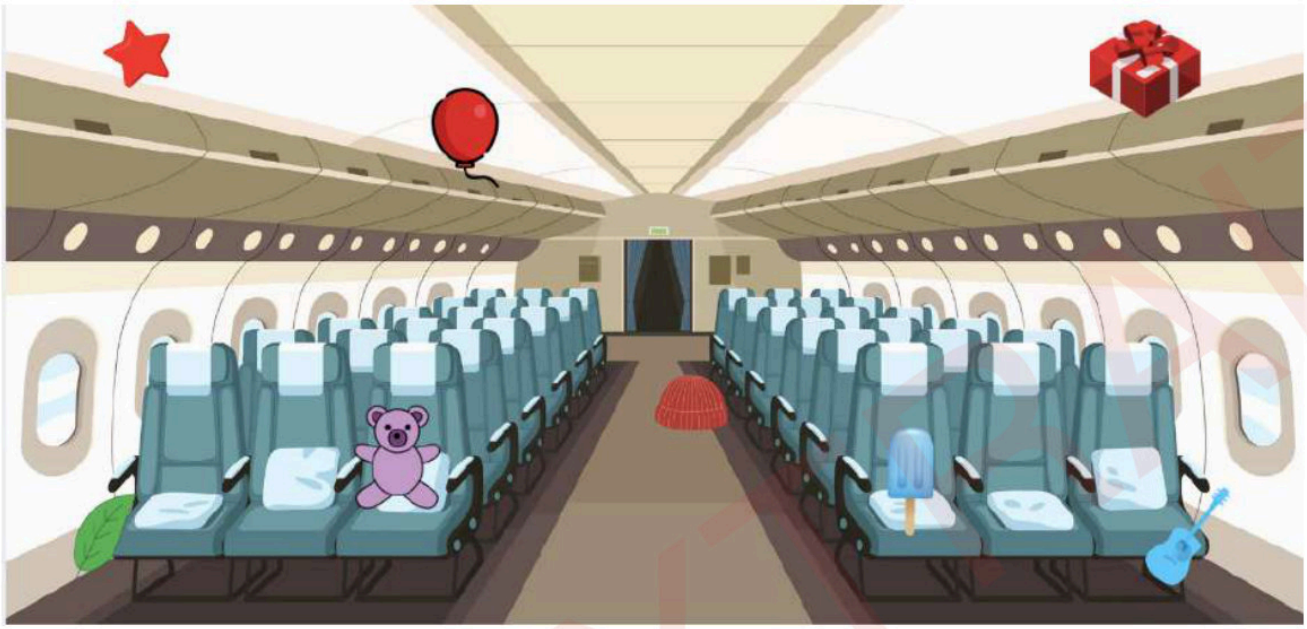
TEMPS 1 Découvrir : l'attention sélective

Le jeu des objets rouges

Raphaëlle est assise près du hublot. Dehors, elle voit le ciel et les nuages ; dans l'avion, des passagers discutent, lisent ou regardent un film. Son attention peut être attirée par beaucoup de choses, mais pour gagner, elle doit se concentrer sur **une seule**.

But du jeu
Repérer un détail précis au milieu d'éléments qui distraient.

Consigne
Dans la cabine, repère **uniquement les objets rouges**. Entoure-les et ignore tout le reste.



Combien d'objets rouges as-tu trouvés ? ..... Un objet que tu as dû ignorer : .....

Astuce du jaguar : avant de chercher, dis-toi dans ta tête « je cherche du rouge, seulement du rouge ».

EXTRAIT GRATUIT

TEMPS 2 Construire : la frise attentionnelle



*Arrivée dans la forêt, Raphaëlle rencontre **Anatole le Jaguar**. À cause de la déforestation et du bruit des machines, il n'arrive plus à se concentrer pour chasser.*

*Raphaëlle a une idée : créer une **frise attentionnelle** pour lui venir en aide !*

Critère de réussite
Je sais citer les 4 parties de la frise : **le timer, la cible, la jauge et la mise en action**.

Projet collaboratif : la classe se répartit en quatre groupes. Chaque groupe fabrique une partie de la frise.



