

Intervention d'apprentissage socio-émotionnel

BANQUE D'ACTIVITÉS

UNE BANQUE D'ACTIVITÉS DESTINÉE À
RENFORCER LES COMPÉTENCES D'ASÉ

BOÎTE À OUTILS DES ESPACES DE
BIEN-ÊTRE ET D'APPRENTISSAGE



© 2016 International Rescue Committee

Tous droits réservés.

International Rescue Committee
Agency Headquarters
122 East 42nd Street
New York, NY 10168
USA
+212 551 3000

Pour plus d'informations sur la boîte à outils des Espaces de Bien-être et d'Apprentissage, veuillez contacter l'IRC à: children@rescue.org. Pour télécharger les ressources de la boîte à outils des Espaces de Bien-être et d'Apprentissage, rendez-vous sur SHLS.rescue.org

LIMITATION DE RESPONSABILITÉ

Le contenu et les conclusions de la boîte à outils des Espaces de Bien-être et d'Apprentissage sont ceux des auteurs et ne sont pas forcément représentatifs des opinions de l'Agence des États-Unis pour le développement international ou du gouvernement des États-Unis.

Table des matières

Introduction	8
Définitions – L'ASÉ et les 5 Compétences	9
Les quatre étapes pour sélectionner une activité d'ASÉ	10
Déroulement des activités d'ASÉ	12
Compétence d'ASÉ Fortification Mentale	14
1. Tu vois ce que je viens de faire ?	15
Semaines correspondantes : 3, 4, 5, 6, 7 Durée : 45 minutes	
2. Ping – Pang – Pong	18
Semaines correspondantes : 2, 4, 5, 6, 7 Durée : 30 minutes (flexible)	
3. Que contient mon sac ?	19
Semaines correspondantes : 3, 4, 5, 6, 7 Durée : 30 minutes	
4. Professeur Dit	21
Semaines correspondantes : 2, 4, 5, 6, 7 Durée : 30 minutes (flexible)	
5. Balle de Ciel et Balle d'Eau	22
Semaines correspondantes : 2, 3, 4, 5, 7 Durée : 30 minutes (flexible)	
6. Tête, épaules, genoux, orteils	25
Semaines correspondantes : 3, 4, 5, 6, 7 Durée : 30 minutes (flexible)	
7. Le chat de notre classe	27
Semaines correspondantes : 1, 3, 5, 6, 7 Durée : 30 minutes (flexible)	
8. Tous à la queue leu leu !	29
Semaines correspondantes : 1, 4, 5, 6, 7 Durée : 45 minutes (flexible)	
9. Relais de balle de papier	31
Semaines correspondantes : 3, 4, 5, 6, 7 Durée : 30 minutes (flexible)	
10. Feu rouge, feu vert	34
Semaines correspondantes : 2, 3, 4, 5, 7 Durée : 25 minutes (flexible)	
11. Compter jusqu'à 10	35
Semaines correspondantes : 2, 3, 4, 5, 7 Durée : 25 minutes (flexible)	



12. Compilation de chansons !	37
Semaines correspondantes : 1, 2, 3, 4, 5 Durée : 30 minutes (flexible)	
13. Livre de cuisine avec illustrations	38
Semaines correspondantes : 3, 4, 5, 6, 7 Durée : 45 minutes (flexible)	
14. Écoute et suis	41
Semaines correspondantes : 1, 2, 3, 4, 5 Durée : 30 minutes (flexible)	
15. Eau et glace	43
Semaines correspondantes : 3, 4, 5, 6, 7 Durée : 30 minutes (flexible)	
Compétence d'ASÉ Régulation des Émotions	45
16. Laissez le fermier dormir !	46
Semaines correspondantes : 8, 10, 11, 15, 16 Durée : 30 minutes	
17. Le chien est allé dans la forêt...	48
Semaines correspondantes : 8, 9, 12, 13, 14 Durée : 30 minutes	
18. Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ?	50
Semaines correspondantes : 8, 9, 10, 11, 15 Durée : 45 minutes	
19. Charades des émotions	51
Semaines correspondantes : 8, 9, 10, 11, 15 Durée : 30 minutes	
20. Émotions calmes - de la tête aux orteils	52
Semaines correspondantes : 8, 10, 11, 15, 16 Durée : 30 minutes	
21. Histoire à raconter	54
Semaines correspondantes : 8, 9, 11, 13, 14 Durée : 30 minutes	
22. Livre aux sentiments de Petit Pouce	56
Semaines correspondantes : 8, 9, 10, 11, 15 Durée : 45 minutes	
23. Copie conforme	59
Semaines correspondantes : 9, 11, 12, 13, 14 Durée : 30 minutes (flexible)	
24. Inventons une chanson !	61
Semaines correspondantes : 6, 9, 10, 11, 15 Durée : 30 minutes (flexible)	
25. Tigre, tigre, panthère	62
Semaines correspondantes : 8, 10, 11, 15, 16 Durée : 30 minutes (flexible)	
26. Sketch d'émotions	64
Semaines correspondantes : 10, 11, 12, 13, 14 Durée : 45 minutes (flexible)	



27. Thermomètre aux émotions	65
Semaines correspondantes : 8, 10, 11, 12, 14 Durée : 30 minutes	
28. Je change de posture, je change de sentiment	67
Semaines correspondantes : 9, 10, 11, 15, 16 Durée : 30 minutes	
Compétence d'ASÉ Habilétés Sociales Positives	69
29. Mon préféré	70
Semaines correspondantes : 1, 2, 3, 20, 22 Durée : 30 minutes	
30. Pris par le regard	71
Semaines correspondantes : 1, 2, 19, 20, 22 Durée : 30 minutes (flexible)	
31. Cercle de l'amitié	72
Semaines correspondantes : 1, 2, 19, 20, 23 Durée : 30 minutes	
32. De moi à toi	74
Semaines correspondantes : 1, 4, 21, 23, 25 Durée : 30 minutes	
33. Le vent souffle...	76
Semaines correspondantes : 1, 20, 21, 22, 25 Durée : 30 minutes	
34. Poupées de papier	77
Semaines correspondantes : 1, 20, 21, 22, 23 Durée : 30 minutes (flexible)	
35. Tape au ballon	79
Semaines correspondantes : 12, 20, 22, 23, 25 Durée : 20 minutes (flexible)	
36. Fais rire la statue	81
Semaines correspondantes : 1, 12, 16, 21, 24, 25 Durée : 30 minutes (flexible)	
37. Dis quelque chose de gentil	83
Semaines correspondantes : 12, 21, 22, 23, 24 Durée : 30 minutes (flexible)	
38. Art dans la nature	85
Semaines correspondantes : 12, 17, 22, 23, 25 Durée : 40 minutes	
39. Fabriquer un ami	87
Semaines correspondantes : 2, 20, 21, 22, 23 Durée : 45 minutes	
40. La toile de l'amitié	89
Semaines correspondantes : 1, 20, 21, 22, 25 Durée : 30 minutes	
41. La tour la plus haute	91
Semaines correspondantes : 13, 16, 17, 19, 23 Durée : 30 minutes	



42. Chaîne-chaîne	92
Semaines correspondantes : 12, 20, 21, 23, 25 Durée : 30 minutes (flexible)	
43. Jeu de devinettes d'animaux	94
Semaines correspondantes : 18, 19, 23, 25, 26 Durée : 30 minutes (flexible)	

Compétence d'ASÉ Résolution de Conflit	98
---	-----------

44. Nœud humain	99
Semaines correspondantes : 18, 24, 26, 27, 28, 33 Durée : 30 minutes	
45. Droit au but, sans se cogner !	101
Semaines correspondantes : 24, 26, 27, 28, 33 Durée : 30 minutes	
46. Ramasseurs	103
Semaines correspondantes : 18, 24, 26, 27, 28 Durée : 30 minutes (flexible)	
47. Confusion	105
Semaines correspondantes : 14, 24, 26, 27, 28 Durée : 20 minutes	
48. Notre cadre de paix	107
Semaines correspondantes : 18, 24, 26, 27, 29 Durée : 45 minutes (flexible)	
49. Images mentales	108
Semaines correspondantes : 14, 24, 26, 27, 29 Durée : 30 minutes (flexible)	
50. Pouce dressé/Pouce baissé	110
Semaines correspondantes : 1, 14, 26, 27, 29 Durée : 20 minutes (flexible)	
51. Des paroles qui blessent	113
Semaines correspondantes : 14, 24, 26, 27, 28, 33 Durée : 45 minutes	
52. La course contre la colère	115
Semaines correspondantes : 17, 24, 26, 27, 28 Durée : 30 minutes	
53. Faiseurs de paix	117
Semaines correspondantes : 17, 24, 26, 27, 28 Durée : 30 minutes	

Compétence d'ASÉ Persévérance	119
--------------------------------------	------------

54. Puzzle « Mon objectif »	120
Semaines correspondantes : 30, 31, 32, 33, 36 Durée : 30 minutes	



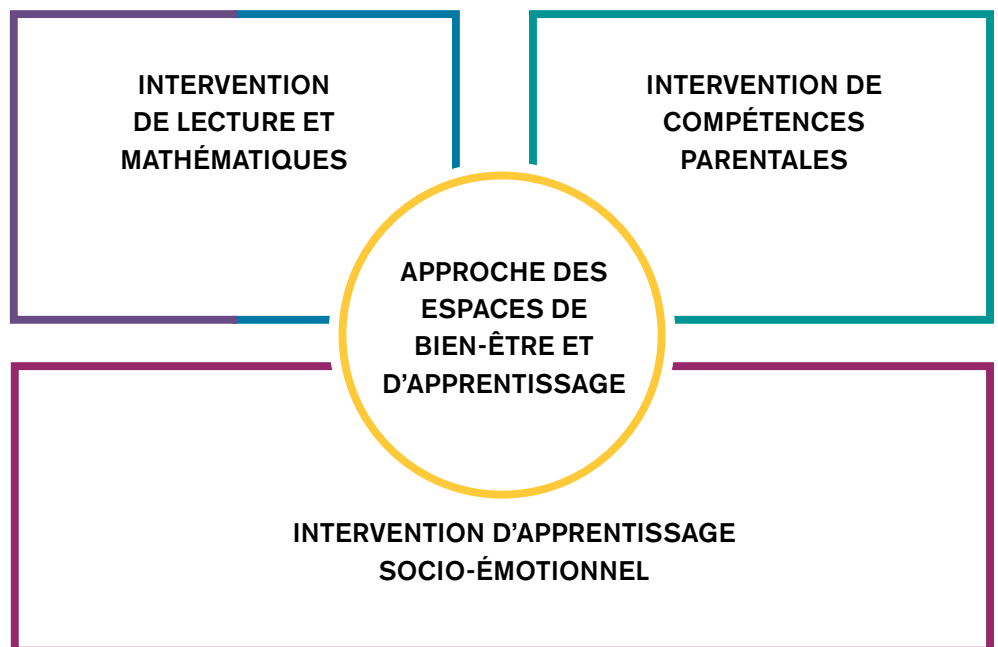
55. Une étoile pour une étoile	122
Semaines correspondantes : 18, 30, 31, 32, 33 Durée : 30 minutes (flexible)	
56. Sculpture de bric et de broc	125
Semaines correspondantes : 23, 27, 31, 32, 33 Durée : 40 minutes	
57. Boule de papier	128
Semaines correspondantes : 23, 27, 31, 32, 33 Durée : 30 minutes (flexible)	
58. Quitte ou double	131
Semaines correspondantes : 23, 27, 31, 32, 33 Durée : 30 minutes (flexible)	
59. Émotions dans la persévérance	133
Semaines correspondantes : 8, 9 30, 32, 33 Durée : 30 minutes (flexible)	
60. Facile ou difficile	135
Semaines correspondantes : 30, 31, 32 ,33, 36 Durée : 30 minutes (flexible)	
61. Chemin étroit	136
Semaines correspondantes : 30, 31, 32 ,33, 36 Durée : 20 minutes (flexible)	
62. Attrape les drapeaux	138
Semaines correspondantes : 8, 23, 31,32 ,33 Durée : 30 minutes (flexible)	



Introduction

Bienvenue à la Banque d'Activités d'Apprentissage Socio-Émotionnel *Espaces de Bien-être et d'Apprentissage* ! Ce guide est destiné à être utilisé par les Facilitateurs lorsqu'ils animent les activités d'ASÉ dans le cadre de l'Intervention d'ASÉ dans un Espace de Bien-être et d'Apprentissage (EBA). Ces activités doivent être utilisées en conjonction avec les leçons d'ASÉ en vue de renforcer les 5 compétences d'ASÉ : Fortification Mentale, Régulation des Émotions, Habiletés Sociales Positives, Résolution de Conflit et Persévérance.

L'Intervention d'ASÉ est l'une des 4 composantes de la boîte à outils EBA. Comme l'illustre le diagramme ci-dessous, l'Approche EBA, l'Intervention Lecture et Mathématiques, l'Intervention Compétences Parentales et l'Intervention d'ASÉ sont complémentaires. Elles contribuent toutes à un objectif global : la **sécurité, le bien-être et l'apprentissage des enfants en situation d'urgence**.



Définition – L'ASÉ et les 5 Compétences

Apprentissage socio-émotionnel – ce sont les processus grâce auxquels les enfants et les adultes acquièrent et appliquent avec succès les connaissances, les attitudes et les habiletés nécessaires pour comprendre et maîtriser leurs émotions, établir et atteindre des objectifs positifs, éprouver et faire preuve d'empathie envers les autres, établir et maintenir des relations positives et prendre des décisions responsables.

Domaine		Définition	Exemples d'habiletés
Fortification Mentale		L'ensemble des habiletés qui nous aide à nous concentrer, à nous rappeler des consignes et des concepts, à parvenir à exécuter plusieurs tâches en même temps, et à planifier l'avenir à court et à long terme. Cet ensemble d'habiletés nous aide à filtrer les distractions, à nous fixer des objectifs et à maîtriser nos impulsions.	Habiletés d'écoute, capacité de focaliser l'attention et de suivre des consignes, d'organiser des étapes et des informations de manière logique, et d'utiliser notre mémoire vive.
Régulation des Émotions		L'ensemble d'habiletés qui nous permet de comprendre nos propres émotions et de gérer nos sentiments d'une façon positive. Cet ensemble nous fournit des outils pour prédire et gérer nos émotions.	Identifier des sentiments, prédire des sentiments, pratiquer des stratégies pour gérer des émotions, comme la respiration par le ventre et le comptage.
Habiletés Sociales Positives		Les habiletés qui nous permettent de nouer des relations les uns avec les autres de manière positive, en comprenant les sentiments et le comportement des autres et en y répondant d'une façon qui promeut des interactions sociales positives et qui réduit le conflit.	Reconnaître et accepter les sentiments des autres, développer de l'empathie, comprendre la dynamique de groupe.
Résolution de Conflit		Les habiletés qui nous aident à faire face de manière positive aux problèmes et conflits de toutes sortes à mesure qu'ils se présentent. Ces habiletés minimisent l'impact des conflits sur les personnes concernées, pour aboutir à un résultat positif.	Identifier des problèmes, trouver des solutions aux conflits, mettre en œuvre des stratégies de résolution de conflit.
Persévérance		L'ensemble d'habiletés qui nous permet de surmonter des difficultés et de poursuivre notre cheminement en vue d'atteindre un objectif réaliste. Ces habiletés renforcent la prise de conscience que tout apprentissage nécessite d'être persévérant pour trouver d'autres manières d'atteindre un objectif, mais aussi d'avoir la volonté de demander de l'aide quand il s'agit de surmonter des difficultés.	Appliquer des habiletés de prise de décision, développer un comportement axé sur des objectifs à atteindre, développer une identité de soi positive.



Les quatre étapes pour sélectionner une activité d'ASÉ

Pour les semaines 1 à 12 : Des suggestions d'activités d'ASÉ sont fournies dans le descriptif de la session d'ASÉ. Si vous ne disposez pas de l'espace ou du matériel nécessaires pour effectuer l'activité d'ASÉ suggérée, choisissez-en une autre en adoptant la démarche en quatre étapes simples indiquée ci-dessous.

Pour les semaines 13 à 36 : Sélectionnez les activités d'ASÉ en vous servant des 4 étapes simples mentionnées plus haut.

Étape 1 : Identifier l'activité d'ASÉ dans la table des matières

Reportez-vous à la table des matières (page 2). Sous le nom de chaque activité d'ASÉ qui figure dans la table des matières, vous trouverez la liste des semaines correspondantes vous indiquant les semaines durant lesquelles il convient d'effectuer cette activité. En face des semaines correspondantes, vous verrez la durée qu'il convient d'accorder à chaque activité. Certaines activités d'ASÉ sont flexibles, ce qui veut dire qu'elles peuvent être allongées ou raccourcies selon les besoins. En fonction des activités qui correspondent à votre semaine, sélectionnez des activités qui, ensemble, occuperont 60 minutes environ.

COMPÉTENCE D'ASÉ : Fortification Mentale

1. Tu vois ce que je viens de faire ? 13

Semaines correspondantes : 3, 4, 5, 6, 7 | Durée : 45 minutes

2. Ping – Pang – Pong 16

Semaines correspondantes : 2, 4, 5, 6, 7 | Durée : 30 minutes (flexible)

Étape 2 : Aller à la page indiquée

Allez au numéro de la page correspondant aux activités sélectionnées.



Étape 3 : Vérifier les critères d'espace et de matériel

Assurez-vous que vous répondez aux critères d'« Espace » et de « Matériel » de l'activité sélectionnée, qui sont précisés au début de chaque activité.

Tu vois ce que je viens de faire ?

Compétence d'ASÉ	Fortification Mentale
Semaines correspondantes	3, 4, 5, 6, 7
Tranche d'âge	6-11 ans

But du jeu : Mémoriser toutes les actions faites par le facilitateur

Durée : 45 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Suffisant pour que 5 équipes puissent s'asseoir confortablement

Matériel : Minuteur, tableau ou feuille pour noter les scores

Préparation : Préparer le tableau ou la feuille pour y noter les scores (voir l'exemple de fiche des scores à la page 8), prévoir les ensembles d'actions (voir les exemples d'ensembles d'actions à la page 8).

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > S'il y a des enfants atteints de handicaps physiques dans la classe, veillez à maintenir leur participation pendant l'activité en prévoyant des actions dont ils sont capables eux aussi. Par exemple, si un enfant de l'Équipe B est malvoyant, veillez à inclure des actions qu'il ou elle sera en mesure d'entendre (comme frapper 5 fois dans les mains).

ARRANGEMENT > Divisez le groupe en équipes de 5-6 joueurs chacune. Donnez-leur un nom : Équipe A, Équipe B, Équipe C, etc.

ADAPTATION

> Pour un groupe d'enfants plus âgés, adaptez cette activité en leur demandant de mémoriser les actions et de les exécuter dans l'ordre inverse.

> Si vous pensez qu'il est trop facile ou trop difficile de demander aux enfants de mémoriser 6 actions, vous pouvez augmenter ou réduire le nombre d'actions d'un tour sur l'autre.

> Si vous utilisez les suggestions d'ensembles d'actions ci-dessus, assurez-vous qu'elles sont adaptées à votre contexte

Étape 4 : Finaliser l'activité ou en choisir une autre

Si vous disposez de l'espace et du matériel nécessaires pour effectuer les activités sélectionnées, finalisez-les pour votre session d'ASÉ. Si vous constatez que vous ne disposez pas de l'espace ou du matériel nécessaires pour les activités d'ASÉ suggérées pour la semaine correspondante, reportez-vous à la table des matières et sélectionnez une activité d'ASÉ qui renforce la compétence d'ASÉ de la semaine.



Déroulement des activités d'ASÉ

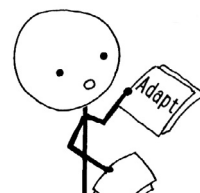
Préparation

Étape 1



Lisez attentivement les activités d'ASÉ finalisées.

Étape 2



Adaptez les activités d'ASÉ au groupe d'âge, au contexte et au nombre d'enfants dans l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage, au besoin. Des conseils d'adaptation sont fournis et sont signalés par la mention **ADAPTATION>**.

