

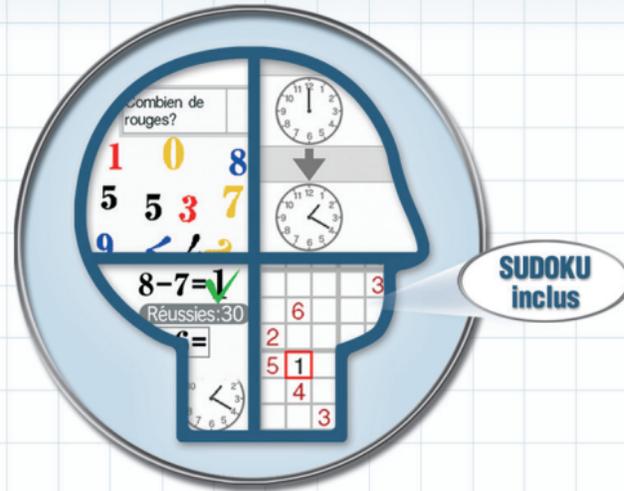
NINTENDO DS™



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CEREBRAL™

NTR-ANDP-FRA

du Dr Kawashima :
Quel âge a votre cerveau ?



MODE D'EMPLOI

Ce sceau est votre assurance que Nintendo a approuvé ce produit et qu'il est conforme aux normes d'excellence en matière de fabrication, de fiabilité et surtout, de qualité. Recherchez ce sceau lorsque vous achetez des jeux ou des accessoires pour assurer une totale compatibilité avec vos produits Nintendo.



Merci d'avoir choisi le jeu PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CEREBRAL™ DU DR KAWASHIMA : QUEL AGE A VOTRE CERVEAU ? pour les consoles de jeu Nintendo DS™.

IMPORTANT : lisez attentivement le livret de précautions sur la santé et la sécurité séparé qui accompagne ce produit avant toute utilisation de votre Nintendo DS, d'une carte DS, d'une cartouche de jeu, ou d'un accessoire. Ce livret contient d'importantes informations sur la santé et la sécurité. Nous vous conseillons de lire attentivement le mode d'emploi avant de commencer à jouer afin de profiter pleinement de votre nouveau jeu ! Ce mode d'emploi contient également des informations sur la garantie et sur le service consommateurs. Conservez ce document pour référence ultérieure.

Cette carte DS ne peut être utilisée qu'avec les consoles de jeu Nintendo DS.

IMPORTANT : utiliser un appareil illégal avec votre console Nintendo DS peut rendre ce jeu inutilisable.



JEU TELECHARGEMENT UNE CARTE SANS FIL DS
 CE JEU PERMET DES PARTIES EN MULTIJOUEUR
 SANS FIL TELECHARGEES A PARTIR D'UNE CARTE DS.

2-16



Ce produit utilise le Decuma ® Handwriting Recognition Engine (moteur de reconnaissance d'écriture Decuma) de Zi Corporation.

© 2005-2006 NINTENDO. © 2006 NIKOLI CO., LTD.
 TM, ® ET LE LOGO NINTENDO DS SONT DES MARQUES DE NINTENDO.
 © 2006 NINTENDO.

Sommaire

Avant-propos du Dr Kawashima	5	Résultats du test de l'âge du cerveau	18
Utilisation efficace du cortex préfrontal	6	Entraînement	19
L'entraînement du cerveau basé sur les dernières recherches médicales	7	Evaluation	27
Entraîner son cerveau à l'aide du Programme d'entraînement cérébral du Dr Kawashima	9	Graphiques	30
Commandes de la Nintendo DS ..	11	Autre	31
Avant de commencer	12	Version Démo	33
Modes	13	Démo Evaluation	33
Entraînement quotidien	14	Démo Entraînement	34
Votre première séance d'entraînement	14	Démo Sudoku	35
Déterminer l'âge de votre cerveau	15	Sudoku	36
Créer un fichier de données personnelles	17	Téléchargement DS	40
		Calcul 30 VS	40
		Envoi Démo	43
		Communication sans fil DS (jeu une carte)	45
		Astuces pour mieux réussir	47
		Profil	48
		Crédits	49

Dans ce mode d'emploi, l'écran d'information de la Nintendo DS est encadré en **rouge** et l'écran tactile est encadré en **bleu**.

Avant-propos du Dr Kawashima

Une fois la maturité atteinte, certaines fonctions du cerveau peuvent commencer à ralentir avec l'âge. Ce phénomène est comparable à la réduction d'endurance et de force physique qui va de paire avec la prise d'âge pour un style de vie normal. Toutefois, un exercice régulier peut aider à éviter ce déclin physique.

Récemment, j'ai découvert qu'il en était de même pour le cerveau humain. Prendre l'habitude d'entraîner son cerveau tous les jours peut aider à le garder en forme.

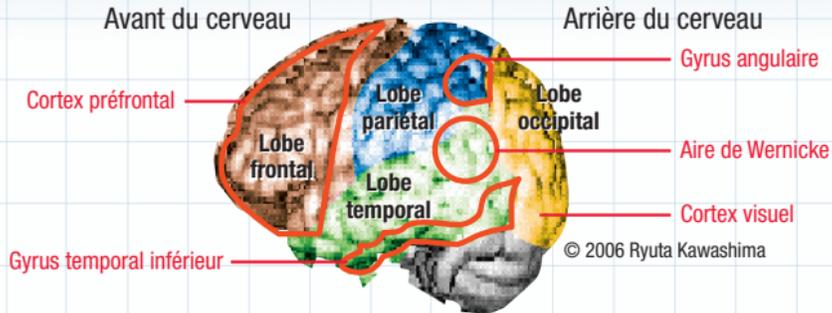
Vous êtes-vous surpris à avoir de plus en plus de trous de mémoire ou à ne pas trouver vos mots pour faire passer vos idées ? Entraîner votre cerveau peut vous aider à améliorer votre mémoire. Pour les utilisateurs plus jeunes, s'entraîner peut consolider votre créativité ainsi que votre mémoire et pourrait vous aider à développer une résistance contre ce déclin à venir.

Dr Kawashima



Utilisation efficace du cortex préfrontal

La zone appelée « cortex préfrontal » fonctionne comme le centre de commandement de votre cerveau. Le cortex préfrontal détermine la manière dont les connaissances stockées dans votre cerveau sont utilisées dans une situation donnée ; en d'autres termes, la « véritable intelligence », c'est-à-dire l'utilisation fonctionnelle efficace des connaissances stockées et la gestion appropriée d'une situation, dépend de votre faculté à utiliser efficacement votre cortex préfrontal pour exploiter les informations stockées et les gérer avec succès.

