



LES CARNETS DU GRAND COURANT · NAMI QUEST

Mon premier voyage dans le Grand Courant



Niveau 1 • Découverte

8 mers à explorer en jouant : la respiration, les robots, l'électricité, le courage, le dodo, les inventions, l'IA et l'argent. On lit, on joue, on retient — et on a le droit de se tromper !



BIENVENUE À BORD

Ce carnet est à toi

Tu tiens entre les mains un vrai carnet d'explorateur. Dedans : 8 mers à découvrir, des mini-quiz, des fiches à garder et des missions à faire à la maison. On y va doucement, on joue beaucoup, et on n'a jamais peur de se tromper.

Comment utiliser ce carnet

Chaque chapitre est une **mer à explorer**, en trois temps : **Découvre** (on comprend avec des images simples), **Joue** (un mini-quiz pour vérifier, réponses à la fin du carnet), et **Retiens** (une fiche à garder, avec la règle d'or et une mission à faire à la maison).

Pas besoin de tout faire d'un coup : une mer par jour, ou par semaine — c'est toi le capitaine.

La grande règle : se tromper, c'est apprendre

Dans ce carnet comme dans Nami Quest, personne ne perd jamais. Si tu te trompes à une question, ton cerveau fabrique un nouveau chemin — c'est exactement comme ça qu'on devient plus fort. Alors essaie, rate, recommence : c'est le voyage.

Qui est Nami ?

Nami, c'est la mascotte qui t'accompagne dans l'app Nami Quest. Sa mission : t'aider à apprendre ce que l'école n'a pas toujours le temps de te montrer — l'intelligence artificielle, l'argent, le code, tes émotions, ta respiration... en jouant.

 **Pour les parents :** ce carnet se vit très bien à deux. Les missions « à la maison » sont pensées pour être faites ensemble, sans écran, en 10 à 20 minutes.

LA CARTE DU VOYAGE

12 mers à explorer



Le programme Nami Quest, c'est 12 domaines — 12 « mers » — organisés en trois zones, des eaux côtières jusqu'aux abysses. Ce carnet t'en fait découvrir 8, calibrées pour le Niveau 1.

Zone 1 • Eaux côtières

On prend ses marques 🏠

**Maths utiles****Langues****Respiration & Calme****Tech & Code**

Zone 2 • Le courant

On se transforme 🌊

**Énergie & Planète****Développement perso****Corps & Énergie****Maker & Projets**

Zone 3 • Les abysses

Les compétences rares du futur ✨

**Intelligence Artificielle****Argent & Investir****Blockchain****Quantique**

Trois niveaux, jamais l'âge : dans Nami Quest on choisit son niveau selon sa maîtrise, pas selon son âge. Niveau 1 Découverte — on joue, on imagine. Niveau 2 Explorateur — on comprend, on pratique. Niveau 3 Expert — cas réels et défis. Chacun avance à son rythme, et personne n'est enfermé dans une case.

MER 1 / 8 · RESPIRATION & CALME 🦋

Respire avec la coccinelle

Apprends à te calmer tout seul, avec une petite amie à pois.

DÉCOUVRE

Une coccinelle sur ta main

Imagine : une coccinelle se pose sur ta main. Pour ne pas l'effrayer, tu souffles tout doucement. Et voilà le secret : souffler doucement, c'est déjà respirer calmement. Ton corps adore ça.

Si tu souffles trop fort... elle s'envole ! Et toi, tu te sens agité. Doucement, c'est mieux.

Le secret : inspire 3, expire 4

La coccinelle t'apprend sa magie : inspire par le nez en comptant 1-2-3, puis expire par la bouche en comptant 1-2-3-4. Expirer plus longtemps qu'inspirer, c'est la clé du calme : ton cœur ralentit tout doucement.

Ferme les yeux pendant l'exercice : ton cerveau se concentre mieux sur ta respiration.

Quand tu es énervé, elle est là

Quand tu es en colère ou que tu as peur, ton cœur bat vite. C'est normal ! La coccinelle te dit : « Respire avec moi, ça va aller. » Trois respirations coccinelle, et le calme revient doucement.

Ça marche aussi pour s'endormir, ou avant quelque chose d'important.

 **Le savais-tu ?** Quand tu expires lentement, tu envoies un message secret à ton cœur : « tout va bien, tu peux ralentir ». C'est ton corps qui se parle à lui-même !



Un super-pouvoir pour la vie

Te calmer toi-même, c'est un vrai super-pouvoir : personne ne peut te l'enlever, et tu peux l'utiliser partout. Même si tu rates une respiration, chaque essai fait grandir ton cerveau.

À TOI DE JOUER 🎯

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1 Tu souffles doucement sur la coccinelle. Que ressens-tu ?