Étape 3



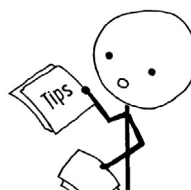
Lisez attentivement le message de l'activité qui figure à la fin de la section « Règles du jeu », et adaptez le vocabulaire que vous utilisez pour vous assurer que les enfants de votre classe le comprennent.

Étape 4



Rassemblez le matériel nécessaire, arrangez l'espace et préparez-vous à l'activité.

Étape 5



Lisez à nouveau les règles du jeu pour pouvoir animer l'activité sans avoir à vous y reporter constamment. Soyez attentif aux astuces d'animation portant la mention **ASTUCE >**, et aux conseils de

sensibilité portant la mention **CONSEIL DE SENSIBILITÉ>**, ceux-ci vous aideront à vous assurer que ces activités ne font pas du mal aux enfants.



Astuces d'animation

- Définissez clairement le périmètre de l'activité et indiquez explicitement aux enfants que, pour leur sécurité, il leur est interdit d'en sortir.
- Insistez sur le fait qu'il est important de jouer en respectant les règles et en faisant preuve d'honnêteté.
- Si l'activité est de nature compétitive, expliquez aux enfants ce qu'est l'esprit de « saine compétition ». Chacun doit jouer au meilleur de ses capacités. Quand on gagne, il faut faire preuve d'humilité et ne pas se moquer des enfants qui ont perdu. Quand on perd, il faut reconnaître que quelqu'un d'autre a fait mieux que soi et de l'en féliciter. Insistez sur le fait que peu importe de perdre ou de gagner, l'important c'est de renforcer ses habiletés d'ASÉ.
- Il est possible que certaines activités suscitent des émotions négatives ou évoquent des pensées traumatisantes chez les enfants. Des conseils de sensibilité sont fournis pour veiller à ce que cela ne se produise pas. Si, toutefois, de telles réactions surviennent de façon inattendue, reportez-vous aux connaissances que vous avez acquises lors de votre formation en Premiers Soins Psychologiques et adressez l'enfant à la personne appropriée.
- Pour plusieurs activités, il est nécessaire de former des groupes. À la lecture de l'activité, décidez s'il est préférable de regrouper les enfants en fonction de leur âge et/ou de leur sexe.



COMPÉTENCE D'ASÉ

Fortification

Mentale

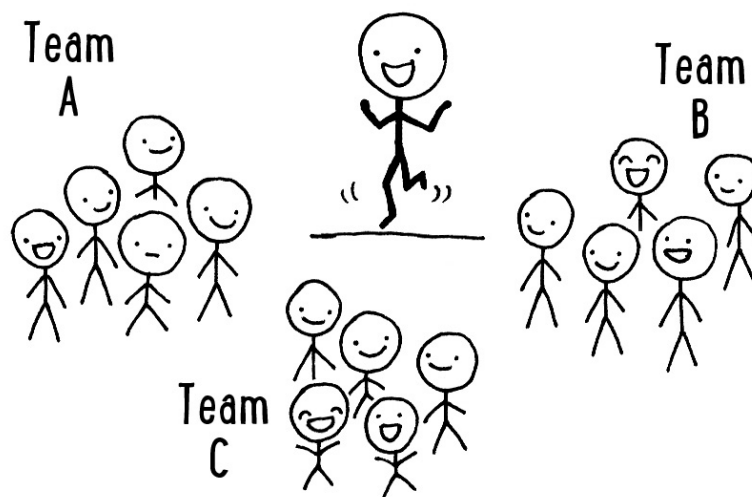


1. Tu vois ce que je viens de faire ?

Compétence d'ASÉ Fortification Mentale

Semaines correspondantes 3, 4, 5, 6, 7

Tranche d'âge 6-11 ans



But du jeu : Mémoriser toutes les actions faites par le facilitateur.

Durée : 45 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Suffisant pour que 5 équipes puissent s'asseoir confortablement

Matériel : Minuteur, tableau ou feuille pour noter les scores

Préparation : Préparer le tableau ou la feuille pour y noter les scores (voir l'exemple de fiche des scores à la page 16), prévoir les ensembles d'actions (voir les exemples d'ensembles d'actions à la page 16).

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *S'il y a des enfants qui ont des handicaps physiques dans la classe, veillez à maintenir leur participation pendant l'activité en prévoyant des actions dont ils sont capables eux aussi. Par exemple, si un enfant de l'Équipe B est malvoyant, veillez à inclure des actions qu'il ou elle sera en mesure d'entendre (comme frapper 5 fois dans les mains).*

ORGANISATION > Divisez le groupe en équipes de 5-6 joueurs chacune. Donnez-leur un nom : Équipe A, Équipe B, Équipe C, etc.

ADAPTATION

> Pour un groupe d'enfants plus âgés, adaptez cette activité en leur demandant de mémoriser les actions et de les exécuter dans l'ordre inverse.

> Si vous pensez qu'il est trop facile ou trop difficile de demander aux enfants de mémoriser 6 actions, vous pouvez augmenter ou réduire le nombre d'actions d'un tour sur l'autre.



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Fortification Mentale

Règles du jeu

1. Il s'agit d'une compétition entre les équipes.
2. Faites un ensemble d'actions pour l'Équipe A devant toute la classe.
3. Demandez aux enfants de vous regarder très attentivement et d'essayer de mémoriser dans leur tête toutes les actions que vous faites.
4. Une fois l'ensemble d'actions terminé, dites « À votre tour ! » et donnez à l'Équipe A une minute pour se rappeler de toutes les actions effectuées par le facilitateur et les reproduire devant vous.
5. Un point est donné à chaque équipe pour chaque action dont elle se souvient correctement.
6. Comptez les points à la fin de l'activité et dites quelle équipe a gagné.
7. **Expliquez le message de cette activité :** « Lors de cette activité, vous vous êtes entraînés à écouter, à prêter attention et à mémoriser les différentes actions faites devant vous. Ces habiletés fortifient votre cerveau et vous aident à mieux apprendre. »

ASTUCE > Vous pouvez changer d'actions et inventer les vôtres. Faites en sorte que les actions soient aussi drôles et aussi spectaculaires que possible pour les motiver.

ASTUCE > Une fois que les enfants sont habitués à cette activité, vous pouvez aussi leur demander de choisir et de mimer à votre place les actions que les autres devront répéter.



Exemples

Voici des suggestions d'ensembles d'actions :

ADAPTATION > Adaptez ces ensembles d'actions au besoin pour vous assurer qu'ils sont convenables dans votre contexte.

Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5
1. Saute à cloche-pied 5 fois	1. Marche pour faire le tour de la classe	1. Assieds-toi par terre	1. Retrousse-toi les manches	1. Fais semblant de te regarder dans un miroir et de te coiffer
2. Gratte-toi le nez	2. Donne une tape sur l'épaule d'un autre enfant	2. Fais semblant de manger	2. Fais semblant de soulever quelque chose de très lourd puis de le reposer par terre	2. Avance-toi vers 2 enfants et serre-leur la main
3. Avance-toi vers un enfant et tape-lui sur l'épaule	3. Fais des bonds jusqu'au coin de la classe	3. Fais semblant de boire de la bière		3. Fais des sons d'animaux
4. Prends un livre (ou n'importe quel autre objet qui se trouve dans la classe) et pose-le sur ta tête	4. Viens en courant jusqu'au milieu de la classe	4. Lève-toi , pose ta main sur le cœur et chante un vers d'une chanson	4. Avance de 5 pas et fais semblant de tomber	4. Ferme les yeux et recule de 3 pas
5. Essaie de marcher sans faire tomber le livre (ou n'importe quoi d'autre) de ta tête	5. Fais une petite danse	5. Saute en l'air à 3 reprises	5. Mets-toi debout et assieds-toi par terre à 3 reprises	5. Étire-toi pour faire semblant d'être un arbre
6. Remets le livre (ou toute autre chose) à sa place	6. Dis « Coucou ! » et frappe dans tes mains	6. Allonge-toi par terre et fais semblant de dormir	6. Lève-toi et va te cacher derrière quelque chose ou quelqu'un	6. Assieds-toi par terre et dis « Ouf ! »

EXEMPLE DE CARTE DE POINTAGE

Tour	Équipe A	Équipe B	Équipe C	Équipe D	Équipe E
1					
2					
3					
4					
5					



2. Ping – Pang – Pong

Compétence d'ASÉ Fortification Mentale

Semaines correspondantes 2, 4, 5, 6, 7

Tranche d'âge 6-11 ans

But de l'activité : Rester attentif, ne pas oublier les règles et rester alerte pour répondre quand c'est votre tour

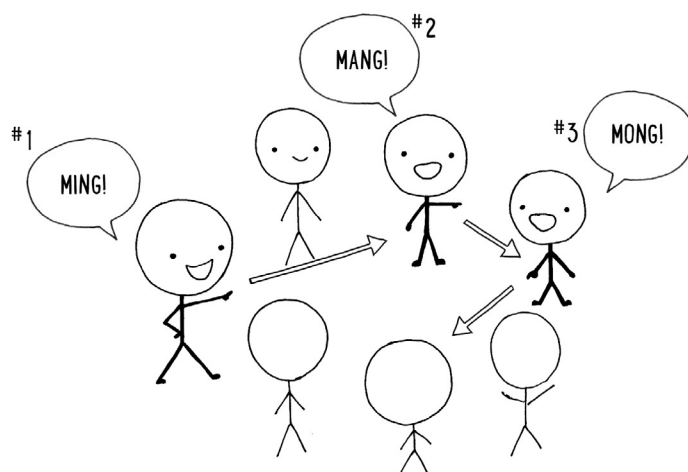
Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants forment un grand cercle

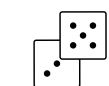
Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Demandez aux enfants de se mettre debout et de former un grand cercle.



Règles du jeu

1. Définissez les limites : l'activité se déroulera dans un cercle fermé.
2. Demandez à un enfant de commencer le jeu en regardant quelqu'un et en le pointant clairement du doigt avant de s'exclamer : « Ping ! »
3. L'enfant désigné par l'exclamation « Ping ! » se met à regarder quelqu'un d'autre dans le cercle, à le pointer du doigt avant de s'exclamer « Pang ! »
4. L'enfant désigné par l'exclamation « Pang ! » se met à regarder quelqu'un d'autre dans le cercle, à le pointer du doigt avant de s'exclamer « Pong ! »
5. L'enfant désigné par l'exclamation « Pong ! » n'a rien à faire.
6. L'enfant qui se tient **à droite de celui désigné par l'exclamation « Pong ! »** prend le relais et recommence en regardant quelqu'un et en le pointant du doigt avant de s'exclamer « Ping ! »
7. Répétez l'activité Ping-Pang-Pong sans interruption.
8. Quiconque rate son tour ou se trompe doit lever les deux mains et s'exclamer « Ping ! Pang ! Pong ! Je me suis trompé ! » et s'asseoir à sa place.
9. Jouez jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 5 enfants debout. Demandez à tous les autres de les applaudir.
10. **Expliquez le message de cette activité :** « Lors de cette activité, vous vous êtes entraînés à vous rappeler des règles du jeu, à prêter attention et à rester vigilant en répondant correctement. Ces habiletés fortifient votre cerveau et vous aident à mieux apprendre. »

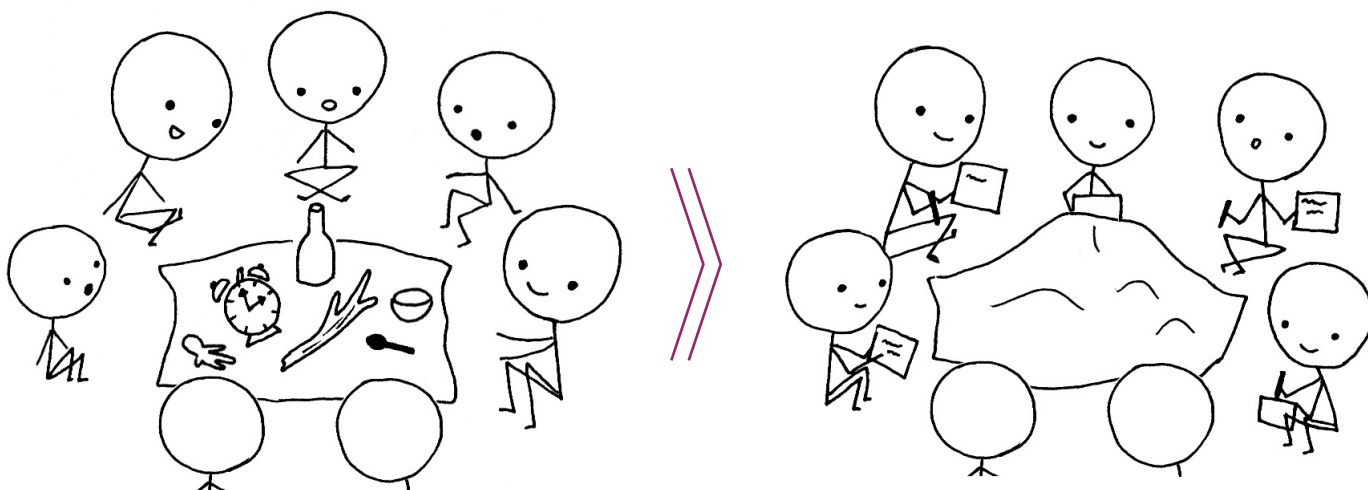


3. Que contient mon sac ?

Compétence d'ASÉ Fortification Mentale

Semaines correspondantes 3, 4, 5, 6, 7

Tranche d'âge 6-11 ans



But de l'activité : Mémoriser toutes les choses qui se trouvent dans le sac pour se les rappeler.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants forment un grand cercle

Matériel : Une grande toile ou un plateau contenant 15 objets, de taille moyenne à grande, que vous aurez pris autour de vous, une grande toile pour recouvrir les objets, un papier et un crayon par enfant, un minuteur, une liste des objets qui se trouvent sur la toile ou le plateau

Préparation : Rassembler les 15 objets et les disposer sur une grande toile ou un grand plateau. Faire la liste des objets qui se trouvent dans le sac.

ORGANISATION > Demandez à tous les enfants de s'asseoir dans un grand cercle. Posez le sac au centre, où tout le monde peut le voir.

ADAPTATION

> Si vous pensez que les filles et les garçons risquent de se sentir mal à l'aise à l'idée de s'asseoir les uns à côté des autres, mettez tous les garçons d'un côté du cercle et toutes les filles de l'autre. Vous pouvez aussi jouer à ce jeu en faisant deux groupes distincts.

> Adaptez l'activité pour des enfants plus jeunes et réduisant à 8 le nombre d'objets.

> Si vous pensez que les enfants risquent de ne pas arriver à se rappeler des objets tout seuls, vous pouvez les mettre par paires pour qu'ils en dressent la liste ensemble.

> Si le groupe est de plus grande taille, adaptez l'activité en formant deux groupes.



Règles du jeu

1. Disposez au milieu du cercle la toile ou le plateau où se trouvent tous les objets.
2. Donnez aux enfants 5 minutes pour regarder les objets et essayer de les mémoriser.
3. Les enfants ont le droit de s'asseoir ou de se mettre debout sans bouger de leur place pour observer les objets, mais il leur est interdit de s'avancer ou de pousser les autres.
4. Au bout de 5 minutes, recouvrez les objets de la grande toile.
5. Donnez 5 minutes aux enfants pour dessiner tous les objets dont ils se souviennent.
6. Dites aux enfants que chacun doit faire sa liste tout seul. Il est interdit de demander de l'aide aux autres.
7. Au bout de 5 minutes, demandez aux enfants d'échanger leur liste avec celle de leur voisin.
8. Demandez-leur de vérifier les réponses de leur voisin pendant que vous lisez la liste des objets que vous avez préparée à l'avance.
9. Dites aux enfants de s'applaudir pour se féliciter d'avoir bien joué.
10. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous vous êtes entraînés à prêter attention aux objets et à les mémoriser. Ces habiletés fortifient votre cerveau et vous aident à mieux apprendre. »**

ASTUCE > Assurez-vous que tous les enfants dans le cercle peuvent voir la toile ou le plateau. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez faire cette activité en 2 ou 3 petits groupes.

ASTUCE > Si les enfants savent écrire, ils peuvent écrire la liste des objets au lieu de les dessiner.



4. Professeur Dit

Compétence d'ASÉ	Fortification Mentale
Semaines correspondantes	2, 4, 5, 6, 7
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Écouter attentivement et faire seulement les actions précédées par la formule « Professeur Dit... ».

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants puissent former un grand cercle

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Demandez aux enfants de former un grand cercle. Vous aussi vous vous tenez dans le cercle, où tout le monde peut vous voir.

ADAPTATION

> Changez le nom « Professeur » par un nom qui est plus familier pour les enfants.

> Si les enfants sont plus âgés, adaptez l'activité en demandant à l'un d'entre eux de devenir Professeur le temps d'un tour ou d'une partie d'un tour.

Règles du jeu

1. Le facilitateur est le « Professeur ».
2. Quand le Professeur dit « Professeur Dit... » (par ex. « Professeur Dit : donnez-vous une tape sur la tête »), tous les enfants doivent faire ce qu'il dit.
3. Si Professeur **ne précède pas** l'ordre par la formule « Professeur Dit... » (par exemple s'il dit « Donnez-vous une tape sur la tête ») et si des enfants font l'action demandée, ceux-ci sont exclus du jeu et doivent s'asseoir.
4. Jouez jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 5 enfants debout. Demandez à tous les autres de les applaudir.
5. **Expliquez le message de cette activité :** « Lors de cette activité, il vous a été demandé de réfléchir pour vous concentrer sur les paroles de Professeur et de ne faire les actions demandées que si l'ordre commençait par les mots « Professeur Dit... ». Les exercices qui vous entraînent à écouter attentivement et à concentrer votre attention sont très utiles pour le cerveau et vous aident à mieux apprendre. »

ASTUCE > Commencez lentement et accélérez la cadence des ordres que vous donnez.



5. Balle de Ciel et Balle d'Eau

Compétence d'ASÉ	Fortification Mentale
Semaines correspondantes	2, 3, 4, 5, 7
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Se rappeler de lancer la Balle de Ciel en l'air et de faire rouler par terre la Balle d'Eau

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants forment un grand cercle

Matériel : Deux balles différentes

Préparation : Si vous ne disposez pas de 2 types de balles différents, vous pouvez les fabriquer en roulant en boule deux grands morceaux de papier. Voir les consignes ci-dessous pour fabriquer une balle en papier.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de former un grand cercle.

ASTUCE > Les enfants peuvent faire cette activité assis ou debout, en fonction de vos préférences.

ADAPTATION

> Adaptez l'activité pour les enfants plus âgés en compliquant le jeu. Par exemple, ajoutez une Balle de Terre qui ne peut être passée qu'à la personne qui se trouve sur la droite.



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Fortification Mentale

Règles du jeu

1. Choisissez une balle pour servir de Balle de Ciel et l'autre pour servir de Balle d'Eau.
2. Expliquez aux enfants qu'il faut toujours jeter en l'air la Balle de Ciel, et qu'il faut toujours faire rouler par terre la Balle d'Eau.
3. Donnez une balle à deux enfants du groupe.
4. L'enfant qui possède la Balle de Ciel doit la lancer à quelqu'un d'autre, qui l'attrape et la lance à quelqu'un d'autre.
5. L'enfant qui possède la Balle d'Eau doit la faire rouler par terre vers quelqu'un d'autre, qui l'attrape pour la faire rouler par terre vers quelqu'un d'autre.
6. Si un enfant fait rouler la Balle de Ciel ou lance la Balle d'Eau, il est exclu du jeu et doit s'asseoir.
7. Lorsqu'il ne reste plus que 5 enfants debout, mettez fin à l'activité. Demandez à tous les autres de les applaudir.
8. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez gardé en tête plusieurs consignes : se rappeler de lancer en l'air la Balle de Ciel et de faire rouler par terre la Balle d'Eau. Il était de plus en plus difficile de s'en souvenir à mesure que la vitesse du jeu s'est accélérée. Ce genre d'exercice vous aide à améliorer vos facultés à apprendre des choses nouvelles, à changer votre façon de penser en fonction des différentes situations et à faire en sorte que votre cerveau accomplisse plus facilement des tâches plus difficiles. »**

ASTUCE > À mesure que le jeu progresse, demandez aux enfants d'accélérer la vitesse.