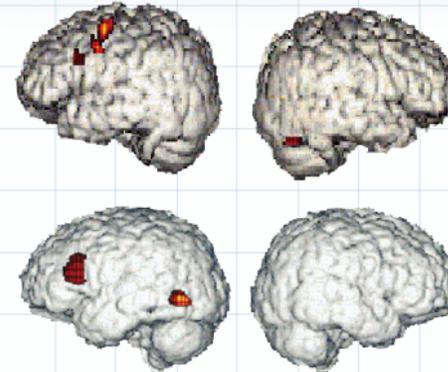


Notes sur le diagramme

Les côtés droit et gauche du cerveau de l'être humain sont divisés en quatre zones : le lobe frontal, le lobe pariétal, le lobe occipital et le lobe temporal. Le « cortex préfrontal », qui englobe la majeure partie du lobe frontal, est spécifique à l'être humain. C'est le siège de la créativité, de la mémoire, de la communication et de la maîtrise de soi, lui valant le nom de « cerveau dans le cerveau ».

L'entraînement du cerveau basé sur les dernières recherches médicales

Mes dernières recherches ont révélé que la lecture à voix haute et l'arithmétique peuvent être des moyens efficaces d'entraîner son cerveau. Les images ci-dessous sont des représentations du flux sanguin dans le cerveau tel que mesuré avec l'imagerie par résonance magnétique (IRM). Les zones jaunes et rouges indiquent des zones du cerveau qui participent à une activité, le jaune indiquant une plus grande activité que le rouge.

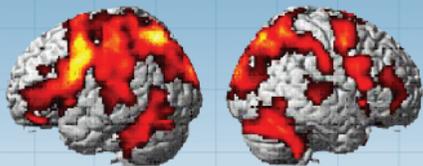


Pendant la réflexion

Le côté gauche du cerveau est faiblement sollicité et le côté droit du cerveau est complètement inactif.

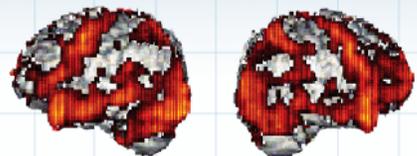
Pendant la résolution de problèmes complexes

Malgré la complexité de la tâche, le cerveau n'est pas très actif.



Pendant la résolution de problèmes mathématiques simples

Lorsque l'on essaie de résoudre rapidement des problèmes simples, de nombreuses zones du cerveau, tant droit que gauche, montrent une grande activité.



Pendant une lecture à voix haute

L'activité augmente en proportion de la vitesse de lecture.

© 2006 Ryuta Kawashima

Comme vous pouvez le voir, résoudre des problèmes mathématiques simples et lire à haute voix semblent être des moyens efficaces d'entraîner le cerveau.

A partir de ces résultats, j'ai réalisé des tests de mémoire sur un panel de personnes allant d'élèves d'école primaire à des adultes. Les résultats de ces tests montrent que la mémoire d'une personne augmente de 20 à 30 pour cent après avoir résolu des problèmes mathématiques simples et lu à voix haute.

En outre, j'ai demandé à des patients atteints de démence de résoudre des problèmes mathématiques simples et de lire à haute voix, et ce deux à cinq jours par semaine sur une période de six mois. Par rapport à d'autres patients qui n'avaient pas fait ces exercices, ceux qui les avaient faits ont montré que des niveaux d'activités dans le cortex préfrontal, qui affecte les fonctions cognitives, avaient augmenté.

Entraîner son cerveau à l'aide du Programme d'entraînement cérébral du Dr Kawashima

Il est très important de s'entraîner de manière régulière. Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CEREBRAL™ DU DR KAWASHIMA : QUEL AGE A VOTRE CERVEAU ? vous propose des exercices de mathématiques simples, de lecture à voix haute et d'autres encore, vous offrant le meilleur de l'entraînement cérébral dans un format distrayant. Le meilleur moment pour s'entraîner est le matin, quand votre cerveau est le plus actif. Il ne faut que quelques minutes chaque jour, alors prenez un peu de temps pour le faire et entraînez-vous régulièrement !

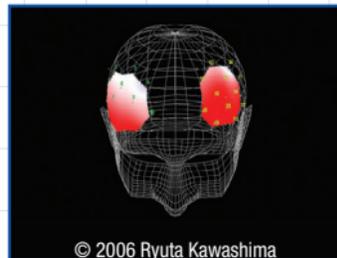
Vérification de l'entraînement à l'aide des dernières technologies

J'ai utilisé un système de topographie optique (image 1), un appareil qui crée des images de l'activité dans le cerveau humain, pour vérifier comment le cortex préfrontal peut être stimulé pendant une séance d'entraînement avec le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CEREBRAL DU DR KAWASHIMA : QUEL AGE A VOTRE CERVEAU ?

De nombreux types d'exercices ont été testés ; seuls ceux qui généraient une nette augmentation de l'activité cérébrale (image 2) ont été retenus pour ce logiciel.



(image 1) Mesure du flux sanguin dans le cerveau.



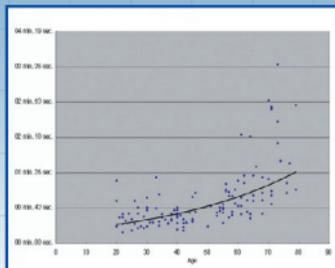
© 2006 Ryuta Kawashima

(image 2) L'image 3D résultante.

L'évaluation de l'âge du cerveau

A partir des données collectées sur 120 sujets âgés de 20 à 70 ans en prenant 20 personnes par tranche d'âge, j'ai pu créer une approximation par régression (graphique 1). Les résultats de votre EVALUATION dans le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT CEREBRAL DU DR KAWASHIMA : QUEL AGE A VOTRE CERVEAU ? sont calculés à partir de cette approximation.

Notez que l'EVALUATION a été créée pour vous permettre de mesurer les progrès de votre entraînement cérébral uniquement quand vous utilisez le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT CEREBRAL DU DR KAWASHIMA : QUEL AGE A VOTRE CERVEAU ? et ne peut servir à d'autres fins quelles qu'elles soient.



(graphique 1)

Enchanté ! Je vous accompagnerai tout au long de votre entraînement !



Commandes de la Nintendo DS

Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT CEREBRAL DU DR KAWASHIMA : QUEL AGE A VOTRE CERVEAU ? s'utilise en tenant la console verticalement.

START

Appuyez pendant l'entraînement pour revenir à l'écran de menu.

