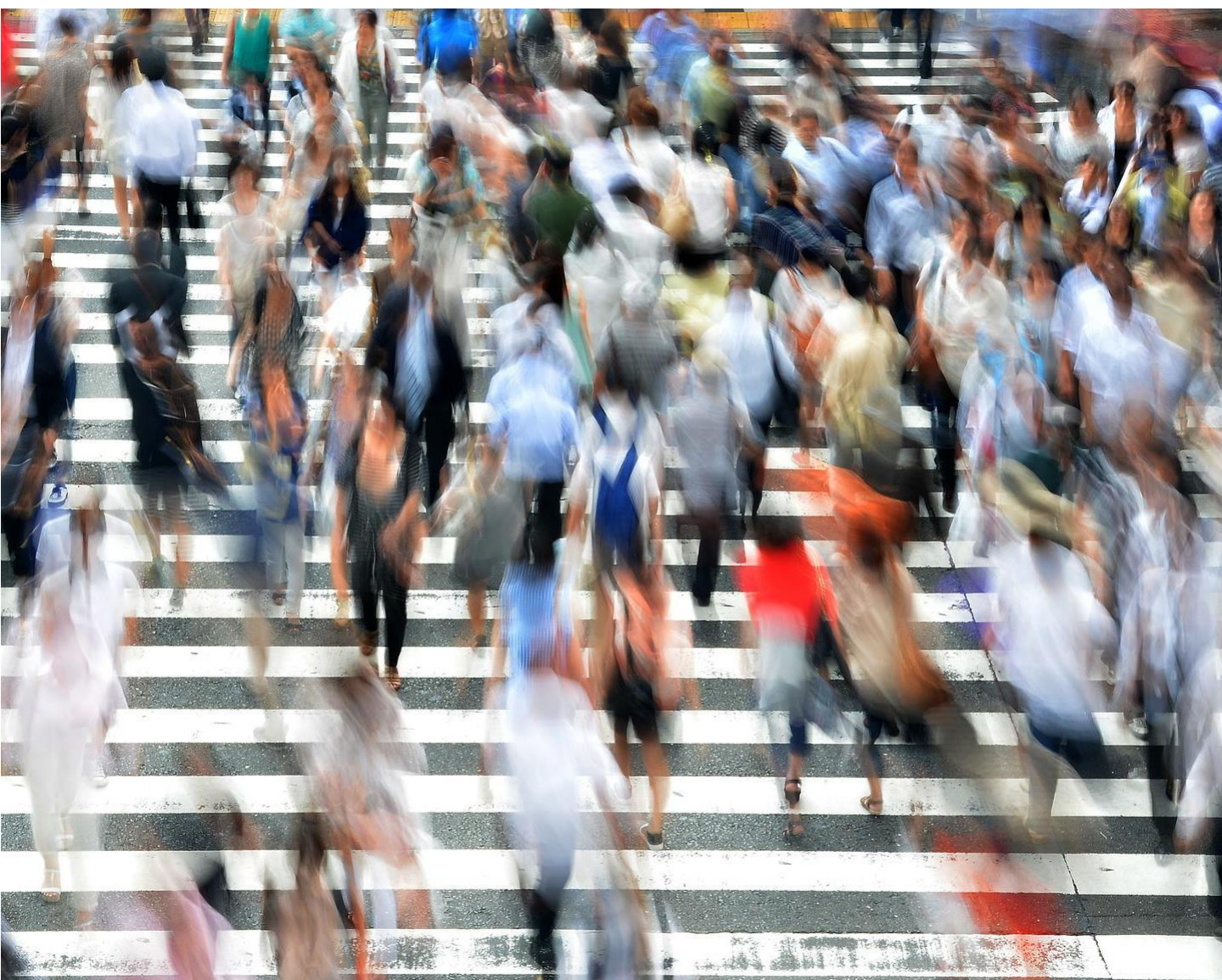


«*Forme mentale et circulation routière*»

Matériel pédagogique, cycle 3



«Forme mentale et circulation routière» - cycle 3

Plan de cours



N°	Thème	De quoi s'agit-il? / Objectifs	Contenu et action	Mode de travail	Matériel	Durée
1	Distraction	<p>Les élèves réfléchissent aux sources de distraction qu'ils connaissent et à la manière dont ils peuvent y remédier.</p> <p>Les élèves sont en mesure de questionner, d'évaluer et de discuter des avis exprimés et des solutions proposées (par eux-mêmes et les autres) lors des jeux de rôles.</p>	<p>Introduction: Les élèves font plusieurs exercices qui demandent de la concentration. Leurs voisins et voisins essaient de les distraire. Les rôles sont ensuite échangés.</p> <p>Réflexion: Les élèves réfléchissent à ce qui les distrait dans différentes situations. Ils consignent leurs réflexions par écrit (p. ex. lorsqu'ils révisent, dans la circulation routière, pendant leur sommeil, au sport).</p> <p>Jeux de rôles: Les élèves jouent des situations données et trouvent des moyens d'éviter, d'ignorer ou de réduire les sources de distraction.</p>	Par deux, travail individuel, travail en groupe / plénum	<p>Fiches de travail</p> <p>Cartes de mise en situation pour les jeux de rôles</p> <p>Éventuellement des accessoires pour les jeux de rôles</p>	90'
2	Facteurs de stress	<p>Les élèves mènent une réflexion personnelle sur leur réaction face au stress et sur ses conséquences.</p> <p>Ils / elles sont à même de structurer et de présenter les informations collectées de manière claire et compréhensible.</p>	<p>Introduction: Qu'est-ce que le stress? En s'appuyant sur de petits textes, les élèves donnent leur définition du stress et indiquent à quels moments ils se sentent stressés-es.</p> <p>Recherche Les élèves recherchent sur Internet les facteurs de stress et leurs conséquences sur la santé (psychique et physique).</p> <p>Présentation / discussion Les élèves présentent à tour de rôle les résultats de leur recherche.</p>	Travail individuel / travail en groupe / plénum	<p>Fiches de travail</p> <p>Ordinateur de bureau, tablette, ordinateur portable</p>	90'

«Forme mentale et circulation routière» - cycle 3

Plan de cours



N°	Thème	De quoi s'agit-il? / Objectifs	Contenu et action	Mode de travail	Matériel	Durée
3	Un mental au top - travail en ateliers	<p>Les élèves abordent différents aspects de la forme mentale. Ils peuvent appliquer correctement les connaissances acquises dans des situations concrètes.</p> <p>Les élèves peuvent formuler les progrès accomplis dans leur apprentissage et y réfléchir.</p>	<p>Introduction: À l'aide de petits textes et d'exercices d'application, les élèves se familiarisent avec la forme mentale et découvrent comment l'entretenir et la stimuler.</p> <p>Travail en ateliers: Au cours de 5 ateliers consacrés à la forme mentale dans le contexte de la circulation, les élèves s'exercent et appliquent concrètement leurs connaissances.</p> <p>Réflexion: Après chaque atelier, les élèves notent les points importants, leurs acquis et leur réflexion dans le tableau récapitulatif. Les résultats peuvent ensuite être évalués en groupe.</p>	Travail individuel / plénum / travail en groupe	<p>Fiches de travail</p> <p>Matériel pour les ateliers (voir fiches d'atelier)</p>	90'
4	Conclusion ludique – conseils et astuces	<p>Les élèves reviennent de manière ludique sur les contenus des modules précédents et complètent leur apprentissage.</p> <p>Les élèves sont à même d'appliquer les connaissances et les compétences acquises dans le cadre des modules et d'échanger autour de la pertinence des mises en pratique.</p>	<p>Jeu de dés: Les élèves jouent en groupes à un jeu de dés et découvrent des conseils, des astuces et des informations sur la forme mentale et sur son importance dans la circulation routière.</p>	Travail en groupe	<p>Modèle de plateau de jeu (év. plastifié)</p> <p>Accessoires de jeu (voir instructions)</p> <p>Cartes de connaissances et d'exercices découpées</p>	45'

Les durées indiquées reposent sur des hypothèses quant au temps nécessaire et peuvent varier selon les classes, le niveau et l'intensité de l'enseignement.

«Forme mentale et circulation routière» - cycle 3

Plan de cours



Référence au plan d'études (plan d'études 21)	
EDD (Éducation au développement durable)	Les élèves abordent les thèmes de la maladie, des risques pour la santé et des accidents et identifient différents facteurs influant sur la santé. Ils explorent et testent des moyens d'action et des habitudes qui préservent et favorisent la santé et le bien-être, tels que l'utilisation de ressources disponibles dans l'entourage, la connaissance des bonnes habitudes en matière d'alimentation et d'exercice physique, l'hygiène, la prudence dans la circulation, l'évaluation des risques (...) dans le cadre des loisirs, ainsi qu'une manipulation appropriée des machines et des matériaux.
ERG.1.1c (Éthique, religion, communauté)	Les élèves sont en mesure d'appréhender des expériences extrêmes (pas vers l'inconnu, comportements à risque, danger, sauvetage, mort) par le biais d'une réflexion sur leur caractère inéluctable, discutable et fascinant. Les élèves sont à même d'identifier, d'évaluer et de monopoliser leurs propres ressources.
ERG.5.1b (Éthique, religion, communauté)	Les élèves savent comment gérer le stress et les situations de tension (en faisant une pause ou de l'exercice p. ex.). Repos, détente, aides à la planification, techniques d'apprentissage
BS.5.1. (Mouvement et sport)	Les élèves sont à même de se déplacer de manière responsable sur différents supports et avec différents équipements (waveboard, trottinette, vélo, etc.).