Exemples

Comment fabriquer une balle en papier

Matériel nécessaire : De grandes feuilles de papier ou de journal, du ruban adhésif

Consignes pour fabriquer une balle en papier :

Si vous ne disposez pas de deux types de balles différents, vous pouvez les fabriquer en roulant en boule de grands morceaux de papier. Voir les consignes ci-dessous pour fabriquer une balle en papier.

Étape 1

Froissez une feuille de journal, enveloppez-la dans une autre feuille tout en la froissant jusqu'à ce que vous arriviez à la taille souhaitée pour votre projet, comme illustré ci-dessous.



Étape 2

Enveloppez la balle de journal avec du ruban adhésif (Photo 2.a) en veillant à produire une forme quasiment sphérique. Ajustez la forme au besoin. Si vous voulez suspendre la balle, nouez un ruban autour (Photo 2.b).



Source: <http://creativitywindow.com/2013/01/how-to-make-a-ball-of-newspaper>

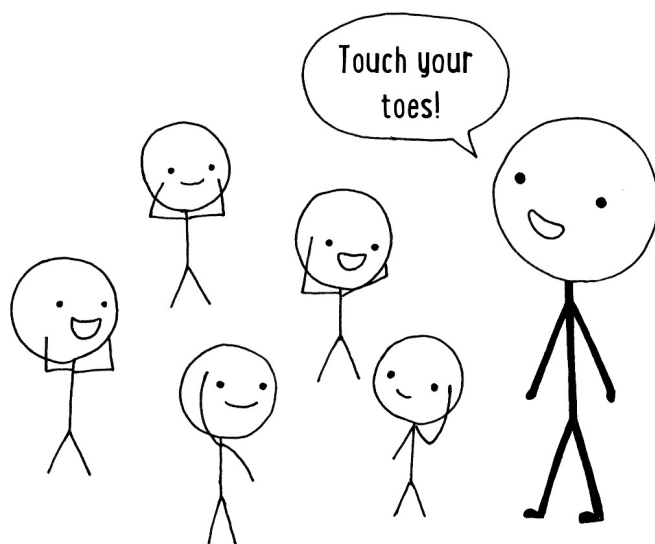


6. Tête, épaules, genoux, orteils

Compétence d'ASÉ Fortification Mentale

Semaines correspondantes 3, 4, 5, 6, 7

Tranche d'âge 6-11 ans



But de l'activité : Suivre des consignes complexes et maîtriser ses actions

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants puissent former un grand cercle

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Demandez aux enfants de former un grand cercle. Vous vous tenez dans le cercle, où tout le monde peut vous voir.

ADAPTATION

> Si les enfants ne se sentent pas à l'aise à l'idée de parler de parties de leur corps, adaptez le jeu en optant pour des parties du visage : « tête, nez, yeux et oreilles ». Vous pouvez aussi l'adapter en jouant avec les 4 directions : « en haut, en bas, à gauche, à droite ». Si vous jouez avec les directions, vous devez commencer par enseigner les directions aux enfants.



Règles du jeu

1. Demandez à tous les enfants de se toucher la tête, de se toucher les épaules, de se toucher les genoux et de se toucher les orteils. Exercez-vous à plusieurs reprises.

ASTUCE > Montrez aux enfants comment faire pour qu'ils fassent la même chose que vous.

2. Au 1er tour, quand vous dites « Touchez-vous les orteils ! », les enfants doivent se toucher la tête. Quand vous leur dites « Touchez-vous la tête ! », ils doivent se toucher les orteils. Entraînez-vous pour réussir ce 1er tour plusieurs fois.

ASTUCE > Commencez lentement et à mesure que les enfants s'améliorent, augmentez la cadence des consignes.

3. Au 2e tour, quand vous dites « Touchez-vous les épaules ! », les enfants doivent se toucher les genoux. Quand vous leur dites « Touchez-vous les genoux ! », ils doivent se toucher les épaules. Entraînez-vous pour réussir ce 2e tour à plusieurs reprises.
4. Au 3e tour, combinez le 1er et le 2e tours. Quand vous dites « Touchez-vous les orteils ! », les enfants doivent se toucher la tête. Quand vous dites « Touchez-vous la tête ! », les enfants doivent se toucher les orteils. Quand vous dites « Touchez-vous les épaules ! », les enfants doivent se toucher les genoux. Et quand vous dites « Touchez-vous les genoux ! », les enfants doivent se toucher les épaules.

5. Jouez à ce jeu jusqu'à ce que les enfants commencent à ne plus se tromper ou à s'en lasser.

6. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez gardé en tête une série de consignes difficiles et vous avez fait des actions qui étaient déroutantes. Par exemple, quand je vous ai demandé de vous toucher la tête, vous deviez vous rappeler de ne pas vous toucher la tête, mais de vous toucher les orteils ! Il était de plus en plus difficile de faire ces choses à mesure que la vitesse du jeu s'est accélérée. Le fait de faire des tâches déroutantes aide votre cerveau à apprendre de nouvelles choses rapidement, à changer votre façon de penser lorsque les situations changent et à faire plus facilement des tâches difficiles. »**



7. Le chat de notre classe

Compétence d'ASÉ	Fortification Mentale
Semaines correspondantes	1, 3, 5, 6, 7
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Se souvenir des mots utilisés pour décrire le chat de notre classe

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants forment un grand demi-cercle

Matériel : Un grand flip-chart, un marqueur, une petite feuille et un crayon de bois pour chaque enfant

Préparation : Accrocher le flip-chart au mur.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de s'asseoir en formant un grand demi-cercle afin qu'ils puissent tous voir le flip-chart.

ADAPTATION

> Adaptez l'activité pour les enfants qui ne savent pas écrire en supprimant toutes les activités recourant à l'écriture.

> Si les chats n'existent pas dans votre contexte ou s'ils sont mal perçus au sein de votre communauté, choisissez un autre animal.



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Fortification Mentale

Règles du jeu

1. Distribuez une petite feuille et un crayon de bois à chaque enfant.
2. Demandez à chacun d'écrire la première lettre de son nom et de la tenir en l'air pour que chacun puisse le voir.
3. Dessinez une image simplifiée d'un chat sur le flip-chart et dites aux enfants qu'il s'agit du chat de notre classe. Dites-leur que nous allons chercher des mots pour décrire le chat de la classe.
4. Chaque enfant doit songer à un mot pour décrire le chat, et ce mot doit commencer par le premier son de son nom.
5. Demandez à un enfant de commencer le jeu. Il doit dire « Le chat de notre classe est... » et compléter la phrase par un mot pour décrire le chat.
6. Par exemple, si cet enfant s'appelle Nina, elle peut dire « le chat de notre classe est... noir ! »
7. L'enfant à sa droite doit ajouter son propre mot pour décrire le chat, et dire « le chat de notre classe est noir et... (un mot pour décrire le chat). »
8. Par exemple, Ali peut dire « Le chat de notre classe est noir et il est agile ! »
9. Continuez ainsi à tour de rôle, en demandant aux enfants de se rappeler et de répéter tous les mots qui ont été utilisés pour décrire le chat de la classe et d'ajouter leur propre mot à la fin.
10. L'enfant qui a commencé doit terminer le jeu en se souvenant de tous les mots utilisés.
11. À la fin, demandez à 1 ou 2 autres enfants si, eux aussi, ils arrivent à se souvenir de tous les mots.
12. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez dû vous souvenir d'un grand nombre de mots ! Ce type d'exercice aide votre cerveau à penser rapidement et c'est aussi un exercice de mémoire. »**

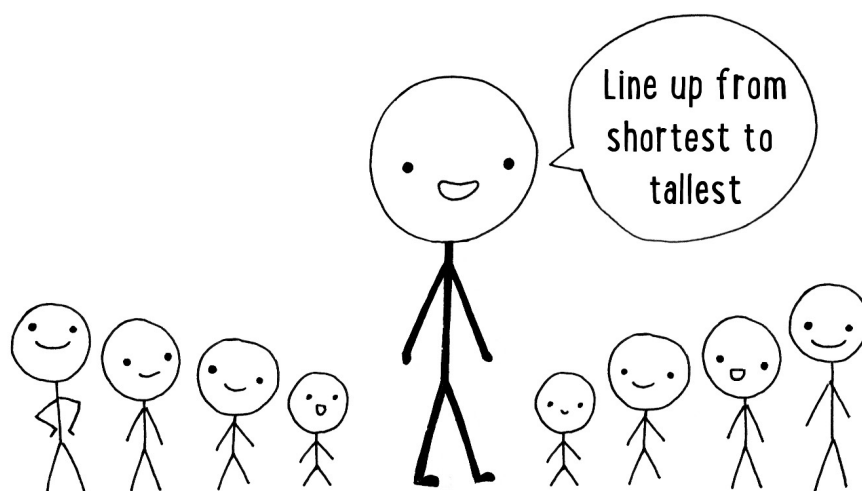


8. Tous à la queue leu leu !

Compétence d'ASÉ Fortification Mentale

Semaines correspondantes 1, 4, 5, 6, 7

Tranche d'âge 6-11 ans



But de l'activité : Organiser votre équipe en suivant les consignes données.

ORGANISATION > Répartissez les enfants entre 4 équipes.

Durée : 45 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que 4 équipes se mettent à la queue leu leu

Matériel : Aucun matériel nécessaire

Préparation : Faire une liste d'ordres à donner pour l'activité.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > Songez à ce que vous savez à propos des enfants au moment de préparer les ordres. Par exemple, il peut être préférable d'éviter d'ordonner aux enfants de se mettre à la queue leu leu en fonction du nombre de membres qu'ils ont au sein de leur famille, s'il est possible qu'ils aient perdu récemment des membres de leur famille.

ADAPTATION

> Cette activité implique que les enfants se tiennent proches les uns des autres. Si les garçons et les filles se sentent mal à l'aise à l'idée de le faire, divisez le groupe en équipes de filles et en équipes de garçons.

> Vous pouvez compliquer cette activité en ajoutant la règle du silence : les enfants ne peuvent communiquer que par des gestes.



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Fortification Mentale

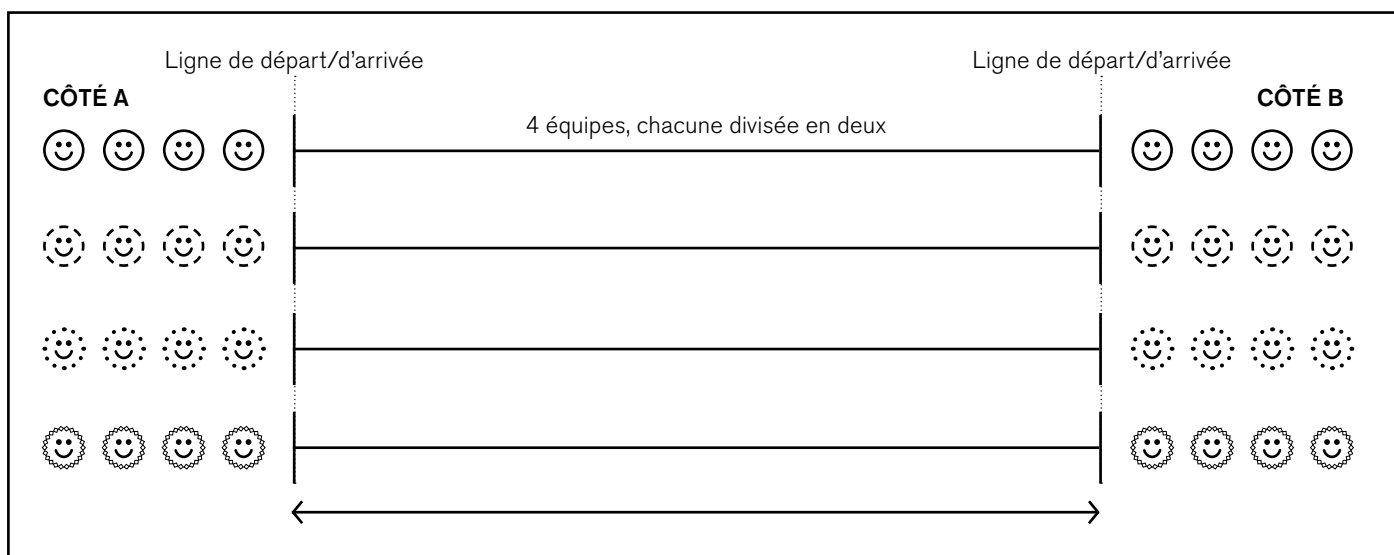
Règles du jeu

1. Donnez un ordre pour que les équipes se mettent à la queue leu leu selon un ordre donné. Chaque équipe a 10 secondes pour obéir à l'ordre.
2. Si vous voulez faire de cette activité une compétition, donnez 5 points à l'équipe la plus rapide. Au bout du compte, l'équipe qui a le plus de points gagne.
3. Quelques exemples d'ordres :
 - Mettez-vous à la queue leu leu du plus grand au plus petit !
 - Mettez-vous à la queue leu leu du plus vieux au plus jeune !
 - Mettez-vous à la queue leu leu selon votre date d'anniversaire, du début de l'année jusqu'à la fin !
 - Mettez-vous à la queue leu leu en commençant par l'enfant au nez le plus court à celui au nez le plus long !
 - Mettez-vous à la queue leu leu en partant de l'enfant au bras le plus long à celui au bras le plus court !
 - Mettez-vous à la queue leu leu en partant de celui qui a le plus de cheveux sur la tête à celui qui en a le moins !
4. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez dû travailler en équipe pour recueillir des informations et vous organiser dans un certain ordre. Vous avez pratiqué des habiletés de réflexion qui vous aident à bien planifier, à organiser vos idées et aussi à résoudre des problèmes ! »**



9. Relais de balle de papier

Compétence d'ASÉ	Fortification Mentale
Semaines correspondantes	3, 4, 5, 6, 7
Tranche d'âge	6-11 ans



But de l'activité : Souffler sur la balle de papier pour qu'elle avance le plus vite possible sans sortir des lignes.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Grand espace dégagé avec un sol propre et lisse

Matériel : Quatre feuilles A4, du ruban adhésif, de la corde/du ruban adhésif/de la craie

Préparation : Faire 4 petites balles de papier (voir Ressource 1 : Comment faire une balle en papier) ; tracer au sol 5 lignes parallèles d'environ 5 m de long chacune à l'aide du ruban adhésif/de la corde/de la craie ; utiliser le ruban adhésif/la corde/la craie pour tracer la ligne de départ et la ligne d'arrivée (reportez-vous à l'illustration ci-dessus).

ORGANISATION > Répartissez les enfants entre 4 équipes de taille égale. Divisez chaque équipe en deux groupes et demandez à chaque groupe de se tenir à un bout des 4 lignes, comme sur l'illustration ci-dessous. Si les équipes ne sont pas de nombre égal, un joueur doit jouer deux fois.

ADAPTATION

> Pour les enfants plus jeunes qui ne sont peut-être pas capables de souffler sur la balle pour la faire avancer, vous pouvez leur donner un livre pour s'en servir d'éventail et ainsi faire avancer la balle entre les lignes.

> Vous pouvez ajuster le niveau de difficulté du jeu en faisant des rangées plus étroites ou plus larges et une balle plus petite ou plus grosse.



Règles du jeu

1. Donnez une balle de papier au premier enfant du Côté A de chaque équipe.
2. Quand vous dites : « Partez ! », le premier enfant du Côté A de chaque équipe (voir l'illustration ci-dessus) pose la balle sur la ligne de départ, se penche dessus et souffle dessus avec sa bouche pour la faire avancer jusqu'à la ligne d'arrivée, tout en restant entre les 2 lignes de son couloir.
3. Lorsque la balle de papier atteint la ligne du Côté B (voir l'illustration ci-dessus), le premier enfant qui se trouve de ce côté se met à souffler sur la balle de papier pour la déplacer jusqu'à la ligne du Côté A, tout en restant entre les 2 lignes de son couloir.
4. Si, à tout moment, la balle sort des lignes du couloir, l'enfant doit retourner au point de départ et recommencer.
5. Lorsque tous les joueurs de l'équipe ont eu leur tour, l'équipe doit crier « Terminé ! ».
6. Si vous voulez en faire une compétition, dites que la première équipe à finir aura gagné et demandez à toutes les autres de les applaudir. Mais assurez-vous que toutes les équipes terminent le jeu.
7. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez dû concentrer toute votre attention pour souffler sur la balle de papier jusqu'à ce qu'elle arrive de l'autre côté sans sortir du couloir. Ce genre d'exercice vous aide à mieux vous concentrer sur toutes vos tâches et à les accomplir mieux ! »**



Exemples

Comment fabriquer une balle en papier

Matériel nécessaire : De grandes feuilles de papier ou de journal, du ruban adhésif

Étapes pour fabriquer une balle en papier :

Étape 1

Froissez une feuille de journal, enveloppez-la dans une autre feuille tout en la froissant jusqu'à ce que vous arriviez à la taille souhaitée pour votre projet, comme illustré ci-dessous.



Étape 2

Enveloppez la balle de journal avec du ruban adhésif (Photo 2.a) en veillant à produire une forme quasiment sphérique. Ajustez la forme au besoin. Si vous voulez suspendre la balle, nouez un ruban autour (Photo 2.b).



Source: <http://creativitywindow.com/2013/01/how-to-make-a-ball-of-newspaper>



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Fortification Mentale

10. Feu rouge, feu vert

Compétence d'ASÉ	Fortification Mentale
Semaines correspondantes	2, 3, 4, 5, 7
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Ajuster son pas à une allure qui permet de s'arrêter net.

Durée : 25 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Grand espace ouvert

Matériel : Feuilles de couleur rouge et de couleur verte/Feuilles blanches et peinture de couleur rouge et verte, ciseaux

Préparation : Faire un carton rouge et un carton vert d'un format d'au moins 12 cm x 6 cm.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de former une file horizontale droite. Tenez-vous en face des enfants, à 20 m d'écart environ.

Règles du jeu

1. Dites aux enfants que quand vous brandissez le carton vert, ils doivent se mettre à marcher. Quand vous levez le carton rouge, ils doivent s'arrêter net. Ils ne doivent pas faire le moindre pas une fois que le carton rouge est levé en l'air.
2. Exercez-vous jusqu'à ce que tous les enfants (ou presque) soient capables d'ajuster leur pas à une allure qui leur permet de s'arrêter net.
3. Recommencez un deuxième tour en suivant les mêmes règles, à la différence près que vous demandez aux enfants de sauter à pieds joints plutôt que de marcher.
4. Si vous souhaitez en faire une compétition, vous pouvez ajouter une ligne d'arrivée en face de la ligne où les enfants ont démarré, et tous les enfants qui parviennent à franchir la ligne d'arrivée sans être éliminés sont gagnants.
5. Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez dû concentrer toutes vos pensées pour contrôler l'allure de votre pas en fonction de la couleur du carton levé en l'air. Vous avez pratiqué vos habiletés de réflexion, qui vous aident à maîtriser vos pensées et votre corps et à mieux vous concentrer. »



11. Compter jusqu'à 10

Compétence d'ASÉ	Fortification Mentale
Semaines correspondantes	2, 3, 4, 5, 7
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Concentrer son attention et travailler ensemble pour compter jusqu'à 10 en équipe

ORGANISATION > Répartissez le groupe en équipes de 5 à 7 enfants chacune.

Durée : 25 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que 5 groupes puissent travailler en équipes sans se déranger les uns les autres.

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ADAPTATION

> Adaptez cette activité pour les enfants plus jeunes qui ne savent pas compter, en remplaçant les chiffres par un ordre spécifique de 5 sons : comme « a », « e », « i », « o », « u ». Pour cela, vous devrez commencer par enseigner ces sons dans un ordre fixe aux enfants avant qu'ils puissent y jouer.