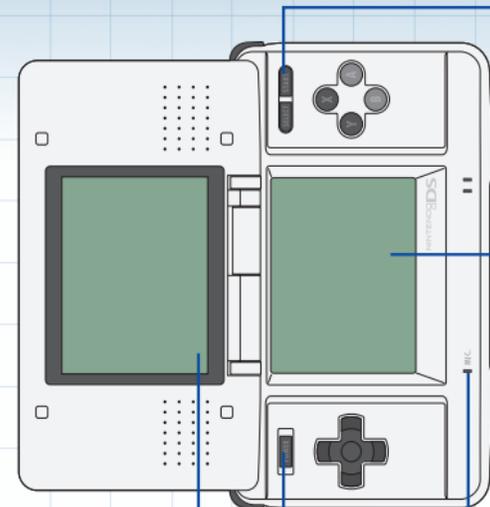
Ecran tactile

Toutes les commandes se font par le biais de l'écran tactile.

Les utilisateurs gauchers devront retourner la console Nintendo DS une fois que le logiciel a démarré pour avoir l'écran tactile sur la gauche.

Microphone

Le microphone est utilisé pour détecter les sons.



Ecran d'information

Affiche les explications des commandes et les questions lors des exercices d'entraînement.

Bouton POWER

Avant de commencer

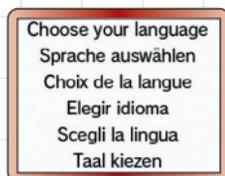
Vérifiez que la console Nintendo DS est éteinte. Insérez la carte DS du PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CEREBRAL DU DR KAWASHIMA : QUEL AGE A VOTRE CERVEAU ? dans le port carte DS à l'arrière de la console, puis poussez dessus jusqu'à entendre un clic.

Allumez la console et l'**écran d'avertissement sur la santé et la sécurité** reproduit à droite s'affiche. Une fois que vous l'avez lu, touchez l'écran tactile pour continuer. Pour éteindre la console, maintenez appuyé le bouton POWER.

Sur le **menu principal Nintendo DS**, touchez le panneau PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CEREBRAL NINTENDO pour accéder à l'**écran titre**.

Si votre console a été paramétrée en **mode automatique**, vous pouvez ignorer cette étape. Consultez le mode d'emploi de la Nintendo DS pour plus de détails.

Dans ce logiciel, vous pouvez choisir entre six langues différentes : allemand, anglais, français, espagnol, italien et hollandais. La langue utilisée ne dépend pas de celle paramétrée dans la console mais de celle choisie lors de la première utilisation du logiciel. Note : Le titre du logiciel affiché sur le **menu principal Nintendo DS** apparaît dans la langue paramétrée dans la console et peut donc ne pas correspondre au langage choisi pour le logiciel.

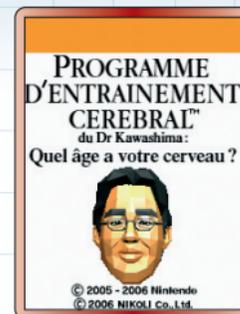


Modes

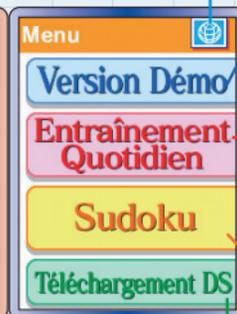
Suivez les instructions et conseils affichés sur l'écran d'information pour progresser dans le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CEREBRAL DU DR KAWASHIMA : QUEL AGE A VOTRE CERVEAU ?

Sélection de la langue

Cet icône vous permet de sélectionner une des six langues disponibles pour ce logiciel.



Ecran d'information



Ecran tactile

Version Démo

Essayez une DEMO EVALUATION, une DEMO ENTRAINEMENT et une DEMO SUDOKU.

Entraînement Quotidien

Faites votre entraînement quotidien et un test d'évaluation complet de l'âge de votre cerveau.

Sudoku

Résolvez des puzzles de sudoku pour stimuler votre cerveau.

Téléchargement DS

- Affrontez un adversaire humain dans un entraînement en mathématiques à l'aide de la communication sans fil DS.
- Envoyez la version de démonstration à une autre console Nintendo DS.
- Téléchargez des puzzles de sudoku sur votre console Nintendo DS.

Si vous fermez la Nintendo DS pendant qu'elle est allumée, elle se mettra automatiquement en **mode veille**. Elle reprendra le mode qui était en cours lorsqu'elle sera de nouveau ouverte.

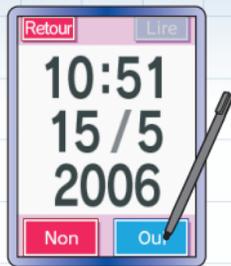
Entraînement quotidien

Votre première séance d'entraînement

Vous devez d'abord créer un fichier de données personnelles pour sauvegarder vos performances quotidiennes. Vous pouvez créer jusqu'à quatre fichiers. Touchez NOUVEAU et suivez les instructions à l'écran.

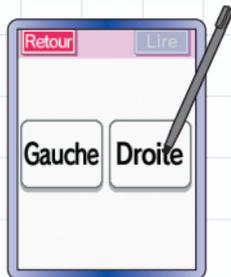
Confirmer la date

Confirmez que les données affichées par l'HORLOGE sont correctes. Si la date et l'heure indiquées sont exactes, touchez OUI pour continuer, sinon touchez NON. Pour modifier les paramètres d'horloge, vous devez d'abord éteindre la Nintendo DS. Veuillez consulter le mode d'emploi de la Nintendo DS pour plus de détails sur comment régler l'horloge.



Main d'écriture

Sélectionnez votre main d'écriture. Si vous êtes droitier, touchez DROITE et passez à l'étape suivante. Si vous êtes gaucher, touchez GAUCHE et suivez les instructions pour pivoter la console de 180° et amener l'écran tactile sur la gauche.



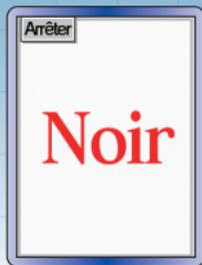
Déterminer l'âge de votre cerveau

Vous avez d'abord droit à une présentation du cerveau. Ensuite, vous devez déterminer votre score qui vous est donné sous la forme d'un âge cérébral. Certaines parties de ce test peuvent vous demander de répondre à voix haute, aussi vous est-il demandé si vous vous trouvez dans un endroit calme et si vous pouvez parler librement. Si c'est le cas, le test d'identification des couleurs (COULEURS) commence ; sinon, c'est le test de CALCUL 20 qui commence.