- ☐ Je me sens plus calme ☐ Je me sens plus énervé ☐ Rien du tout

2 Pour te calmer, tu expires...

- ☐ Plus court que l'inspiration ☐ Plus longtemps que l'inspiration ☐ En retenant ton souffle

3 Quand peux-tu utiliser la respiration coccinelle ?

- ☐ Seulement pour dormir ☐ Quand je suis en colère, quand j'ai peur, pour me concentrer
☐ Jamais

4 Si tu rates ta respiration...

- ☐ C'est fichu, ça ne sert à rien ☐ Chaque essai compte, même un seul souffle calme aide
☐ Il faut abandonner

 FICHE DU PETIT MALIN

La respiration coccinelle

Ta fiche pour retrouver ton calme, partout, tout seul.

★ LA RÈGLE D'OR

Inspire par le nez en comptant 1-2-3, expire par la bouche en comptant 1-2-3-4. Expirer plus longtemps que tu inspires, c'est la clé du calme.

Inspire 3 → expire 4 → cœur calme



Souffle doucement

Un souffle tout doux dit à ton corps de se détendre — comme pour ne pas effrayer la coccinelle.



Ferme les yeux

Ça aide ton cerveau à se concentrer sur ta respiration.



C'est ton super-pouvoir

Te calmer toi-même, personne ne peut te l'enlever. Et chaque essai compte.

 **Énervé ou pas, la coccinelle t'aide à respirer : ça va aller !**

MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

La météo du souffle (à faire en famille)

1. Ce soir, chacun dit sa « météo intérieure » : soleil (calme), nuages (un peu agité) ou orage (très énervé).
2. Tout le monde fait 3 respirations coccinelle ensemble : inspire 3... expire 4...
3. Chacun redit sa météo. A-t-elle changé ? Même un petit peu, c'est gagné !
4. Bonus : dessine ta coccinelle du calme et accroche-la près de ton lit.

 Matériel : rien du tout — juste vos souffles (et des crayons pour le bonus).

MER 2 / 8 · TECH & CODE 🖥️

Donne des ordres : les algorithmes

Apprends à parler aux robots — ils font EXACTEMENT ce qu'on leur dit.

DÉCOUVRE



Un robot ne devine jamais rien

Un robot fait exactement ce que tu lui dis. Pas plus, pas moins. Si tu oublies un ordre, il s'arrête net : il n'invente pas la suite. C'est pour ça que tes ordres doivent être très précis !

« Prépare la pizza vite » : le robot est perdu. « Mets la pâte sur la table, puis ajoute la sauce » : le robot est content.



L'algorithme : une recette d'étapes

Un algorithme, c'est une liste d'étapes dans le bon ordre, comme une recette de cuisine. Si tu mets le gâteau au four avant de le mélanger... aïe ! L'ordre des étapes, c'est ce qui fait que ça marche.

Se laver les mains est un algorithme : robinet → savon → frotter → rincer → sécher.



Le mot magique : « si »

Un robot peut choisir ! S'il pleut, prends un parapluie. Sinon, mets des lunettes de soleil. Ce petit « si » s'appelle une condition : il aide le robot à s'adapter à la situation. Malin, non ?



Le savais-tu ? Ton matin est déjà un algorithme : se lever → s'habiller → petit-déjeuner → brosser les dents. Tu programmes sans le savoir depuis toujours !



La boucle : le raccourci des champions

Au lieu de dire « agite la main » cinq fois, on dit « répète 5 fois : agite la main ». Ça s'appelle une boucle — le raccourci préféré des programmeurs du monde entier.

À TOI DE JOUER 🎯

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1

Tu veux que le robot te serve un verre d'eau. Quel ordre est le meilleur ?

- ☐ Fais un truc avec le verre ☐ Prends le verre, ouvre le robinet, remplis le verre
☐ Débrouille-toi

2

Pour se laver les mains, quelle étape vient EN PREMIER ?

- ☐ Sécher les mains ☐ Ouvrir le robinet ☐ Mettre du savon

3

« S'il pleut, prends un parapluie », c'est...

- ☐ Une boucle ☐ Une condition ☐ Une erreur

4

Le robot doit agiter la main 5 fois. L'instruction la plus pratique ?

- ☐ Écrire 5 fois « agite la main » ☐ « Répète 5 fois : agite la main » ☐ « Agite la main très fort »

FICHE DU PETIT MALIN

Parler aux robots

Ta fiche pour donner des ordres au poil.

★ LA RÈGLE D'OR

Un robot ne devine jamais rien : il suit tes ordres mot pour mot, dans l'ordre. Ordres précis + bon ordre + petits mots malins (« si », « répète ») = ça marche !

Ordre précis → robot content



Sois précis

Plus l'ordre est clair, mieux le robot comprend ce qu'il doit faire.