Groupe 1 · Le timer

Combien de temps ?

- **Discutez :** qu'est-ce que le temps en classe ?
- Choisissez un symbole : montre, sablier, chronomètre…
- Fabriquez votre **logo timer** (dessin, Canva, PowerPoint…).

Groupe 2 · La cible

Quel objectif ?

- **Discutez :** que veut dire « atteindre un objectif » ?
- Dessinez une cible avec un cercle par objectif de la séance.
- Chaque objectif atteint pourra être colorié.

Groupe 3 · La jauge

Quel niveau d'attention ?

- **Discutez :** quand faut-il beaucoup d'attention en classe ?
- Créez une jauge : barre qui monte et descend, chiffres, couleurs.
- Réalisez-la en affiche ou avec un outil numérique.

Groupe 4 · La mise en action

Qu'est-ce que je dois faire ?

- **Discutez :** que fait-on pendant les moments où l'on agit ?
- Choisissez des symboles : personnage en mouvement, flèches…
- Réalisez le visuel de la mise en action.

Et ensuite : mettez en commun et **affichez votre frise** ! Gardez-la précieusement : elle vous servira dans toute l'aventure.

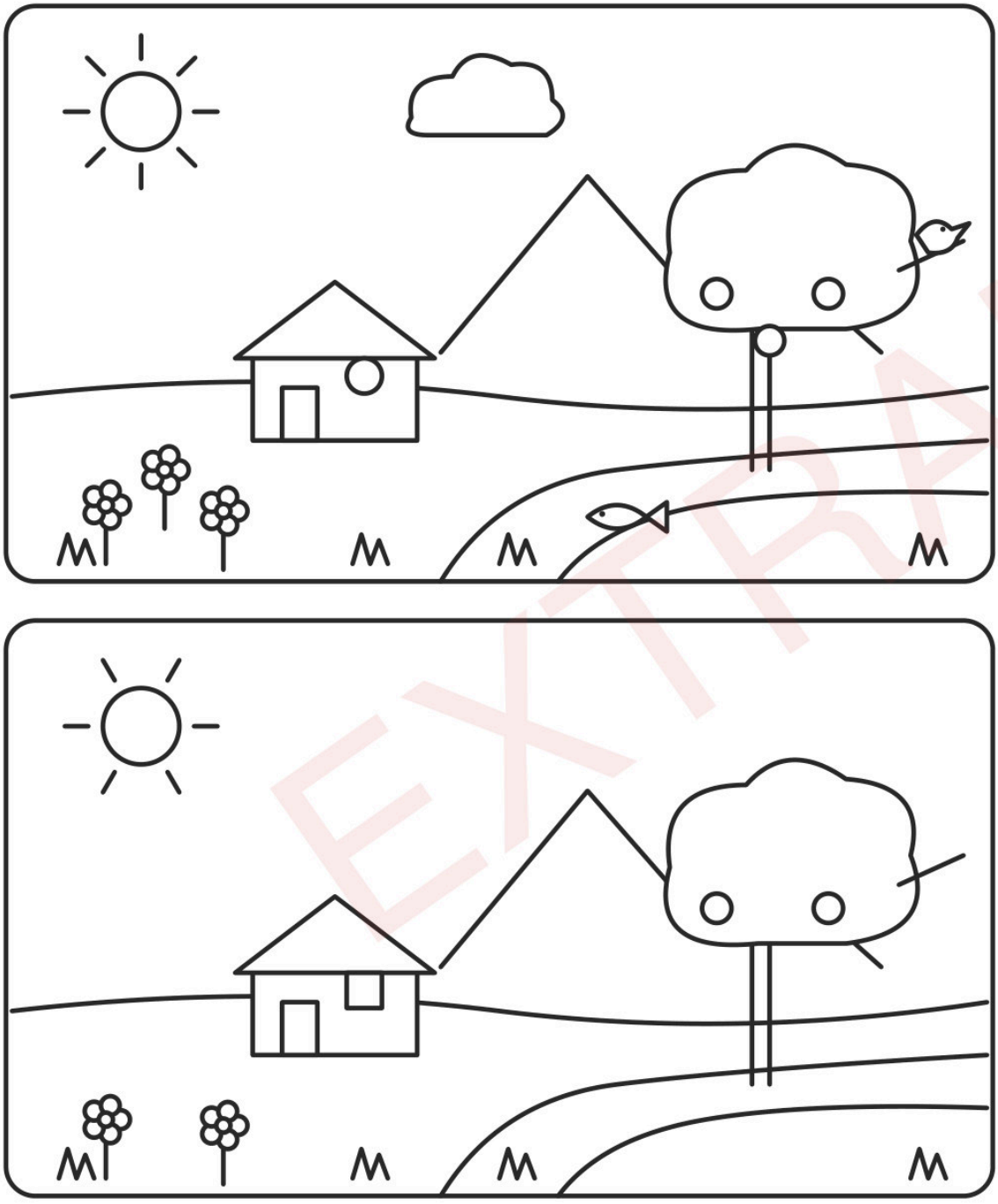
EXTRAIT GRATUIT

TEMPS 3 S'entraîner avec la frise du jaguar

Avant chaque activité, regarde ta frise : **combien de temps ? quel objectif ? quel niveau d'attention ? qu'est-ce que je dois faire ?**

Activité 1 · Le jeu des 7 différences

Consigne
Observe bien les deux dessins. Trouve et entoure les **7 différences** sur le dessin du bas. Ensuite, tu peux colorier !



J'ai trouvé _____ différences sur 7.

EXTRAIT

EXTRAIT GRATUIT

BILAN Fiche d'identité du jaguar

Nom scientifique	*Panthera onca*, famille des félidés.
Taille et poids	1,1 à 1,85 m (sans la queue, qui mesure 45 à 75 cm) ; 56 à 96 kg, parfois plus de 100 kg.
Où vit-il ?	En Amérique centrale et du Sud, du Mexique au nord de l'Argentine, surtout dans les forêts denses et humides comme la forêt amazonienne.