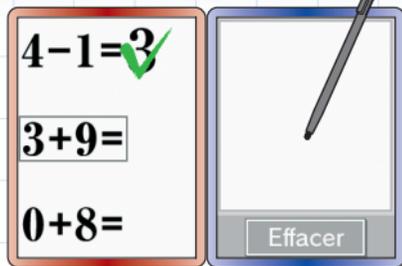
NOTE : L'efficacité de la reconnaissance vocale varie selon les individus. Les jeunes enfants ou les femmes peuvent améliorer la qualité de la reconnaissance vocale en parlant d'une voix plus grave que d'ordinaire.

COULEURS

Enoncez à voix haute dans le microphone de la Nintendo DS la couleur des lettres du nom de couleur affiché à l'écran. Il y a quatre réponses possibles : rouge, bleu, jaune et noir. En général, le nom de couleur qui est affiché n'est pas la réponse.



Dans ce cas, la réponse est "rouge".

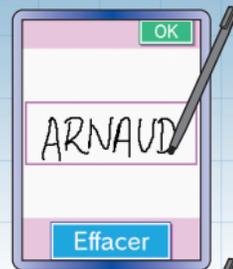


CALCUL 20

Sur l'écran tactile, écrivez les réponses des calculs simples affichés sur l'écran d'information. Vous devez résoudre 20 opérations à la suite.

Créer un fichier de données personnelles

Une fois le test fini, vous devez donner un nom au fichier. Utilisez le stylet pour écrire un nom dans le cadre affiché.



Touchez OK pour passer à l'écran suivant et entrer votre année de naissance. Touchez le triangle en dessous du 19 le changera en 20 pour les personnes nées en 2000 ou après. Touchez OK quand vous avez terminé.



Entrez votre mois et votre jour de naissance de la même manière, puis touchez OK.



Un **écran de confirmation** avec les informations que vous avez entrées s'affiche. Si tout est correct, touchez OK pour passer à l'étape suivante. Si vous désirez modifier quelque chose, touchez CORRIGER pour revenir à l'**écran d'enregistrement** du nom.

Corriger Lire

Signature
ARNAUD

Date de naissance
jour 14
mois 3
année 1969

Résultats du test de l'âge du cerveau

Votre score s'affiche sous la forme d'un âge cérébral*. Une fois que vous avez validé votre score, touchez RETOUR AU CHOIX DE FICHIER ; l'**écran de sélection des fichiers** s'affiche.

*Veuillez vous référer à "L'évaluation de l'âge du cerveau" en page 10 pour plus de détails.

Lire

Votre cerveau
a
53 ans.

Si vous voulez poursuivre et commencer l'entraînement cérébral, touchez le fichier que vous venez de créer ; l'**écran de calendrier** s'affiche.

Entraînement

L'écran de calendrier

La date du jour clignote.

ARNAUD

← Mai 2006 →

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Fin

Evaluation

Entraînement

Graphiques

Autre

Démarrer une EVALUATION de l'âge du cerveau

Faire un ENTRAÎNEMENT

Consulter les GRAPHIQUES de vos résultats journaliers

Changer les options avec AUTRE

Vous recevez un tampon les jours où vous vous êtes entraîné.

Événements

Dépendant du jour et du moment de la journée, un événement peut se déclencher lorsque vous accédez à votre fichier de données personnelles.

Quiz mémoire

Une question choisie aléatoirement s'affiche. Ecrivez la réponse dans le cadre prévu à cet effet. La même question vous sera posée quelques jours plus tard, alors souvenez-vous de ce que vous avez écrit.

Quiz image

On vous donne trois sujets dont vous devez faire le dessin. Ce peut être un objet, une personne, un animal, etc. Après chaque dessin, touchez OK pour passer au suivant. Une fois les trois dessins terminés, touchez OK pour voir des exemples à l'écran. Comparez-les avec vos dessins.

Commencer l'entraînement

Touchez ENTRAÎNEMENT sur l'écran de calendrier et le **menu d'entraînement** s'affiche. Touchez l'entraînement que vous désirez faire.

Touchez EXPL. à droite de chaque fenêtre de titre pour voir une description de l'entraînement correspondant.

Une fois que l'entraînement est terminé, vos résultats sont affichés sur l'écran d'information. L'écran tactile affiche les trois meilleurs scores pour cet entraînement. Touchez SUITE pour continuer et une animation indiquant votre niveau de réussite s'affiche.



Vous pouvez effectuer le même entraînement autant de fois que vous voulez par jour, mais les résultats ne sont enregistrés que la première fois.

Un conseil et un graphique des résultats de cet entraînement s'affichent. Touchez LIRE pour faire défiler les pages et SUITE une fois que vous avez fini.



Si vous faites au moins un type d'entraînement, vous recevez un tampon sur le calendrier pour cette journée. Faire plus d'une sorte d'entraînement ne vous donne pas de tampons supplémentaires.

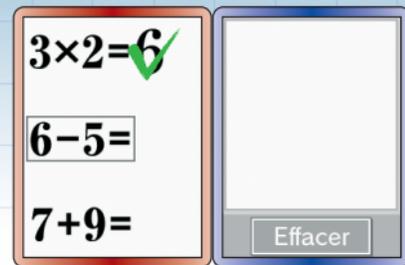
Vous pouvez aussi modifier le motif de votre tampon. Voir page 32 pour plus de détails.

Types d'entraînement

Au début, seuls trois entraînements sont disponibles. Remplir certaines conditions vous ouvre l'accès à des entraînements supplémentaires.

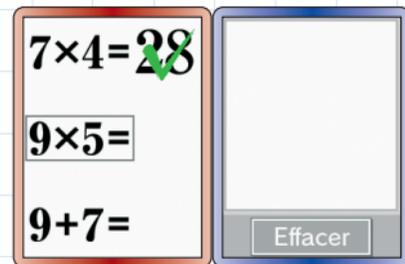
CALCUL 20

Vous aide à entraîner votre cerveau par la résolution rapide de calculs simples. Les opérations sont affichées sur l'écran d'information. Ecrivez les réponses sur l'écran tactile aussi vite que possible. Le temps que vous mettez à résoudre les 20 opérations est enregistré.



CALCUL 100

Même principe que ci-dessus, mais avec 100 opérations.



LECTURE

Lire à voix haute aide à stimuler le cortex préfrontal. Bien que lire à voix haute soit le plus efficace, lire en silence dans sa tête a aussi un effet positif. Lisez le texte affiché aussi vite que possible. Touchez PAGE au sommet de l'écran tactile pour passer à la page suivante. Le temps que vous mettez à lire l'intégralité du texte est enregistré.