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Fortification Mentale

Règles du jeu

1. Dites aux enfants que dans leurs équipes, ils doivent compter à voix haute jusqu'à 10, mais en faisant en sorte qu'une seule personne parle à la fois. Un enfant commence par dire « 1 », et un autre prend le relais et continue à compter, et ce à tour de rôle jusqu'à ce que le groupe atteigne « 10 ». À chaque fois que deux membres de l'équipe parlent ensemble, le groupe doit recommencer à partir de « 1 ».
2. Ils n'ont pas le droit de parler pour convenir d'une stratégie : pour se mettre d'accord, ils doivent s'aider par le regard et par les gestes.
3. Donnez aux équipes 5 minutes pour s'exercer à compter jusqu'à « 10 ».
4. Demandez à chaque équipe à tour de rôle de se mettre devant le reste du groupe et de compter jusqu'à « 10 ». Le reste du groupe applaudit chaque équipe qui arrive à compter jusqu'à « 10 » en faisant en sorte qu'un seul enfant parle à la fois.
5. Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez dû vous arrêter de compter tous les chiffres vous-même et regarder attentivement vos partenaires pour voir comment faire pour effectuer cette tâche ensemble. Vous avez aussi appris à persévérer pour atteindre l'objectif donné, même quand vous faisiez des erreurs. Vous vous êtes entraînés à concentrer votre attention sur le problème et à travailler ensemble pour le résoudre. »

ASTUCE > Cette activité est plus difficile qu'il n'y paraît, car il arrive souvent que 2 personnes se mettent à dire le même chiffre à la fois. Ils doivent travailler ensemble pour arriver jusqu'à « 10 », en s'aidant du regard et en faisant bien attention.

ASTUCE > Vous pouvez aussi demander aux enfants de changer d'équipe à plusieurs reprises et de jouer à ce jeu dans des équipes différentes.



12. Compilation de chansons !

Compétence d'ASÉ	Fortification Mentale
Semaines correspondantes	1, 2, 3, 4, 5
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Écouter attentivement la chanson pour trouver un mot qui permette de se mettre à chanter une nouvelle chanson.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que 5 équipes puissent s'asseoir confortablement

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Répartissez le groupe en 5 équipes et donnez-leur à chacune un nom, de l'Équipe A à l'Équipe E.

Règles du jeu

1. Mettez-vous à chanter une chanson. L'Équipe A dispose de 30 secondes pour vous écouter attentivement et trouver un mot qui lui permette de se mettre à chanter sa propre chanson. Le mot de la première chanson doit se trouver dans le premier vers de la chanson suivante.

ASTUCE > Si les jeunes enfants trouvent ce jeu trop dur, demandez à une équipe de se mettre à chanter une chanson, et la suivante doit se mettre à chanter une chanson qui reprend le dernier son de la chanson précédente. Il ne doit pas s'écouler plus de 2 secondes entre deux chansons.

2. Le jeu continue avec l'Équipe B qui choisit un mot dans la chanson de l'Équipe A pour se mettre à chanter sa propre chanson dans un délai de 30 secondes, et ainsi de suite.

3. Toutes les équipes doivent travailler ensemble pour trouver la plus longue compilation de chansons possible.

4. Si une équipe n'arrive pas à commencer une autre chanson dans un délai de 30 secondes, la compilation de chansons s'arrête et on recommence à partir de la dernière équipe qui a chanté une chanson.

5. Les enfants peuvent continuer tant qu'ils prennent plaisir à jouer.

6. Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez dû écouter très attentivement les mots pour pouvoir continuer la compilation de chansons. Vous avez pratiqué vos habiletés d'écoute et exercé votre mémoire pour pouvoir vous rappeler des chansons. »



13. Livre de cuisine avec illustrations

Compétence d'ASÉ	Fortification Mentale
Semaines correspondantes	3, 4, 5, 6, 7
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Travailler ensemble pour dessiner les diverses étapes d'une recette afin de cuisiner un plat.

Durée : 45 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que 4 équipes puissent travailler sans se déranger les unes les autres

Matériel : 32 feuilles A4 (8 par équipe), crayons de bois, crayons de couleur, agrafeuse/bouts de ficelle, flip-chart

Préparation : Répartir le matériel entre les équipes : 8 feuilles A4, crayons de bois, crayons de couleur ; sur un flip-chart, écrire le format de la recette que les enfants doivent suivre (exemple de format à la page 39).

ORGANISATION > Divisez le groupe en 4 équipes et distribuez du matériel à chacune d'entre elles.

ADAPTATION

> Pour les enfants plus jeunes qui ne savent pas dessiner, faites cette activité avec l'ensemble du groupe et demandez-leur de vous dicter la recette que vous dessinerez sur le flip-chart. Vous pouvez également inviter des parents ou des enfants plus âgés à vous aider à animer cette activité.



Règles du jeu

1. Dites aux équipes qu'aujourd'hui, elles vont fabriquer un livre de cuisine. Si nécessaire, expliquez qu'un livre de cuisine est comme un livre d'images qui donne des recettes pour cuisiner des plats.
2. Donnez 3 minutes aux équipes pour convenir entre elles du plat dont elles veulent dessiner la recette.
3. Expliquez le format de la recette à suivre en vous aidant du format indiqué sur le flip-chart.
4. Donnez 30 minutes aux équipes pour dessiner les étapes de la préparation du plat qu'ils ont choisi. Elles doivent s'assurer que chaque étape de la recette est représentée clairement en suivant le format indiqué. Expliquez que si quelqu'un ne sait pas comment préparer un plat, il devrait pouvoir se reporter à la recette du livre de cuisine pour savoir comment s'y prendre.
5. Une fois que toutes les équipes ont terminé, agrafez ou attachez ensemble les feuilles de la recette avec un bout de ficelle.
6. Chaque équipe présente à tour de rôle sa recette devant le reste du groupe.
7. Agrafez ou attachez toutes les recettes ensemble pour faire un livre de cuisine unique.
8. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez dû travailler en équipe pour vous rappeler comment faire pour préparer un plat et en expliquer les étapes dans le bon ordre. Vous avez pratiqué des habiletés mentales qui vous aident à bien planifier, à organiser vos idées et à expliquer vos idées aux autres. »**



Exemple

Nom du plat :

Ce dont on a besoin :

1.

2.

3.

4.

5.

Dessin du plat

Recette pour faire le plat :

Étape 1

Étape 3

Dessin de l'étape

Dessin de l'étape

Étape 2

Étape 4

Dessin de l'étape

Dessin de l'étape



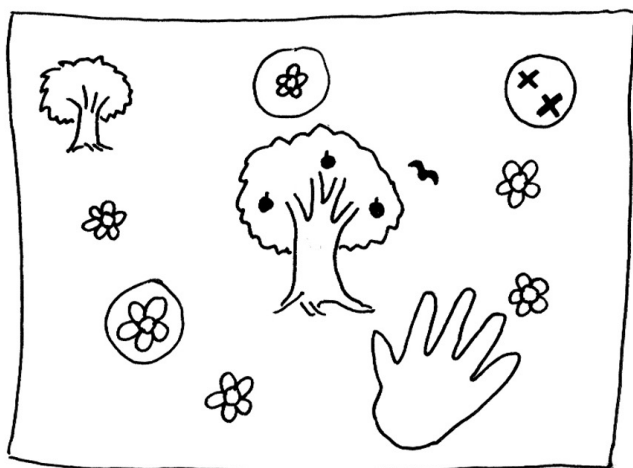
14. Écoute et suis

Compétence d'ASÉ Fortification Mentale

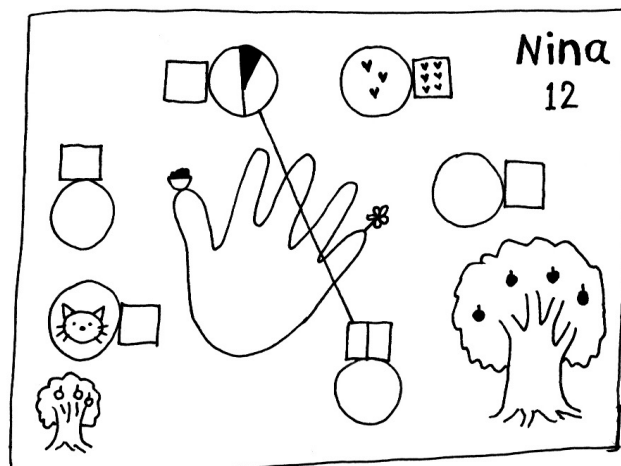
Semaines correspondantes 1, 2, 3, 4, 5

Tranche d'âge 6-11 ans

Simple



Difficile



But de l'activité : Écouter les consignes et les suivre correctement.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants forment un grand cercle

Matériel : Des feuilles A4 (une par enfant), des crayons de bois (un par enfant), une liste de consignes, une feuille de réponses contenant toutes les consignes suivies sur le flip-chart

Préparation : Préparer la liste de consignes en gardant à l'esprit l'âge des enfants du groupe. Préparer la feuille de réponses sur le flip-chart (voir ci-dessous pour un exemple de consignes et de feuilles de réponse).

ORGANISATION > Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle autour du facilitateur.

ADAPTATION

- > Vous pouvez adapter la difficulté de ce plat en accélérant ou en ralentissant l'allure à laquelle vous lisez les consignes.
- > Si vous comptez utiliser la feuille de consignes donnée en exemple, veillez à ce qu'elle soit adaptée à l'âge et au contexte des enfants de la classe.
- > Si les enfants sont trop jeunes pour pouvoir faire la comparaison tout seuls, relisez chaque consigne donnée, montrez du doigt la partie correspondante sur la feuille de réponses et demandez aux enfants de vérifier s'ils ont bien suivi la consigne ou non.



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Fortification Mentale

Règles du jeu

1. Donnez à chaque enfant une feuille et un crayon de bois.
 2. Dites aux enfants qu'on va leur donner des consignes. Ils doivent les écouter attentivement et les suivre à la lettre sur la feuille de papier qu'on vient de leur remettre. Dites-leur que les consignes vont leur être données à un rythme de plus en plus rapide et qu'elles vont devenir de plus en plus complexes. Il va donc falloir qu'ils prêtent toute leur attention à bien écouter les consignes données et à les suivre.
 3. Lisez à voix haute les consignes énumérées dans la liste préparée à l'avance et demandez aux enfants de les suivre.
- Dessine un petit arbre dans le coin inférieur gauche de la page et un arbre plus grand dans le coin inférieur droit.
 - Dessine 2 genres de fruits différents dans chaque arbre.
 - Dessine 6 carrés, un carré doit toucher un cercle.
 - Choisis un carré et divise-le en deux.
 - Trace une ligne entre le cercle que tu as divisé en deux et le carré que tu as divisé en deux par une ligne.
 - Choisis un cercle et un carré qui sont l'un à côté de l'autre et qui sont vides. Dans le cercle, dessine 3 étoiles et dans le carré à côté, dessines-en le double.

Exemple de consignes (simples) :

- Dessine un cercle sur la feuille.
- Mets 2 croix dans le cercle.
- Dessine un petit arbre dans un coin de la page et un grand arbre au milieu de la page.
- Dans l'arbre du milieu de la page, dessine des fruits et un oiseau.
- Dessine des fleurs n'importe où sur la page.
- Dessine un cercle autour de 2 fleurs, n'importe lesquelles.
- Trace le contour de ta main sur la feuille.

Exemple de consignes (difficiles) :

- Écris ton nom dans le coin supérieur droit de la page.
- Additionne « $9 + 3$ » et écris la bonne réponse juste en dessous de ton nom.
- Dessine 6 cercles sur la page, 2 à gauche, 2 en haut et 2 n'importe où.
- Dans un cercle à gauche, dessine ton animal préféré.
- Divise en deux n'importe quel cercle et colories-en la moitié.
- Trace le contour de la paume de ta main sur la feuille.
- Sur le plus petit doigt, dessine une fleur.
- Sur le pouce, dessine l'image de la dernière chose que tu as mangée.

4. Une fois que toutes les consignes ont été données, dévoilez la feuille de réponses sur le flip-chart et demandez aux enfants de comparer les réponses sur le flip-chart par rapport à celles qu'ils ont données sur leur feuille.
5. Si les enfants remarquent qu'ils ont manqué une consigne ou qu'ils l'ont mal comprise, le moment est venu pour eux de la corriger.
6. Dites à tous les enfants de s'applaudir à la fin.
7. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous vous êtes entraînés à écouter attentivement les consignes et à les suivre. Il s'agit là d'habiletés très utiles qui vous aideront dans toutes les tâches que vous serez amenés à faire. »**



15. Eau et glace

Compétence d'ASÉ	Fortification Mentale
------------------	-----------------------

Semaines correspondantes	3, 4, 5, 6, 7
--------------------------	---------------

Tranche d'âge	6-11 ans
---------------	----------

But de l'activité : La « glace » fait geler « l'eau » qu'elle touche. « L'eau » fait fondre tous ceux qui sont congelés d'une tape légère sur l'épaule.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Grand espace dégagé

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Définissez les limites que l'activité ne doit pas dépasser. Demandez à 10 enfants de se porter volontaires pour être la « Glace », et le reste du groupe sera l'« Eau ».

ADAPTATION

> S'il n'est pas convenable de demander aux enfants de se toucher, donnez à chacun un long bout de papier pour se taper les uns les autres.

> Si les enfants ne sont pas familiers avec le concept de glace, remplacez le nom des équipes « Glace » et « Eau » par Équipe A et Équipe B, et jouez au jeu en suivant les consignes ci-dessus.



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Fortification Mentale

Règles du jeu

1. Un groupe est l'« Eau » et l'autre est la « Glace ».

2. Demandez aux participants s'ils connaissent les qualités de l'« Eau » et celles de la « Glace ».

Réponse : La glace est plus froide, elle est solide et elle est immobile (elle ne peut pas bouger). L'eau est plus chaude, liquide et elle est mobile (elle peut bouger).

3. Le groupe « Glace » attend dans le coin et le groupe « Eau » a 5 secondes pour se disperser.

4. Quand vous dites : « Partez ! », le groupe « Eau » doit tenter de ne pas se faire attraper par le groupe « Glace ». Si un enfant « Glace » tape un enfant « Eau » sur l'épaule, l'enfant « Eau » devient gelé : il se fige et ne doit plus bouger.

5. Le groupe « Eau » doit essayer de faire fondre ses partenaires congelés en leur tapant sur l'épaule sans devenir congelés eux-mêmes. Une fois fondus, ils peuvent se remettre à bouger.

6. Il est interdit de courir et de parler pendant l'activité, tout se passe en silence.

7. Au bout de 10 minutes, intervertissez les équipes pour que chacun ait la possibilité de jouer à être « Eau » et de jouer à être « Glace ».

8. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, votre cerveau a fait beaucoup de choses à la fois. Quand vous étiez « Glace », vous deviez regarder très attentivement autour de vous pour repérer les enfants qui étaient « Eau ». Lorsque vous étiez « Eau », vous deviez non seulement vous sauver pour ne pas être touchés par les enfants « Glace », mais en plus vous deviez aussi décongeler vos amis sans vous faire geler vous-même. Faire autant de choses en même temps a pour effet de fortifier le cerveau et vous aider à apprendre mieux. »**



COMPÉTENCE D'ASÉ

Régulation des Émotions

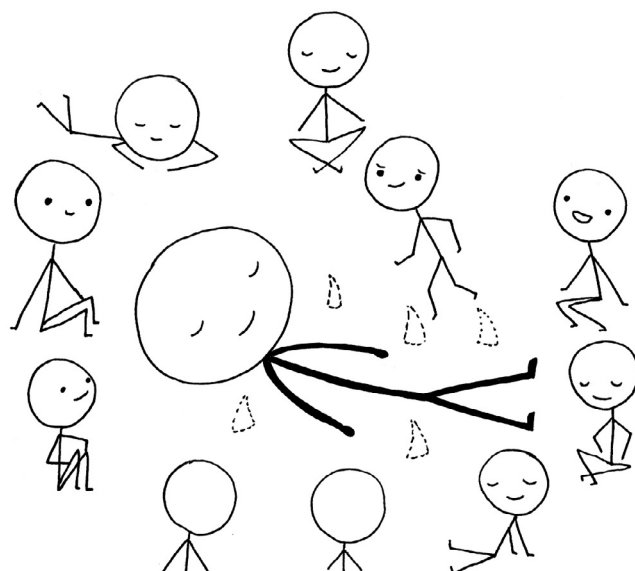


16. Laissez le fermier dormir !

Compétence d'ASÉ	Régulation des Émotions
------------------	-------------------------

Semaines correspondantes	8, 10, 11, 15, 16
--------------------------	-------------------

Tranche d'âge	6-11 ans
---------------	----------



But de l'activité : Enlever toutes les « épines » autour du « fermier » sans le réveiller.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de s'asseoir dans un grand cercle et asseyez-vous au milieu.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants puissent former un grand cercle

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires



Règles du jeu

1. Plantez le décor : « Il était une fois un fermier (ou une fermière) qui avait passé toute la journée à travailler dans ses champs sous la chaleur du soleil brûlant. Très fatigué(e) à la fin de la journée, il (ou elle) est venu(e) faire une sieste sous cet arbre (montrez du doigt un arbre imaginaire). Il (ou elle) s'est endormi(e) sans s'apercevoir qu'il y avait tout plein de grosses épines pointues (imaginaires) tout autour de lui (d'elle) ! Des enfants qui passaient par là s'en sont rendu compte et ont décidé de venir enlever les épines une à une, sans faire de bruit pour ne pas le (la) réveiller. »
2. Vous pouvez jouer le rôle du fermier (ou de la fermière) et faire semblant d'être endormi au milieu. Les enfants viennent un à un enlever les épines (imaginaires) en faisant le moins de bruit possible.

ASTUCE > Si vous n'êtes pas à l'aise à l'idée de jouer le fermier (ou la fermière), demandez à un enfant de se porter volontaire pour le faire à votre place.
3. Si le fermier (ou la fermière) entend le moindre pas, sans prononcer un mot, il ou elle doit pointer du doigt dans la direction d'où vient le bruit. Si le doigt tendu désigne effectivement un enfant, celui-ci doit revenir à sa place sans faire de bruit et réessayer plus tard. Si l'enfant réussit à ramasser les épines et à revenir à sa place sans être entendu par le fermier (ou la fermière), il retourne à sa place, ferme les yeux et se détend.
4. Jouez à ce jeu jusqu'à ce que chacun dans le cercle ait ramassé des épines et se soit « endormi ».
5. **Expliquez le message de cette activité :**
« Lors de cette activité, vous avez dû ressentir des émotions comme de la nervosité ou de l'excitation, par exemple. Mais vous avez dû les contrôler pour pouvoir accomplir cette tâche sans être attrapés. Une fois que vous avez réussi à ramasser l'épine (imaginaire), vous aussi vous avez dû fermer les yeux. Lors de cette activité, vous vous êtes entraînés à maîtriser vos émotions et à vous détendre. »

ASTUCE > S'il le faut, montrez aux enfants comment ils doivent s'approcher du fermier (ou de la fermière) sans faire de bruit pour venir enlever les épines.



17. Le chien est allé dans la forêt...

Compétence d'ASÉ	Régulation des Émotions
Semaines correspondantes	8, 9, 12, 13, 14
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Deviner l'émotion mimée par votre partenaire.

ORGANISATION : Demandez aux enfants de se mettre par deux.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Assez de place pour que les enfants puissent bouger librement

Matériel : Sifflet, minuterie

Préparation : Si l'idée de la forêt fait peur aux enfants, remplacer le mot « forêt » par « champ » ou « marché ».

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > Cette activité précise que, quelle que soit l'émotion par laquelle les enfants commencent le jeu, ils doivent terminer sur une note joyeuse. Le but recherché est d'éviter tout risque de manifestation d'émotions fortes, négatives ou traumatisantes pendant l'histoire. Circulez parmi le groupe et demandez à un enfant de changer d'histoire si ses propos déclenchent des émotions fortes et négatives, que ce soit chez lui ou chez son partenaire. Reportez-vous également à la formation des premiers secours psychologiques que vous avez suivie et soyez très attentif au moindre signe de détresse ou de maltraitance émotionnelles graves chez les enfants. Si vous repérez des signes de ce genre, orientez l'enfant en suivant les modalités appropriées.



Règles du jeu

1. Demandez à chaque équipe de deux de penser à une émotion.

ASTUCE > Vous pouvez suggérer des émotions afin d'éviter que les enfants se contentent d'émotions basiques, du type « content » ou « triste ».