Complément/Variantes	
Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Adresses de contact	Fondation d'AXA pour la prévention c/o AXA Assurances SA General-Guisan-Strasse 40 8401 Winterthur www.stiftung-praevention.ch/fr
Projets	Semaine de projet «Se déplacer en toute sécurité», «Un mental au top» ou autres thèmes similaires. Visite en classe d'une ou un spécialiste (policier ou policière, spécialiste de la prévention).
Informations complémentaires	Pour en savoir plus: Bureau de prévention des accidents (bpa), www.bfu.ch/fr

Kommentiert [DV1]: Die ganze Zeile kann entfernt werden da die Abkürzungen im Text erläutert werden

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Informations destinées au personnel enseignant



Module 1 – Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Contenu du cours	<p>Introduction: Les élèves font plusieurs exercices qui demandent de la concentration. Leurs voisines et voisins essaient de les distraire. Les rôles sont ensuite échangés.</p> <p>Réflexion: Les élèves réfléchissent à ce qui les distrait dans différentes situations (p. ex. lorsqu'ils révisent, dans la circulation, pendant leur sommeil, au sport) et consignent leurs réflexions par écrit.</p> <p>Jeux de rôles: Les élèves jouent des situations données et trouvent des moyens d'éviter, d'ignorer ou de réduire les sources de distraction.</p>
Objectif	<ul style="list-style-type: none">> Les élèves réfléchissent aux sources de distraction qu'ils connaissent et à la manière dont ils peuvent y remédier.> Les élèves sont en mesure de questionner, d'évaluer et de discuter des avis exprimés et des solutions proposées (par eux-mêmes et les autres) lors des jeux de rôles.
Matériel	<ul style="list-style-type: none">> Fiches de travail> Cartes de mise en situation pour les jeux de rôles> Éventuellement des accessoires pour les jeux de rôles
Mode de travail	Par deux, travail individuel, travail en groupe / plénum
Durée	90'

Informations complémentaires:

- > Les exercices de concentration sont également disponibles sous forme de diapos dans la présentation «Qu'est-ce qui te distrait? – Exercices». Ils peuvent être partagés, projetés ou imprimés.

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



Exercices de concentration



Exercice:

- > Fais les exercices de concentration du mieux que tu peux.
- > Pendant ce temps, ta voisine ou ton voisin a le droit de te distraire. Tout (ou presque) est permis, à l'exception des contacts physiques ou du bruit excessif.
- > Échangez les rôles après chaque exercice.

Exercice 1 - Calcul mental

→ Résous de tête les calculs suivants et note le résultat sur les lignes correspondantes.

Temps imparti: 5 minutes

$478 - 123 = \dots\dots\dots$

$25 \times 17 = \dots\dots\dots$

$525 : 15 = \dots\dots\dots$

$87 + 211 = \dots\dots\dots$

$41 \times 4 = \dots\dots\dots$

$502 - 67 = \dots\dots\dots$

$9 \times 23 = \dots\dots\dots$

$14 + 398 = \dots\dots\dots$

$17 \times 18 = \dots\dots\dots$

$852 : 4 = \dots\dots\dots$

$425 + 88 = \dots\dots\dots$

$186 - 97 = \dots\dots\dots$

$12 \times 23 = \dots\dots\dots$

$464 : 8 = \dots\dots\dots$

$28 \times 11 = \dots\dots\dots$

$555 - 89 = \dots\dots\dots$

$369 + 44 = \dots\dots\dots$

$174 : 3 = \dots\dots\dots$

$777 - 123 = \dots\dots\dots$

$123 + 321 = \dots\dots\dots$

$13 \times 13 = \dots\dots\dots$

$782 - 196 = \dots\dots\dots$

Cycle 3

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



Exercice 2 – Reconnaître la classe grammaticale

- Note la classe grammaticale qui correspond à chaque mot.
Temps imparti: 5 minutes

Mot	Classe grammaticale	Mot	Classe grammaticale
RAPIDE		ON	
SUR		DEVOIR	
LA		AIMABLE	
RUE		SOUS	
AVEC		UN	
UN		NOUVEAU	
VÉLO		VOITURE	
SINCÈRE		ALLER	
MAIS		CET	
NOUS		CRÉER	
SIRÈNE		CASQUE	

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



Exercice 3 – Traduction

→ Trouve la traduction des mots dans la langue demandée.

Temps imparti: 5 minutes

Mot	Langue	Traduction
die Tante	Anglais	
der Bruder	Français	
das Fahrrad	Anglais	
to become (angl.)	Allemand	
une enveloppe (fr.)	Allemand	
heute	Français	
arbeiten	Français	
a gift (angl.)	Allemand	
a car (angl.)	Français	
das Fenster	Anglais	
fahren	Français	
la sœur (fr.)	Allemand	
to write (angl.)	Français	
lire (fr.)	Anglais	

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



Exercice 4 – Associer une capitale à un pays

→ Associe chaque capitale au pays correspondant.

Temps imparti: 5 minutes

Pays
Belgique
Australie
Pologne
Ukraine
République tchèque
Afrique du Sud
Chine
Turquie
Portugal
Irlande
Écosse
Pays de Galles
Nouvelle-Zélande
Canada
Thaïlande

Capitale
Cardiff
Pretoria
Ankara
Édimbourg
Canberra
Lisbonne
Bruxelles
Dublin
Kiev
Prague
Pékin
Ottawa
Varsovie
Bangkok
Wellington

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail

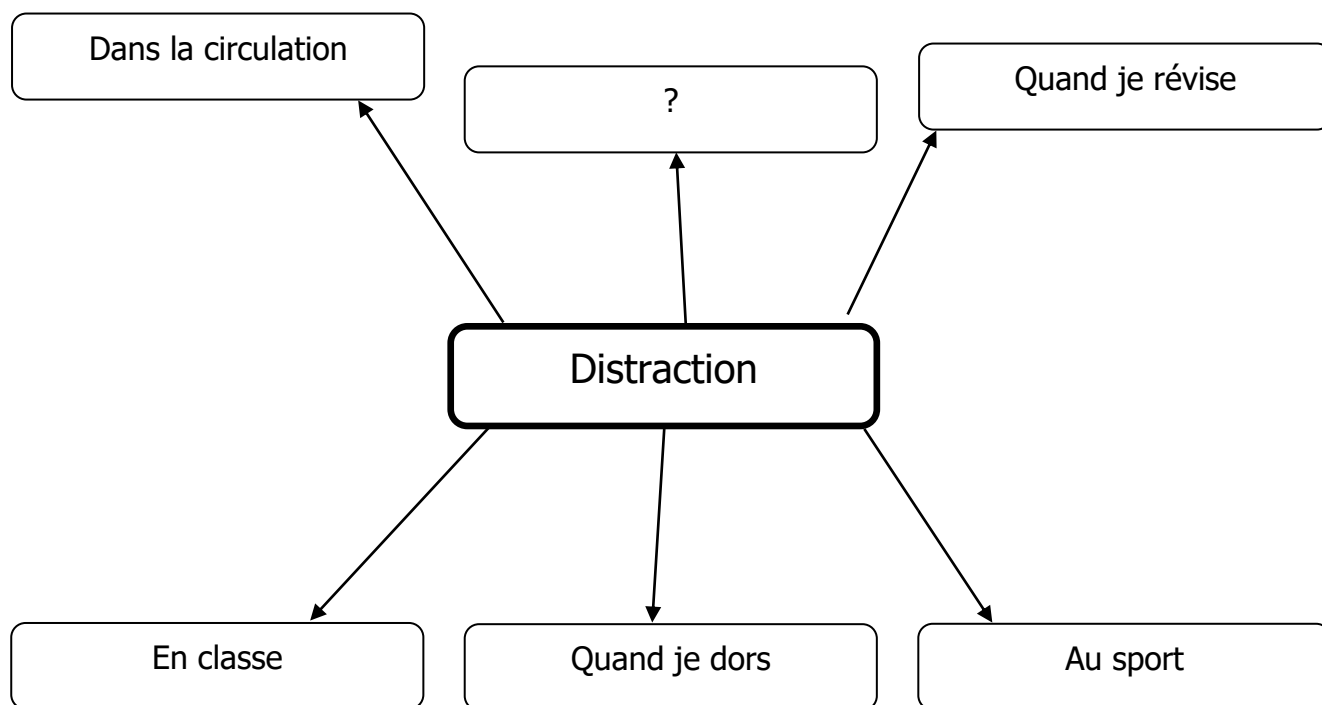


Ça me déconcentre!



Exercice:

- > Réfléchis à ce qui te déconcentre dans différentes situations.
- > Note tes réflexions sur une mind-map.
- > Tu peux ajouter autant d'éléments que tu veux.



Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



Exercice:

- > Regarde ta mind-map et détermine s'il s'agit d'une distraction externe (causée par une autre personne) ou interne (causée par toi-même).

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



Quand la distraction est-elle dangereuse?



Exercice:

- > Par deux, réfléchissez à des situations dans lesquelles la distraction peut être dangereuse.
- > Quelles peuvent être les conséquences de l'inattention et de la distraction?

Situation	dangereuse	sans danger	Conséquences possibles
À l'école		
Au travail (bureau)		
Au travail (bureau)		
Au travail (chantier)		
À la maison		
Dans la circulation		
Pendant les loisirs (sport)		
Pendant les loisirs (art, musique, culture)		
Sur le chemin de l'école		

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



Jeux de rôles



Exercice:

- > Lisez attentivement les scénarios ci-dessous.
- > Répartissez ensuite les rôles au sein du groupe.
- > Jouez la scène et trouvez une solution pour chaque situation.

Scène 1 – Apprendre par cœur malgré des perturbations



Tu es dans ta chambre et veux apprendre le vocabulaire pour le test d'allemand du lendemain. Ta concentration est malheureusement perturbée par tes frères et sœurs qui chahutent bruyamment devant ta chambre.

Tu leur demandes de faire moins de bruit, hélas sans succès.

Comment la situation pourrait-elle évoluer pour que tu puisses préparer le test tranquillement et que tes frères et sœurs s'amuse quand même?

Scène 2 – Jeu, set et déconcentration



Tu disputes un match de tennis important. En cas de victoire aujourd'hui, tu accèderas à la finale du championnat des clubs. Pendant le match, quelques spectateurs discutent à côté du terrain, suffisamment fort pour que tu entendes toute leur conversation. Après chaque point, ils font en plus des commentaires, ce qui vous gêne énormément toi et ton adversaire.

Que pouvez-vous faire pour ne pas vous laisser déconcentrer et poursuivre le match?

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



Scène 3 – Circulation rime avec concentration?



Tu roules à vélo sur la route. À un feu rouge, tu t'arrêtes à côté d'une voiture. À travers la vitre latérale, tu aperçois l'automobiliste gesticuler avec son portable dans une main. De l'autre main, elle / il mange un sandwich. De toute évidence, sa concentration n'est pas axée sur la circulation.