EMMELINE ALFRED DE MUSSET Vous vous souvenez sans doute, madame, du	Page
	mariage de mademoiselle Duval. Quoi qu'on n'en ait parlé qu'un jour à Paris, comme on y parle de tout, ce fut un événement dans un certain

MEMOIRE

Des nombres sont affichés dans des cases sur l'écran d'information. Les mêmes cases, vides, sont ensuite affichées sur l'écran tactile. Touchez-les dans l'ordre croissant des nombres qu'elles cachent.

Touchez dans l'ordre croissant.	
<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	9 8 6 4

SYLLABAIRE

L'écran d'information affiche une phrase. Comptez le nombre de syllabes contenues dans la phrase et écrivez ce nombre sur l'écran tactile.

Il est bon d'être ancien et mauvais d'être vieux.	
	Effacer

VA-ET-VIENT

Des gens vont entrer et sortir d'une maison sur l'écran d'information. A vous de savoir combien de personnes restent dans la maison à la fin. Ecrivez la réponse sur l'écran tactile.

	
	Effacer

TRICALCUL

Additionnez ou soustrayez, en fonction de l'opérateur situé entre eux, les nombres adjacents situés en haut du triangle affiché sur l'écran d'information. Puis, additionnez ou soustrayez les deux nombres produits pour obtenir la réponse et inscrivez ce nombre sur l'écran tactile.

7 5 4 + + ○ ○ + <input checked="" type="checkbox"/> 21	21
	Effacer

Les nombres négatifs sont traités de la manière suivante :

$$1 - (-2) = 1 + 2 = 3$$

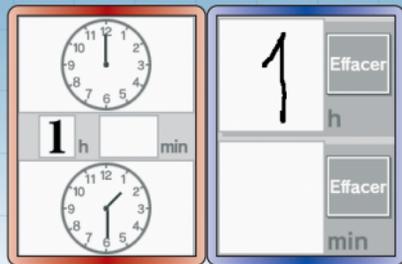
$$1 + (-2) = 1 - 2 = -1$$

$$(-1) - (-2) = -1 + 2 = 1$$

$$(-1) + (-2) = -1 - 2 = -3$$

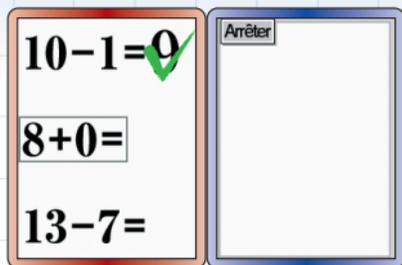
HEURES

Sur l'écran tactile, écrivez la différence de temps entre l'horloge supérieure et l'horloge inférieure.



CALCUL ORAL

Donnez à voix haute la réponse à ces calculs simples.



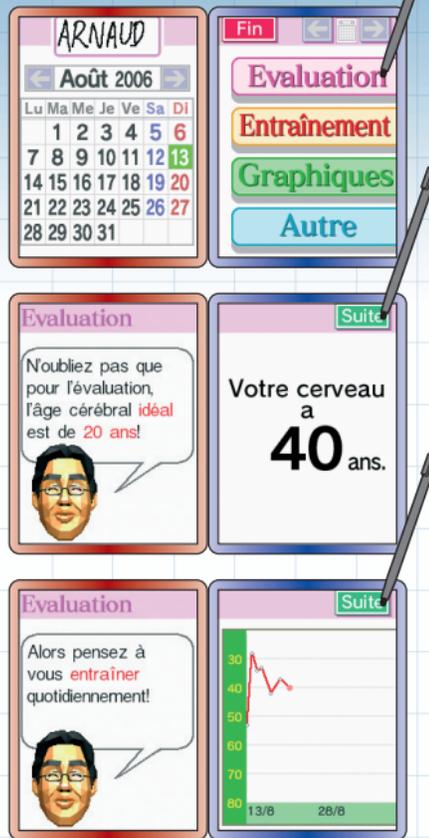
Evaluation

Touchez EVALUATION sur l'écran de calendrier.

Vous effectuez trois tests à la suite. Vous pouvez quitter à n'importe quel moment, mais l'évaluation ne donnera alors aucun résultat.

Votre score, noté comme l'âge de votre cerveau, s'affiche. Touchez OK pour continuer.

Un graphique avec les résultats de l'évaluation de l'âge de votre cerveau s'affiche. Touchez OK pour continuer. Vous pouvez faire l'évaluation autant de fois par jour que vous le désirez, mais seul le premier résultat de la journée est enregistré.



Tests de l'évaluation

CALCUL 20

Aussi utilisé dans le test d'âge cérébral complet. Ecrivez aussi vite que possible sur l'écran tactile les réponses à des calculs simples.

COULEURS

Aussi utilisé dans le test d'âge cérébral complet. Dites à voix haute, dans le microphone de la console, la couleur dans laquelle sont écrits les noms de couleur.

MNEMONIQUE

Vous avez deux minutes pour mémoriser autant de mots que possible parmi les 30 affichés à l'écran. Vous avez ensuite trois minutes pour vous en souvenir et en écrire, un par un, le plus possible sur l'écran tactile.

neuf	tour	1 min 26 s
yack	quoi	nids ours
déco	unir	bord haïk
auto	thym	sage côte
huit	kiwi	jade idée
foin	note	envi exil
déni	lion	pile nord
dais	beau	fuir tact

VITESSE

Touchez COMMENCER L'EVALUATION et un compte à rebours s'affiche à l'écran. Une fois le compte à rebours terminé, comptez à voix haute de 1 à 120 aussi vite que possible. Prenez soin de prononcer tous les chiffres clairement. Touchez DECOMPTE TERMINE quand vous avez fini.

Comptez de 1 à 120.	Décompte terminé
---------------------	------------------

TRACE

Reliez les caractères affichés A ► 1 ► B ► 2 ► 3... en ordre séquentiel alterné à l'aide d'un seul trait. Soyez aussi rapide que possible et ne touchez pas le mauvais caractère.

Reliez tout dans l'ordre. A → 1 → B → 2 → ... → M → 13	
--	--

CHIFFRES

Des nombres aux caractéristiques variées sont affichés sur l'écran d'information. Ecrivez sur l'écran tactile la réponse à la question écrite au-dessus de ces chiffres.

Combien de rouges?	
	Effacer

Graphiques

Les historiques de votre entraînement et de l'âge de votre cerveau sont affichés clairement sur ces graphiques.



Retour

▲

Age du cerveau 2 mois

Calcul 20 2 mois

Calcul 100 2 mois

▼

Icone de changement de mois

Afficher le graphique d'un autre mois.