2. Donnez aux enfants 2 minutes pour inventer une histoire de six phrases avec leur partenaire. Ils doivent commencer l'histoire par l'émotion à laquelle ils ont songé, qui peut être soit positive, soit négative. Quoi qu'il en soit, l'histoire doit se terminer sur une note heureuse.
3. L'Enfant 1 de la paire commence par dire : « Le chien est allé dans la forêt en se sentant... » et complète cette phrase en citant l'émotion à laquelle il ou elle a pensé précédemment. L'Enfant 2 continue l'histoire en y ajoutant une phrase.

4. Ils continuent de la sorte à tour de rôle à inventer l'histoire, jusqu'à ce qu'ils aient 6 phrases et que l'histoire se termine sur une fin joyeuse.

ASTUCE > Si les enfants sont trop jeunes pour compter jusqu'à 6, dites aux enfants de commencer par avoir trois doigts en l'air et à chaque fois qu'ils disent une phrase, d'en replier un. Quand il ne reste plus de doigt en l'air, leur histoire doit se terminer.

5. Au bout d'un tour, tous les enfants doivent changer de partenaire et reprendre ce jeu.
6. **Expliquez le message de cette activité :**
« Lors de cette activité, vous avez approfondi l'émotion de votre choix en racontant une histoire, et vous vous êtes aussi entraînés à transformer n'importe quel récit en une histoire qui se termine bien ! »



18. Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ?

Compétence d'ASÉ	Régulation des Émotions
Semaines correspondantes	8, 9, 10, 11, 15
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Exprimer ses émotions du jour par le dessin.

Durée : 45 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants puissent s'asseoir et dessiner confortablement

Matériel : Feuilles A4 (une par enfant), crayons de bois, crayons de couleur

Préparation : Aucune préparation requise

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > Reportez-vous également à la formation des premiers secours psychologiques que vous avez suivie et soyez très attentif au moindre signe de détresse ou de maltraitance émotionnelles graves qui se manifeste dans les dessins des enfants. Si vous repérez des signes de ce genre, orientez l'enfant en suivant les modalités appropriées.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de s'asseoir en petits cercles pour pouvoir se partager les crayons de couleur.

Règles du jeu

1. Donnez à chaque enfant une feuille de papier et à chaque groupe des crayons de couleur à partager entre eux.
2. Dites aux enfants que cette activité est destinée à être un moment de détente pour eux. Il leur est demandé de dessiner et de colorier l'émotion qu'ils ressentent aujourd'hui.
3. La seule règle à observer est de dessiner dans le silence absolu. S'ils ont besoin de quelque chose que quelqu'un d'autre a, ils n'ont le droit de s'exprimer que par des gestes, pas par des mots.
4. Passez les 10 dernières minutes à circuler et à demander aux enfants le titre qu'ils donneraient à leur dessin. Le facilitateur peut écrire le titre sur les dessins.

ADAPTATION > Si les enfants sont très jeunes, il est probable que leurs dessins ne seront pas très clairs et ne représenteront pas de formes reconnaissables. Laissez les enfants dessiner librement pour qu'ils s'expriment et demandez-leur de vous expliquer leur dessin.

5. Expliquez le message de cette activité : « Le but de cette activité, c'était de vous inciter à réfléchir aux émotions que vous éprouvez en ce moment, à les reconnaître et à les exprimer par le dessin. »



19. Charades des émotions

Compétence d'ASÉ	Régulation des Émotions
Semaines correspondantes	8, 9, 10, 11, 15
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Deviner l'émotion mimée.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Matériel : 20 morceaux de papier comportant des émotions différentes

Préparation : Préparer les morceaux de papier comportant 20 émotions (suggestions : heureux, seul, effrayé, ennuyé, fâché, triste, chagriné, surpris, fort, fier, craintif, content, timide, inquiet, amour) ; préparer une carte de pointage sur le tableau pour tenir compte des scores du jeu.

ORGANISATION > Divisez le groupe en 5 équipes et appelez-les Équipe A, Équipe B, etc.

ADAPTATION

> Adaptez cette activité pour les enfants plus jeunes en utilisant des émotions de base seulement : content, effrayé, en colère, triste, surpris, fort, apeuré, timide, inquiet, fatigué, amour. Les enfants peuvent répéter les émotions.

Règles du jeu

1. Un joueur de l'Équipe A se met devant le groupe, choisit un morceau de papier et mime l'émotion qui y est écrite. Les autres membres de l'Équipe A ont 3 chances pour deviner l'émotion mimée.

ASTUCE > Si un enfant est trop jeune pour lire l'émotion écrite sur le morceau de papier, le facilitateur peut la lire et la lui souffler à l'oreille pour qu'il la mime.

2. Si l'Équipe A ne trouve pas la bonne réponse, les autres équipes ont un tour chacune pour deviner l'émotion.

3. Faites la même chose avec chaque équipe à tour de rôle.

4. Chaque équipe gagne 10 points par bonne réponse.

5. À la fin de la partie, comptez les points de chaque équipe et annoncez l'équipe gagnante. Demandez au reste du groupe d'applaudir l'équipe gagnante.

6. **Expliquez le message de cette activité :** « Le but de cette activité était de vous aider à vous entraîner à nommer des émotions et aussi à comprendre la manière dont d'autres personnes expriment des émotions. »

ASTUCE > Vous pouvez augmenter le nombre de morceaux de papier et d'émotions et demander aux enfants d'en ajouter d'autres.



20. Émotions calmes - de la tête aux orteils

Compétence d'ASÉ	Régulation des Émotions
------------------	-------------------------

Semaines correspondantes	8, 10, 11, 15, 16
--------------------------	-------------------

Tranche d'âge	6-11 ans
---------------	----------

But de l'activité : Aider les enfants à calmer leurs émotions en relaxant chaque partie de leur corps.

ORGANISATION > Les enfants s'assoient confortablement où bon leur semble.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Suffisamment de place pour que les enfants puissent s'asseoir confortablement

Matériel : Un appareil pour écouter de la musique ou un instrument de musique

Préparation : Aucune préparation nécessaire



Règles du jeu

1. Mettez de la musique et dites aux enfants de sauter et de danser pendant 2 minutes.
2. Si vous n'avez pas de musique, demandez aux enfants de chanter ensemble une chanson populaire tout en dansant dessus.
3. Arrêtez la musique et suivez les consignes ci-dessous pour aider les enfants à calmer leurs émotions en relaxant chaque partie de leur corps.

ASTUCE > S'il n'est pas convenable de demander aux enfants de danser et de sauter, ignorez cette partie de l'activité et commencez directement par l'exercice de relaxation.

4. On doit faire cette activité lentement et tranquillement.
5. Demandez aux enfants de trouver un endroit avec suffisamment de place autour pour qu'ils puissent s'allonger par terre sans toucher personne.

ASTUCE > Si le sol n'est pas propre ou si les enfants sont mal à l'aise à l'idée de s'allonger par terre, ils peuvent s'asseoir sur une chaise.

6. Arrêtez-vous sur chaque partie du corps pour le relaxer. Lisez les consignes ci-dessous pour chaque étape :
 - Visage : « Plissez le nez et le front comme si vous sentiez quelque chose qui sent mauvais puis relaxez votre visage. Recommencez à 3 reprises. »
 - Mâchoires : « Serrez légèrement les mâchoires comme si vous aviez un bâton entre les dents. Puis relâchez le bâton imaginaire et laissez vos mâchoires se détendre complètement. Recommencez à 3 reprises. »
 - Bras et épaules : « Tendez les bras devant vous puis levez-les au-dessus de la tête et étirez-vous aussi haut que possible. Puis baissez les bras et laissez-les pendre. Recommencez à 3 reprises. »

- Mains et bras : « Imaginez que vous pressez une orange aussi fort que vous le pouvez avec une main, puis faites tomber cette orange par terre et laissez votre bras et votre main devenir tout mous. Recommencez à 3 reprises puis changez de bras. »
- Ventre : « Allongez-vous sur le dos et serrez vos muscles du ventre aussi fort que possible le temps d'un instant, puis relâchez-les et détendez-vous. Recommencez à 3 reprises puis recommencez à partir du début, mais cette fois debout. »

ASTUCE > Si les enfants sont assis sur une chaise, ils peuvent faire ces exercices assis.

- Jambes et pieds : « Allongez-vous sur le dos et remuez les orteils. Utilisez les muscles des orteils pour tirer sur vos 10 orteils vers vous et restez ainsi en comptant jusqu'à 10, puis relaxez vos orteils et restez ainsi en comptant jusqu'à 10. Recommencez à 3 reprises. »

ASTUCE > Si les enfants sont assis sur une chaise, ils peuvent faire ces exercices assis.

- Corps entier : « Allongez-vous sur le dos les yeux fermés et imaginez que vos muscles sont faits de glace et que la glace est en train de fondre. Détendez-vous et laissez votre corps se détendre. Relaxez tout votre corps pendant 1 minute. »

ASTUCE > Si les enfants sont assis sur une chaise, ils peuvent faire ces exercices assis.

- « Frottez-vous les mains, mettez-les sur les yeux et ouvrez lentement les yeux. Levez-vous lentement. »

7. Expliquez le message de cette activité : « Nous avons commencé cette activité en sautant partout, ensuite nous nous sommes entraînés à relaxer chaque partie de notre corps et à calmer toutes nos émotions. »



21. Histoire à raconter

Compétence d'ASÉ	Régulation des Émotions
Semaines correspondantes	8, 9, 11, 13, 14
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Imaginer une histoire ensemble à l'aide de cartes d'émotion.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de s'asseoir dans un grand cercle.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Assez de place pour que les enfants s'assoient dans un grand cercle

Matériel : 6 grandes cartes comportant des dessins représentant des émotions, flip-chart

Préparation : Préparer 6 grandes cartes (format A4) représentant différentes émotions (suggestions : content, effrayé, fâché, triste, surpris, fort, craintif, timide, inquiet, fatigué, amour), placer le flip-chart à un endroit où tout le monde peut le voir.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > Reportez-vous également à la formation des premiers secours psychologiques que vous avez suivie et soyez très attentif au moindre signe de détresse ou de maltraitance émotionnelles graves qui se manifeste dans les histoires des enfants. Si vous repérez des signes de ce genre, orientez l'enfant en suivant les modalités appropriées.



Règles du jeu

1. Ne montrez pas les cartes que vous avez.
 2. Dites aux enfants qu'ils vont inventer une histoire ensemble. Rappelez-leur de se montrer attentifs les uns aux autres et de ne rien raconter dans l'histoire qui serait susceptible de faire de la peine à quelqu'un.
 3. Posez les questions suivantes au groupe et dessinez les suggestions émises sur le flip-chart:
 - Où l'histoire va-t-elle se dérouler ?
 - Qui sont les principaux personnages de l'histoire ?
 - Que comptez-vous ajouter d'autre à votre histoire ?

ASTUCE > Laissez les enfants dire 10 à 12 choses au hasard qu'ils veulent voir figurer dans l'histoire (par ex. des chiens, la lune, une salle de bains, etc.).

ASTUCE > Dessinez les suggestions sur le flip-chart pour inclure les enfants qui ne savent pas lire.
 4. Demandez à un enfant de se proposer pour commencer.
 5. Tirez une carte au hasard et brandissez-la pour que tout le monde puisse la voir.
 6. L'enfant dit l'émotion représentée sur la carte et commence l'histoire en s'aidant des informations figurant sur le flip-chart. L'histoire peut prendre n'importe quelle tournure, à condition qu'elle cadre avec l'émotion qui figure sur la carte.
 7. Au bout d'une ou deux lignes d'histoire, brandissez une autre carte d'émotion.
 8. L'enfant assis à côté du premier prend le relais et continue l'histoire en utilisant la nouvelle carte d'émotion et les éléments de l'histoire affichés sur le flip-chart. L'histoire continue jusqu'à ce que chacun ait eu son tour et que tous les éléments de l'histoire aient été utilisés.
- ASTUCE >** Mélangez les cartes d'émotions à plusieurs reprises tout au long de l'activité.
9. **Expliquez le message de cette activité : « Cette activité nous a appris à en savoir plus sur les différentes émotions et la manière dont les gens peuvent les exprimer. »**



22. Livre aux sentiments de Petit Pouce

Compétence d'ASÉ	Régulation des Émotions
Semaines correspondantes	8, 9, 10, 11, 15
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Fabriquer des « livres aux sentiments de Petit Pouce » représentant les sentiments qu'on éprouve

ORGANISATION > Chaque enfant travaille de son côté, mais ils s'assoient en petits groupes pour se partager les matériels artistiques.

Durée : 45 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants s'assoient en petits groupes et se partagent les matériels artistiques

Matériel : De la peinture dans des assiettes (une assiette pour 5-6 enfants), un crayon de bois par enfant, 6 à 8 petites feuilles de papier par enfant, agrafeuse ou ficelle

Préparation : Mettre quatre couleurs dans une assiette (sans trop diluer la peinture pour éviter qu'elle sèche trop rapidement), préparer les matériels pour chaque groupe.



Règles du jeu

1. Dites aux enfants que chacun va faire son propre « livre aux sentiments de Petit Pouce ».

ASTUCE > Vous pouvez faire votre propre « livre aux sentiments de Petit Pouce » au préalable pour en montrer un exemple aux enfants.

2. Expliquez aux enfants le processus de fabrication d'un « livre aux sentiments de Petit Pouce » :
 - Trempez légèrement le pouce dans la peinture.
 - Égouttez-le au-dessus de l'assiette.
 - Posez le pouce sur la feuille pour faire une empreinte avec.
 - Attendez que l'empreinte sèche.
 - Dessinez un visage sur Petit Pouce qui exprime une émotion et ajoutez-lui un corps.
 - Montrez-leur l'exemple ci-dessous.

ASTUCE > S'ils savent écrire, les enfants peuvent ajouter « Parfois, je me sens... » au-dessus de l'empreinte.

3. Dites aux enfants de faire des empreintes de différentes couleurs sur différentes pages puis de dessiner dessus.

ASTUCE > Dites aux enfants d'utiliser très peu de peinture sinon l'empreinte mettra longtemps à sécher.

4. Attachez les feuilles ensemble à l'agrafeuse ou avec la ficelle pour fabriquer un livre pour chaque enfant, ou laissez les enfants le faire eux-mêmes s'ils en sont capables.
5. Accrochez tous les livres autour de la classe et dites aux enfants de faire le tour pour les regarder et voir les sentiments que leurs amis ressentent.
6. Expliquez le message de cette activité :
« Avec ces dessins sur des empreintes, nous exprimons les différentes émotions que nous ressentons. En regardant les livres des autres, on peut aussi voir que nos amis éprouvent parfois les mêmes émotions que nous. »



Exemples

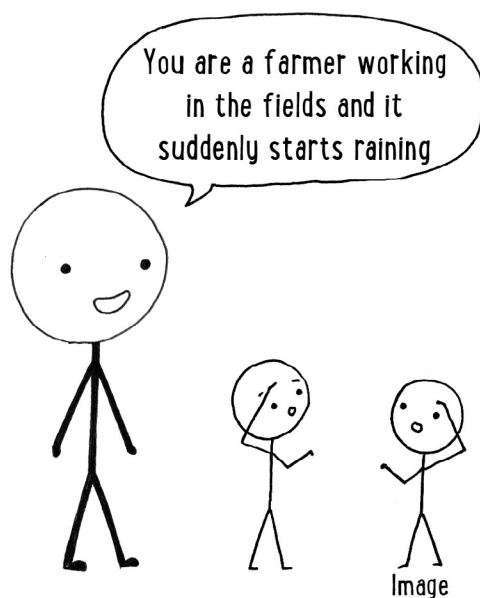


23. Copie conforme

Compétence d'ASÉ Régulation des Émotions

Semaines correspondantes 9, 11, 12, 13, 14

Tranche d'âge 6-11 ans



But de l'activité : Copier les mouvements et les expressions du visage de l'autre.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Assez de place pour que les enfants puissent s'éparpiller

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Mettez les enfants par deux.

ADAPTATION

> Adaptez cette activité pour les enfants plus âgés en leur demandant de réfléchir à un scénario et de le mimer pendant que l'autre doit le recopier tout en devinant de quoi il s'agit.



Règles du jeu

1. Lisez à voix haute un scénario à mimer. Un enfant doit mimer le scénario pendant que l'autre reproduit ses gestes et ses expressions du visage, sans dire un mot (il s'agit de copier l'autre comme si on était son reflet dans un miroir).
2. Lisez un autre scénario. Le deuxième enfant mime le scénario et le premier reproduit ses mouvements.
3. Au bout de 2 minutes, tapez 3 fois dans les mains et chacun doit se trouver un nouveau partenaire. Recommencez le jeu avec les nouveaux groupes.
4. Les enfants peuvent continuer tant qu'ils y prennent plaisir.
5. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, le fait de reproduire les gestes et les expressions du visage de l'autre vous a permis de mieux comprendre comment quelqu'un d'autre peut se sentir et agir dans différents scénarios. Il est très important que vous appreniez à mieux comprendre vos amis. »**

Exemples de scénarios :

- Vous vous préparez à aller à l'école (exemple de sentiment : excitation)
- Vous êtes un fermier en train de travailler dans les champs quand tout d'un coup il se met à pleuvoir (exemple de sentiment : surprise)
- Vous êtes un médecin en train de soigner une vieille dame qui a mal au dos (exemple de sentiment : préoccupation)
- Vous êtes en train d'attendre qu'il s'arrête de pleuvoir pour pouvoir sortir jouer dehors (exemple de sentiment : ennui)
- Vous essayez de vous endormir, mais un moustique n'arrête pas de vous bourdonner dans l'oreille et vous empêche de dormir (exemple de sentiment : irritations)
- Vous cherchez vos lunettes, mais vous n'arrivez pas à les trouver (exemple de sentiment : énervement)

ASTUCE > Inventez vos propres scénarios en gardant bien à l'esprit l'âge et le contexte des enfants de votre classe.



24. Inventons une chanson !

Compétence d'ASÉ	Régulation des Émotions
Semaines correspondantes	6, 9, 10, 11, 15
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Reprendre un air connu et inventer une nouvelle chanson en groupe.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants puissent travailler en groupes

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Demandez aux enfants de s'asseoir en petits groupes de 5 à 6 enfants.

ADAPTATION

> Adaptez cette activité pour les enfants plus jeunes en les faisant tous s'asseoir dans un grand cercle et en dirigeant l'activité de sorte que la classe entière puisse créer une chanson ensemble.

> Si vous avez des enfants de différents groupes d'âge dans la classe, les enfants plus âgés peuvent travailler en groupes pour faire leur chanson et vous pouvez travailler avec les enfants plus jeunes à faire une chanson avec eux.

Règles du jeu

1. Les enfants travaillent en groupe pour écrire 2 vers d'une chanson. Ils doivent choisir un sentiment qui sera le thème de leur chanson et un air familier (l'air d'une chanson qu'ils connaissent déjà) sur lequel ils vont chanter la chanson.

2. Donnez 5 minutes à chaque groupe pour décider du sentiment qu'ils vont utiliser comme thème de leur chanson et un air familier.

ASTUCE > Si les enfants n'arrivent pas à choisir, vous pouvez leur donner un sentiment à utiliser.

3. Donnez 15 minutes à chaque groupe pour créer leur chanson et l'adapter à l'air qu'ils ont choisi.

ASTUCE > Ils peuvent changer d'air s'ils n'arrivent pas à adapter les paroles.

