



### APTITUDES COGNITIVES

**12** Fiches détaillées des aptitudes avec les exercices associés dans les pages suivantes.

- 1 Mémoire à court terme
- 2 Temps de réaction
- 3 Largeur du champ de vision
- 4 Évaluation (temps, vitesse, distance)
- 5 Concentration
- 6 Obéissance aux règles
- 7 Coordination main-regard
- 8 Exploration visuelle
- 9 Partage de l'attention
- 10 Inhibition
- 11 Changement d'intention
- 12 Prévention des risques

### EXERCICES

**20** Certains exercices peuvent sembler être en apparence totalement insurmontables pour l'élève. Ceci est normal, car **ICI PROFILER** a besoin de savoir jusqu'où vous pouvez aller et donc a besoin de connaître le «point de rupture» de l'élève.

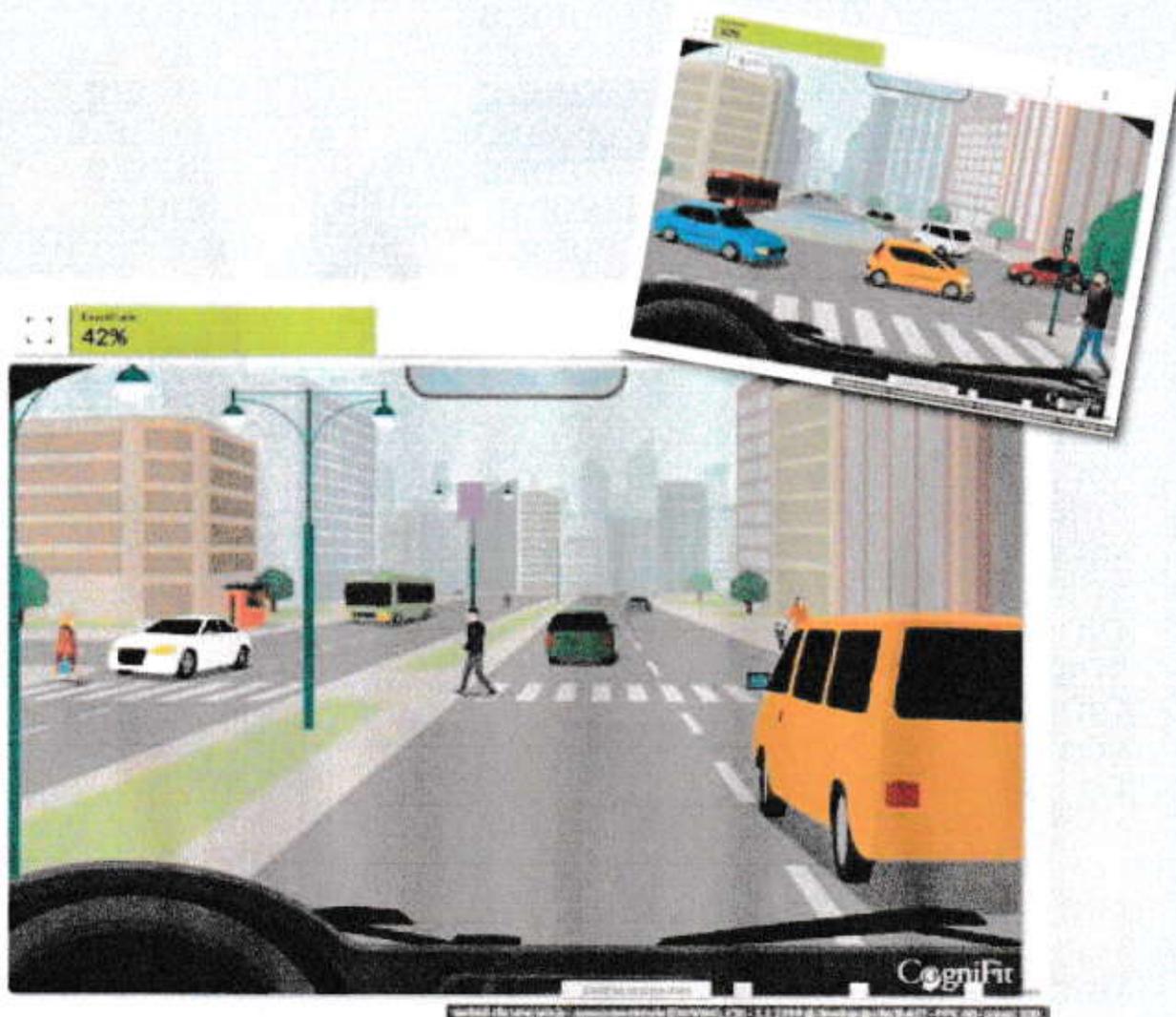
# 1

## MÉMOIRE À COURT TERME

La **MÉMOIRE À COURT-TERME** est la capacité à garder temporairement une petite quantité d'informations visuelles (formes, couleurs, positions relatives ou des directions de mouvement) actives et disponibles dans sa mémoire pour une courte durée.

*Exemple : Vous conduisez sur une nouvelle route et vous passez un panneau indiquant les 4 prochaines destinations les plus proches. Après quelques secondes, vous essayez de vous rappeler le nombre de kilomètres qui apparaissaient à côté de votre destination sur ce panneau.*

### JEUX-EXERCICES INTERACTIFS



Le **TEMPS DE RÉACTION** est la capacité à percevoir et à traiter un simple stimulus et à y répondre efficacement. Toutes nos actions sont affectées par notre vitesse de traitement. Un temps de réponse plus long signifie une moins bonne exécution des différentes actions, mêmes simples.

*Exemple : Lorsque vous conduisez, vous pouvez avoir besoin d'appuyer sur les freins pour éviter une collision.*

