

# SUDOKU POUR LES SENIORS

## Description

Le sudoku est un jeu de réflexion numérique classique qui est à la fois divertissant et bénéfique pour renforcer l'intelligence numérique. Il s'agit de remplir une grille de 9x9 avec des chiffres de sorte que chaque colonne, chaque ligne et chacune des neuf sous-grilles de 3x3 contiennent tous les chiffres de 1 à 9. Cette activité est particulièrement adaptée aux personnes âgées, car elle contribue à améliorer les fonctions cognitives telles que la concentration, la résolution de problèmes et la pensée logique, tout en constituant un passe-temps amusant et attrayant.



## Temps nécessaire

15-30 minutes par puzzle

## Cadre d'apprentissage

Idéal pour les petits groupes dans un environnement détendu et confortable tel qu'un centre communautaire, un établissement pour personnes âgées ou même à la maison avec des membres de la famille.



## Matériel nécessaire

- Livres ou imprimés de Sudoku (disponibles en différents niveaux de difficulté)
- Crayons ou stylos

## Résultats attendus

- Amélioration de l'intelligence numérique et de la capacité à résoudre les problèmes.
- Amélioration de la concentration et de l'attention.
- Confiance accrue dans la résolution de casse-tête numériques.

## La source de l'activité:

GrowthCoop.

[Feuilles de sudoku à imprimer gratuitement](#)



Cofinancé par  
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

## Objectifs d'apprentissage



- Améliorer l'intelligence numérique et les compétences en matière de résolution de problèmes.
- Améliorer la concentration et l'attention.
- Stimuler la pensée logique et les capacités de raisonnement.

## Conseils étape par étape

1. Remettez à chaque participant un livre ou un imprimé de Sudoku.
2. Expliquez les règles du Sudoku et montrez comment remplir la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9 sans répéter un chiffre dans une ligne, une colonne ou une sous-grille.
3. Encouragez les participants à commencer par les puzzles les plus faciles et à progresser vers les plus difficiles.
4. Offrez votre aide et vos conseils si nécessaire, mais encouragez les participants à résoudre les puzzles de manière autonome.
5. Facilitez la discussion et le partage des stratégies entre les participants.
6. Une fois que les participants ont terminé une énigme, examinez la solution ensemble pour renforcer l'apprentissage et discuter des autres approches possibles.

## Conseils pratiques

1. Commencez par des puzzles plus faciles et augmentez progressivement le niveau de difficulté au fur et à mesure que les participants se sentent plus à l'aise.
2. Encouragez la collaboration et la discussion entre les participants afin qu'ils échangent des stratégies et des astuces pour résoudre les grilles de Sudoku.
3. Fournir de l'aide et des conseils si nécessaire, mais laisser les participants résoudre les puzzles de manière autonome autant que possible afin de stimuler les fonctions cognitives.
4. Veiller à ce que l'environnement soit bien éclairé et confortable afin de minimiser tout inconfort pendant l'activité.