4. Demandez à chaque groupe de se relayer pour chanter sa chanson devant le reste de la classe.

5. **Expliquez le message de cette activité :**
« Grâce à cette activité, nous avons pu en apprendre plus sur l'émotion de notre choix à l'aide d'une chanson. Elle nous a aussi permis de comprendre les différents sentiments qui peuvent être exprimés à travers des airs de musique différents. »

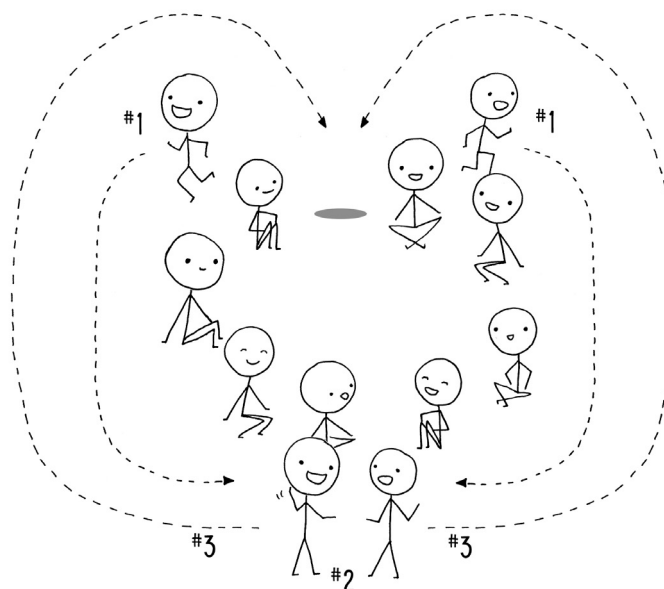


25. Tigre, tigre, panthère

Compétence d'ASÉ Régulation des Émotions

Semaines correspondantes 8, 10, 11, 15, 16

Tranche d'âge 6-11 ans



But de l'activité : Courir le plus vite possible, s'arrêter pour se serrer la main, puis faire la course pour s'asseoir à la place libre.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants puissent s'asseoir dans un grand cercle

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Demandez aux enfants de former un grand cercle.

ADAPTATION

> S'il y a des enfants qui ont un handicap physique dans la classe, adaptez l'activité pour les inclure. Au lieu de courir, demandez aux enfants de marcher vite. Attribuez un « copain » à chaque enfant handicapé pour faire en sorte que quand vient son tour de jouer à être le tigre ou la panthère, il peut se faire accompagner et aider par son copain.

> Si les lions, les tigres et les panthères ne sont pas des animaux familiers pour les enfants, ou s'ils sont perçus négativement dans votre contexte, vous pouvez les remplacer par des animaux plus appropriés.



Règles du jeu

1. Expliquez les règles du jeu aux enfants.
2. Un enfant se porte volontaire pour commencer la partie et s'appelle le « lion ». Le lion se tient hors du cercle et n'a pas de place où s'asseoir à l'intérieur.
3. Quand vous dites : « Partez ! », le lion se met à marcher autour du cercle et tape sur l'épaule de deux enfants qu'il appelle à chaque fois « tigre ». Les tigres ne bougent pas, ils doivent rester assis.
4. Le lion touche un troisième joueur, qu'il appelle « panthère », et se met à courir. La panthère se met rapidement debout et se met à courir dans le sens inverse du lion.

ASTUCE > S'il n'est pas convenable de demander aux enfants de se toucher, donnez à chacun un long bout de papier pour se taper les uns les autres.

5. Quand le lion et la panthère se rencontrent, ils s'arrêtent, se serrent la main, se saluent l'un l'autre dans leur langue, puis courent aussi vite que possible pour gagner la place libre laissée par la panthère. Si l'un des joueurs ne s'arrête pas complètement, il perd sa place.
6. Insistez sur le fait que le lion et la panthère doivent s'arrêter complètement *de bouger pour se serrer la main, et non pendant qu'ils bougent encore.*

ASTUCE > S'il n'est pas convenable de demander aux enfants de se serrer la main, dites-leur de s'arrêter complètement et de se saluer l'un l'autre dans leur langue.

7. Le joueur qui ne s'assoit pas à temps devient le lion pour le prochain tour et le jeu continue jusqu'à ce que chaque enfant ait eu au moins une chance d'être un lion ou une panthère.
8. Dites aux enfants que le jeu se terminera une fois seulement que tout le monde aura eu un tour, de sorte que chacun doit participer.
9. **Expliquez le message de cette activité :**
« Lors de cette activité, le lion et la panthère étaient très excités et couraient très vite, avant de devoir se calmer tout d'un coup et de s'arrêter en plein milieu de leur course. Ce genre d'activité vous permet de vous entraîner à maîtriser vos émotions et à vous calmer rapidement quand il le faut. »

ASTUCE > Vous pouvez modifier l'activité en demandant aux enfants de marcher, de sauter à pieds joints ou de sauter à cloche-pied au lieu de courir. Vous pouvez aussi leur dire d'utiliser différentes façons de se saluer en même temps qu'ils se serrent la main.



26. Sketch d'émotions

Compétence d'ASÉ	Régulation des Émotions
Semaines correspondantes	10, 11, 12, 13, 14
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Travailler en équipes pour créer un sketch de 3 à 5 minutes en utilisant des émotions données.

Durée : 45 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants travaillent en groupes

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > Faites attention à ne pas choisir de lieux susceptibles de déclencher des réponses angoissantes chez les enfants.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > Circulez dans la classe pendant que l'activité est en train de se dérouler pour vous assurer que les enfants ne sont pas en train de décrire des événements susceptibles de provoquer des réponses angoissantes, que ce soit personnellement ou chez d'autres enfants.

ORGANISATION > Répartissez les enfants en équipes de 5-6 enfants chacune.

Règles du jeu

1. Donnez à chaque équipe un lieu et 3 émotions (par exemple, lieu : au sommet d'une colline, émotions : fatigué, perdu, excité).
2. Chaque équipe va avoir 25 minutes pour inventer un sketch de 3 à 5 minutes de long.
3. Rappelez aux enfants de ne pas inclure d'éléments susceptibles de faire de la peine aux autres enfants du sketch.
4. Ils doivent utiliser toutes les émotions qu'on leur a données à un moment ou à un autre du sketch.
5. Chaque membre de l'équipe doit avoir un rôle à jouer dans la pièce.
6. Au bout de 25 minutes, demandez à chaque équipe de se mettre devant la classe pour présenter son sketch.
7. À la fin de chaque sketch, le reste de la classe doit deviner toutes les émotions représentées.
8. **Expliquez le message de cette activité :** « En imaginant un sketch, vous avez pu apprendre les causes qui provoquent différentes émotions et la manière de les manifester. En regardant les sketches des autres, vous avez pu voir que parfois, les autres expriment leurs émotions de la même façon que vous, et parfois ils les expriment très différemment. »

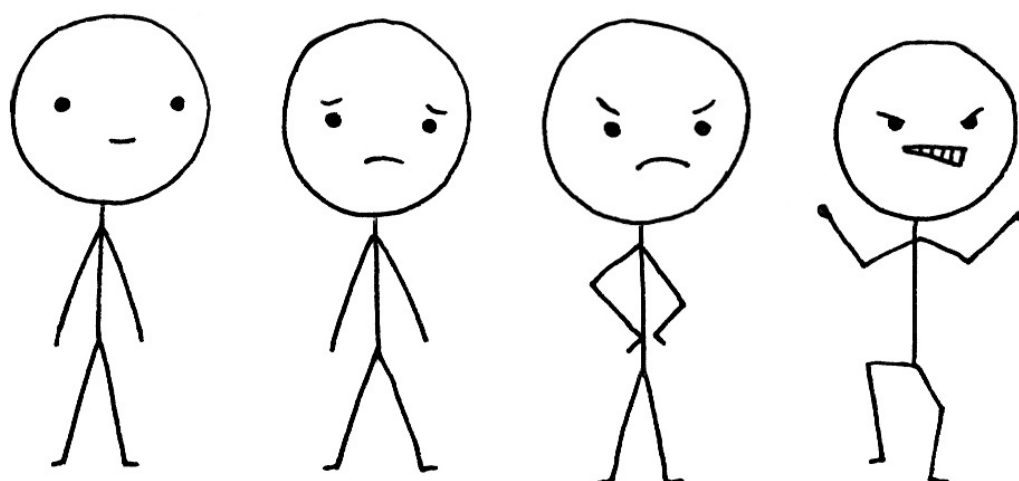


27. Thermomètre aux émotions

Compétence d'ASÉ Régulation des Émotions

Semaines correspondantes 8, 10, 11, 12, 14

Tranche d'âge 6-11 ans



But de l'activité : Exprimer l'émotion indiquée par différents degrés d'intensité

ORGANISATION > Demandez aux enfants de s'asseoir devant la scène.

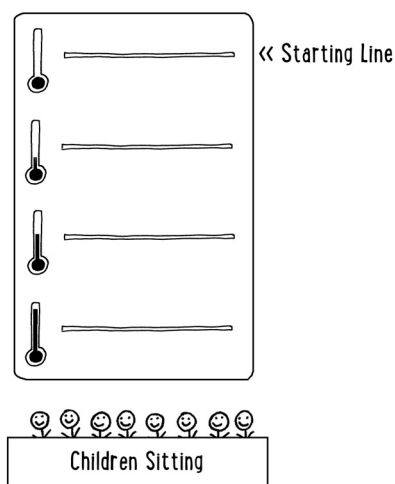
Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour une scène d'environ 5 m de long et de la place pour que les enfants s'assoient devant

Matériel : Craie/ruban/corde, 4 fiches de format A4 représentant des thermomètres avec différentes températures (exemple ci-dessous), une liste d'émotions écrites dessus

Préparation : Préparer la scène en mettant le thermomètre avec la température la plus basse au fond de la scène, et celui avec la température la plus haute sur le devant. Tracer 2 petites lignes à l'aide de la craie/du ruban/de la corde de l'arrière vers l'avant, espacées de deux pas l'une de l'autre. Mettre les 2 autres fiches de thermomètre dans l'ordre ascendant partant du fond de la scène vers le devant comme sur l'illustration ci-dessous.



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Régulation des Émotions

Règles du jeu

1. Expliquez aux enfants que sur la scène, la température en rouge la plus basse correspond à « calme » et la température en rouge la plus haute correspond au « degré d'émotion le plus intense ». Celles qui se trouvent entre les deux correspondent à l'émotion qui s'intensifie progressivement.
2. Faites remarquer qu'aucun thermomètre n'est complètement en rouge, car il n'est jamais bon d'atteindre une telle intensité d'émotions. Pendant leur mime, les enfants doivent contrôler leurs émotions et ne pas mimer une émotion à son niveau maximum.
3. Demandez à chaque enfant de venir à vous l'un après l'autre.
4. Chuchotez l'émotion à l'oreille de l'enfant.

Exemples d'émotions à utiliser dans cette activité :

- | | |
|--------------|-------------|
| • Colère | • Confusion |
| • Content | • Fierté |
| • Effrayé | • Ennui |
| • Surprise | • Fort |
| • Tristesse | • Timide |
| • Fatigue | • Inquiet |
| • Joie | • Fatigué |
| • Hâte | • Amour |
| • Irritation | |

5. L'enfant va au fond de la scène, se tient immobile pendant 2 secondes sous le thermomètre qui affiche la température la plus basse, s'avance jusqu'à la prochaine ligne et mime l'émotion à une intensité faible. Il avance jusqu'à la ligne suivante et mime l'émotion à une intensité moyenne. Pour finir, il se tient sur la dernière ligne qui correspond à la température la plus haute et mime une émotion de plus forte intensité.
6. Après cela, l'enfant repart en sens inverse, en réduisant l'intensité de l'émotion à chaque fois jusqu'à ce qu'il se trouve sur l'émotion minimale et reste immobile pendant 2 secondes.

ASTUCE > Vous pouvez montrer aux enfants comment faire en utilisant une émotion telle que la « colère » qui est facile à comprendre. Par exemple, commencez tout au fond de la scène en restant immobile, puis avancez à la première ligne et fronchez légèrement les sourcils, avancez à la deuxième ligne et intensifiez vos expressions du visage et serrez les poings, et pour finir, au niveau le plus élevé, tapez du pied en ayant une expression de colère sur le visage. Puis mimez les mêmes émotions dans le sens inverse, de l'intensité la plus forte jusqu'à ce que vous soyez immobile.

7. Après que chaque enfant a eu son tour, les autres doivent deviner l'émotion qu'il a mimée.
8. L'activité est terminée une fois que tous les enfants ont eu un tour.
9. Concluez la session par une discussion avec l'ensemble du groupe, en demandant aux enfants comment ils se sentaient dans leur corps et dans leur tête aux différents stades de leurs émotions.
10. Expliquez le message de cette activité : « Cette activité vous a permis de comprendre que les émotions peuvent se manifester selon des intensités différentes, et vous vous êtes aussi entraînés à exprimer vos émotions de façon contrôlée. Vous avez vu également comment vos amis expriment leurs émotions. Si vous réfléchissez aux sensations que vous avez éprouvées dans votre corps pendant cette activité, vous vous rendez compte que c'est pendant que vous étiez immobile que vous vous sentiez le plus calme et le plus détendu. »



28. Je change de posture, je change de sentiment

Compétence d'ASÉ Régulation des Émotions

Semaines correspondantes 9, 10, 11, 15, 16

Tranche d'âge 6-11 ans

But de l'activité : Se rendre compte de la manière dont les émotions changent en fonction de sa posture

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

ORGANISATION > Dites aux enfants de trouver un endroit où se mettre et de laisser un écart au moins égal à la longueur d'un bras par rapport à leurs voisins.

Espace : Un grand espace dégagé pour que les enfants puissent se tenir debout et à l'écart les uns des autres d'au moins un bras de distance

Règles du jeu

1. Cette activité se déroule à un rythme lent et doit être effectuée dans le calme.
2. Dites aux enfants de se tenir immobiles, d'écouter attentivement les consignes données et de les suivre sans faire de bruit pour changer de posture. Dites-leur que vous leur poserez des questions pendant l'activité pour les aider à bien se rendre compte de la manière dont leurs sentiments évoluent à mesure que leur posture change. Ils doivent réfléchir à ces questions dans leur tête et ne pas parler à voix haute.
3. Lisez les consignes suivantes :
 - Fermez les yeux. Tenez-vous les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, la paume des mains contre la cuisse. Concentrez-vous sur votre respiration. Soyez présents dans l'instant.
 - Tournez toute votre attention sur vos mains, levez lentement les bras sur le côté et tournez la paume de vos mains vers le ciel. Restez dans cette position. Respirez. Prenez conscience de votre corps tout entier. Remarquez la manière dont vous vous sentez dans votre corps.
 - Remettez-vous lentement dans votre première position : les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, la paume contre la cuisse. Concentrez-vous sur votre respiration. Soyez présents dans l'instant.
 - Courbez les épaules vers l'avant. Baissez la tête pour que votre menton touche votre poitrine. Comment vous sentez-vous quand vous adoptez cette posture ? (Pause de 10 secondes), relevez les épaules en arrière pendant que vous redressez la tête en position normale. Remarquez le changement dans la manière dont vous vous sentez.



- Relevez le menton jusqu'à ce que votre tête soit renversée en arrière. (Pause de 10 secondes). Remettez votre menton à sa position initiale. Remarquez la manière dont vous vous sentez.
- Serrez les poings. Sentez les muscles de vos bras se tendre. (Pause de 10 secondes). Relâchez les poings. Remarquez le changement dans la manière dont vous vous sentez dans votre corps.
- Basculez la tête vers le sol. Ouvrez lentement les yeux. Regardez fixement par terre. Essayez de ne pas cligner des yeux. Regardez par terre sans bouger. (Pause de 10 secondes). Relaxe lentement votre regard et refermez les yeux. Remarquez comment vos sentiments changent.
- Tournez votre attention sur votre bouche. Souriez lentement. (Pause de 5 secondes). Remettez vos lèvres droites.
- Collez la paume de vos mains l'une contre l'autre et mettez-vous à les frotter lentement. Sentez la chaleur qui se dégage entre la paume de vos mains. Recouvrez vos yeux de la paume de vos mains. Enlevez lentement vos paumes des yeux et ouvrez les yeux.
- Avancez lentement et, sans faire de bruit, formez un grand cercle. Asseyez-vous. Nous allons maintenant voir comment le fait de changer de posture a pour effet de changer les sentiments qu'on éprouve.

4. Terminez par une discussion avec l'ensemble du groupe en utilisant la liste de questions ci-dessous. Veillez à ce que chaque enfant prenne au moins une fois la parole au cours de la discussion. Il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses.

- Combien d'enfants ont aimé cette activité ?
Levez la main.
- Combien d'enfants n'ont pas aimé cette activité ? Levez la main.
- Quelle a été la posture que vous avez préférée ?
Comment vous sentiez-vous en la prenant ?
- Quelle a été la posture que vous n'avez pas aimé prendre ? Comment vous sentiez-vous en la prenant ?
- D'après vous, pourquoi le fait de changer de posture a pour effet de changer la manière dont on se sent ?
- D'après vous, est-il possible de changer la manière dont on se sent en changeant sa posture ?

5. Résumez la discussion en expliquant l'utilité de l'activité : « En faisant cette activité, vous vous êtes rendu compte qu'en changeant de posture du corps, on change aussi les émotions qu'on ressent. Il est important de s'en souvenir, car cela peut être utile quand on veut contrôler ses émotions. Par exemple, quand vous vous sentez en colère, votre corps est tendu et si vous détendez votre corps en respirant profondément, votre colère se calme. »



COMPÉTENCE D'ASÉ

Habiletés

Sociales Positives



29. Mon préféré

Compétence d'ASÉ	Habiletés Sociales Positives
Semaines correspondantes	1, 2, 3, 20, 22
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Comprendre les similitudes et les différences au sein du groupe.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de former un grand cercle. Joignez-vous au cercle.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que tous puissent s'asseoir dans un grand cercle

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

Règles du jeu

1. Présentez l'activité comme un moyen amusant d'apprendre à se connaître et de comprendre à quel point nous sommes semblables et à quel point nous sommes différents les uns des autres. Expliquez que cette activité a pour objet de saluer nos différences et nos similitudes.
2. Commencez par vous placer au centre du groupe et à citer quelque chose que vous aimez particulièrement : votre nourriture préférée, votre film préféré, votre personne préférée.
3. Tous ceux qui partagent ce goût se joignent à la personne placée au milieu, et tous les autres les applaudissent.
4. Si personne ne partage ce goût, tous les enfants assis en cercle applaudissent la personne au milieu.
5. Tous les enfants viennent à tour de rôle se mettre au milieu du cercle pour citer une de leurs choses préférées.
6. **Expliquez le message de cette activité : « Avec cette activité, vous avez appris que vous êtes différent de vos amis à de nombreux égards, et que vous leur ressemblez à bien d'autres aussi. Il est possible d'être amis avec des gens qui sont différents de soi et avec des gens qui sont comme soi. »**



30. Pris par le regard

Compétence d'ASÉ	Habiletés Sociales Positives
Semaines correspondantes	1, 2, 19, 20, 22
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Se saluer après avoir établi un contact visuel

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que tout le monde s'assoie dans un grand cercle

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Demandez aux enfants de former un grand cercle. Joignez-vous au cercle.

ADAPTATION

> Si un contact par le regard est perçu comme un moyen de communication négatif entre amis, demandez aux enfants de se montrer du doigt plutôt que de se désigner fixement du regard.

> S'il n'est pas convenable de demander aux enfants de se serrer la main pour se saluer, dites-leur de s'arrêter complètement et de se saluer l'un l'autre verbalement, sans se serrer la main.

