

## «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	<b>Distraction</b>	<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	<b>Facteurs de stress</b>	<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	<b>Un mental au top - travail en ateliers</b>	<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	<b>Conclusion ludique – conseils et astuces</b>	<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  <a href="http://www.stiftung-praevention.ch/fr">www.stiftung-praevention.ch/fr</a>
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), <a href="http://www.bfu.ch/fr">www.bfu.ch/fr</a>

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