Comment réagis-tu? Et quelle est la réaction de l'automobiliste en retour?

Scène 4 – Discuter en marchant



Tu rentres de l'école avec deux camarades. En tournant au coin d'une rue, vous apercevez deux personnes en pleine discussion.

Elles traversent directement au passage piétons, sans voir que le feu est rouge et qu'une voiture arrive à vive allure sur la gauche.

Comment réagissez-vous? Comment les personnes vont-elles réagir si vous intervenez?

Scène 5 – Bruits gênants en cours



C'est le quart d'heure lecture en classe. L'histoire que tu lis te passionne dès les premières lignes et tu suis l'intrigue avec grand intérêt.

Hélas, deux de tes camarades ont un rhume et n'arrêtent pas de tousser et de se moucher. Tu perds le fil de l'histoire et dois relire plusieurs fois le même passage. Ta concentration faiblit à vue d'œil.

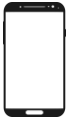
Comment gères-tu cette situation? Quelle aide peut éventuellement être apportée par l'enseignante ou l'enseignant?

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



Scène 6 – Qui m'appelle?



Tu rentres chez toi à vélo après ta dernière heure de cours. Tandis que tu pédales à un bon rythme, ton téléphone sonne dans la poche de ta veste. Tu ne veux pas t'arrêter, car tu n'es pas en avance. Tu n'as pas encore mangé et tu veux faire tes devoirs pendant la pause de midi.

Tu ignores d'abord la sonnerie mais comme la personne rappelle, tu te demandes qui cherche à te joindre de façon aussi urgente.

Comment réagis-tu dans cette situation?

La sonnerie du portable détourne-t-elle ton attention de la circulation?

Scène 7 – Est-ce autorisé?



Tu marches vers la gare en compagnie de deux camarades. À un carrefour, vous apercevez une petite fille circuler sur une trottinette électrique. Elle slalome sur la route mais aussi sur le trottoir.

Vous discutez entre vous des règles qui s'appliquent pour les trottinettes électriques.

Une petite fille (de 8 ans environ) a-t-elle le droit d'utiliser une trottinette électrique?

Où les trottinettes électriques peuvent-elles circuler et qui est autorisé à les conduire? Quels sont les risques associés?

Comment réagissez-vous face à ce comportement?

Quelle pourrait être la réaction la plus efficace et la plus sensée?

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



Scène personnelle



Exercice:

- > En groupe, imaginez une scène de jeu de rôles dans la circulation.
- > La concentration et les sources de perturbation doivent ici aussi jouer un rôle central.
- > Échangez ensuite votre scène avec celle d'un autre groupe et jouez celle qui vous a été attribuée.

Titre:

Description:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Proposition de solution



Exercice 1 - Calcul mental

$478 - 123 = 355$

$25 \times 17 = 425$

$525 : 15 = 35$

$87 + 211 = 298$

$41 \times 4 = 164$

$502 - 67 = 435$

$9 \times 23 = 207$

$14 + 398 = 412$

$17 \times 18 = 306$

$852 : 4 = 213$

$425 + 88 = 513$

$186 - 97 = 89$

$12 \times 23 = 276$

$464 : 8 = 58$

$28 \times 11 = 308$

$555 - 89 = 466$

$369 + 44 = 413$

$174 : 3 = 58$

$777 - 123 = 654$

$123 + 321 = 444$

$13 \times 13 = 169$

$782 - 196 = 586$

$633 : 3 = 211$

$49 \times 5 = 245$

Exercice 2 – Reconnaître la classe grammaticale

Mot	Classe grammaticale	Mot	Classe grammaticale
RAPIDE	<i>Adjectif</i>	ON	<i>Pronom personnel</i>
SUR	<i>Préposition</i>	DEVOIR	<i>Verbe modal</i>
LA	<i>Déterminant, article défini</i>	AIMABLE	<i>Adjectif</i>
RUE	<i>Nom commun</i>	SOUS	<i>Préposition</i>
AVEC	<i>Préposition</i>	LE	<i>Déterminant, article défini</i>
UN	<i>Déterminant, article indéfini</i>	NOUVEAU	<i>Adjectif</i>
VÉLO	<i>Nom commun</i>	VOITURE	<i>Nom commun</i>
SINCÈRE	<i>Adjectif</i>	ALLER	<i>Verbe</i>

Cycle 3

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Proposition de solution



MAIS	<i>Conjonction</i>	CET	<i>Pronom démonstratif</i>
NOUS	<i>Pronom personnel</i>	CRÉER	<i>Verbe</i>
SIRÈNE	<i>Nom commun</i>	CASQUE	<i>Nom commun</i>

Exercice 3 – Traduction

Mot	Langue	Traduction
die Tante	Anglais	<i>the aunt</i>
der Bruder	Français	<i>le frère</i>
das Fahrrad	Anglais	<i>the bicycle</i>
to become (angl.)	Allemand	<i>werden</i>
une enveloppe (fr.)	Allemand	<i>ein Umschlag / Couvert</i>
heute	Français	<i>aujourd'hui</i>
arbeiten	Français	<i>travailler</i>
a gift (angl.)	Allemand	<i>ein Geschenk</i>
a car (angl.)	Français	<i>une voiture</i>
das Fenster	Anglais	<i>the window</i>
fahren	Français	<i>conduire</i>
la sœur (fr.)	Allemand	<i>die Schwester</i>
to write (angl.)	Français	<i>écrire</i>
lire (fr.)	Anglais	<i>to read</i>

Exercice 4 – Associer une capitale à un pays

Pays	Capitale
Belgique	<i>Bruxelles</i>
Albanie	<i>Tirana</i>
Australie	<i>Canberra</i>
Pologne	<i>Varsovie</i>
Ukraine	<i>Kiev</i>
République tchèque	<i>Prague</i>
Afrique du Sud	<i>Pretoria</i>
Chine	<i>Pékin</i>
Turquie	<i>Ankara</i>
Portugal	<i>Lisbonne</i>

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Proposition de solution



Irlande	<i>Dublin</i>
Écosse	<i>Édimbourg</i>
Pays de Galles	<i>Cardiff</i>
Nouvelle-Zélande	<i>Wellington</i>
Canada	<i>Ottawa</i>
Thaïlande	<i>Bangkok</i>



Recueil d'exercices

Les exercices peuvent être projetés, partagés ou imprimés.

Qu'est-ce qui te distrait?



Exercice 1 - Calcul mental

Résous de tête les calculs suivants et note le résultat sur les lignes correspondantes.
Temps imparti: 5 minutes

$478 - 123 = \dots\dots\dots$	$25 \times 17 = \dots\dots\dots$	$525 : 15 = \dots\dots\dots$	$87 + 211 = \dots\dots\dots$
$41 \times 4 = \dots\dots\dots$	$502 - 67 = \dots\dots\dots$	$9 \times 23 = \dots\dots\dots$	$14 + 398 = \dots\dots\dots$
$17 \times 18 = \dots\dots\dots$	$852 : 4 = \dots\dots\dots$	$425 + 88 = \dots\dots\dots$	$186 - 97 = \dots\dots\dots$
$12 \times 23 = \dots\dots\dots$	$464 : 8 = \dots\dots\dots$	$28 \times 11 = \dots\dots\dots$	$555 - 89 = \dots\dots\dots$
$369 + 44 = \dots\dots\dots$	$174 : 3 = \dots\dots\dots$	$777 - 123 = \dots\dots\dots$	$123 + 321 = \dots\dots\dots$
$13 \times 13 = \dots\dots\dots$	$782 - 196 = \dots\dots\dots$	$633 : 3 = \dots\dots\dots$	$49 \times 5 = \dots\dots\dots$

Qu'est-ce qui te distrait?



Exercice 2 –Reconnaître la classe grammaticale

Note la classe grammaticale qui correspond à chaque mot.

Temps imparti: 5 minutes

Mot	Classe grammaticale	Mot	Classe grammaticale
RAPIDE		ON	
SUR		DEVOIR	
LA		AIMABLE	
RUE		SOUS	
AVEC		LE	
UN		NOUVEAU	
VÉLO		VOITURE	
SINCÈRE		ALLER	
MAIS		CET	
NOUS		CRÉER	
SIRÈNE		CASQUE	

Qu'est-ce qui te distrait?



Exercice 3 – Traduction

Trouve la traduction des mots dans la langue demandée.

Temps imparti: 5 minutes

Mot	Langue	Traduction	Mot	Langue	Traduction
die Tante	Anglais		a gift (angl.)	Allemand	
der Bruder	Français		a car (angl.)	Français	
das Fahrrad	Anglais		das Fenster	Anglais	
to become (angl.)	Allemand		fahren	Français	
une enveloppe (fr.)	Allemand		la sœur (fr.)	Allemand	
heute	Français		to write (angl.)	Français	
arbeiten	Français		lire (fr.)	Anglais	

Qu'est-ce qui te distrait?



Exercice 4 – Associer une capitale à un pays

Associe chaque capitale au pays correspondant.

Temps imparti: 5 minutes

Pays	Capitale	Pays	Capitale
Belgique	Cardiff	Turquie	Kiev
Albanie	Pretoria	Portugal	Prague
Australie	Ankara	Irlande	Pékin
Pologne	Édimbourg	Écosse	Ottawa
Ukraine	Canberra	Pays de Galles	Varsovie
République tchèque	Lisbonne	Nouvelle-Zélande	Bangkok
Afrique du Sud	Bruxelles	Canada	Wellington
Chine	Dublin	Thaïlande	Tirana

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Informations destinées au personnel enseignant



Module 2 – Les facteurs de stress et leurs conséquences

Contenu du cours	<p>Introduction: Qu'est-ce que le stress? En s'appuyant sur de petits textes, les élèves donnent leur définition du stress et indiquent à quels moments ils se sentent stressés-es.</p> <p>Recherche Les élèves recherchent sur Internet les facteurs de stress et leurs conséquences sur la santé (psychique et physique).</p> <p>Présentation / discussion Les élèves présentent à tour de rôle les résultats de leur recherche.</p>
Objectif	<ul style="list-style-type: none">> Les élèves mènent une réflexion personnelle sur leur réaction face au stress et sur ses conséquences.> Ils / elles sont à même de structurer et de présenter les informations collectées de manière claire et compréhensible.
Matériel	<ul style="list-style-type: none">> Fiches de travail> Ordinateur de bureau, tablette, ordinateur portable pour les recherches
Mode de travail	Travail individuel / travail en groupe / plénum
Durée	90'

Informations complémentaires:

- > Swissinfo.ch: <https://www.swissinfo.ch/fre/toute-l-actu-en-bref/un-tiers-des-enfants-et-des-jeunes-en-suisse-sont-tr%C3%A8s-stress%C3%A9s/46897200>
- > Promotion Santé Suisse: «Job Stress Index 2022»
https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-10/Feuille_d_information_072_PSCH_2022-08_-_Job_Stress_Index_2022_1.pdf

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Situations de stress



Exercice:

- > Lis attentivement les informations ci-dessous puis réponds aux questions et résous les exercices proposés.

