

9 ACTIVITÉS POUR STIMULER LE CERVEAU DE TON ADO Pendant les Vacances !





BIENVENUE !

Les vacances sont là et il est temps de profiter de ce temps libre pour **stimuler l'esprit de ton ado** de manière amusante et engageante !

Cet e-book propose **9 activités** variées qui aideront à **garder son esprit vif tout en s'amusant**.

Pourquoi est-ce important ?

Parce qu'un cerveau actif est un cerveau heureux !

Prêt à embarquer dans cette aventure intellectuelle ?

ALLONS-Y !



SOMMAIRE

02

BIENVENUE !

Cet e-book te propose 9 activités variées qui aideront à garder l'esprit vif de ton ado tout en s'amusant !

04

QUI SOMMES-NOUS ?

Tu te demandes ce qu'est l'Académie Mention Très Bien ? Faisons connaissance.

05

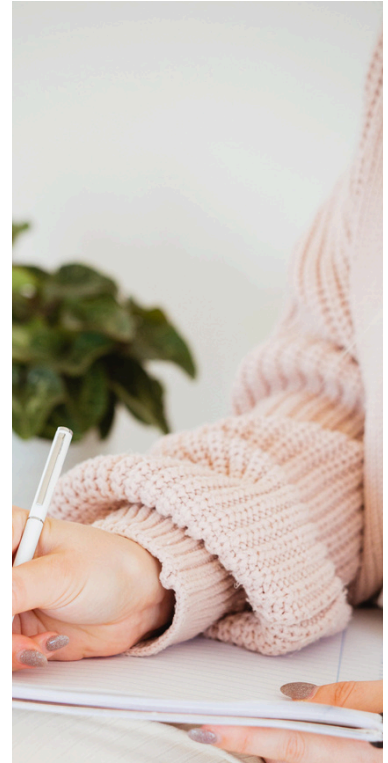
9 ACTIVITÉS POUR STIMULER LE CERVEAU DE TON ADO !

Les vacances sont là et il est temps de stimuler le cerveau de ton ado !

14

VOILÀ !

Tu as maintenant toutes les clés pour aider ton ado à garder son esprit actif et créatif durant les vacances !



Académie
MENTION
TRÈS BIEN



<https://mention-tresbien.fr/>

FOLLOW

@mention_tresbien.fr

QUI SOMMES-NOUS ?

Bienvenue dans l'univers exceptionnel de l'**Académie Mention Très Bien** dit MTB pour les intimes ! Fondée par **Mohamed Boclet**, auteur du best-seller "Connaissance Illimitée" et Triple Champion de France de Mind Mapping, aux côtés de professeurs agrégés et formateurs pédagogiques de renom, c'est une nouvelle façon d'apprendre.

Avec une méthode innovante basée sur les neurosciences, la **Méthode Boclet**, nous avons accompagné plus de 15 000 élèves dans l'amélioration de la mémorisation, des aptitudes d'apprentissage et de la vitesse de lecture.

Notre approche immersive, ludique et dynamique à retrouver au sein de l'Académie Mention Très Bien permet à chaque élève de transcender en 6 étapes, passant d'un niveau Rookie à un niveau Illimité.

Vous retrouverez des experts qui interviendront dans divers domaines, tous liés à la scolarité, afin d'avoir les clés en mains pour devenir un as à l'école !



+ 3000

Réussites Élèves MentionTrèsBien



+ 25

Enseignants Experts



+ 40

Partenariats & Collaborations



1 DÉBATS ET DISCUSSIONS

DÉVELOPPER SA PENSÉE CRITIQUE !

Les débats sont un **excellent moyen de développer la pensée critique**, d'améliorer la **capacité d'argumentation** et de **renforcer les compétences de communication**.

EXERCICE PRATIQUE :

Organiser un débat hebdomadaire !

Choisir un sujet :

- **Exemple** : "Les réseaux sociaux sont-ils bénéfiques ou nuisibles ?"
- **Les arguments** : Aide ton ado à noter les points clés pour et contre.
- **Invite ses amis ou de la famille** : Débattez ! Respectez les tours de parole et écoutez-vous activement.

IDÉE QUESTIONS DE DÉBAT :

- Les jeux vidéo violents influencent-ils le comportement des jeunes ?

3

LECTURE

PLONGER DANS L'AVENTURE DES LIVRES !

La lecture est un **voyage merveilleux** qui améliore la **compréhension**, la **concentration** et l'**imagination**. Encourage ton ado à choisir des livres qui le passionnent et à se laisser emporter par les histoires.

EXERCICE PRATIQUE :

Lire 15 minutes par jour !

- **Liste de lecture** : Aide ton ado à créer une liste de livres qu'il souhaite lire.
- **Plan de lecture** : Encourage-le à lire 15 minutes chaque jour à un moment fixe (le matin, après le déjeuner, avant de dormir).
- **Résumé** : Après chaque lecture, encourage-le à écrire un résumé ou une critique du livre.
- **Partager ses impressions** : Discute des livres avec lui, incite-le à en parler avec ses amis ou à rejoindre un club de lecture.