*Chaque milliseconde de temps de réponse devient alors cruciale.*

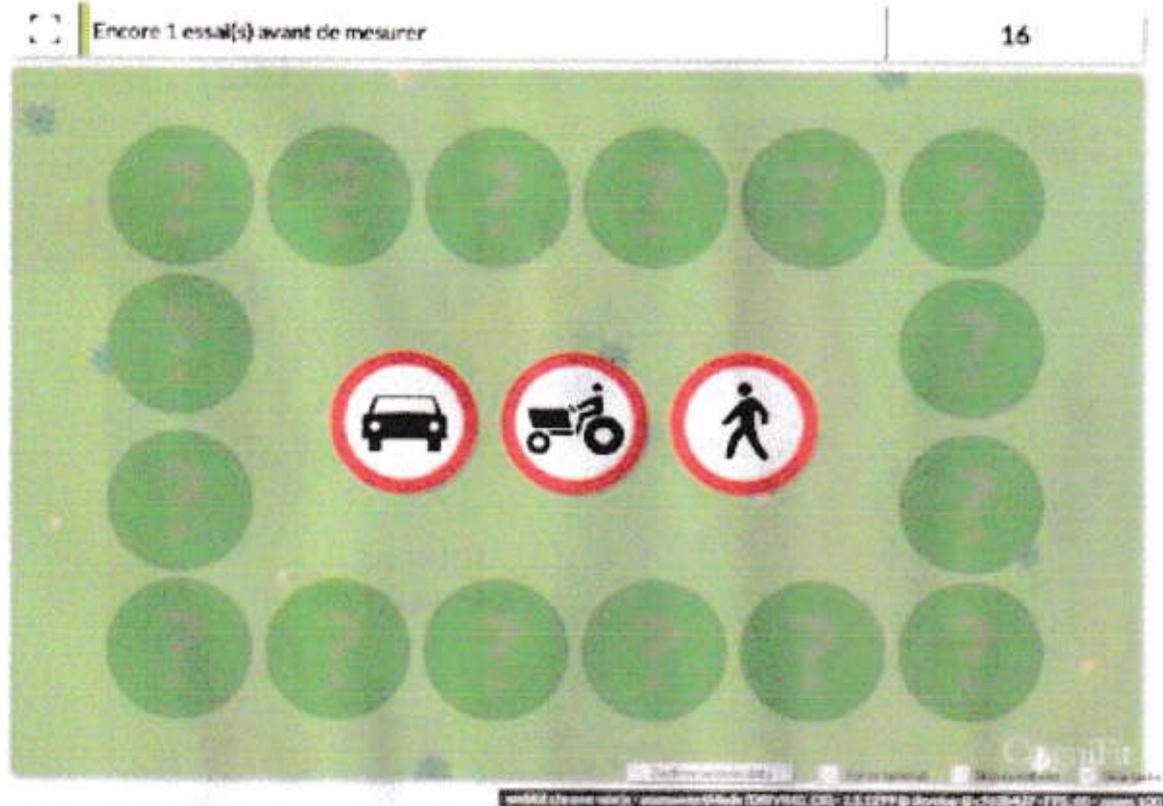
## JEUX-EXERCICES INTERACTIFS



La **LARGEUR DU CHAMP DE VISION** correspond à la quantité d'informations qui nous parvient des alentours quand on regarde droit devant.

*Exemple : Au volant de votre voiture, vous ne remarquez pas un piéton qui commence à traverser sur le passage piétons à droite de votre champ de vision car vous regardez devant et que votre champ de vision est étroit.*

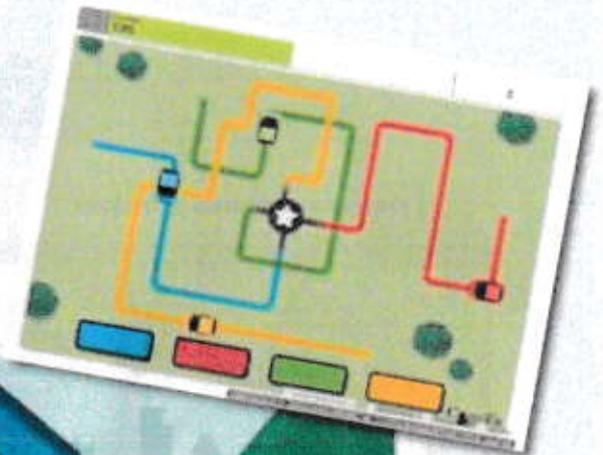
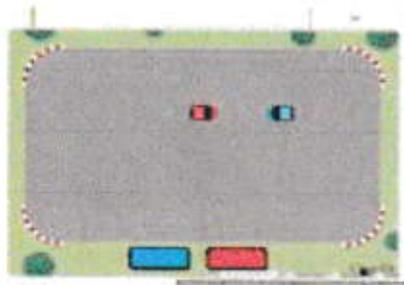
## JEUX-EXERCICES INTERACTIFS



L'**ÉVALUATION** (temps, vitesse, distance) est la capacité à estimer la position future d'un objet par rapport à sa vitesse et à sa distance.

*Exemple : Au volant de votre voiture, vous tentez d'entrer sur l'autoroute par la droite. Pour ce faire, vous devez correctement évaluer votre vitesse par rapport aux autres véhicules qui circulent de gauche à droite. Vous devez vous assurer que les autres véhicules ne seront pas obligés de faire un écart ou de ralentir brusquement.*

## JEUX-EXERCICES INTERACTIFS



La **CONCENTRATION** est la capacité à trier les différents stimuli visuels et auditifs de manière à prioriser ces actions. Il faut souvent ignorer certaines informations non pertinentes afin de réussir à répartir l'attention vers d'autres canaux d'informations. Cette aptitude se développe avec le temps et est spécifique à une action.

*Exemple : Lors d'un événement, vous vous retrouvez dans une salle pleine où de nombreuses discussions ont lieu en même temps. Vous remarquez que quelqu'un vient de mentionner votre nom. Cette capacité à trier certaines informations à partir d'autres non pertinentes s'appelle la concentration.*

## JEUX-EXERCICES INTERACTIFS



40

### Objectif

Appuyez le plus rapidement possible sur les lumières jaunes mais ne touchez plus votre périphérique dès qu'une lumière devient rouge.

[CONSIGNES](#)[SUIVANT](#)



La **COORDINATION MAIN-REGARD** est la capacité à synchroniser correctement ses gestes, au niveau des yeux et des mains.

Il s'agit d'une compétence complexe car nous devons à la fois orienter les mouvements de la main en fonction de stimuli visuels et également réagir en conséquence.