Respecte l'ordre des étapes

Mélange les étapes, et la recette rate — comme un gâteau au four avant d'être mélangé.



« Si » et « répète »

La condition fait choisir le robot, la boucle lui évite de répéter. Deux super outils.



Un robot ne devine pas : donne-lui des ordres bien précis !



MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

Le robot-parent (fou rire garanti)

1. Un parent devient robot : il fait EXACTEMENT ce qu'on lui dit, mot pour mot, rien de plus.
2. Ta mission : lui faire faire une tartine, ordre par ordre. « Prends le pain »... « Ouvre le pot »...
3. Si un ordre est flou, le robot fait n'importe quoi (il a le droit d'exagérer !).
4. Quand la tartine est réussie, échangez les rôles : à toi d'être le robot !



Matériel : du pain, du beurre ou de la confiture... et un parent obéissant.

MER 3 / 8 · ÉNERGIE & PLANÈTE 🌍

Le voyage de l'électricité

Le courant ne tombe pas du ciel — suis son incroyable voyage jusqu'à ta lampe.

DÉCOUVRE

⚡ Le courant, c'est de l'énergie qui bouge

Le courant fait briller les lampes et marcher la télé. Tu ne le vois pas, mais il est là ! Il voyage très vite dans les fils, comme une petite souris invisible qui court jusqu'à tes jouets électriques.

Le courant est invisible : on voit juste ce qu'il allume.

🏭 On fabrique le courant dans des usines

Le courant ne tombe pas du ciel ! On le fabrique dans de grandes usines appelées centrales, qui travaillent jour et nuit. Ensuite, il voyage dans des fils jusqu'à ta maison.

Certaines usines utilisent le vent (les éoliennes 🌬️), d'autres le soleil (les panneaux solaires ☀️).

🔌 La prise : la porte du courant

La prise, c'est la porte du courant. Tu branches ta lampe dedans, et le courant entre pour l'allumer. C'est la dernière étape de son grand voyage : usine → fils → prise → lampe → lumière !

🗣️ **Le savais-tu ?** Quand tu appuies sur l'interrupteur, la lumière s'allume tout de suite — parce que le courant file dans les fils à une vitesse incroyable, bien plus vite qu'une fusée !

La règle en or : on ne touche JAMAIS

On ne met jamais les doigts ni un objet dans une prise : le courant peut faire très mal. La prise, c'est pour les appareils. Une prise abîmée ? On ne touche pas, on appelle un adulte. C'est ça, être un héros prudent.

À TOI DE JOUER

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1 À quoi sert le courant ?

- ☐ À faire briller les lampes  ☐ À faire pousser les fleurs  ☐ À faire tomber la pluie 

2 Où voyage le courant ?

- ☐ Dans les nuages ☐ Dans les fils ☐ Dans la mer

3 D'où vient le courant ?

- ☐ Il tombe du ciel comme la pluie ☐ On le fabrique dans de grandes usines
☐ Il pousse dans le jardin

4 Tu vois une prise abîmée. Que fais-tu ?

- ☐ Je la répare moi-même ☐ Je mets un doigt pour vérifier
☐ Je ne touche pas et j'appelle un adulte

FICHE DU PETIT MALIN

Le voyage du courant

Ta fiche pour comprendre ce qui allume ta maison.

★ LA RÈGLE D'OR

Le courant est de l'énergie qui bouge : fabriqué dans des usines, il court dans les fils jusqu'à la prise — la porte qui le fait entrer dans tes appareils.

Usine → fils → prise → lumière !



Invisible mais bien là

On ne voit pas le courant, on voit ce qu'il allume.



Le vent et le soleil aident

Éoliennes et panneaux solaires fabriquent du courant grâce à la nature.



Jamais les doigts dans la prise

La prise, c'est pour les appareils. Un doute ? Un adulte !



On ne touche jamais une prise : on appelle un adulte !

MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

La chasse aux appareils branchés

1. Fais le tour d'une pièce avec un adulte : compte tous les appareils qui utilisent du courant.
2. Pour chacun, demande-toi : d'où vient son courant ? (Indice : suis le fil des yeux !)
3. Trouve UN appareil qu'on peut éteindre pour de vrai ce soir (pas juste en veille).
4. Éteins-le ensemble : tu viens d'économiser de l'énergie, comme un vrai gardien de la planète.



Matériel : tes yeux de détective — et un adulte pour valider.

MER 4 / 8 · DÉVELOPPEMENT PERSO 🌱

Le super-pouvoir du « je peux essayer »

Ton cerveau grandit quand tu oses — même quand tu rates. Surtout quand tu rates.