Description	Pelage jaune à brun orangé avec des taches noires en rosettes. Corps musclé, tête large, mâchoire très forte, pattes courtes et robustes pour grimper, nager et chasser.
Son super-pouvoir	Pendant la chasse, il se concentre intensément sur sa proie et **bloque les distractions** : c'est ce qui lui permet de réussir une embuscade.



Mon carnet de route

Aujourd'hui, je me suis senti(e)... (entoure)



- ☐ Je connais les 4 parties de la frise attentionnelle.
- ☐ J'ai utilisé la frise pendant une activité.
- ☐ J'ai repéré la question piège du jaguar.

Ce que je retiens :

.....

.....

Bravo ! Tu as débloqué Anatole le Jaguar !

Colle une gommette ou colorie l'étoile :

EXTRAIT

EXTRAIT GRATUIT

TEMPS 1 Découvrir : le jeu de Stroop

Ton cerveau a des **automatismes** : quand tu vois un mot, tu le lis sans même le vouloir. La tortue va t'apprendre à **freiner un automatisme**.

Consigne
Un camarade chronomètre. Pour chaque grille, va le plus vite possible **sans te tromper**, ligne par ligne, et note ton temps.

Grille A · Dis la couleur de chaque rectangle.



Mon temps : ..... s

Grille B · Lis les mots à voix haute.

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

Mon temps : ..... s

EXTRAIT

EXTRAIT GRATUIT

Grille C · Dis la couleur de l'encre, pas le mot !

Exemple : si tu vois **BLEU**, tu dis « vert ».

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

Mon temps : ..... s

Je réfléchis

Quelle grille a été la plus difficile ? Pourquoi ?

À retenir : dans la grille C, ton cerveau veut lire le mot. Pour réussir, tu dois **ralentir et bloquer ta première réponse** : c'est le contrôle inhibiteur !



Le conseil de Léa : quand tu sens que tu vas répondre trop vite, dis-toi « stop, je vérifie ».