Icone d'affichage de deux mois (2 MOIS)

Passer à un graphique montrant les résultats sur deux mois.

Graphique sur deux mois



Icone de comparaison (COMPARAISON)

Comparer les résultats de tous les fichiers de données personnelles. N'est disponible que si au moins deux fichiers ont été créés.

Autre

OPTIONS

De là, vous pouvez changer la TAILLE DES CARACTERES utilisés pendant l'exercice de lecture à voix haute, changer de MAIN D'ECRITURE et EFFACER LES DONNEES.

Une fois qu'un fichier de données personnelles est effacé, il ne peut être récupéré. Soyez prudent !

Retour

Options

Signature

Personnaliser

Conseils

Touchez ici pour lire les crédits



Remplir certaines conditions vous permet aussi de personnaliser votre tampon et de consulter mes CONSEILS. La clé est de continuer à s'entraîner !

SIGNATURE

Changer la signature utilisée pour identifier le fichier de données personnelles.

PERSONNALISER

Créer un nouveau tampon à utiliser sur le calendrier. Touchez PERSONNALISER pour afficher l'**écran de personnalisation du tampon**. Dessinez votre nouveau motif dans le cadre prévu à cet effet et touchez OK quand vous avez terminé.

Créer un nouveau tampon changera aussi tous les tampons déjà mis sur le calendrier.

CONSEILS

Consulter les conseils que je vous ai déjà prodigués en fin d'entraînement.



Version Démo

Essayez les versions de démonstration : DEMO EVALUATION, DEMO ENTRAÎNEMENT et DEMO SUDOKU. L'idéal pour tester rapidement le cerveau de vos amis.

Démo Evaluation

Passez un test rapide pour évaluer l'âge de votre cerveau sans avoir à créer de fichier de données personnelles. Touchez DEMO EVALUATION.



Suivez les instructions affichées à l'écran. Touchez COMMENCER L'EVALUATION pour commencer le test. Le test de reconnaissance des couleurs commence. Votre score, noté comme l'âge de votre cerveau, est affiché une fois le test terminé. Etant donnée la nature simplifiée du test, le résultat sera indiqué par tranche d'âge. Touchez FIN pour revenir au **menu de démo**.



Démo Entraînement

Ici, vous devez effectuer un entraînement avec CALCUL 20. Touchez DEMO ENTRAÎNEMENT. L'écran de sélection de main d'écriture s'affiche. Si vous êtes droitier, touchez DROITE et passez à l'étape suivante. Si vous êtes gaucher, touchez GAUCHE et faites pivoter la Nintendo DS de 180° tel qu'indiqué sur l'écran de façon à positionner l'écran tactile sur la gauche.



Les instructions pour l'entraînement sont affichées sur l'écran d'information. Touchez COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT sur l'écran tactile pour commencer. Des calculs simples sont affichés sur l'écran d'information. Ecrivez le plus vite possible les réponses sur l'écran tactile.



Démo Sudoku

Touchez DEMO SUDOKU et l'écran de sélection de main d'écriture s'affiche. Une fois les instructions lues, vous pouvez vous lancer dans un puzzle de sudoku. Pour les règles de jeu de sudoku, voir page 36.

Vous pouvez quitter le jeu à tout moment. Touchez ARRETER pour retourner au menu de démo. Les données ne sont toutefois pas sauvegardées.



Sudoku

Pour résoudre un puzzle de sudoku, vous devez écrire dans chacune des cases un chiffre de 1 à 9. Mais il vous faut respecter trois règles pour cela.

Tout d'abord, chaque colonne ne doit contenir qu'une seule fois chaque chiffre de 1 à 9.



Ensuite, chaque ligne ne doit contenir qu'une seule fois chaque chiffre de 1 à 9.

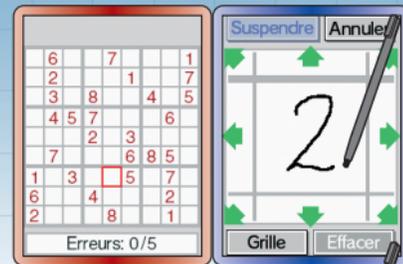


Et enfin, chaque bloc de 3 x 3 cases ne doit contenir qu'une seule fois chaque chiffre de 1 à 9.

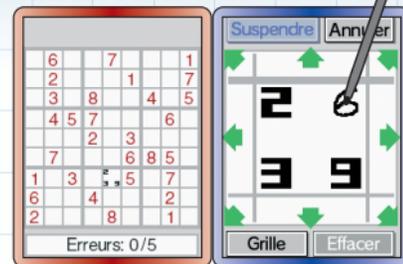
Si vous remplissez toutes les cases en respectant ces trois conditions, vous avez résolu le puzzle !



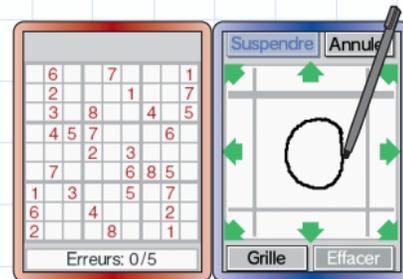
Touchez la case que vous voulez remplir pour zoomer dessus. Ecrivez en grand le chiffre dans la case agrandie.



Pour inscrire une hypothèse, écrivez le chiffre en petit. C'est ce qu'on appelle un chiffre candidat. Vous pouvez inscrire jusqu'à neuf candidats par case.



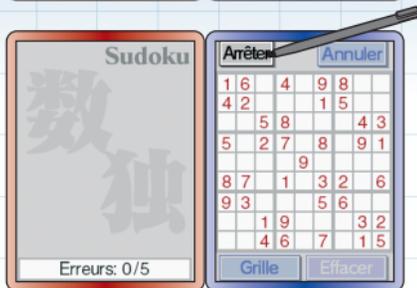
Pour effacer un chiffre, inscrivez un 0 dans la case ou touchez EFFACER.



Si vous voulez quitter un puzzle en cours de résolution, touchez SUSPENDRE. Vous pourrez sauvegarder le puzzle afin de le reprendre plus tard.



Si vous jouez avec la version DEMO SUDOKU, touchez ARRETER pour quitter le puzzle. Vous ne pourrez pas sauvegarder le puzzle en cours.



Touchez la case que vous voulez remplir pour zoomer dessus. Ecrivez en grand le chiffre dans la case agrandie.



Lorsque vous êtes en vue rapprochée, touchez une flèche pour vous déplacer dans la direction indiquée.



Touchez ANNULER pour effacer le dernier chiffre que vous avez inscrit.