*Exemple : Dans la rue, vous réalisez que vous avez besoin d'argent. Vous vous dirigez alors vers un distributeur. Dans ce cas votre cerveau assure la coordination entre vos yeux et vos mains afin que vous puissiez insérer votre carte et composer votre code.*

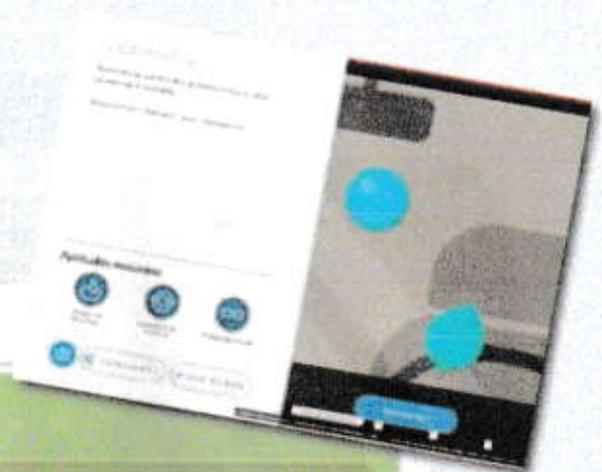
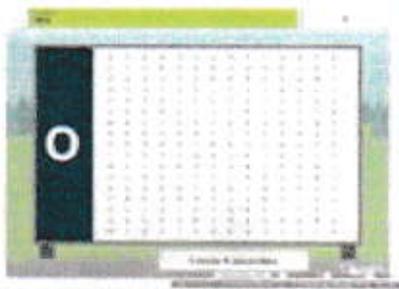
## JEUX-EXERCICES INTERACTIFS



L'**EXPLORATION VISUELLE** est la capacité à rechercher activement les informations pertinentes dans notre environnement de manière rapide et efficace. Il s'agit par exemple de récupérer une certaine personne dans un restaurant bondé ou trouver un emplacement spécifique sur une carte.

*Exemple : Vous prenez un vol avec une correspondance. Votre premier vol ayant du retard, vous avez à peine le temps de faire votre correspondance. Vous faites donc un balayage visuel du tableau des départs pour localiser la port d'embarquement et arriver juste à temps.*