DÉCOUVRE

Ton cerveau est un muscle

Plus tu pratiques, plus il devient fort ! Chaque fois que tu essaies quelque chose, ton cerveau trace un nouveau chemin — comme un chemin dans la neige : plus tu passes, plus c'est facile. Se tromper aide le cerveau à grandir encore plus vite. Les erreurs sont des leçons déguisées en surprise.

Les mots magiques

Quand tu dis « je ne sais pas faire », ton cerveau s'arrête. Quand tu dis « je peux essayer », ton cerveau se met en route. Deux petits mots qui changent tout — et la magie, c'est toi !

« Je suis nul en dessin » devient « je peux essayer de dessiner ». Essaie, tu verras.

Les héros qui ont raté

Un grand champion de basket a raté 9 000 tirs dans sa carrière. Ça prouve quoi ? Qu'il a énormément essayé ! Les champions, les artistes, les inventeurs : tout le monde rate. La différence, c'est qu'ils continuent.

 **Le savais-tu ?** Quand tu apprends quelque chose de nouveau, ton cerveau fabrique de vraies connexions entre ses neurones — il change physiquement ! Essayer, c'est littéralement muscler sa tête.

**À TOI DE JOUER** 🎯

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1 Que se passe-t-il quand ton cerveau apprend quelque chose de nouveau ?

- ☐ Il rétrécit ☐ Il devient plus fort ☐ Il s'endort

2 Léa dit : « Je suis nulle en maths. » Quelle phrase magique peut-elle dire à la place ?

- ☐ Je n'essaierai jamais ☐ Je peux essayer un exercice ☐ Les maths, c'est pour les autres

3 Un champion a raté 9 000 tirs. Qu'est-ce que ça prouve ?

- ☐ Qu'il était mauvais ☐ Qu'il a beaucoup essayé ☐ Qu'il devait arrêter

4 Se tromper, ça sert à quoi ?

- ☐ À rien du tout ☐ À apprendre ce qui ne marche pas et trouver une nouvelle façon d'essayer
☐ À prouver qu'on est nul

 FICHE DU PETIT MALIN

Le « je peux essayer »

Ta fiche pour réveiller ton super-pouvoir quand c'est difficile.

★ LA RÈGLE D'OR

Ton cerveau est comme un muscle : chaque essai le rend plus fort. Et les deux mots magiques qui le mettent en route, c'est « je peux essayer ».

« Je ne sais pas » → « je peux essayer »



Comme un chemin dans la neige

Plus tu repasses, plus c'est facile : ton cerveau trace des chemins.



Se tromper, c'est un cadeau

Les erreurs sont des leçons déguisées en surprise.



Même les champions ratent

9 000 tirs ratés... et champion quand même. Parce qu'il a continué.



Un petit essai → un grand courage. Ton cerveau adore les essais, même ratés !



MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

Le mur des « j'ai essayé ! »

1. Prends une feuille et écris en grand : « Cette semaine, j'ai essayé... ».
2. Chaque soir, toute la famille ajoute UNE chose essayée dans la journée — réussie ou ratée, peu importe !
3. Les essais ratés comptent DOUBLE (oui oui : c'est là que le cerveau grandit le plus).
4. Dimanche, relisez le mur ensemble : vous êtes une famille de héros qui essaient.



Matériel : une grande feuille, des crayons, un mur ou le frigo.

MER 5 / 8 · CORPS & ÉNERGIE 

Le super-pouvoir du dodo

Dormir, c'est recharger ses batteries — et laver son cerveau tout en douceur.

DÉCOUVRE



Le train du dodo

Le sommeil, c'est comme un train : il passe le soir, presque à la même heure. Quand il arrive, tu montes dedans pour partir au pays des rêves. Si tu le rates... il repart, et c'est plus dur de s'endormir !

Ton ticket de train ? Le bâillement ! Tu bâilles, tu frottes tes yeux, tu es tout mou : le train est là. Monte vite !



La machine à laver du cerveau

La nuit, ton cerveau fait le ménage, comme une machine à laver toute douce : il enlève la fatigue de la journée. Au réveil, il est tout propre — et tes idées sont plus claires.

Même quand tu dors, ton cerveau travaille pour toi. Quel champion !



Le tiroir des souvenirs

En dormant, ton cerveau range tes souvenirs dans des tiroirs. Tu as appris une chanson aujourd'hui ? Après une bonne nuit, tu la connaîtras encore mieux. Bien dormir, c'est mieux se souvenir !



Le savais-tu ? Pendant que tu dors, ton corps grandit pour de vrai : c'est la nuit qu'il fabrique le plus ! Le dodo, c'est du temps de construction, pas du temps perdu.

**Le même train chaque soir**

Se coucher à la même heure aide ton corps : il apprend l'heure du train, et dormir devient tout facile. Un soir raté ? Pas grave, ça arrive à tout le monde. Demain, tu reprends le train !