Vous pouvez choisir d'être averti lorsque vous inscrivez un chiffre faux. Si vous choisissez d'activer le mode Aide (OUI), vous avez droit à cinq erreurs avant d'échouer. Si vous jouez sans activer le mode Aide (NON), vous ne saurez si vos réponses sont justes que lorsque toutes les cases seront remplies correctement. Par contre, quel que soit le nombre de chiffres faux que vous inscrivez, vous pouvez continuer à jouer.

Téléchargement DS

Vous pouvez profiter du téléchargement DS grâce à la fonction de communication sans fil Nintendo DS.

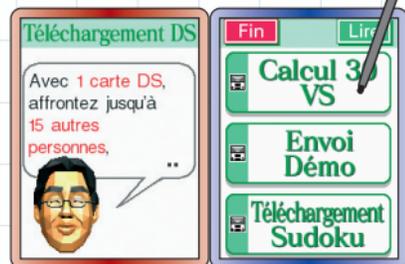
Voir pages 45 et 46 pour des détails concernant la communication sans fil Nintendo DS (téléchargement DS).

Calcul 30 VS

Faites de votre mieux pour être le premier à donner les solutions de 30 calculs simples. De deux à seize joueurs peuvent participer avec une seule carte DS. La console Nintendo DS avec la carte insérée devient la console hôte ; toutes les autres consoles sont des consoles clientes.

Console hôte

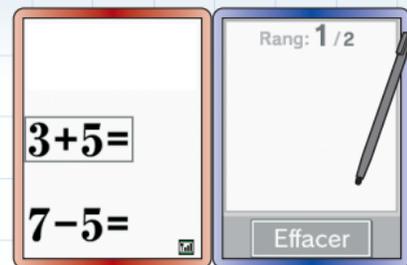
Touchez TELECHARGEMENT DS sur l'écran de menu principal et l'écran reproduit ici à droite s'affiche. Touchez CALCUL 30 VS et le nombre de participants (console hôte incluse) s'affiche. Une fois que tout le monde est rassemblé, touchez SUITE et le téléchargement vers les consoles clientes commence.



Sélectionnez votre main d'écriture. Si vous êtes droitier, touchez DROITE et passez à l'étape suivante. Si vous êtes gaucher, touchez GAUCHE, puis suivez les instructions affichées à l'écran pour faire pivoter la console à 180° et amener l'écran tactile sur votre gauche.

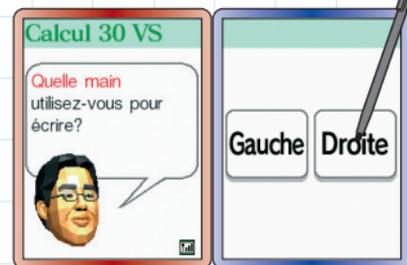


Une fois que tous les participants ont terminé de paramétrer la main d'écriture, un compte à rebours s'affiche et l'entraînement commence.



Console cliente

Les données sont transférées sur votre console depuis la console hôte. Une fois le téléchargement terminé, choisissez une langue puis votre main d'écriture. Une fois que tous les participants ont terminé ce paramétrage, un compte à rebours commence.



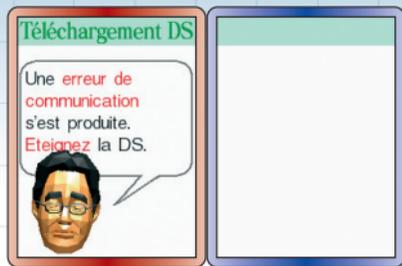
Commencer la bataille

Une fois les 30 calculs résolus, le temps que vous avez mis pour y parvenir ainsi que votre rang s'affichent. Si vous désirez recommencer, touchez SUITE.

Pour mettre fin au CALCUL 30 VS, vous devez éteindre la console Nintendo DS.

Erreur de communication

Si l'écran reproduit à droite s'affiche, éteignez la console Nintendo DS et essayez à nouveau de télécharger les données.

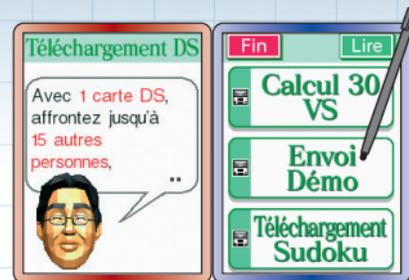


Envoi Démo

Il est aussi possible d'envoyer la version de démonstration à une autre console Nintendo DS. La console avec la carte insérée devient la console hôte et transmet la version de démonstration. L'autre console est une console cliente et reçoit la version de démonstration.

Console hôte

Touchez TELECHARGEMENT DS sur l'écran de menu principal et l'écran montré à droite s'affiche. Touchez ENVOI DEMO et l'écran de recherche de clients s'affiche. Quand une console cliente accepte le téléchargement, un écran avec le message ENVOI A [nom du client] s'affiche. Touchez SUITE et attendez la fin du téléchargement.



Console cliente

Une fois que le téléchargement est fini, l'écran de sélection de la langue s'affiche. Une fois la sélection effectuée, l'écran titre de la version démo apparaît.

Sélectionnez VERSION DEMO et les trois modes suivants s'affichent : DEMO EVALUATION, DEMO ENTRAINEMENT et DEMO SUDOKU. Vous pouvez alors choisir quel mode jouer parmi ceux-ci. Voir pages 33–35 pour plus de détails sur ces modes.

La version de démonstration reste en mémoire jusqu'à ce que vous éteigniez votre console.

Instructions sur le jeu une carte.

Équipement nécessaire

Nintendo DS	1 par joueur
Cartes DS PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT CEREBRAL DU DR KAWASHIMA : QUEL AGE A VOTRE CERVEAU ?	1

Connexion

Console hôte :

1. Assurez-vous que toutes les consoles sont éteintes avant d'insérer la carte DS.
2. Mettez la console sous tension. Si le **mode de démarrage** de votre console est réglé sur **MODE MANUEL**, le **menu principal Nintendo DS** s'affiche. Si le **MODE AUTOMATIQUE** est activé, ignorez l'étape suivante et passez à l'étape 4.
3. Touchez le panneau **PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT CEREBRAL NINTENDO**.
4. Suivez les instructions de la pages 40 – 44.

Console cliente :

1. Allumez la console. Le **menu principal Nintendo DS** s'affiche.
NOTE : Vérifiez que le **mode de démarrage** de votre console est en **MODE MANUEL**.
Pour savoir comment régler le **mode de démarrage**, veuillez vous référer au mode d'emploi de votre console Nintendo DS.
2. Touchez le panneau **TELECHARGEMENT DS**. L'**écran de sélection du jeu** s'affiche.
3. Touchez le panneau **PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT CEREBRAL**.
4. Un message de confirmation apparaît. Touchez **OUI** pour télécharger les données du jeu depuis la console hôte.
5. Suivez les instructions de la pages 40 – 43.