## JEUX-EXERCICES INTERACTIFS



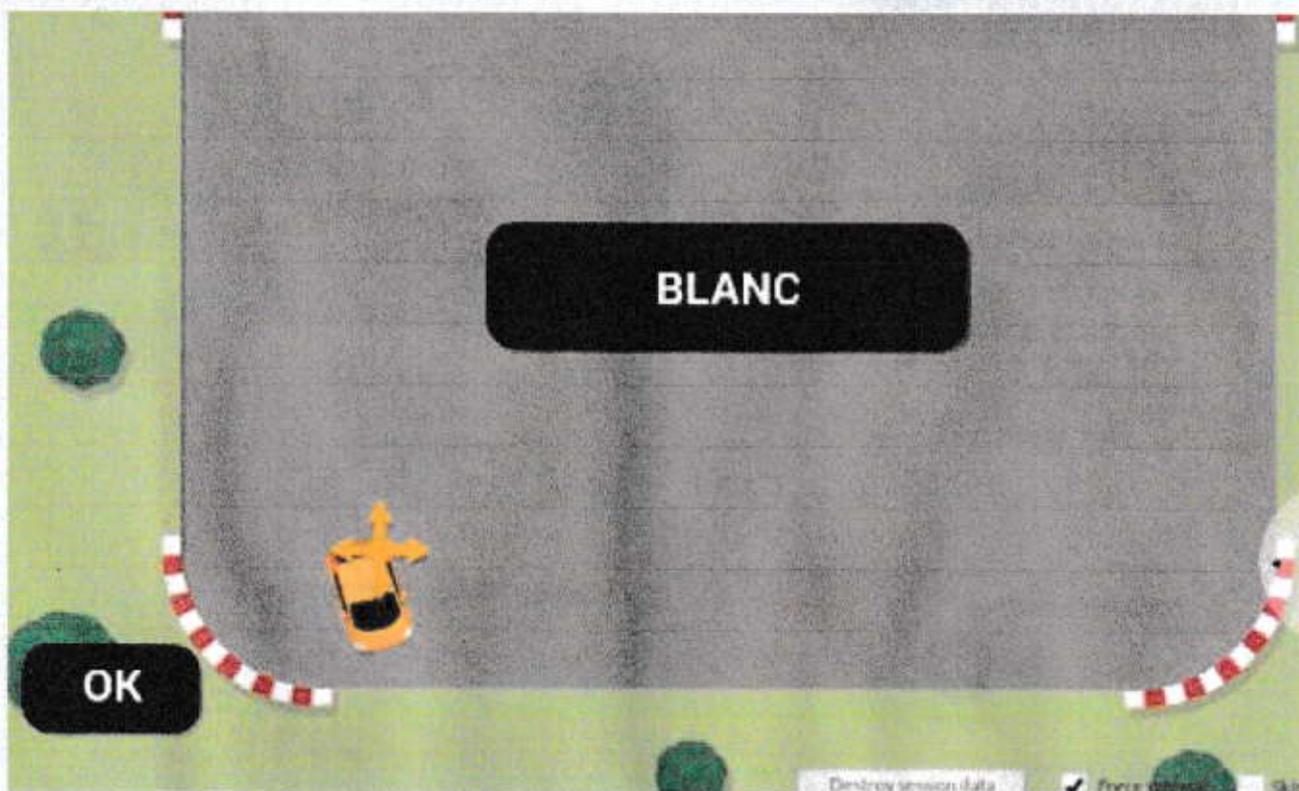
Encore 1 essai(s) avant de mesurer



Le **PARTAGE DE L'ATTENTION** est la capacité à exécuter avec succès plus d'une action à la fois, tout en portant attention à d'autres chaînes d'informations. Quand les gens accomplissent un certain nombre de tâches en parallèle, ils doivent partager leur attention, pouvant ainsi affaiblir leur performance.

*Exemple : Au volant, on peut écouter la radio tout en accordant une attention à la route. Simultanément, nous devons surveiller nos actions et celles des autres pour conduire correctement.*

## JEUX-EXERCICES INTERACTIFS



**L'INHIBITION** est la capacité à ignorer les stimuli non pertinents lors de l'exécution d'une tâche. L'inhibition est un phénomène de blocage volontaire d'une action, d'une réponse ou d'un comportement considéré comme non souhaitable. Entraîner cette aptitude permet de développer sa capacité à se concentrer sur les activités pertinentes et ignorer les stimuli perturbateurs.

*Exemple : L'un de vos proches a récemment changé de numéro de téléphone. Dorénavant, vous devez inhiber l'action de composer l'ancien numéro de téléphone quand vous désirez l'appeler.*

## JEUX-EXERCICES INTERACTIFS



### Couleurs et Noms

Le nom d'une couleur apparaît à l'écran.

Appuyez sur le bouton 'OK' quand la couleur des lettres correspond au sens du mot (exemple : le mot "bleu" est écrit en bleu).

Si la couleur des lettres ne correspond pas au sens du mot (exemple : le mot "bleu" est écrit en rouge), alors ne faites rien.

Appuyez sur "Suivant" pour continuer.

### Aptitudes mesurées



ATTENTION



CONSIGNES

PLEIN ÉCRAN



Le **CHANGEMENT D'INTENTION** est le processus mental qui permet de rediriger son attention d'un canal d'information à un autre aussi rapidement que possible ou de changer le cours d'une action tout en conservant un haut niveau de performance.

L'adaptation peut se faire de manière consciente ou inconsciemment via un stimulus environnemental ou par habitude.

*Exemple : Tout en parlant au téléphone, vous surveillez un enfant qui s'apprête à toucher un objet pointu.*

## JEUX-EXERCICES INTERACTIFS



La **PRÉVENTION DES RISQUES** est un trait de personnalité indiquant une tendance à choisir une option plus prudente que risquée.

*Exemple : Au moment d'entrer sur l'autoroute, alors qu'une voiture s'approche de vous, vous décidez d'attendre un moment plus propice plutôt que d'accélérer.*

## JEUX-EXERCICES INTERACTIFS