Qu'est-ce que le stress?

Définition du Larousse:

État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque.

Exemples:

Le stress d'un voyage, le stress au volant

Apparition d'un stress physique, psychique

Être en stress

Être en situation de stress

Définition de l'Office fédéral de la santé publique OFSP

Le stress est une réaction physique et psychique face à une pression interne ou externe: une personne ne se sent pas de taille à accomplir une tâche par manque de ressources (temps ou connaissances). S'ensuit une tension qui, à la longue, rend malade. À court terme, le stress peut être positif: il incite à la performance maximale, par exemple avant une compétition ou avant d'entrer sur scène. Il se manifeste dans tous les domaines de la vie, et ses causes sont multiples.

Définition de l'hôpital universitaire de Zurich

Le stress ressenti dans une situation donnée dépend de la perception individuelle, de la personnalité, mais aussi la capacité à gérer le stress. À situation identique, le niveau de stress généré est en effet très différent. Là où certaines personnes se sentent rapidement sous pression, d'autres restent sereines et détendues, même dans les situations difficiles et compliquées.

Vidéo explicative: Le stress, c'est si mauvais que ça? Découvrez ses mystérieux mécanismes!

Neuracademia: Le stress, c'est si mauvais que ça? Découvrez ses mystérieux mécanismes!

Neuracademia https://www.youtube.com/watch?v=yXFidS3P_QY&t=314s

Après avoir lu les trois définitions, indique ce que le «stress» signifie pour toi. Rédige une courte définition avec tes propres mots:

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



.....

.....

.....

«Pour nos ancêtres, le stress était un mécanisme de survie».

Peux-tu expliquer cette citation et l'illustrer par un exemple concret?

.....

.....

.....

Le stress, c'est si mauvais que ça? Découvrez ses mystérieux mécanismes! Dans quelles situations ressens-tu toi-même ce phénomène?

.....

.....

.....

Le stress est-il négatif ou positif? En t'appuyant sur les textes de la page précédente, la vidéo ou ta propre expérience, expose des arguments pour ces deux cas de figure.

.....

.....

.....



Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Types de stress

On distingue généralement le stress positif (**eustress**) et le stress négatif (**distress**).

Le **stress positif** peut par exemple se traduire par un grand émoi, par l'anticipation d'événements positifs et par de la joie. Ce type de stress incite à se surpasser et libère de l'énergie.

Le **stress négatif** se manifeste par des soucis, de la détresse et des angoisses. Il peut être lié à une maladie, mais aussi à la disponibilité numérique permanente ou à des sollicitations trop fortes au travail ou à la maison. Cette forme de stress peut rendre malade.

(Source: Hôpital universitaire de Zurich, <https://www.usz.ch/krankheit/stress/> (en allemand))

Peux-tu citer deux exemples de stress positif et négatif dont tu as fait l'expérience?

Stress positif:

.....
.....

Stress négatif:

.....
.....

Symptômes du stress

Les situations de stress activent le sympathique, la composante du système nerveux qui est également à l'origine de la réaction de fuite ou de lutte. Différentes hormones (adrénaline, noradrénaline et cortisol p. ex.) sont alors sécrétées. Un stress permanent peut entraîner des problèmes de santé.

Des symptômes physiques (transpiration, tremblements, troubles du sommeil p. ex.), psychiques (panique, colère, désespoir) et mentaux (perte de mémoire, altération de la capacité de concentration) peuvent aussi apparaître. Un changement de comportement est parfois constaté (modification des habitudes alimentaires, consommation accrue de stimulants).

As-tu déjà ressenti du stress, dans ta tête ou dans ton corps?

Comment se manifeste-t-il?

.....
.....

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Déclencheurs de stress (facteurs de stress)

Source: Projuventute (<https://www.projuventute.ch/fr/etude-sur-le-stress>)

Le stress à l'école

Selon une étude de Pro Juventute, un tiers des élèves ressentent du stress. À cela s'ajoute le stress auquel le personnel enseignant doit faire face.

Les causes du stress peuvent être très variées. Il existe d'**innombrables déclencheurs de stress (stresseurs)** dans la vie quotidienne et professionnelle, dans la circulation routière, à l'école ou dans les loisirs. Les stresseurs le plus souvent cités sont le **manque de temps**, la **pression**, **une surcharge de travail**, une disponibilité permanente ou une **double charge** au travail et à la maison. Un excès de stress négatif peut rendre malade.

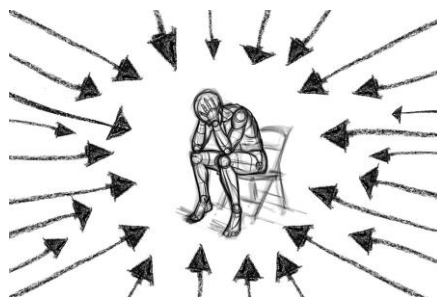
(Source: Hôpital universitaire de Zurich, <https://www.usz.ch/krankheit/stress/> (en allemand))

Recherche



Exercice:

- > Recherche d'autres déclencheurs de stress sur Internet et dresse une liste claire (p. ex. sous forme de mind-map, cluster, tableau).
- > Réfléchis également aux conséquences d'un stress permanent sur la santé (physique et psychique).
- > Note tes conclusions sur la page suivante.



Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Résultats de la recherche

Nous avons trouvé les déclencheurs de stress suivants:

Les conséquences physiques et psychiques du stress:

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Stress et circulation – un mauvais combo

Circuler à vélo ou avec un autre moyen de locomotion en état de stress est une mauvaise. Les piétonnes et les piétons doivent également éviter le stress.



Exercice:

- > Discutez en groupe des deux questions suivantes.
- > Formulez vos réponses sous forme de mots-clés puis comparez-les avec celles d'un autre groupe.

À quelles occasions avez-vous déjà observé du stress dans la circulation?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour quelles raisons les usagers de la route ou vous-mêmes avez-vous ressenti du stress?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Exercice:

- > Quels peuvent être les déclencheurs de stress dans la circulation routière?
- > Illustre les mots-clés par une situation concrète dont tu as éventuellement déjà fait l'expérience.
- > Dans ces situations, quel comportement est révélateur d'un état de stress chez la personne concernée?

Embouteillage

.....
.....

Pression du temps

.....
.....

Enfants assis à l'arrière

.....
.....

Places de stationnement

.....
.....

Pannes

.....
.....

Météo

.....
.....

Chemin de l'école

.....
.....

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Proposition de solution



Situations de stress

Après avoir lu les trois définitions, donne ta propre définition du «stress». Rédige une courte définition avec tes propres mots:

Solutions individuelles possibles

«Pour nos ancêtres, le stress était un mécanisme de survie».

Peux-tu expliquer cette citation et l'illustrer par un exemple concret?

En cas de menace dans une situation de stress, le corps ordonne la production des hormones de stress.

Le sang afflue alors dans les muscles des bras et des jambes, ce qui permet de fuir le danger ou de le combattre.

Le stress, c'est si mauvais que ça? Découvrez ses mystérieux mécanismes!

Dans quelles situations ressens-tu toi-même ce phénomène?

Le centre des émotions du cerveau ordonne au corps de produire des hormones de stress (principalement l'adrénaline et le cortisol). Ces hormones sont sécrétées par le cortex surrénal et entraînent une augmentation de la pression artérielle et du pouls. Le sang afflue dans les muscles des bras et des jambes. Les consommateurs d'énergie inutiles tels que le système digestif fonctionnent au ralenti.

Le stress est-il négatif ou positif? En t'appuyant sur les textes de la page précédente, la vidéo ou ta propre expérience, expose des arguments pour ces deux cas de figure.

Si le stress était autrefois essentiel à la survie, il recouvre aujourd'hui un sens très différent. Notre survie dépend rarement de la fuite ou de la lutte. Les soucis, les stimuli, les angoisses, etc. constituent toutefois des facteurs de stress.

Un stress excessif peut provoquer des maladies et empêche l'élimination des hormones de stress. Certaines zones du cerveau, telles que l'hippocampe, peuvent même s'altérer. L'hippocampe est la région du cerveau qui permet de mémoriser de nouveaux souvenirs. Si notre hippocampe ne fonctionne plus, nous ne sommes plus en mesure de mémoriser quoi que ce soit.

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Proposition de solution



Stresseurs potentiels

Travail / École	Manque de temps	Délais serrés	Surcharge de travail
Disponibilité constante	Double charge	Famille	Mauvaise conscience
Disputes un public	Maladies	Objectifs ambitieux	Présentation devant
Problèmes relationnels	Addictions	Harcèlement	Doute de soi
Périodes d'examens soi-même	Regrets	Angoisses	Exigences envers

Stress et circulation – un mauvais combo

Situations possibles

Embouteillage

Les embouteillages peuvent générer une pression et des retards, ce qui peut être source de stress.

Pression du temps

Si on prévoit trop peu de temps pour un trajet, on peut se retrouver dans l'urgence et donc en situation de stress.

Enfants assis à l'arrière

Les enfants assis à l'arrière peuvent être bruyants, râler, se disputer, etc., ce qui peut générer du stress chez la personne qui conduit.

Places de stationnement

Ne pas trouver de place de stationnement ou perdre du temps à en chercher peut occasionner du stress.