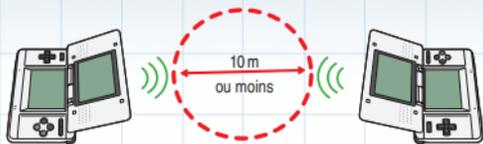
Précautions à suivre

Pour obtenir de meilleurs résultats lors de la communication sans fil, veuillez suivre les recommandations suivantes :

L'icône  à l'écran indique la fonction de communication sans fil. Elle apparaît sur le menu principal Nintendo DS ou sur l'écran de jeu.

Lorsque l'icône de communication sans fil est affichée, cela signifie que l'option qui lui est associée démarre une communication sans fil.

N'UTILISEZ PAS la fonction de communication sans fil dans les endroits où celle-ci est interdite (comme les hôpitaux, les avions, etc.). Pour de plus amples informations concernant la fonction de communication sans fil, veuillez vous référer au livret de précautions sur la santé et la sécurité séparé qui accompagne votre console Nintendo DS.



Pendant un jeu utilisant la communication sans fil, l'icône  apparaît pour indiquer la puissance du signal. L'icône a quatre affichages différents, tels qu'indiqués ci-dessous, en fonction de la puissance du signal. Plus le signal est fort, plus le jeu en communication sans fil est fluide.

Le témoin d'alimentation clignote rapidement pour indiquer qu'une communication sans fil est en cours.



Pour obtenir de meilleurs résultats, reportez-vous aux conseils suivants :

- Commencez avec une distance entre les consoles d'environ 10 mètres au plus et rapprochez-vous ou éloignez-vous en fonction de vos désirs, tout en gardant la puissance du signal à deux barres ou plus pour obtenir les meilleurs résultats.
- Gardez une distance inférieure à 20 mètres entre les consoles.
- Les consoles doivent être orientées les unes vers les autres de la manière la plus directe possible.
- Évitez que des personnes ou des obstacles se trouvent entre les consoles Nintendo DS.
- Évitez les interférences créées par d'autres appareils. Si les communications semblent affectées par d'autres appareils (réseau sans fil, four à micro-ondes, appareils sans fil, ordinateurs), déplacez-vous à un autre endroit ou éteignez l'appareil créant les interférences.

Astuces pour mieux réussir

Reconnaissance vocale

- Lorsque vous parlez dans le microphone de la Nintendo DS, tenez-vous idéalement à une distance de vingt à trente centimètres. Le microphone étant très sensible, évitez de crier ou de souffler dedans car cela pourrait nuire à la reconnaissance vocale.
- L'environnement doit être très calme. Prononcez chaque mot aussi clairement que possible et évitez de parler en dialecte ou avec un accent trop prononcé.

Reconnaissance d'écriture

- Ecrivez en caractères d'imprimerie (essayez de former des lettres aussi proches que possible de celles que vous voyez sur l'écran de la Nintendo DS).
- Ecrivez chaque lettre séparément et n'oubliez pas les accents.
- Ecrivez les mots en entier, car le logiciel pourrait reconnaître le bon mot une fois qu'il est inscrit complètement.
- Si une lettre n'est pas reconnue, essayez de l'écrire d'une autre façon (par exemple en majuscule ou en italique).
- Ecrivez de gauche à droite.
- Lorsque vous inscrivez une lettre, essayez autant que possible de ne pas lever le stylet (essayez de tracer la lettre d'un seul trait).

Profil



Dr Ryuta Kawashima

Université de Tohoku, New Industry Creation Hatchery Center (NICHe)

Né en 1959 à Chiba, préfecture de Chiba, au Japon.

Diplômé du département de médecine de l'université de Tohoku. Termine une formation de chercheur à l'université de Tohoku. Chercheur invité à l'institut Swedish Karolinska, en Suède. Professeur associé, professeur assistant puis professeur titulaire à l'université de Tohoku. Ancien membre du Conseil National concernant le langage et la culture. Chercheur japonais éminent de la « Brain Imaging Research » (recherche sur le cerveau par imagerie), visant à identifier les fonctions de différentes zones du cerveau.

Crédits

Director

Kouichi Kawamoto

Assistant Directors

Masamichi Sakaino

Noriko Kitamura

Graphic Designers

Tadashi Matsushita

Masani Ueda

Mikio Mishima

Yo Ohnishi

Programmers

Shinji Kitahara

Yoshinori Katsuki

Jun Ito

Sound Director

Masami Yone

Music Composition

Minako Hamano

Akito Nakatsuka

Manual Designers

Nanako Kinoshita

Sachiko Nakamichi

Support

Programmers

Yuki Moriwaki

Yasuyuki Tahara

Shunsuke Murotani

Takeshi Shimada

Data Compression Engineer

Hirohito Yoshimoto

Technical Support

Yoshito Yasuda

Shintaro Jikumaru

Hironobu Kakui

NCL Product Testing

Yoshinori Oie

Yasuhiro Matsumoto

Yusuke Amano

Super Mario Club

Coordinators

Yoshie Oku

Masaki Tawara

Special Thanks

Kimiko Nakamichi

Tomoaki Kuroume

Naoya Morimura

Yoshihiro Matsushima

Hideki Fujii

Hiroshi Akune

Aya Oyama

Kanae Kobata

Eriko Kimura

Hisako Ohshoji

Yu Kitai

Project Gutenberg
www.gutenberg.org

Ebooks Libres & Gratuits (www.ebooksgratuits.com)
LiberLiber (www.liberliber.it)
dbnl (www.dbnl.org)

European Localisation Coordination

Marcus Krause

Translation

German

Thomas Ito

Martin Weers

French

Michaël Hugot

Hervé Lefranc

Spanish

Jesús Espí Tinoco

Inés Rubio San Martín

Italian

Barbara Pisani

UK English

Nick Ziegler

Dutch

Robert de Boer

Niels 't Hooft

Jurjen Tiersma

Testing Team

Erkan Kasap

Alessio Danieli

Manual Localisation and Layout

Silke Sczyrba

Britta Henrich

Martina Lienhard

Jens Peppel

Sabine Möschl

Nadine Straub

Sascha Nickel

Progress Management

Masaru Nishita

Producer

Shinya Takahashi

Supervisor

Ryuta Kawashima

Executive Producer

Satoru Iwata



Nintendo®