VITALITE-SENIOR.FR

7 jeux de mémoire à imprimer

Mots mêlés, anagrammes, contraires, panier du marché, proverbes, capitales, intrus. Un quart d'heure, un ou deux jeux par séance. Solutions en fin de document.

Jeu 1. Mots mêlés du jardin

Niveau moyen, 10 à 15 minutes. Retrouvez les 10 mots du jardin. Ils se lisent de gauche à droite, de haut en bas ou en diagonale vers le bas, jamais à l'envers. Barrez chaque mot trouvé dans la liste et entourez ses lettres dans la grille. Plus simple : ne cherchez que ROSE, LILAS, TULIPE, TOMATE et SALADE.

J	P	O	M	M	I	E	R	D	T	C
A	T	J	S	U	L	D	F	O	C	U
R	H	T	U	L	I	P	E	K	S	I
R	S	O	G	A	N	F	T	L	J	E
O	A	M	B	R	O	U	E	T	T	E
S	L	A	G	T	T	B	M	L	E	L
O	A	T	J	B	S	G	K	T	N	I
I	D	E	N	F	D	J	U	A	M	L
R	E	D	R	M	B	M	C	N	N	A
R	D	K	G	G	R	A	I	N	E	S
P	P	O	T	A	G	E	R	M	I	B

ARROSOIR BROUETTE POTAGER POMMIER TULIPE TOMATE SALADE GRAINE LILAS ROSE

Jeu 2. Anagrammes des fruits et légumes

Niveau plus difficile, 10 minutes. Remettez les lettres dans l'ordre pour retrouver un fruit ou un légume. Exemple : RIOPE donne POIRE. Plus simple : l'aidant donne la première lettre, ou dit « c'est un fruit » ou « c'est un légume ».

Lettres mélangées	Votre réponse
MOPEM	
SECIER	
TOTRACE	
NOGINO	

Lettres mélangées	Votre réponse
TEVAN	

Jeu 3. Le jeu des contraires

Niveau facile, 5 minutes. Écrivez le contraire de chaque mot, ou dites-le à voix haute. Exemple : chaud donne froid. Plus simple : tout à l'oral, l'aidant mime le mot si besoin.

Mot	Son contraire
lourd	
ouvrir	
rapide	
plein	
entrer	
propre	
acheter	

Jeu 4. Le panier du marché (1re partie)

Niveau moyen, 10 minutes. Lisez cette liste à voix haute pendant 2 minutes. Astuce : imaginez le trajet dans le marché ou rangez les courses par rayon. Puis pliez ou retournez la page, faites un autre jeu (les contraires, par exemple) et passez à la 2e partie. Plus simple : les 5 premières courses seulement, rappelées tout de suite.

1. pain
2. pommes
3. fromage
4. café
5. savon
6. beurre
7. oignons
8. journal
9. fleurs
10. œufs

Jeu 5. Proverbes à compléter

Niveau facile, 10 minutes. Lisez le début, écrivez la fin. Exemple : « Petit à petit… » donne « l'oiseau fait son nid ». Plus simple : l'aidant lit le début et propose deux fins au choix.

Début du proverbe	La fin
Pierre qui roule…	
L'habit…	
Après la pluie…	
Qui sème le vent…	
Il ne faut pas vendre la peau de l'ours…	
Les petits ruisseaux…	
Qui va à la chasse…	

Jeu 7. Trouver l'intrus

Niveau moyen, 10 minutes. Dans chaque série, entourez le mot qui n'appartient pas au groupe et écrivez pourquoi. Exemple : chien, chat, lapin, sapin : l'intrus est sapin, c'est un arbre. Plus simple : l'aidant donne la famille (« trois sont des outils »).

Série	Pourquoi ?
fourchette, cuillère, couteau, oreiller	
Paris, Lyon, Madrid, Marseille	
marteau, tournevis, scie, casserole	
lundi, mars, jeudi, samedi	
piano, violon, guitare, tableau	

Jeu 4. Le panier du marché (2e partie)

Sans regarder la liste, écrivez toutes les courses dont vous vous souvenez, dans n'importe quel ordre. On compte ce qui revient, pas ce qui manque.

Jeu 6. Pays et capitales

Niveau moyen, 5 à 10 minutes. Écrivez la capitale de chaque pays en choisissant dans la liste : Athènes, Berlin, Bruxelles, Copenhague, Dublin, Lisbonne, Londres, Rome. Plus simple : Italie, Portugal, Allemagne et Royaume-Uni seulement.

Pays	Capitale
Italie	
Portugal	
Allemagne	
Belgique	
Royaume-Uni	
Grèce	
Irlande	
Danemark	

Ces jeux stimulent la mémoire et font passer un bon moment ; ils ne remplacent pas un avis médical en cas de troubles.

Solutions

Jeu 1. Mots mêlés du jardin

J	P	O	M	M	I	E	R	D	T	C
A	T	J	S	U	L	D	F	O	C	U
R	H	T	U	L	I	P	E	K	S	I
R	S	O	G	A	N	F	T	L	J	E
O	A	M	B	R	O	U	E	T	T	E
S	L	A	G	T	T	B	M	L	E	L
O	A	T	J	B	S	G	K	T	N	I
I	D	E	N	F	D	J	U	A	M	L
R	E	D	R	M	B	M	C	N	N	A
R	D	K	G	G	R	A	I	N	E	S
P	P	O	T	A	G	E	R	M	I	B

Jeu 2. Anagrammes

MOPEM : POMME. SECIER : CERISE. TOTRACE : CAROTTE. NOGINO : OIGNON. TEVAN : NAVET.

Jeu 3. Contraires

lourd : léger. ouvrir : fermer. rapide : lent. plein : vide. entrer : sortir. propre : sale. acheter : vendre.

Jeu 4. Panier du marché

Vérifiez avec la liste de la 1re partie : pain, pommes, fromage, café, savon, beurre, oignons, journal, fleurs, œufs.

Jeu 5. Proverbes

Pierre qui roule n'amasse pas mousse. L'habit ne fait pas le moine. Après la pluie, le beau temps. Qui sème le vent récolte la tempête. Il ne faut pas vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué. Les petits ruisseaux font les grandes rivières. Qui va à la chasse perd sa place.

Jeu 6. Capitales

Italie : Rome. Portugal : Lisbonne. Allemagne : Berlin. Belgique : Bruxelles. Royaume-Uni : Londres. Grèce : Athènes. Irlande : Dublin. Danemark : Copenhague.

Jeu 7. Intrus

oreiller (pas un couvert). Madrid (ville d'Espagne, les autres sont françaises). casserole (pas un outil). mars (un mois, les autres sont des jours). tableau (pas un instrument de musique).