Pannes

Une panne (pneu de vélo à plat p. ex.) prend du temps et est éprouvante pour les nerfs. Les pannes arrivent toujours quand on ne s'y attend pas et souvent au mauvais moment.

Météo

Une mauvaise visibilité (brouillard, obscurité p. ex.), des conditions de circulation dangereuses (verglas p. ex.) ou une météo défavorable (forte pluie, froid) peuvent rendre le trajet inconfortable et le ralentir, mais aussi générer du stress.

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Proposition de solution



Chemin de l'école

Des enfants qui ne font pas attention à la circulation, se distraient mutuellement ou jouent peuvent déclencher du stress chez les autres usagers de la route, qui doivent alors redoubler de concentration. Les dangers qui en résultent peuvent en outre également être source de stress pour les enfants eux-mêmes.

Un mental au top

Informations destinées au personnel enseignant



Module 3 – Comment entretenir ma forme mentale?

Contenu du cours	<p>Introduction: À l'aide de petits textes et d'exercices d'application, les élèves se familiarisent avec la forme mentale et découvrent comment l'entretenir et la stimuler.</p> <p>Travail en ateliers: Au cours de 5 ateliers consacrés à la forme mentale dans le contexte de la circulation, les élèves s'exercent et appliquent concrètement leurs connaissances.</p> <p>Réflexion: Après chaque atelier, les élèves notent les points importants, leurs acquis et leur réflexion dans le tableau récapitulatif. Les résultats peuvent ensuite être évalués en groupe.</p>
Objectif	<ul style="list-style-type: none">> Les élèves abordent différents aspects de la forme mentale. Ils peuvent appliquer correctement les connaissances acquises dans des situations concrètes.> Les élèves peuvent formuler les progrès accomplis dans leur apprentissage et y réfléchir.
Matériel	<ul style="list-style-type: none">> Fiches de travail> Matériel pour chaque atelier (indiqué sur les fiches d'atelier)
Mode de travail	Travail individuel / plénum / travail de groupe
Durée	90'

Informations complémentaires:

- > Les ateliers peuvent être réalisés dans n'importe quel ordre. Ils peuvent également être répartis entre différents groupes. Les connaissances acquises sont ensuite partagées (classe en puzzle ou groupes d'experts).

Un mental au top

Documents de travail



Qu'est-ce qui renforce ma forme mentale (ou pas)?



Exercice:

- > Lis le petit texte d'information ci-dessous puis résous les exercices.
- > Tu peux choisir la forme d'énumération que tu veux. La présentation doit être propre et claire.

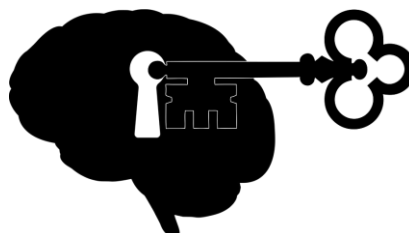
L'entraînement est indispensable pour améliorer ses performances sportives. Ce n'est qu'ainsi que les muscles peuvent tenir le coup lors des exploits de haut niveau. Une alimentation adaptée et un mode de vie sain sont également utiles.

Il en va de même pour le cerveau. Pour stimuler sa forme mentale et ses performances intellectuelles, il faut également de l'entraînement.

Mais comment entraîne-t-on son cerveau? Qu'est-ce qui favorise la bonne santé mentale? Qu'est-ce qui la perturbe?

Les mots-clés ci-dessous pourront être utiles pour les énumérations de la page suivante. Il est important de ne pas se limiter aux termes génériques mais d'utiliser des exemples concrets (p. ex. «eau» plutôt que «boisson»).

Sommeil	Repas	Boissons	Sport
Stress	Calme	Bruit	Amis
Énigmes	Apprentissage	Stimulants	Portable
Musique	Famille	Divertissement	Télévision
Repos	Sollicitation	Tâches multiples	Détente
Amour	Sucre	Langues	Messages
.....



Un mental au top

Documents de travail



Entraînement cérébral

Dresse une liste de choses qui peuvent selon toi entraîner ton cerveau.
Cite des exercices et des comportements concrets.



Comportement favorable à forme mentale

Note ce que tu fais déjà pour entretenir ta forme mentale. Il y a certainement des choses qui stimulent ton cerveau.

Un mental au top

Documents de travail



Comportement néfaste pour la forme mentale

Peut-être y a-t-il aussi des choses qui ne rendent pas service à ton cerveau? Que pourrais-tu changer dans tes habitudes pour améliorer ta forme mentale?



Réflexion / Évaluation

Complète les phrases ci-dessous selon ton point de vue personnel.

Pour entretenir sa forme mentale, il est important de ...

.....

Dans le domaine de la «forme mentale», j'arrive déjà bien à ...

.....

J'aimerais réussir à mieux ...

.....

Pour améliorer les performances de mon cerveau, ce serait bien si j'arrivais à moins...

.....

Ce serait une bonne chose pour mon cerveau si j'arrivais à moins...

.....

Dans ce domaine, je n'ai pas encore bien compris ...

.....

Un mental au top

Proposition de solution



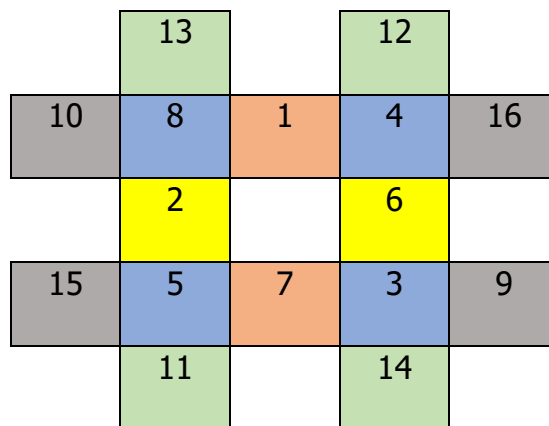
Travail en ateliers

Poste 4

Combinaison logique:

Le perroquet mesure 36 cm.

Chiffres dans les carrés:

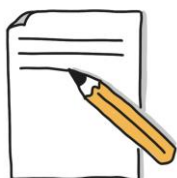


Un mental au top

Vue d'ensemble des ateliers



Atelier: Exercices autour de la forme mentale



Description

- > Les ateliers peuvent être réalisés dans n'importe quel ordre.
- > Note tes conclusions et tes acquis dans les tableaux récapitulatifs ci-dessous.

N°	Thème	Points essentiels
1	Attention et concentration	
Ce que j'ai appris:		
Ce que je veux retenir:		

N°	Thème	Points essentiels
2	Perception	
Ce que j'ai appris:		
Ce que je veux retenir:		

Un mental au top

Vue d'ensemble des ateliers



N°	Thème	Points essentiels
3	Mémoire	
Ce que j'ai appris:		
Ce que je veux retenir:		

N°	Thème	Points essentiels
4	Pensée logique	
Ce que j'ai appris:		
Ce que je veux retenir:		


N°	Thème	Points essentiels
5	Coordination et temps de réaction	
Ce que j'ai appris:		
Ce que je veux retenir:		

Un mental au top

Documents de travail



Atelier 1 – Attention et concentration

Mode de travail:	Par deux	
Durée de l'atelier:	Env. 20 minutes	
Matériel:	De quoi prendre des notes, feuille A4 à carreaux	

Tour de chauffe:



Choisissez au moins deux exercices d'échauffement et faites-les ensemble.

Choisissez des mots et demandez à votre binôme de les épeler à l'envers sans les avoir vus auparavant.

Exemple: GYROPHARE -> ERAHPORYG

Essayez à présent de vous souvenir de différents numéros de téléphone (le vôtre, celui de vos parents, d'amis, etc.). Donnez-les à haute voix à votre binôme, qui doit calculer en même temps la somme de tous les chiffres.

Exemple: 079 898 98 89 -> 0+7+9+8+8+9+8+9+8+8+9 = 75

Décrivez-vous à tour de rôle votre itinéraire pour aller à l'école. Donnez un maximum de détails en indiquant toutes les bifurcations, tous les franchissements de route et tous les points de repère importants.

Essayez ensuite de restituer oralement l'itinéraire de votre binôme.
Qui y parviendra sans faire d'erreur?

Sur une page blanche, dessinez de mémoire un vélo avec tous ses composants. Pensez à tous les détails et assurez-vous que le vélo est vraiment opérationnel.

Comparez ensuite vos dessins et trouvez les différences. Qui aurait le plus de chances de ne pas avoir de soucis en cas de contrôle de police?

Un mental au top

Documents de travail



Exercices – Attention et concentration dans la circulation

1) Te rappelles-tu qui est passé devant toi?

Placez-vous par deux au bord d'une route et concentrez-vous sur la circulation. Essayez de mémoriser les véhicules qui passent (voiture, camion, bus, vélo, etc.) et leur couleur. 30 secondes suffisent pour une route très fréquentée. Si la circulation est peu dense, observez-la pendant une minute.

Qui saura énumérer correctement le plus grand nombre de véhicules?

Variante: Jouez à tour de rôle. Qui aura la liste la plus longue?

Attention! Ne vous placez pas sur un passage piétons et écartez-vous suffisamment de la chaussée. Veillez à ne pas bloquer le trottoir.



2) Les yeux sur la route?

Placez-vous à nouveau au bord d'une route et regardez la circulation. Observez les automobilistes qui se concentrent sur la route et sur la circulation et celles et ceux qui se laissent distraire. Notez les différentes sources de distraction (enfants, portables, panneaux publicitaires, etc.).

Consignez ensuite les différentes situations observées et comparez votre liste.

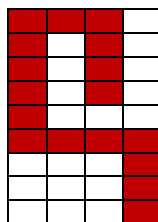
Là aussi, éloignez-vous du bord de la route et ne vous postez pas directement sur le passage piétons.



3) C'est par où?

Prenez tous les deux une feuille A4 à carreaux. Chaque carreau représente une petite maison. Dicter-vous ensuite à tour de rôle un itinéraire à travers les petites maisons. Qui mémorisera le mieux le parcours et saura le tracer correctement sur la feuille?

Exemple: Remonter de 4 maisons puis tourner à gauche et poursuivre de 3 maisons. Bifurquer ensuite vers le haut et remonter de 5 maisons. Poursuivre à droite de 2 maisons puis redescendre de 3 maisons.