À TOI DE JOUER

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1**Le sommeil ressemble à quoi dans notre histoire ?**

- ☐ Un avion ☐ Un train ☐ Un bateau

2**Quels sont les tickets du train du dodo ?**

- ☐ Courir partout ☐ Bâiller, frotter ses yeux, être tout mou ☐ Avoir très faim

3**Que fait ton cerveau pendant la nuit ?**

- ☐ Rien du tout ☐ Il se nettoie et range les souvenirs ☐ Il regarde la télé

4**Pourquoi se coucher à la même heure, c'est malin ?**

- ☐ Pour rater le train ☐ Pour que le corps sache quand dormir ☐ Pour jouer plus tard

 FICHE DU PETIT MALIN

Le train du dodo

Ta fiche pour ne jamais rater ton sommeil.

★ LA RÈGLE D'OR

Le sommeil passe comme un train, le soir, presque à la même heure. Tu bâilles ? C'est ton ticket : monte tout de suite — la nuit, ton cerveau se nettoie et range tes souvenirs.

Je bâille → je monte dans le train du dodo



Bâiller = ticket

Un gros bâillement, c'est ton corps qui dit : c'est l'heure !



La nuit, ton cerveau se lave

Il enlève la fatigue et range tes souvenirs dans des tiroirs.



La même heure chaque soir

Ton corps apprend l'heure du train : dormir devient tout facile.



Bien dormir, c'est mieux se souvenir — et grandir !



MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

La gare du dodo (rituel du soir)

1. En famille, choisissez l'heure de passage du train du dodo (la même chaque soir !).
2. Inventez le « quai de gare » : 3 petites étapes avant de monter (ex. pyjama → histoire → câlin).
3. Ce soir, guette tes tickets : premier bâillement repéré = direction le quai !
4. Le matin, raconte : ton cerveau a-t-il bien rangé tes souvenirs ? Essaie de te rappeler un moment d'hier.



Matériel : un pyjama, une histoire, et un train imaginaire à l'heure.

MER 6 / 8 · MAKER & PROJETS 

Ma première invention en carton

Construire avec ce qu'on a sous la main — comme un vrai inventeur.

DÉCOUVRE

Le carton est un trésor

Une boîte en carton n'est pas un déchet : c'est une matière première gratuite pour inventer ! Un rouleau devient une longue-vue, une boîte à chaussures un théâtre, des bouchons des roues. La question magique de l'inventeur : « qu'est-ce que je pourrais en faire ? »

Pas besoin de matériel cher : carton, scotch et beaucoup d'idées suffisent.

Dessiner avant de couper

Avant de découper, on dessine son idée : ça s'appelle un croquis. Sur le papier, on peut se tromper mille fois sans abîmer le carton. Et pas besoin que ce soit beau — un croquis sert à réfléchir, pas à décorer !

Le bon ordre : j'imagine → je dessine → je découpe → j'assemble et je teste.

Ce qui casse te renseigne

Ton pont en carton s'écroule au milieu ? Super information : il te dit exactement où renforcer !

Une invention qui casse n'est pas ratée — elle te montre le chemin. Astuce de pro : le triangle est la forme la plus solide, on en met dans les vrais ponts.

 **Le savais-tu ?** Beaucoup de grandes inventions ont commencé par un bricolage dans un garage, avec de la récup et du scotch. L'idée compte plus que le matériel !



La version 1 s'appelle un prototype

Ta première version n'est jamais parfaite, et c'est normal : même les vraies usines font des dizaines de prototypes ! On teste, on note ce qui ne va pas, on améliore UNE chose, et on fabrique la version 2.

À TOI DE JOUER 🎮

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1**Tu trouves une grande boîte vide. Que fait un inventeur ?**

- ☐ Il la jette ☐ Il imagine ce qu'elle pourrait devenir ☐ Il ne la regarde pas

2**Pourquoi dessiner son projet avant de le fabriquer ?**

- ☐ Pour faire joli ☐ Pour voir les problèmes avant de couper ☐ Parce que c'est obligatoire

3**Ton pont en carton s'écroule au milieu. Que fais-tu ?**

- ☐ J'abandonne ☐ Je renforce le milieu et je re-teste ☐ Je fais semblant qu'il tient

4**Qu'est-ce qu'un prototype ?**

- ☐ Un objet parfait du premier coup ☐ Une première version faite pour être améliorée
☐ Un objet cassé qu'on jette

 FICHE DU PETIT MALIN

L'inventeur en carton

Ta fiche pour construire des choses qui tiennent debout.

★ LA RÈGLE D'OR

Un inventeur imagine, dessine, découpe, assemble — et quand ça casse, il ne dit pas « raté » : il renforce là où ça a cassé, et il re-teste.