Règles du jeu

1. Asseyez-vous en cercle, chacun la tête baissée.
2. Quand vous dites « 1, 2, 3 : Regardez ! », chacun relève la tête et choisit une personne à regarder fixement.
3. Si 2 enfants se trouvent à se regarder l'un l'autre, ils s'avancent au milieu du cercle, se serrent la main et se saluent par leur nom. Par exemple, « Bonjour, Joseph ! » ou « Comment ça va, Mina ? »
4. Ils retournent ensuite à leur place et le jeu reprend.
5. Il est interdit de saluer la même personne deux fois : chacun doit choisir un autre enfant à saluer à chaque tour.
6. L'activité se termine quand les enfants sont fatigués de jouer.
7. **Expliquez le message de cette activité :** « Lors de cette activité, vous vous êtes salués par votre nom, ce qui est une excellente façon de se faire de nouveaux amis ! »

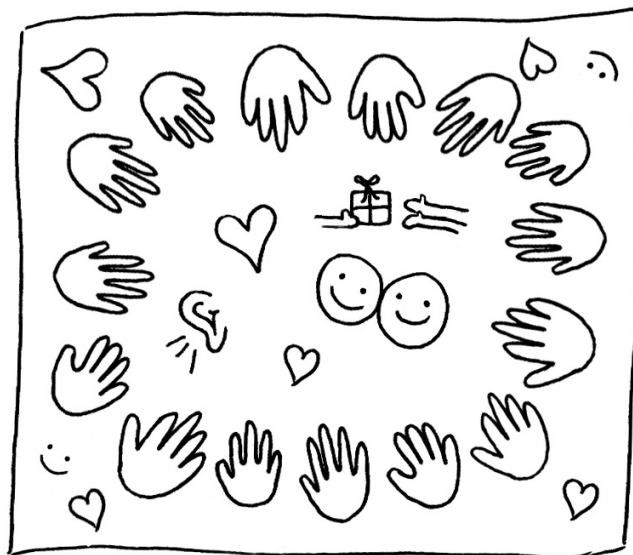


31. Cercle de l'amitié

Compétence d'ASÉ Habiletés Sociales Positives

Semaines correspondantes 1, 2, 19, 20, 23

Tranche d'âge 6-11 ans



But de l'activité : Nouer un lien d'amitié en classe.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que tout le monde s'assoie dans un grand cercle, sur un sol lisse et propre

Matériel : Une grande feuille de papier, des marqueurs, des crayons de couleur, du ruban adhésif

Préparation : Disposer la grande feuille de papier au milieu de la salle de classe. En l'absence d'une grande feuille de papier, coller ensemble des feuilles de plus petite taille pour en former une grande.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de s'asseoir dans un grand cercle autour de la grande feuille de papier. Joignez-vous au cercle.



Règles du jeu

1. Asseyez-vous en cercle autour de la feuille de papier. Demandez à chaque enfant de poser une main sur la feuille, pour former un grand cercle de mains (voir l'illustration ci-dessus comme exemple).
2. Aidez les enfants à dessiner le contour de leur main au marqueur.
3. Expliquez qu'il s'agit d'un cercle de l'amitié, et que nous devons tous nous entraider et nous soutenir mutuellement.
4. Demandez aux enfants : « D'après vous, qu'est-ce qui rendrait ce cercle de l'amitié plus fort ? » (*Exemple de réponse : l'amour, la confiance mutuelle.*) Demandez aux enfants de partager leurs réponses.
5. Après que tout le monde qui a quelque chose à dire ait pris la parole, les enfants utilisent les matériels de dessin pour décorer le contour de leur main et l'espace avec des images de choses qui renforcent l'amitié.
6. À la fin, écrivez « Notre Cercle de l'amitié » au milieu et affichez-le quelque part dans la salle de classe où tout le monde peut le voir.
7. **Expliquez le message de cette activité : « En créant ce cercle de l'amitié avec nos mains, nous nous sommes promis de nous entraider, de nous épauler, d'être attentifs et gentils les uns aux autres. C'est cela qui rendra notre cercle d'amitié plus fort chaque jour. »**

ASTUCE > Si les enfants mettent du temps à trouver des réponses, donnez un exemple en disant « Je crois que ce qui rendrait ce cercle plus fort, ce serait de partager et d'être gentils les uns avec les autres. »



32. De moi à toi

Compétence d'ASÉ	Habiletés Sociales Positives
------------------	------------------------------

Semaines correspondantes	1, 4, 21, 23, 25
--------------------------	------------------

Tranche d'âge	6-11 ans
---------------	----------

But de l'activité : Forger un lien d'amitié dans la salle de classe, apprendre le nom les uns des autres.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que tout le monde soit debout dans un grand cercle

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Demandez aux enfants de se tenir debout pour former un grand cercle. Joignez-vous au cercle.

ADAPTATION

> S'il n'est pas convenable de demander aux enfants de se toucher, donnez à chacun un long bout de papier pour se toucher les uns les autres.



Règles du jeu

1. Demandez à un volontaire de se tenir à l'intérieur du cercle : il ou elle est le « loup ».
2. Pour commencer le jeu, choisissez un enfant dans le cercle : Nina par exemple. Nina dit : « Nina à Joseph », tout en pointant Joseph du doigt.
3. La personne dont le nom a été dit en deuxième (en l'occurrence Joseph) continue le jeu et dit « Joseph à Anna » tout en pointant Anna du doigt.
4. Pendant ce temps-là, le loup doit écouter attentivement. Il doit attraper quelqu'un dans le cercle **après** que le premier nom a été prononcé, **mais** avant que le deuxième ne le soit. Par exemple, quand Nina dit « Nina à Joseph », le loup doit attraper quelqu'un après qu'elle a dit « Nina », mais avant qu'elle dise « Joseph ».
5. Les enfants dans le cercle n'ont pas le droit de sortir du cercle : s'ils en sortent, ils deviennent le loup.
6. Expliquez que l'idée est de dire son nom et le nom d'un ami le plus vite possible pour que le loup n'ait pas le temps d'attraper quelqu'un.
7. Si le loup attrape quelqu'un avant que le deuxième nom ne soit prononcé, la personne attrapée se met au milieu du cercle et devient le loup.
8. L'ancien loup prend la place du nouveau loup et le jeu redémarre.
9. **Expliquez le message de cette activité :
« C'était un jeu rigolo pour vous aider tous à apprendre le nom de chacun et à devenir amis ! »**



33. Le vent souffle...

Compétence d'ASÉ	Habiletés Sociales Positives
Semaines correspondantes	1, 20, 21, 22, 25
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Nouer un lien d'amitié en classe.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que tout le monde se mette debout pour former un grand cercle

Matériel : Aucun matériel nécessaire

Préparation : Préparer une liste d'attributs pour l'activité.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > *Soyez attentifs aux événements traumatiques que les enfants ont pu avoir vécus et choisissez les attributs en faisant très attention en conséquence. Par exemple, évitez les attributs du type « a une sœur » ou « a une grande famille », car il est possible que les enfants aient perdu des membres de leur famille récemment.*

ORGANISATION > Demandez aux enfants de former un grand cercle. Mettez-vous au milieu du cercle.

Règles du jeu

1. Demandez à un enfant du cercle de venir vous rejoindre au milieu.
2. Demandez à tous les autres enfants de se resserrer et de combler le vide laissé par l'enfant qui vient de se mettre au milieu du cercle.
3. Commencez le jeu en disant : « Le vent souffle pour tous ceux qui... » et ajoutez quelque chose de vrai au sujet de l'enfant qui se trouve au milieu, comme « ... portent des chaussettes ! » ou « ...ont les cheveux noirs ! »
4. Tous ceux qui partagent cet attribut ou cette qualité doivent se mettre au milieu du cercle en marchant (sans courir) avant de retourner dans le cercle à une nouvelle place. L'enfant au milieu doit aussi se déplacer rapidement pour prendre une place de libre avant qu'elle ne se remplisse.
5. L'enfant qui reste en dernier est celui se joint à vous au milieu.
6. Le jeu continue de la même manière, et les enfants s'avancent dès lors qu'ils ont l'attribut que vous avez indiqué.
7. Quand vous lancez l'ordre « Mélangez-vous ! », tout le monde doit changer de place en marchant (sans courir).
8. **Expliquez le message de cette activité :** « Lors de cette activité ludique, nous avons appris de nouvelles choses les uns sur les autres. Aussi, le fait de jouer à des jeux ensemble est un excellent moyen de se faire des amis ! »



34. Poupées de papier

Compétence d'ASÉ	Habiletés Sociales Positives
Semaines correspondantes	1, 20, 21, 22, 23
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Exprimer au groupe ce que veut dire l'amitié.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants travaillent en équipes de deux

Matériel : Feuilles A4, crayons de bois, crayons de couleur, ciseaux, ruban adhésif

Préparation : Voir les consignes suivantes pour fabriquer des poupées en papier. Divisez les poupées par deux.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de choisir un partenaire et de s'asseoir ensemble.

ADAPTATION

> Si les enfants sont assez âgés pour le faire, ils peuvent découper les poupées eux-mêmes avec leur partenaire.

Règles du jeu

1. Discutez avec les enfants de ce que veut dire l'amitié et comment ils vont se faire beaucoup d'amis dans l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage.
2. Demandez aux enfants de dire ce qu'est, d'après eux, un bon ami et ce qu'il faut faire pour être un bon ami.
3. Donnez à chaque équipe de deux enfants un ensemble de deux poupées en papier et demandez à chaque enfant de dessiner dessus son partenaire, en faisant attention de ne pas détacher les deux poupées l'une de l'autre.

ASTUCE > S'il y a un nombre impair d'enfants, collez une troisième poupée à un groupe de deux et faites-en un groupe de 3 enfants.

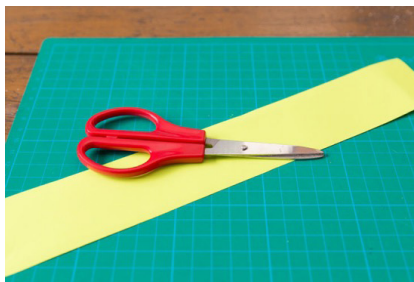
ASTUCE > S'il n'y a pas assez de crayons de couleur, demandez à plusieurs équipes de deux de s'asseoir ensemble pour les partager.

4. Une fois que les enfants ont terminé, demandez-leur de dire 3 choses à leur partenaire qui font d'elle ou de lui un bon ami.
5. Attachez toutes les poupées les unes aux autres avec l'aide des enfants et accrochez toute la chaîne dans l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage si possible.
6. **Expliquez le message de cette activité : « Se faire des amis et être un bon ami est une partie importante de la vie. Ce jeu a été un moyen ludique d'exprimer à votre ami toute l'importance que vous attachez à son amitié. »**



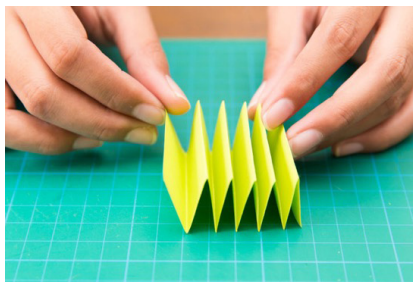
Mode d'emploi pour la fabrication de poupées en papier

Étape 1



Découpez une longue bande de papier. La bande peut être plus large qu'avec la première méthode visée, car vous aurez besoin d'une plus grande surface de dessin.

Étape 2



Pliez le papier en accordéon pour en faire un rectangle. Faites des plis aussi réguliers que possible. Une bonne idée consiste à plier la première bande en deux à de nombreuses reprises. Après avoir obtenu la taille de rectangle désirée, dépliez le papier. En utilisant les plis faits lors du pliage, pliez-le en accordéon.

Étape 3



Dessinez la moitié d'une personne sur un bord du rectangle. Le torse et la tête de la personne se trouvent sur le bord. Le bras est tendu exactement jusqu'au milieu du papier. Vous pouvez utiliser une règle pour mesurer le milieu et tracer une ligne, ou utiliser un pochoir.

Étape 4



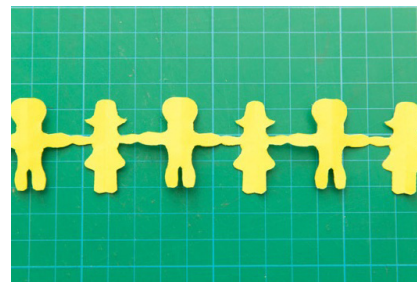
Dessinez la deuxième personne sur le bord opposé. La deuxième personne peut être différente. Essayez de dessiner une fille qui porte une robe. Sa tête et son torse sont sur le bord. Son bras s'étend jusqu'au milieu et sa main touche celle de l'autre personne. Leurs mains doivent se toucher. Vous pouvez faire preuve de créativité là où les mains se rencontrent. Les mains peuvent tenir des figures symétriques de toutes sortes comme un cœur, une étoile, un petit enfant, etc.

Étape 5



Découpez les silhouettes. Pendant que vous coupez, veillez à ce que les mains restent connectées.

Étape 6



Dépliez pour révéler les poupées en papier se tenant la main. La chaîne doit être garçon-fille, garçon-garçon ou fille-fille. Cette approche vous donne la possibilité de mélanger différentes silhouettes et d'explorer l'espace sur le rectangle. Tant que les silhouettes que vous dessinez restent attachées, le produit final sera une chaîne unique.

Source: www.wikihow.com/Make-a-Paper-People-Chain



Compétence d'ASÉ

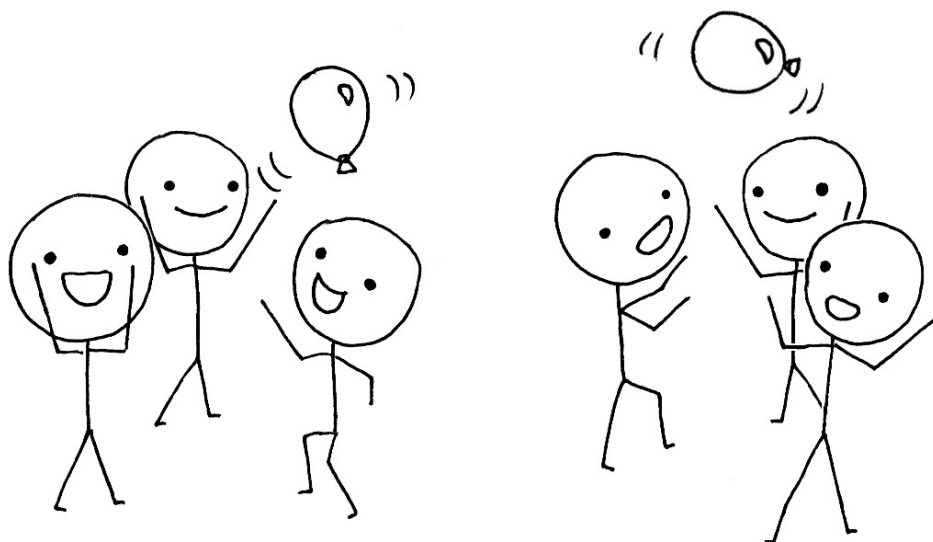
BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Habiletés Sociales Positives

35. Tape au ballon

Compétence d'ASÉ	Habiletés Sociales Positives
Semaines correspondantes	12, 20, 22, 23, 25
Tranche d'âge	6-11 ans



But de l'activité : Travailler ensemble pour empêcher les ballons de toucher par terre.

Durée : 20 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Un grand espace dégagé

Matériel : 10 ballons (environ 1 ballon pour 3 enfants). Utilisez des balles si des ballons ne sont pas disponibles.

Préparation : Gonfler les ballons

ORGANISATION > Demandez aux enfants de se regrouper au milieu de l'espace en se tenant à une distance d'une longueur de bras les uns des autres. Mettez-vous au milieu.

ADAPTATION

> Si la classe comprend des enfants très jeunes et très âgés, regroupez-les séparément pour que les jeunes enfants ne se fassent pas mal pendant l'activité et qu'ils aient aussi une chance d'attraper les ballons.

> S'il n'est pas convenable que les garçons et les filles soient trop proches les uns des autres, regroupez-les séparément pour ce jeu.



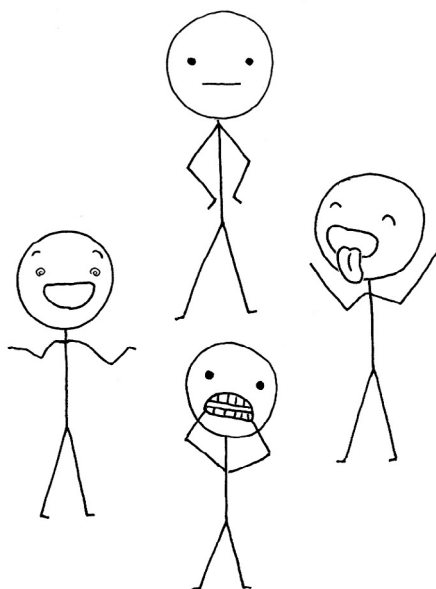
Règles du jeu

1. Lancez les ballons en l'air de sorte qu'ils partent dans toutes les directions.
2. Les enfants doivent se coordonner avec ceux qui les entourent pour taper dans les ballons et les maintenir en l'air sans se cogner les uns aux autres.
3. Ils n'ont le droit de toucher les ballons qu'avec les mains.
4. Tous les enfants ont la responsabilité de garder tous les ballons en l'air.
5. Au bout de quelques minutes, signalez aux enfants de se reculer d'un pas en arrière et de s'écarter encore plus les uns des autres. Ils doivent continuer à taper dans les ballons pour les maintenir en l'air.
6. Après quelques minutes, ordonnez-leur une fois de plus de s'écarter encore plus les uns des autres.
7. Et continuez ainsi pour que les enfants s'éloignent de plus en plus les uns des autres et qu'il soit de plus en plus difficile de maintenir les ballons en l'air.
8. Dès qu'un ballon touche le sol, mettez-le de côté.
9. Jouez jusqu'à ce que les enfants soient fatigués du jeu ou jusqu'à ce que tous les ballons aient touché par terre.
10. **Expliquez le message de cette activité : « Cette activité a été un moyen ludique pour vous aider à travailler ensemble en formant une grande équipe en vue d'atteindre l'objectif du jeu. Il s'agit là de qualités très utiles pour apprendre à bien travailler avec d'autres personnes, aussi bien à l'école qu'ailleurs. »**



36. Fais rire la statue

Compétence d'ASÉ	Habiletés Sociales Positives
Semaines correspondantes	1, 12, 16, 21, 24, 25
Tranche d'âge	6-11 ans



But de l'activité : Faire rire tous les enfants de l'équipe adverse

ORGANISATION > Divisez les enfants par groupes de 6.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants circulent librement

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Habiletés Sociales Positives

Règles du jeu

1. Précisez les limites à l'intérieur desquelles le jeu se joue.
2. Une équipe joue le rôle des « machines à rire » et tous les autres enfants jouent des statues.
3. Expliquez que les « machines à rire » sont des enfants qui circulent autour des statues et essaient de les faire rire sans les toucher. Ils ont le droit de leur faire de drôles de grimaces, de drôles de gestes ou de drôles de bruits.

ASTUCE > Si nécessaire, montrez-leur à quoi ressemble une statue immobile et comment les enfants qui sont des Machines à rire peuvent essayer de les faire rire.
4. Quand vous dites : « Partez ! », tout le monde doit se comporter comme son animal préféré.
5. Quand vous dites « Statues, devenez immobiles ! », toutes les statues se figent et l'équipe des machines à rire se met à circuler autour des statues pour essayer de les faire rire.
6. Dès qu'une statue se met à rire, elle doit s'asseoir par terre.
7. Chaque équipe de machines à rire a 4 minutes (temps flexible) pour faire rire les autres. Donnez à tous les enfants la chance d'être une machine à rire.
8. **Expliquez le message de cette activité :**
« Cette activité ludique vous a tous fait rire. Vous avez vu que vos actions ont un effet sur les autres enfants et que leurs actions vous affectent. Vous devez toujours essayer de faire des choses qui rendent d'autres personnes heureuses. C'est une excellente façon de se faire d'excellents amis ! »

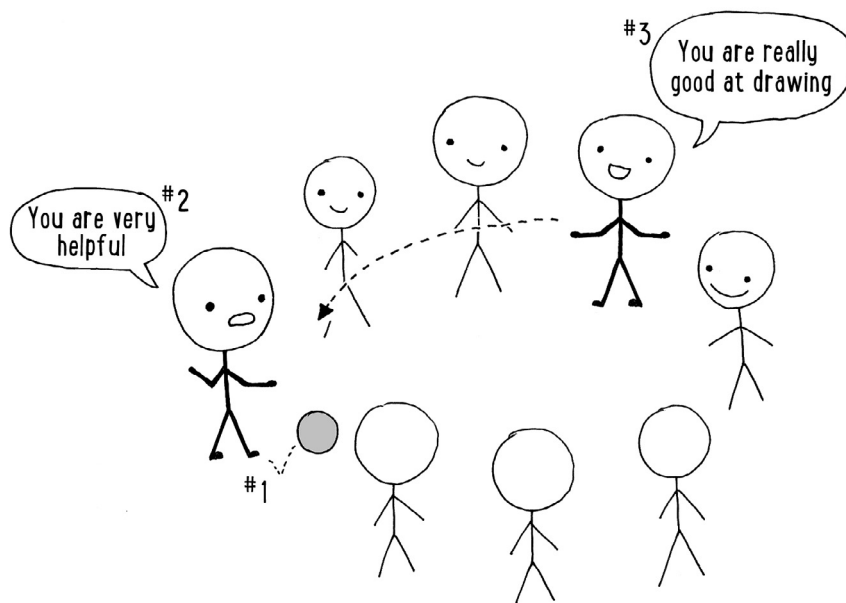


37. Dis quelque chose de gentil

Compétence d'ASÉ Habiletés Sociales Positives

Semaines correspondantes 12, 21, 22, 23, 24

Tranche d'âge 6-11 ans



But de l'activité : Travailler ensemble pour empêcher le ballon de tomber par terre et dire quelque chose de gentil à propos de quelqu'un.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants se tiennent debout dans un grand cercle

Matériel : Un ballon mou

Préparation : Aucune préparation nécessaire

ORGANISATION > Demandez aux enfants de se mettre debout en formant un grand cercle.