Un mental au top

Documents de travail



Atelier 2 – Perception

Mode de travail:	Travail en groupe (2 à 4 élèves)	
Durée de l'atelier:	Env. 20 minutes	
Matériel:	De quoi prendre des notes, feuille A4 à carreaux	

Tour de chauffe:



Choisissez au moins deux exercices d'échauffement et faites-les ensemble.

Tous les membres du groupe ferment les yeux et ouvrent grand leurs oreilles. Un ou une élève fait tomber divers objets sur la table.

Exemples: gomme, crayon à papier, trousse, feuille froissée, bouteille en PET, etc.

Qui pourra identifier chaque objet à partir du bruit qu'il fait en tombant?

Disposez différents objets (au moins 15) sur la table. Pendant ce temps, un ou une élève détourne le regard ou ferme les yeux. Les objets peuvent ensuite être observés pendant 30 secondes. L'élève ferme à nouveau les yeux et le groupe retire un ou deux objets.

Qui saura les identifier?

Toucher avec les pieds. Disposez quelques objets sous la table. L'exercice consiste à les reconnaître en les touchant et les palpant avec les pieds (idéalement sans chaussures).

Qui a le meilleur sens du toucher avec ses pieds?

Variante: Faites le même exercice avec d'autres parties du corps (p. ex. le coude, l'avant-bras, le genou, etc.) ou avec les mains pour faciliter la tâche.

Un mental au top

Documents de travail



Exercices – Attention et concentration dans la circulation

1) Qu'entends-je?

Ouvrez une fenêtre qui donne sur une rue. Fermez les yeux et écoutez attentivement pendant une minute (réglez une alarme). Notez ensuite tout ce que vous avez entendu (personnes ou objets). Deux membres du groupe gardent les yeux ouverts et notent pendant cette minute ce qu'ils voient. Les listes sont ensuite comparées.



2) Que vois-je?

Observez une photo sur les pages suivantes et mémorisez un maximum de choses pendant 30 secondes. Un ou une élève doit ensuite répondre à des questions le plus précisément possible. Les autres membres du groupe vérifient la réponse à l'aide de la photo.



*Exemples: Dans quelle direction la seule voiture jaune de la photo se dirige-t-elle?
Quel panneau de circulation se trouve au centre de l'image?*

3) Qu'est-ce que j'effleure?

Guidez-vous à tour de rôle à travers l'école, les yeux fermés ou bandés. Pour indiquer la direction, tapotez l'épaule de l'élève du côté correspondant à la direction à prendre (p. ex. épaule gauche = tourner à gauche).



Variante: Seules les instructions à voix basse sont autorisées. Les contacts physiques sont interdits. Seul-e l'élève avance les yeux bandés. L'élève qui guide ne bouge pas et donne les instructions permettant d'arrivée à destination.

Qui arrivera à faire le tour de l'école sans se cogner?

Un mental au top

Documents de travail



Photos à observer attentivement



Un mental au top

Documents de travail



Un mental au top

Documents de travail



Atelier 3 – Mémoire

Mode de travail:	Par deux	
Durée de l'atelier:	Env. 20 minutes	
Matériel:	de quoi prendre des notes	



Tour de chauffe:

Choisissez au moins deux exercices d'échauffement et faites-les ensemble.

Différents objets sont alignés devant un ou une élève qui a 30 secondes pour les mémoriser dans le bon ordre.

Qui pourra citer un maximum d'objets dans le bon ordre?

Conseil: Plus il y a d'objets, plus l'exercice est difficile. Les objets similaires (crayons de couleurs ou de longueurs différentes p .ex.) compliquent également la tâche.

Difficulté supplémentaire: Quelques exercices de calcul mental doivent être résolus entre la mémorisation des objets et l'écriture des réponses.

Sortez de la classe avant de commencer l'exercice et de lire les instructions.

De mémoire, notez ensuite la couleur des tee-shirts, pulls et hauts de l'ensemble des élèves de la classe.

L'exercice marche aussi avec les chaussures, les casquettes ou les bonnets en hiver, ou encore les manteaux.

Qui saura se rappeler et noter tous les vêtements portés?

Attribuez-vous mutuellement une catégorie à énumérer à tour de rôle (p. ex. cantons suisses, capitales d'Europe, personnages de votre série préférée, etc.).

Qui sera le premier à se démarquer ou donnera deux fois la même réponse?

Un mental au top

Documents de travail



Exercices – La mémoire dans la circulation routière

1) Où se cachent les dangers?

Parcourez ensemble un trajet défini (de l'école à la gare p. ex.) puis revenez en classe.

Discutez ensuite des endroits dangereux que vous avez remarqués (traversées de chaussée sans passages piétons, endroits à mauvaise visibilité, trottoirs étroits, etc.). Dessinez vos conclusions sur une carte de votre commune.



Vous trouverez des cartes gratuites en haute résolution sur <https://map.geo.admin.ch/>

2) Mémoriser un parcours

Donnez-vous oralement un itinéraire dans l'école, la cour ou autre. Définissez le point d'arrivée. Vous ne pouvez partir qu'après avoir reçu toutes les consignes de direction.



Qui se souviendra de toutes les instructions et arrivera à la bonne destination?

3) Memory des panneaux de signalisation

Faites à nouveau une petite promenade aux alentours de l'école. Regardez les panneaux de circulation que vous croisez en chemin. Mémorisez-en le plus possible.

De retour en classe, vous pourrez les noter et les dessiner sur les cartes Memory de la page suivante.

La règle est la suivante: une carte pour le symbole / le panneau et une carte pour la désignation correcte.



Un mental au top

Documents de travail



Modèle de cartes Memory

Un mental au top

Documents de travail



Atelier 4 – Pensée logique et résolution de problèmes

Mode de travail:	Travail individuel
Durée de l'atelier:	Env. 20 minutes
Matériel:	De quoi prendre des notes



Tour de chauffe:



Choisis au moins deux exercices d'échauffement et entraîne-toi.

Note sur une feuille de papier sept lettres choisies au hasard. Essaie ensuite de former autant de mots que possible sans ajouter d'autres lettres. Toutes les lettres ne doivent pas impérativement être utilisées.

Exemple: O R S I A E P
APRÉSROI AIRE PRISE OSIER OPÉRA

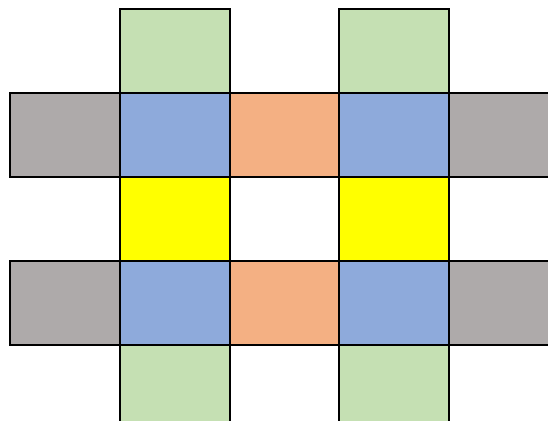
Combinaison logique:

Tu as un perroquet. Sa tête mesure six centimètres.

Sa queue mesure la moitié de sa tête plus la moitié de son corps, qui mesure la moitié de sa longueur totale.

Combien mesure ton perroquet?

Inscris les chiffres 1 à 16 dans les carrés ci-dessous de manière à obtenir un total de 39 dans chaque ligne.



Un mental au top

Documents de travail



Exercices – Pensée logique et résolution de problèmes dans la circulation

1) Analyse de la circulation

Observe la circulation autour de ton école. Vois-tu des endroits dangereux, compliqués ou à mauvaise visibilité qui pourraient justifier un aménagement de la circulation? Pense en particulier aux élèves qui viennent à l'école à pied, à vélo ou avec un autre moyen de transport.



Note tes réflexions de manière claire et formule des propositions concrètes (p. ex. bandes cyclables supplémentaires, passage souterrain pour piétons, etc.).

Conseil: Si besoin, tu trouveras une carte des alentours de l'école sur <https://map.geo.admin.ch/>

2) Analyser des conditions de circulation (par deux)

Utilisez le carrefour et les usagers de la route représentés sur la page suivante. Vous pourrez ainsi vous soumettre différentes conditions de circulation. Placez les moyens de transport et les usagers de la route sur et autour du carrefour.

Le binôme doit ensuite déterminer qui est prioritaire et dans quel ordre. Les risques et les situations potentiellement dangereuses doivent par ailleurs être anticipés.

3) Logigramme sur la circulation

Résous le logigramme de la page suivante en identifiant les personnes qui voyagent, leurs véhicules et leurs destinations.

Associe logiquement les indices et tu trouveras la solution!