IDÉES DE LIVRES À LIRE

- Conseille-lui des BD
- Conseille-lui des romans fantastiques



4

COURS EN LIGNE

APPRENDRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU !

Les cours en ligne sont une excellente façon pour ton ado **d'approfondir ses connaissances** ou de **découvrir de nouveaux sujets**. Il y a des cours pour tous les goûts !

EXERCICE PRATIQUE :

Compléter 1 vidéo par jour !

- **Inscris-le à un cours en ligne** : Utilise des plateformes comme Mention Très Bien.
- **Planning** : Encourage-le à consacrer un moment chaque jour pour suivre ses leçons.
- **Projet final** : À la fin du cours, encourage-le à réaliser un projet ou une présentation sur ce qu'il a appris.

Académie
**MENTION
TRÈS BIEN**



<https://mention-tresbien.fr/>

@mention_tresbien.fr



5 APPRENTISSAGE D'UNE NOUVELLE LANGUE

OUVRIRE LES PORTES DU MONDE !

Apprendre une nouvelle langue est une compétence précieuse qui **ouvre des portes vers d'autres cultures et modes de pensée**. Encourage ton ado à profiter des applications et des ressources en ligne pour s'initier à une langue étrangère.

EXERCICE PRATIQUE :

Pratiquer 30 minutes par jour !

- **Télécharge une appli de langue pour ton ado** : Duolingo, Babbel ou Memrise sont d'excellents choix.
- **Objectif** : Encourage-le à apprendre 5 nouveaux mots chaque jour.
- **Écrire** : Suggère-lui de tenter d'écrire une phrase ou deux dans cette nouvelle langue chaque jour.

ASTUCES :

- Encourage ton ado à regarder des films ou séries avec des sous-titres.
- Aide-le à trouver un partenaire de conversation en ligne.

6 APPRENDRE UN NOUVEAU MOT CHAQUE JOUR

ENRICHIR SON VOCABULAIRE !

Apprendre un nouveau mot chaque jour est une manière simple et efficace pour ton ado d'enrichir son vocabulaire et d'améliorer ses compétences en communication. Cet engagement régulier renforce sa mémoire et consolide son apprentissage linguistique de manière progressive et durable.

EXERCICE PRATIQUE :

Tenir un carnet de mots !

- **Mot du jour** : Aide ton ado à choisir un nouveau mot chaque jour et à le noter dans un carnet.
- **Définition et phrase** : Encourage-le à écrire la définition du mot et à l'utiliser dans une phrase.
- **Révisions** : Incite-le à relire régulièrement son carnet pour mémoriser les mots qu'il a appris.

EXEMPLE :

- **Mot** : Pérégrination
- **Définition** : Voyage long et aventureux.
- **Phrase** : Ses pérégrinations à travers le monde l'ont enrichi d'expériences inoubliables.



8 ACTIVITÉS ARTISTIQUES

EXPRIMER SA CRÉATIVITÉ !

Les activités artistiques comme le dessin, la peinture ou la sculpture sont parfaites pour **développer la créativité** et la **motricité fine** de ton ado. Encourage-le à laisser libre cours à son imagination ! Les arts visuels sont bien plus qu'un simple loisir ; **ils sont une voie vers l'épanouissement personnel et la découverte de soi à travers la créativité.**

EXERCICE PRATIQUE :

Projet artistique hebdomadaire !

- **Activité** : Encourage ton ado à choisir entre la peinture, le dessin, la sculpture, ou toute autre activité artistique qui l'inspire.
- **Thème de la semaine** : Propose-lui de sélectionner un thème comme "Les couleurs de l'été" pour guider ses créations.
- **Exposition** : À la fin des vacances, organisez ensemble une exposition pour mettre en valeur ses créations artistiques.

IDÉES DE PROJETS :

- Peindre un paysage
- Créer de nouveaux mélanges couleurs
- Tester la poterie



9 EXERCICES PHYSIQUES

BOUGER POUR UN ESPRIT SAIN !

L'exercice physique est crucial pour que ton ado maintienne **une bonne santé mentale et physique**. En intégrant une activité physique régulière dans sa routine, il **renforce** non seulement son **corps**, mais aussi **son esprit**. L'exercice contribue à la **réduction du stress** en libérant des endorphines, les hormones du bonheur, qui **améliorent son humeur et favorisent une sensation de bien-être général**.

EXERCICE PRATIQUE :

Programme d'entraînement hebdomadaire !

- **Séances** : Aide ton ado à créer un programme d'exercices variés incluant du cardio, du renforcement musculaire, etc.
- **Objectif quotidien** : Encourage-le à faire des exercices pendant 30 minutes chaque jour.
- **Suivi des progrès** : Incite-le à noter ses performances et à observer ses améliorations au fil du temps.



VOILÀ !

Tu as maintenant toutes les clés pour **aider ton ado** à **garder son esprit actif et créatif** durant les vacances.

Chaque activité est une **opportunité pour lui d'apprendre**, de **grandir** et de **s'amuser**.

Encourage-le à profiter de chaque moment et à partager ses expériences avec ses amis et sa famille.

BONNES VACANCES ET AMUSEZ-VOUS BIEN !