EXTRAIT

EXTRAIT GRATUIT

TEMPS 1 L'enquête de la taupe

Qui a mangé les noix sur l'île déserte ?

Lors de son tour du monde, Raphaëlle l'aventurière arriva sur une île mystérieuse, inhabitée par l'homme. Seuls des animaux venus des quatre coins du monde y vivaient tranquillement, dans une forêt très sauvage où personne n'avait mis les pieds depuis bien longtemps.

Elle débarqua avec son radeau en bois et son sac à dos rempli d'outils. La nuit allait bientôt tomber : elle devait trouver un endroit dégagé pour s'installer.

Sur la plage, elle joua avec les crabes et eut la chance de ne pas se faire pincer. Elle aurait aimé que les crabes la suivent, mais on sait bien que ce n'est pas possible.

En s'enfonçant dans la forêt, elle aperçut, dans le creux des arbres, des chouettes qui attendaient la nuit pour partir à la recherche des rongeurs. Un peu plus loin, elle croisa le fameux dragon de Komodo, un carnivore peu sympathique dont elle préféra rester éloignée, elle qui était pourtant l'amie des bêtes.

Elle aurait bien aimé courir après les loirs, mais elle remarqua des trous assez profonds dans la terre : ils étaient sûrement en train d'hiberner.

Enfin, elle fit la connaissance des aras rouges. Ils la suivirent partout dans la forêt et chantèrent avec elle tout l'après-midi.

Elle finit par trouver un endroit qui ferait l'affaire, à plus de 5 km de la plage, et y construisit une cabane avec des feuilles de palmier. Elle mangea ce qu'il restait dans son sac : un sandwich, des framboises, des fraises et des morceaux de banane. Elle ne cassa pas ses noix et préféra les garder pour le lendemain. La nuit était tombée ; elle s'endormit très vite.

À son réveil, elle ne trouva plus que des coquilles vides. Quelle déception ! Elle se rappela sa journée de la veille. Elle connaissait bien la nature : elle n'avait aucun doute sur le coupable… **Mais lequel ?**

EXTRAIT

EXTRAIT GRATUIT

Diplôme d'apprenti stratège

Ce diplôme est décerné à

.....

pour avoir accompagné Raphaëlle tout au long de son aventure et débloqué les **six stratégies pour apprendre à apprendre**.









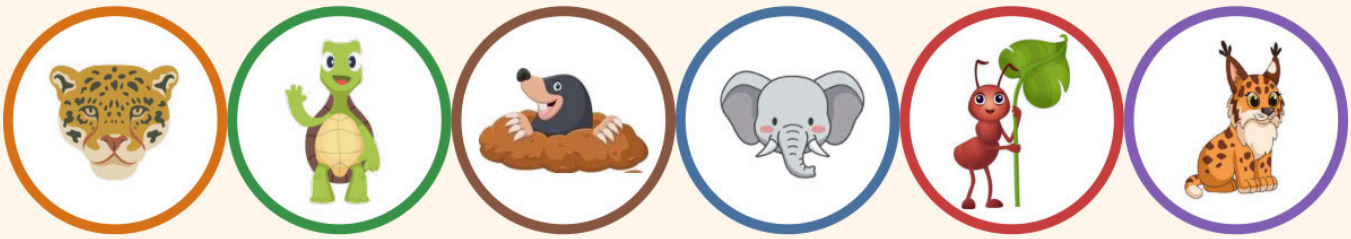

Date : .....

Signature : .....

EXTRAIT

FIN DE L'EXTRAIT

Envie de découvrir toute l'aventure ?



Dans le cahier complet :

- Un **guide pédagogique** fondé sur les sciences cognitives
- **6 chapitres** d'activités clés en main
- Carnets de route, **corrigés** et diplôme pour l'élève
- **66 pages** prêtes à imprimer
- Licence établissement disponible

Disponible sur poleressourcespedagogiques.fr

Rubrique Boutique · @poleressourcespedagogiques

Pôle Ressources Pédagogiques

Extrait gratuit · © 2026 Pôle Ressources Pédagogiques · Reproduction et diffusion interdites hors usage personnel.