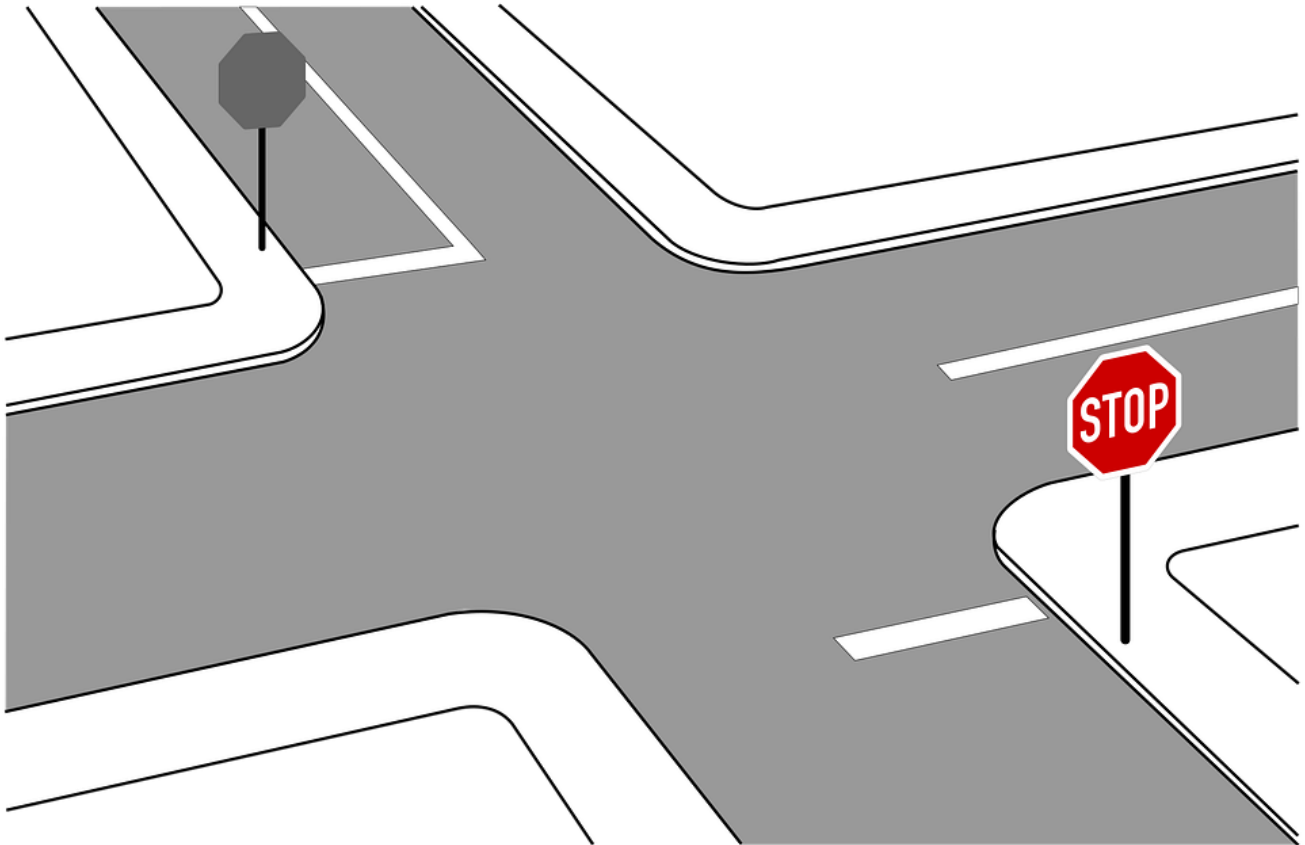


Un mental au top

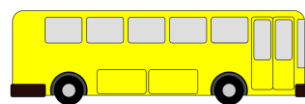
Documents de travail



Modèle de carrefour routier



Usagers de la route



Un mental au top

Documents de travail



Logigramme sur la circulation

Angela, Connie, Steven et Timo partent en voyage. Personne n'a le même point de départ, le même moyen de transport ni la même destination.

À toi de trouver qui part d'où, comment, et vers quelle destination.

Nom	Départ				Destination				Véhicule			
	Zurich	Berne	Lausanne	Lugano	Zermatt	Sion	Saint-Gall	Bâle	Vélo	Voiture	Train	Moto
Angela												
Connie												
Steven												
Timo												

Indices

- 1) Timo conduit lui-même un véhicule motorisé et ne part pas de Zurich.
- 2) La destination d'Angela n'est pas Sion ni Bâle.
- 3) La personne qui part de Lugano se déplace à vélo, mais elle ne va pas à Sion.
- 4) Connie se réjouit de son séjour à Bâle. Elle ne s'y rend pas à moto.
- 5) Steven commence son voyage à Berne. Il circule avec un véhicule à deux roues.
- 6) Le trajet de Zurich à Zermatt est parcouru en train.
- 7) Timo ne parle pas français et ne part donc pas de Lausanne.
- 8) La personne qui a voyagé à moto arrive à Sion.
- 9) Le voyage de Connie commence à Lugano. Elle ne se déplace pas en voiture.



Un mental au top

Documents de travail



Atelier 5 – Coordination et temps de réaction

Mode de travail:	Par deux
Durée de l'atelier:	Env. 20 minutes
Matériel:	De quoi prendre des notes, év. un mètre ruban, tablette / ordinateur portable, vélo et casque



Tour de chauffe:

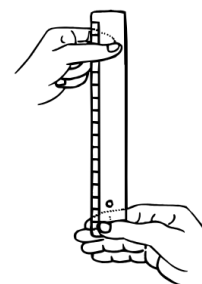


Choisissez au moins deux exercices d'échauffement et faites-les ensemble.

Rattrape la règle!

Un ou une élève pose l'avant-bras sur la table en laissant dépasser sa main du rebord. Son binôme tient une règle à la verticale. Le bout de la règle arrive juste au-dessus du bord de la main. La règle est lâchée sans prévenir et doit être rattrapée le plus vite possible.

Qui réagira le plus rapidement? La graduation en centimètres permet de déterminer la vitesse de réaction.



Coordination en miroir

Asseyez-vous par deux en face-à-face. Chaque élève est le miroir de l'autre. Autrement dit, tous les mouvements doivent être reproduits à l'envers. Si quelqu'un se gratte le nez avec la main gauche, son miroir doit l'imiter avec la droite.

L'exercice est moins simple qu'il n'en a l'air...

Antonymes

Un ou une élève donne un adjectif. Le but du jeu est de répondre le plus vite possible par un antonyme (mot de sens contraire).

Exemples: chaud – froid, haut – bas, rapide – lent

Plus les adjectifs choisis sont insolites, plus l'exercice est difficile.

Un mental au top

Documents de travail



Exercices – Coordination et réaction dans la circulation routière

1) Calculer et analyser la distance de freinage

La distance d'arrêt résulte de la distance de freinage et de la distance de réaction. Autrement dit, plus tu peux réagir rapidement et plus tu roules lentement, plus ta distance d'arrêt est courte.



À l'aide d'un calculateur en ligne (p. ex. <https://www.translatorscafe.com/unit-converter/fr-FR/calculator/car-stopping-distance/>), calculez la distance de freinage à différentes vitesses à vélo, à scooter ou à moto.

Pour vous faire une idée des distances parcourues entre le freinage et l'arrêt complet, mesurez à présent cette distance dans le couloir de l'école ou dans la cour de récréation.

2) Quand la réactivité et la coordination sont-elles importantes?

La réactivité et la coordination sont des aptitudes importantes dans la circulation routière.

À défaut, un danger est vite arrivé. Dans quelles situations concrètes votre réactivité et votre coordination ont-elles été bienvenues?



Citez des expériences personnelles au cours desquelles la réaction et la coordination ont joué un rôle important.

3) Coordination à vélo

La pratique du vélo nécessite une bonne maîtrise et de l'habileté. Entraînez-vous avec les exercices suivants:



- À l'arrêt, rester en équilibre le plus longtemps possible sur le vélo (assis ou debout sur les pédales). Qui tiendra le plus longtemps?
- Parcourir une distance donnée dans un temps préalablement défini. Qui s'approchera le plus du temps cible?
- Parcourir le plus lentement possible une distance donnée. Qui roulera le plus lentement?
- Reproduire exactement une forme donnée (un 8 p. ex.). Qui roulera avec le plus de précision?

Un mental au top

Informations destinées au personnel enseignant



Module 4 – Conseils et astuces pour entretenir sa forme mentale (jeu)

Contenu du cours	Jeu de dés: Les élèves jouent en groupes à un jeu de dés et découvrent des conseils, des astuces et des informations sur la forme mentale et sur son importance dans la circulation routière.
Objectif	<ul style="list-style-type: none">> Les élèves reviennent de manière ludique sur les contenus des modules précédents et complètent leur apprentissage.> Les élèves sont à même d'appliquer les connaissances et les compétences acquises dans le cadre des modules et d'échanger autour de la pertinence des mises en pratique.
Matériel	<ul style="list-style-type: none">> Modèle de plateau de jeu (év. plastifié)> Accessoires de jeu (voir instructions)> Cartes de connaissances et d'exercices découpées
Mode de travail	Travail en groupe
Durée	45'

Informations complémentaires:

- > Les élèves peuvent compléter le jeu avec des cartes de connaissances ou de mission supplémentaires.
Les cartes peuvent être échangées entre les groupes. Important: les exercices doivent être corrigés afin que les élèves puissent vérifier l'exactitude de leurs réponses.

Un mental au top

Documents de travail



Jeu de dés: Conseils et astuces pour entretenir sa forme mentale



Exercice:

- > Lis attentivement les règles du jeu. Vous pouvez ensuite jouer en groupe!
- > Matériel: dés, pions, cartes de connaissances et de mission découpées

Règles du jeu

On joue dans le sens des aiguilles d'une montre et à tour de rôle.

Le but du jeu est d'arriver en premier au point 10 et de réussir la mission qui y est proposée.

En cas d'erreur ou de réponse incomplète, les joueuses et les joueurs reculent de deux cases. Certaines missions donnent droit à des récompenses en cas de bonne réponse.

Les cartes de connaissances sont lues à haute voix afin que tout le monde entende les conseils et astuces.