Imaginer → dessiner → fabriquer → tester → améliorer



La récup est un trésor

Carton, rouleaux, bouchons : des matières premières gratuites.



Le triangle est roi

Il ne se déforme pas — d'où les ponts et les charpentes.



1 Une seule amélioration à la fois

Change un seul détail : tu sauras ce qui a marché.



Un objet qui casse ne dit pas « raté », il dit « par ici ! »



MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

Le défi du pont de livres

1. Pose deux piles de livres à 20 cm l'une de l'autre : voilà ta rivière à traverser.
2. Dessine d'abord ton pont sur une feuille (croquis moche autorisé, même conseillé).
3. Construis-le en carton pour relier les deux rives. Test : il doit porter une petite voiture ou un jouet.
4. Il s'écroule ? Bravo, tu sais où renforcer. Version 2 ! (Indice de pro : essaie des triangles...)



Matériel : du carton, du scotch, des ciseaux, deux piles de livres, un petit jouet.

MER 7 / 8 · INTELLIGENCE ARTIFICIELLE 🤖

C'est quoi une IA ? La machine qui devine

Découvre comment les machines apprennent — et ce qu'elles ne sauront jamais faire.

DÉCOUVRE

Une machine très curieuse

Une IA (intelligence artificielle), c'est une machine qui regarde des milliers d'exemples et apprend à reconnaître ce qu'elle voit. Après avoir vu 1 000 photos de chats, elle peut deviner qu'il y a un chat sur une nouvelle photo !

Elle devine en cherchant dans tout ce qu'elle a appris. Et parfois... elle se trompe. C'est normal !

L'IA apprend comme toi

Quand tu étais petit, tu as appris à marcher en tombant puis en te relevant. L'IA apprend pareil : elle essaie, se trompe, et recommence. Se tromper fait grandir — c'est vrai pour toi ET pour l'IA !

Elle ne peut pas apprendre toute seule sans exemples, comme toi tu as appris en regardant et en écoutant.

L'IA est partout autour de toi

Elle aide ton téléphone à retrouver des photos de toi. Elle aide les médecins à voir des maladies sur des images. L'IA est un outil créé par des humains, pour aider les humains — comme un crayon très perfectionné. C'est nous qui décidons comment l'utiliser !

 **Le savais-tu ?** Ce sont des humains très curieux qui ont créé les IA. Peut-être qu'un jour, ce sera toi qui en inventeras une pour aider les gens !



Ce que toi seul sais faire

L'IA calcule très vite, mais elle ne ressent rien : ni joie, ni peur, ni amour. Toi, tu as un cœur, des rêves, des amis et de la créativité. C'est ta grande force — et aucune machine ne peut te la prendre.

À TOI DE JOUER 🎮

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1**L'IA a vu 1 000 photos de chats. Que peut-elle faire maintenant ?**

- ☐ Rien du tout ☐ Reconnaître un chat sur une nouvelle photo ☐ Devenir un chat

2**Comment l'IA apprend-elle ?**

- ☐ Toute seule, sans rien voir ☐ En regardant plein d'exemples, en essayant et en se trompant
☐ En dormant

3**Une IA peut-elle ressentir de la joie ou de la tristesse ?**

- ☐ Oui, comme nous ☐ Non : elle calcule, mais ne ressent rien ☐ Seulement le dimanche

4**L'IA, c'est...**

- ☐ Un outil créé par des humains pour aider les humains ☐ Une magicienne
☐ Quelque chose qui s'est créé tout seul

 FICHE DU PETIT MALIN

La machine qui devine

Ta fiche pour comprendre l'IA — et ta force à toi.

★ LA RÈGLE D'OR

Une IA regarde des milliers d'exemples pour apprendre à deviner. Elle se trompe parfois, elle ne ressent rien — c'est un outil créé par des humains pour aider les humains.

[Plein d'exemples → l'IA apprend à deviner](#)



Elle apprend par exemples

1 000 photos de chats, et elle sait reconnaître un chat.



Se tromper, c'est permis

Si elle se trompe, elle apprend encore — comme toi !



Elle n'a pas de cœur

Tes émotions et ta créativité te rendent unique. Bonne équipe : elle calcule, toi tu ressens.



Ton cœur et tes rêves, aucune machine ne peut les avoir !

MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

Joue à l'IA (le jeu du devineur)

1. Un parent pense à un animal. Toi, tu es l'IA : tu ne connais RIEN au début.
2. Demande des « exemples » : il te donne 3 indices (taille, couleur, cri...).
3. Fais ta « devinette d'IA ». Raté ? Demande un indice de plus et re-devine : tu apprends par exemples !
4. Échangez les rôles. Qui devine avec le moins d'indices ? Vous venez de comprendre comment une IA apprend.



Matériel : rien — juste vos cerveaux (les vrais, avec un cœur dedans).