Symboles

	La joueuse ou le joueur qui tombe sur ce symbole tire une carte de mission .		Ce symbole correspond à une carte de connaissances contenant des conseils et astuces.
--	---	--	--

Un mental au top

Documents de travail



Cartes de connaissances

<p>Savais-tu qu'il est presque impossible d'améliorer sa capacité de réaction? Celle-ci est en effet en grande partie déterminée par la génétique.</p> <p>Certains facteurs, sur lesquels nous pouvons agir, favorisent toutefois une réactivité cérébrale maximale: un sommeil suffisant, une alimentation saine et la concentration.</p>	<p>Savais-tu que les enfants qui ont reçu une éducation musicale retiennent mieux les mots parlés que les enfants du même âge dont ce n'est pas le cas?</p> <p>Lors de la pratique musicale, le cerveau est davantage sollicité et donc mieux entraîné.</p> <p>Plus l'apprentissage est précoce, idéalement avant douze ans, plus les bénéfices ultérieurs sont considérables.</p>	<p>Les chaînes d'association sont utiles pour mémoriser un grand nombre de choses.</p> <p>Elles consistent à associer des objets, des missions et des activités sous forme de petite histoire.</p> <p>Tu dois faire les achats suivants: des pommes, de la nourriture pour chien, des bonbons et de la soupe en boîte.</p> <p>Quelle chaîne d'association pourrais-tu former?</p>
<p>En Suisse, la distraction et l'inattention sont la cause numéro 1 des accidents de la circulation.</p> <p>Consulter rapidement un message sur son portable ou discuter avec les passagers peut s'avérer dangereux. Il en va bien sûr de même à vélo ou à moto: ne touche pas à ton téléphone portable quand tu conduis!</p>	<p>Selon diverses études, l'utilisation du portable lors des trajets à vélo est en hausse constante depuis quelques années, tout comme les accidents qui en découlent.</p> <p>Réfléchissez à ce qu'il est moins facile de faire à vélo avec un portable à la main ou à l'oreille.</p>	<p>Un entraînement régulier stimule le cerveau et augmente ses performances. Les énigmes, l'apprentissage des langues étrangères, les exercices de concentration, mais aussi une alimentation saine et un sommeil suffisant entretiennent le cerveau et le rendent plus performant pour les tâches quotidiennes.</p> <p>Pouvez-vous citer en groupe quatre exercices d'entraînement cérébral concrets?</p>
<p>Aux Pays-Bas, une application pour cyclistes a été lancée en 2014: l'écran du portable s'éteint pendant le trajet afin que l'appareil ne puisse pas être utilisé.</p> <p>En guise de récompense, des points permettant par exemple de gagner des places de cinéma peuvent être collectés pendant les trajets.</p> <p>Bonne idée, non?</p>	<p>Selon des estimations, la fatigue est en cause dans 10% des accidents de la circulation. Dormir suffisamment avant d'utiliser un moyen de transport est donc important et peut éviter de graves accidents.</p> <p>Mais de combien d'heures de sommeil avons-nous besoin? Discutez en groupe de la durée idéale d'une nuit de sommeil à votre âge.</p>	<p>L'absence de casque ou son port incorrect constitue un facteur de risque important dans les accidents des jeunes.</p> <p>La règle est la suivante: les têtes bien pleines se protègent!</p> <p>Qu'en est-il dans votre entourage? Discutez-en en groupe. Le casque est-il (correctement) porté ou pas vraiment? Pour quelles raisons d'après vous?</p>

Un mental au top

Documents de travail



<p>Écouter de la musique, c'est sympa. Mais dans la circulation, cela peut être dangereux et provoquer des accidents qui pourraient être évités. Le port d'écouteurs peut altérer la perception des bruits environnants et entraîne de façon avérée une baisse de la concentration.</p>	<p>Une activité physique régulière et suffisante est non seulement bénéfique pour le corps, mais également pour le cerveau et la forme mentale. Une activité physique quotidienne de 30 minutes est recommandée pour compenser les quelque 8 heures que nous passons en position assise.</p> <p>Comparez entre vous votre activité physique quotidienne.</p>	<p>Lorsqu'on emprunte les voies de circulation, il est nécessaire de connaître les règles et les panneaux de signalisation. En chemin, tu croises chaque jour de nombreux panneaux de signalisation, souvent sans y prêter attention.</p> <p>Énumérez ensemble les panneaux que vous avez croisés aujourd'hui et leur signification.</p>
--	---	--

Un mental au top

Documents de travail



Cartes de mission

<p>1 – Logique</p> <p>Quel nombre complète cette suite?</p> <p>47 – 28 – 16 – ?</p>	<p>2 – Mémoire</p> <p>Peux-tu citer de tête les trois derniers menus que tu as préparés en cours d'économie familiale (cours de cuisine)?</p>
<p>3 – Logique</p> <p>Marylin et James voyagent en Suisse. Tous deux ont exactement la même somme d'argent sur eux.</p> <p>Combien James doit-il donner à Marylin pour qu'elle ait un franc de plus que lui?</p>	<p>4 – Concentration</p> <p>Épelle les noms de famille de tous les membres du groupe à l'envers et sans erreur.</p> <p>Mission accomplie? Tu peux avancer de deux cases en guise de récompense.</p>
<p>5 – Mémoire</p> <p>Ferme les yeux et cite de mémoire ce que les autres membres du groupe portent aux pieds (type de chaussures et couleurs).</p>	<p>6 – Coordination</p> <p>Tiens un crayon en équilibre sur ton doigt, ton nez, ton front ou la paume de ta main pendant au moins cinq secondes.</p> <p>Les crayons à papier et les crayons de couleur sont plus indiqués que les feutres et les stylos à bille.</p>
<p>7 – Concentration</p> <p>Récite l'alphabet à l'envers sans faire d'erreur.</p> <p>Si tu fais un sans-faute, tu peux avancer de deux cases en guise de récompense.</p>	<p>8 – Mémoire</p> <p>Ferme les yeux et cite toutes tes enseignantes et tous tes enseignants de l'année dernière avec leur matière.</p> <p>Si tu en oublies un, recule d'une case, si tu en oublies deux ou plus, recule de deux cases.</p>
<p>9 – Logique</p> <p>Dans la famille Keller, chaque fils a autant de frères que de sœurs. Chaque fille a deux fois plus de frères que de sœurs.</p> <p>Combien y a-t-il de fils et de filles dans cette famille?</p>	<p>10 – Logique</p> <p>Kevin est plus petit que Stéphanie. Daniel est plus grand que Sven. Sven est plus grand que Stéphanie.</p> <p>Mais alors, qui est le plus grand?</p>

Un mental au top

Proposition de solution



Jeu de dés

Cartes de mission

1. Logique

Chaque nombre est le produit des deux chiffres qui précèdent:

$$4 \times 7 = 28, 2 \times 8 = 16, 1 \times 6 = \mathbf{6}$$

2. Mémoire

Réponses individuelles, le groupe détermine si elles sont correctes.

3. Logique

James doit donner **50 centimes** à Marylin. Il a alors 50 centimes de moins, elle 50 de plus, soit une différence totale de 1 franc.

4. Concentration

Réponses individuelles, le groupe détermine si elles sont correctes.

5. Mémoire

Réponses individuelles, le groupe détermine si elles sont correctes.

6. Coordination

Le groupe interrompt le chronomètre et détermine le déroulement de l'exercice.

7. Concentration

Le groupe écoute attentivement et détermine si la réponse est correcte.

8. Mémoire

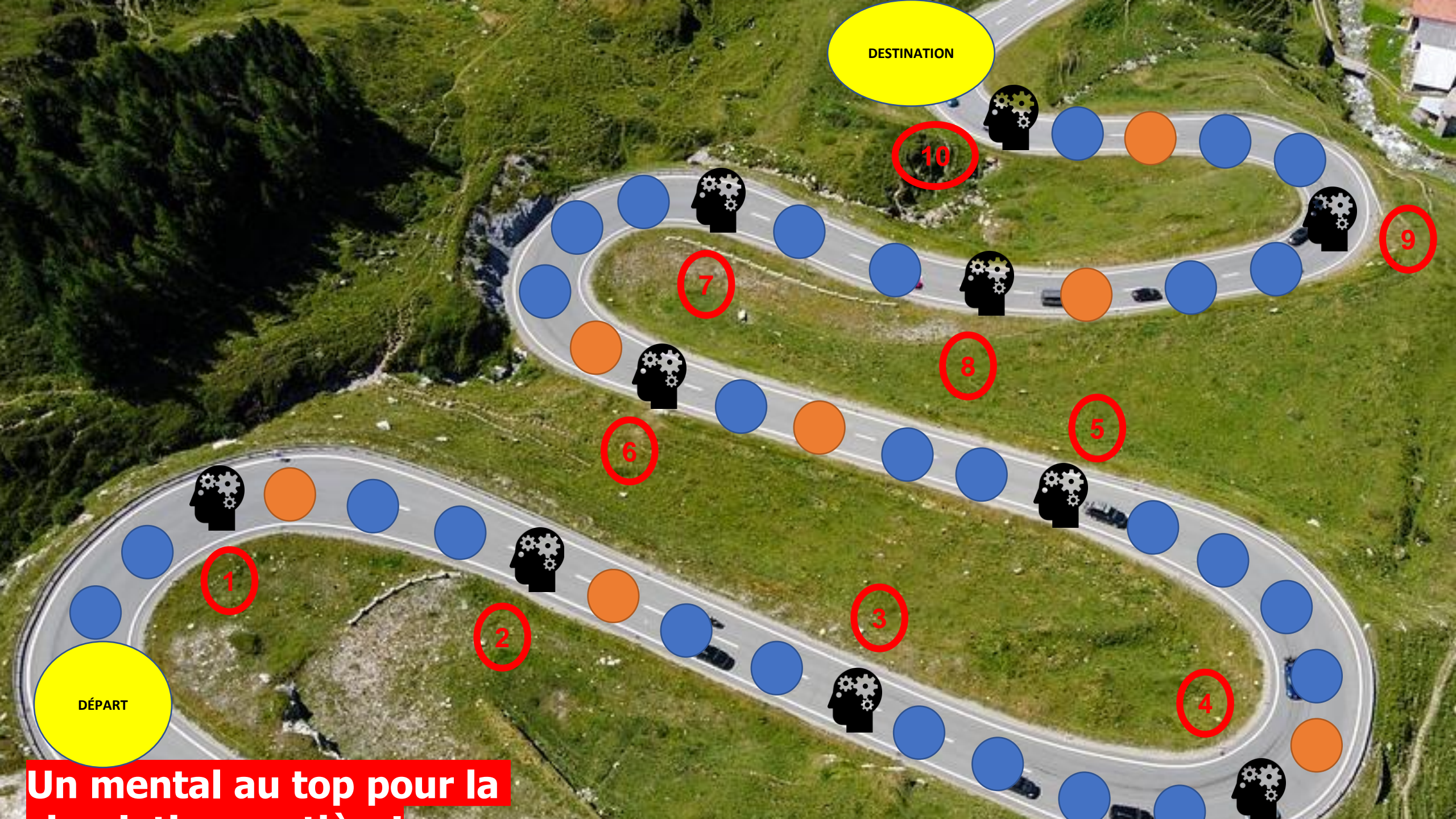
Le groupe écoute attentivement et détermine si la réponse est correcte.

9. Logique

La famille se compose de **4 fils et de 3 filles**.

10. Logique

C'est **Daniel** le plus grand.



DESTINATION

DÉPART

1

2

3

4

6

5

7

8

10

9

Un mental au top pour la