MER 8 / 8 · ARGENT & INVESTIR 💰

J'ai besoin ou j'ai envie ?

Apprendre à choisir avec son cœur ET sa tête.

DÉCOUVRIR

Un besoin, c'est vital

Un besoin, c'est quelque chose sans quoi tu ne peux pas vivre : manger, boire, dormir au chaud, te soigner. Les besoins sont comme le carburant d'une voiture — sans eux, on ne peut pas avancer.

Le test : « sans lui, je ne peux pas vivre » → c'est un besoin.

Une envie, c'est un plaisir

Une envie, c'est quelque chose qui fait plaisir mais qui n'est pas obligatoire : un jouet, une glace, un jeu vidéo. Et attention : avoir des envies, c'est normal et c'est beau ! L'idée, c'est juste de savoir reconnaître la différence.

Le test : « ça fait plaisir mais je peux vivre sans » → c'est une envie.

★ La question magique

Quand tu as de l'argent, tu peux choisir. La question magique : « Est-ce que j'en ai BESOIN ou est-ce que j'en ai ENVIE ? » Elle t'aide à faire un choix dont tu seras fier. Et ton cerveau devient plus fort à chaque bon choix !

 **Le savais-tu ?** Noé a déjà un cartable et en veut un deuxième identique... c'est une envie ! Quand tu as déjà ce qu'il te faut, savoir le reconnaître, c'est très intelligent.



Même les adultes hésitent

Parfois c'est difficile de choisir — et c'est normal ! Même les adultes se demandent : « est-ce que j'en ai vraiment besoin ? ». Se tromper une fois, ce n'est pas grave : chaque choix t'apprend quelque chose.

À TOI DE JOUER 🎮

Coche ta réponse — et souviens-toi : se tromper fait grandir le cerveau. Les réponses expliquées t'attendent à la fin du carnet.

1 Léa a faim depuis des heures. Manger, c'est...

- ☐ Un besoin ☐ Une envie ☐ Je ne sais pas

2 Théo veut une glace alors qu'il n'a pas faim. C'est...

- ☐ Un besoin ☐ Une envie ☐ Une urgence

3 Avoir des envies, c'est...

- ☐ Mal, il ne faut jamais en avoir ☐ Normal ! Il suffit de savoir les reconnaître
☐ Interdit aux enfants

4 Lola est épuisée mais veut regarder des vidéos. Son vrai BESOIN, c'est...

- ☐ Regarder des vidéos ☐ Dormir ☐ Manger des chips

 FICHE DU PETIT MALIN

Besoin ou envie ?

Ta fiche pour faire des choix dont tu es fier.

★ LA RÈGLE D'OR

Avant de choisir, pose-toi la question magique : « est-ce que j'en ai besoin, ou est-ce que j'en ai envie ? ». Un besoin est vital, une envie fait plaisir — et les deux ont le droit d'exister.

J'ai de l'argent → je me pose la question magique



Manger, dormir : des besoins

Sans eux, ton corps ne peut pas avancer.



La peluche : une envie

Ça fait plaisir, mais ce n'est pas obligatoire pour vivre — et c'est OK !



Réfléchir avant d'agir

Prendre le temps, c'est la super-puissance des bons choisisseurs.



Besoin ou envie ? La question magique t'aide à bien choisir.

MISSION À LA MAISON · EXCLUSIF CARNET

Le jeu du marchand (avec de vraies fausses pièces)

1. Installe une petite boutique : 6 objets de la maison (pain en jouet, peluche, bouteille d'eau, BD...).
2. Tu reçois 5 pièces (boutons, haricots...). Chaque objet coûte 1 à 3 pièces.
3. Avant chaque achat, dis à voix haute : « besoin » ou « envie » — puis choisis librement !
4. À la fin, regarde ton panier : es-tu fier de tes choix ? Il n'y a pas de mauvaise réponse, juste des choix réfléchis.



Matériel : 6 objets, 5 « pièces » (boutons, haricots, cailloux), un marchand rigolo.

LES RÉPONSES EXPLIQUÉES

Alors, ce voyage ?

Compare tes réponses — et si tu t'es trompé quelque part, c'est une excellente nouvelle : c'est exactement là que ton cerveau vient d'apprendre quelque chose.

 Respire avec la coccinelle

1. Je me sens plus calme — Souffler lentement dit à ton corps de se détendre.
2. Plus longtemps que l'inspiration — Inspire 3, expire 4 : l'expiration longue calme le cœur.
3. Quand je suis en colère, quand j'ai peur, pour me concentrer — Elle marche dans plein de situations, pas seulement le soir.
4. Chaque essai compte, même un seul souffle calme aide — Chaque essai fait grandir ton cerveau. Un seul souffle calme aide déjà !

 Donne des ordres : les algorithmes

1. Prends le verre, ouvre le robinet, remplis le verre — Plus c'est précis, mieux le robot comprend : il ne devine rien.
2. Ouvrir le robinet — Un algorithme qui commence dans le mauvais sens ne fonctionne pas.
3. Une condition — Le « si » est une condition : il aide à décider quoi faire selon la situation.
4. « Répète 5 fois : agite la main » — C'est une boucle : un seul ordre qui se répète. Bien plus court !

 Le voyage de l'électricité

1. À faire briller les lampes  — Le courant allume les lampes et fait marcher les appareils. Sans lui, tout reste éteint.
2. Dans les fils — Les fils sont les routes du courant : sans fil, il ne peut pas avancer.
3. On le fabrique dans de grandes usines — On le fabrique dans des centrales, puis il voyage jusqu'à ta maison.
4. Je ne touche pas et j'appelle un adulte — On ne touche jamais : on prévient un adulte. C'est le réflexe du héros prudent.

 Le super-pouvoir du « je peux essayer »

1. Il devient plus fort — Chaque apprentissage renforce ton cerveau, comme un muscle qui s'entraîne.
2. Je peux essayer un exercice — Pas besoin d'être parfait : juste essayer. Chaque essai renforce le cerveau.
3. Qu'il a beaucoup essayé — Chaque raté l'a aidé à devenir meilleur. Rater fait partie du chemin.
4. À apprendre ce qui ne marche pas et trouver une nouvelle façon d'essayer — Les erreurs sont des leçons déguisées : elles montrent le chemin.

 Le super-pouvoir du dodo

1. Un train — Le train du dodo passe le soir : tu montes dedans pour dormir.
2. Bâiller, frotter ses yeux, être tout mou — Ce sont les signes que ton corps envoie : c'est l'heure de monter !
3. Il se nettoie et range les souvenirs — Il lave la fatigue et range ce que tu as appris dans des tiroirs.
4. Pour que le corps sache quand dormir — Ton corps apprend l'heure du train : dormir devient plus facile.

 Ma première invention en carton

1. Il imagine ce qu'elle pourrait devenir — Une boîte peut devenir une maison, un robot, une fusée... tout dépend de toi !
2. Pour voir les problèmes avant de couper — Une erreur sur le papier ne coûte rien. Une erreur dans le carton, on ne peut plus la recoller.
3. Je renforce le milieu et je re-teste — L'endroit qui casse est une information précieuse : il dit exactement quoi améliorer.
4. Une première version faite pour être améliorée — On la teste, on repère les défauts, on fait une version 2. Même les usines font ça !

 C'est quoi une IA ? La machine qui devine

1. Reconnaître un chat sur une nouvelle photo — En voyant plein d'exemples, l'IA apprend à deviner ce qu'elle voit.
2. En regardant plein d'exemples, en essayant et en se trompant — Voir → essayer → se tromper → s'améliorer : comme toi quand tu as appris à marcher !
3. Non : elle calcule, mais ne ressent rien — C'est toi qui as un cœur, des rêves et des émotions. C'est ta super force !
4. Un outil créé par des humains pour aider les humains — Comme un crayon très perfectionné : ce sont les humains qui décident comment bien l'utiliser.

 J'ai besoin ou j'ai envie ?

1. Un besoin — Son corps en a absolument besoin pour avoir de l'énergie.
2. Une envie — Ça fait plaisir, mais il peut vivre sans : c'est une envie (délicieuse).
3. Normal ! Il suffit de savoir les reconnaître — Ce qui compte, c'est de choisir en conscience, avec sa tête et son cœur.
4. Dormir — Son corps envoie un signal important. Les vidéos peuvent attendre demain !



La suite du voyage t'attend

Tu viens d'explorer 8 mers du Grand Courant. Il en reste plein d'autres — et des dizaines de balises à allumer dans chacune. La suite se passe dans l'app Nami Quest et sur nos chaînes.

L'app Nami Quest

Des centaines de cours gamifiés, 12 domaines, 3 niveaux, des balises à allumer et une marée à faire monter. Tout le programme de ce carnet y prend vie, leçon par leçon.

Rendez-vous sur gabsvision.eu pour suivre le lancement.

L'univers Nami Quest

Le voyage continue en vidéo et en audio, pour apprendre aussi dans la voiture ou au calme le soir.

 YouTube : chaîne **Nami Quest**

 Spotify : le podcast **Nami Quest**

 Instagram : **@nami.quest**

 **Tu as aimé ce carnet ?** Les deux autres niveaux existent aussi — Découverte , Explorateur  et Expert  — à télécharger gratuitement sur gabsvision.eu. Offre-les à un enfant, un ado, un parent... ou garde-les tous pour toi.