ADAPTATION

> S'il n'est pas convenable que les garçons et les filles soient trop proches et se complimentent les uns les autres, groupez-les séparément pour ce jeu.



Règles du jeu

1. Passez le ballon à un enfant dans le groupe pour qu'il ou elle le lance à quelqu'un d'autre.
2. Expliquez aux enfants que toute la classe doit travailler en équipe pour empêcher le ballon de tomber par terre.
3. Quand un enfant fait tomber le ballon, celui-ci doit dire quelque chose de gentil à propos de l'enfant qui lui a jeté le ballon. En retour, celui qui a jeté le ballon dit quelque chose de gentil sur celui qui l'a fait tomber. Par exemple : « Tu fais beaucoup pour aider les autres ! » Ensuite les deux enfants s'assoient par terre.
4. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait eu la chance de dire quelque chose de gentil sur quelqu'un et que tout le monde se soit assis.
5. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez fait deux choses qui vont vous être utiles pour travailler avec d'autres : la première, c'est que vous vous êtes entraînés à travailler en équipe, et la deuxième, c'est que vous avez dit quelque chose de gentil à propos de vos amis. »**

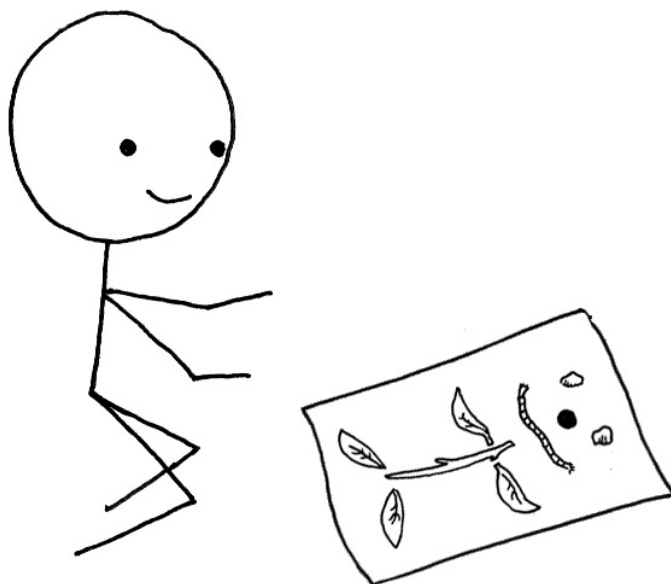


38. Art dans la nature

Compétence d'ASÉ Habiletés Sociales Positives

Semaines correspondantes 12, 17, 22, 23, 25

Tranche d'âge 6-11 ans



But de l'activité : Travailler en équipes de deux pour ramasser des objets et en faire une œuvre d'art.

Durée : 40 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Un espace dégagé en plein air, hors de l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage, où les enfants peuvent trouver des objets pour créer des œuvres d'art (des feuilles, des petites pierres, du sable, des brindilles, etc.) et suffisamment de place à l'intérieur de l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage pour que les enfants travaillent en équipes de deux.

Matériel : Une feuille de papier A4 pour chaque équipe de deux, de la colle forte, des crayons de couleur, des matériels artistiques (si disponibles), un minuteur

Préparation: Vérifier que l'espace hors de l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage ne présente pas de dangers et comporte suffisamment de choses que les enfants pourront ramasser pour créer leur œuvre d'art. S'il n'y a pas assez de choses à ramasser pour les enfants, ramassez vous-même des feuilles, des brindilles, des petites pierres et d'autres objets de la nature et disposez-les dans un endroit sûr à l'extérieur ou à l'intérieur de l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage pour que les enfants les y trouvent.

ORGANISATION > Divisez les enfants par groupes de deux.

ADAPTATION

> Si certains enfants sont trop jeunes pour aller se promener, veillez à les mettre avec un partenaire plus âgé qui s'occupera d'eux.



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Habiletés Sociales Positives

Règles du jeu

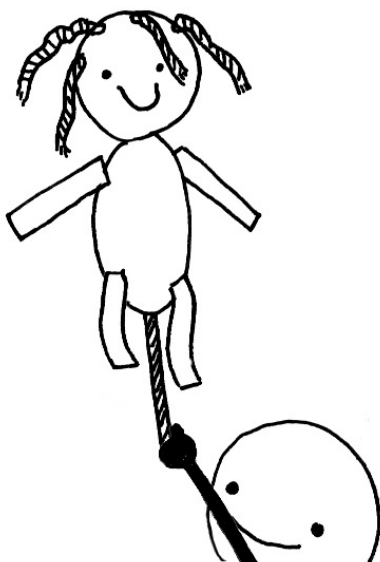
1. Dites aux enfants d'aller dehors se promener avec leur partenaire et de ramasser des choses dans la nature pour faire ensemble une œuvre d'art. Ils disposent de 5 minutes pour se promener et ramasser le matériel nécessaire.
2. Indiquez aux enfants jusqu'où ils peuvent aller. Dites-leur clairement jusqu'où ils ont le droit de s'éloigner de l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage et qu'ils doivent rester obligatoirement dans les limites de l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage. Surveillez les enfants pendant qu'ils vont se promener pour veiller à ce qu'il n'y ait aucun danger.
3. Rappelez aux enfants que, comme il est demandé à tout le monde de rapporter des choses de la nature venant du même endroit, ils fassent attention à se contenter de ramasser des choses qu'ils sont sûrs d'utiliser et de veiller à en laisser pour les autres.
4. Quand 3 minutes se sont écoulées, dites aux enfants qu'il leur reste 2 minutes avant de devoir rentrer.
5. Au bout de 5 minutes, quand les enfants sont de retour dans l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage, demandez-leur de s'asseoir avec leur partenaire et distribuez à chaque équipe de deux enfants une feuille de papier, des crayons de couleur et de la colle.
6. Dites-leur qu'ils disposent de 25 minutes pour fabriquer une œuvre d'art avec les choses qu'ils ont ramassées dans la nature et avec les matériels artistiques.
7. Dites-leur que s'ils décident de ne pas utiliser des objets, ils peuvent les mettre au milieu pour que les autres s'en servent.
8. Indiquez-leur lorsqu'il ne leur reste plus que 5 minutes.
9. Au bout de 25 minutes, dites aux enfants de ramasser soigneusement leur œuvre d'art et de la mettre dans le coin pour la laisser sécher.
10. Dites-leur de nettoyer derrière eux et de mettre dans un endroit avec les autres tous les objets qu'ils n'ont pas utilisés.
11. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez dû travailler en équipe, partager vos idées et également écouter les idées de votre partenaire pour préparer l'œuvre d'art ensemble. Il s'agit là de choses très importantes à apprendre à travailler avec les autres et à bien s'entendre avec les autres. »**

ASTUCE > Rappelez aux enfants de discuter d'un plan pour leur œuvre d'art avec leur partenaire et d'écouter les idées des uns et des autres.



39. Fabriquer un ami

Compétence d'ASÉ	Habiletés Sociales Positives
Semaines correspondantes	2, 20, 21, 22, 23
Tranche d'âge	6-11 ans



But de l'activité : Réfléchir à ce qui fait un bon ami et fabriquer un ami à partir de matériels artistiques.

ORGANISATION > Répartissez les enfants entre 6 équipes.

Durée : 45 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que 6 groupes d'enfants puissent s'asseoir et travailler confortablement

Matériel : De grandes feuilles de papier de couleur, du ruban adhésif, un petit bâton par enfant, de la laine ou de la ficelle, des crayons de couleur, des ciseaux, un minuteur

Préparation : Répartir l'ensemble des matériels artistiques en 6 lots. Si les enfants sont trop jeunes pour se servir de ciseaux, découpez les différentes parties du corps pour que les enfants puissent les utiliser (1 cercle pour la tête, 1 ovale long pour le corps, 2 petits rectangles pour les bras et 2 rectangles longs pour les jambes).



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Habiletés Sociales Positives

Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de s'asseoir en silence pendant une minute et de réfléchir à ce qui fait de quelqu'un un bon ami.
2. Demandez à quelques enfants de partager leurs idées avec le reste de la classe.
3. Donnez à chaque groupe un lot de matériels artistiques. Dites-leur que ces matériels sont à partager entre eux, mais que chacun doit travailler seul pour fabriquer son propre ami.

ASTUCE > Vous pouvez fabriquer un ami à partir des mêmes matériels pour le montrer un exemple aux enfants.

4. Dites aux enfants qu'ils peuvent utiliser les matériels artistiques pour fabriquer un ami avec le papier, la laine/ficelle et les couleurs.
5. Une fois qu'ils ont terminé de créer le corps, ils peuvent utiliser le ruban adhésif et le bâton pour créer une poignée à l'arrière.
6. Donnez aux enfants 20 minutes pour fabriquer leur ami.

ASTUCE > Circulez dans la classe pendant que les enfants sont en train de travailler pour vous assurer que tout le monde a bien compris les consignes. Aidez les enfants qui peuvent en avoir besoin.

7. Dites-leur quand il leur reste 5 minutes.
8. Après les 20 minutes, demandez aux enfants, un par un, de montrer leur ami et de dire comment il s'appelle et ce qui fait de lui ou d'elle un bon ami ou une bonne amie.
9. Demandez aux enfants de nettoyer s'ils ont laissé des déchets derrière eux.
10. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez réfléchi à ce qui fait de quelqu'un un bon ami. Il s'agit là de quelque chose d'important pour vous aider à comprendre ce que vos amis pensent de l'amitié et aussi vous aider à être un bon ami en retour. »**

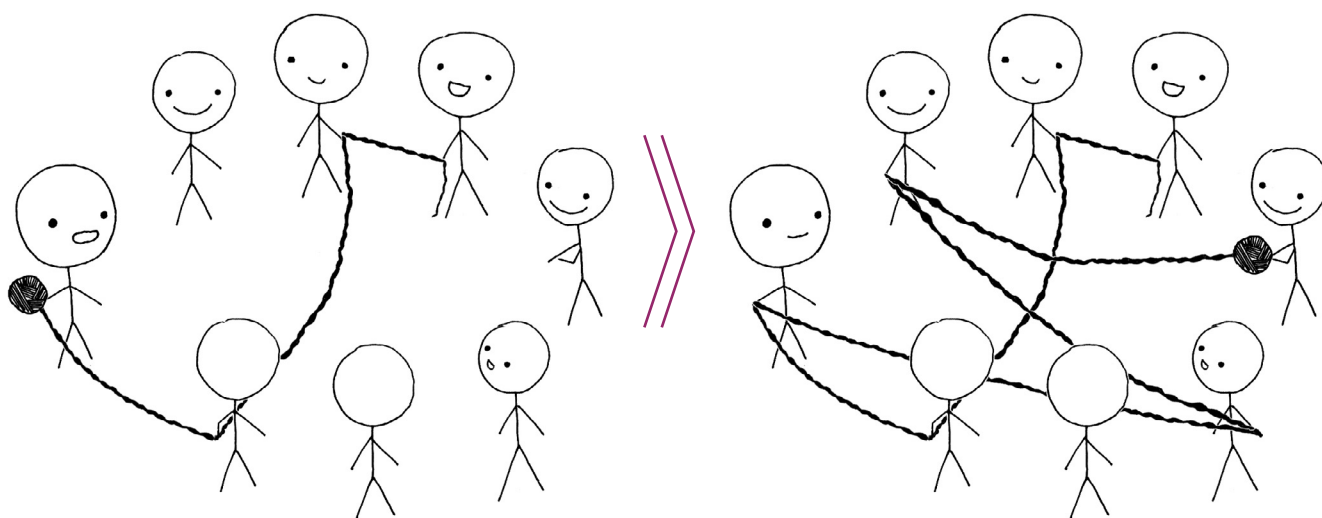


40. La toile de l'amitié

Compétence d'ASÉ Habiletés Sociales Positives

Semaines correspondantes 1, 20, 21, 22, 25

Tranche d'âge 6-11 ans



But de l'activité : En apprendre plus les uns sur les autres.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de former un grand cercle. Joignez-vous au cercle.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 25–30 enfants

Espace : De la place pour que tous les enfants forment un grand cercle debout

Matériel : Une boule de ficelle ou de laine

Préparation : Aucune préparation nécessaire



Règles du jeu

1. Démarrez le jeu en tenant un bout de la ficelle : dites comment vous vous appelez et citez une chose que vous savez bien faire (par exemple, je suis bon à aider les autres), puis jetez la boule de ficelle à un autre enfant dans le cercle.
2. L'enfant qui attrape la boule de ficelle fait de même : il en tient un bout, dit comment il s'appelle et cite une chose qu'il sait bien faire, puis il lance la boule à quelqu'un d'autre.

ASTUCE > Dites aux enfants d'éviter de passer la ficelle à leurs voisins immédiats pour faire en sorte de tisser une toile à l'intérieur du cercle.

3. Continuez ainsi jusqu'à ce que chacun ait eu son tour et qu'une toile soit tissée à l'intérieur du cercle.

4. Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, la laine/ficelle que nous nous sommes passée montre les connexions que nous formons et que nous sommes tous connectés les uns aux autres à l'intérieur de l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage. Nous avons appris que chacun dans cette toile de l'amitié est bon à quelque chose. Nous devons utiliser ces choses que nous faisons bien pour nous entraider et rendre notre groupe encore meilleur et plus fort. »



41. La tour la plus haute

SEL Competency	Positive Social Skills
Corresponding weeks	13, 16, 17, 19, 23
Age group	6–11 years

But de l'activité : Travailler en équipes pour construire la tour la plus haute avec des bâtons et des pierres.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que 5 équipes travaillent en groupes

Matériel : Des pierres de taille petite à moyenne (10 par groupe), des bâtons de taille petite à moyenne (10 par groupe), des assiettes, une toile ou un sac pour tenir les bâtons et les pierres (un par groupe), une règle ou un mètre-ruban, un minuteur

Préparation : Préparer une assiette/une toile/un sac par groupe avec 10 pierres et 10 bâtons.

ORGANISATION > Répartissez les enfants en 5 équipes et demandez à chaque équipe de s'asseoir en cercle.

ADAPTATION

> S'il existe un écart d'âge important entre les enfants de votre classe, assurez-vous qu'ils sont mélangés à l'intérieur des équipes. Veillez à ce que les enfants plus jeunes participent à l'activité.

> Puisque cette activité nécessite de travailler en proximité très étroite les uns avec les autres, vous pouvez regrouper les garçons et les filles dans des groupes séparés s'il est plus convenable de faire ainsi sur le plan culturel.

Règles du jeu

1. Donnez à chaque groupe ses bâtons et ses pierres.
2. Chaque groupe doit construire une tour avec les bâtons et les pierres qui lui ont été remis.
3. La tour doit pouvoir tenir debout sans aide extérieure.
4. Donnez à chaque équipe 5 minutes pour planifier sa stratégie et 10 minutes pour construire la tour.
5. Mesurez chaque tour après les 10 minutes de construction. Si la tour d'une équipe tombe avant que toutes les tours aient été mesurées (même si la tour en question a déjà été mesurée), l'équipe est éliminée.
6. L'équipe avec la tour la plus haute gagne.
7. **Expliquez le message de cette activité :** « Pour bien faire, vous avez dû travailler en équipe, écouter les idées de chacun et construire une tour en très peu de temps. Dans la vie de tous les jours, c'est une chose très importante à apprendre, car souvent il nous est demandé de travailler sur une tâche avec d'autres personnes et ce n'est que si on s'écoute les uns les autres et si on travaille ensemble qu'il est possible d'atteindre nos objectifs. »

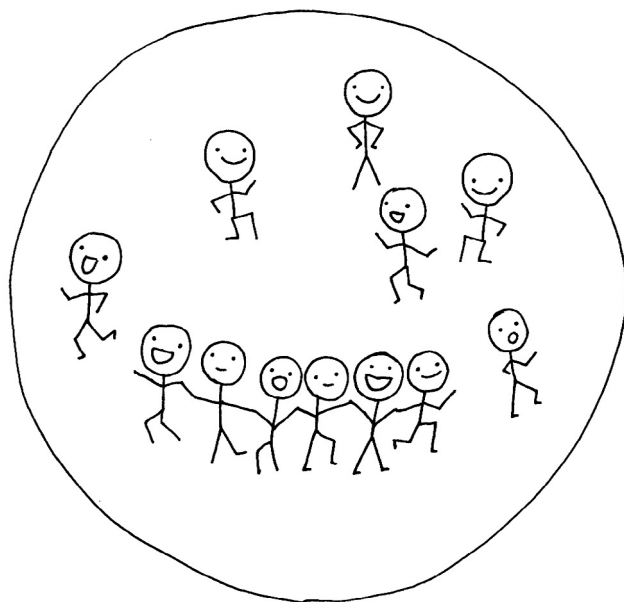


42. Chaîne-chaîne

Compétence d'ASÉ Habiletés Sociales Positives

Semaines correspondantes 12, 20, 21, 23, 25

Tranche d'âge 6-11 ans



But de l'activité : S'attraper les uns les autres pour former une longue chaîne avec tout le monde

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Un grand espace dégagé pour que chacun puisse se déplacer librement

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Demandez aux enfants de se mettre debout dans un grand cercle et d'écouter les consignes.

ADAPTATION

> S'il n'est pas convenable que les enfants se touchent, donnez à chacun un bout de ruban ou de ficelle qu'ils peuvent utiliser pour toucher les autres et par lequel ils se tiennent pour former la chaîne.



Compétence d'ASÉ

BANQUE D'ACTIVITÉS

BOÎTE À OUTILS EBA

Habiletés Sociales Positives

Règles du jeu

1. Dessinez un grand cercle avec une craie ou une corde à 2 m d'écart environ à l'extérieur du cercle des enfants (voir l'illustration ci-dessous).
2. Dites aux enfants que pour cette activité, ils n'ont pas le droit de sortir du cercle.
3. Demandez à un enfant de se porter volontaire pour être la « chaîne » pour commencer le jeu et dites-lui d'attraper le plus d'enfants possible.
4. Quand vous dites : « Partez ! », tous les enfants se mettent à courir sans dépasser les limites pour essayer d'échapper à la chaîne.
5. Tous les enfants qui sont attrapés doivent tenir la main à la chaîne et devenir partie de la chaîne.
6. Ceux qui se trouvent à chaque extrémité de la chaîne (ceux avec une main libre) doivent essayer d'attraper les autres et quand c'est le cas, ces enfants font maintenant partie de la chaîne.
7. La chaîne continue de s'allonger jusqu'à ce que tous les enfants en fassent partie.
8. **Expliquez le message de cette activité : « Cette activité est une manière ludique d'apprendre à travailler en équipe. Dès lors que vous avez fait partie de la chaîne, vous avez peut-être eu l'impression qu'elle partait dans tous les sens pour attraper des enfants. Pour pouvoir attraper tout le monde, vous avez dû apprendre à vous déplacer tous ensemble en tant qu'une longue chaîne. »**



43. Jeu de devinettes d'animaux

Compétence d'ASÉ	Habiletés Sociales Positives
-------------------------	------------------------------

Semaines correspondantes	18, 19, 23, 25, 26
---------------------------------	--------------------

Tranche d'âge	6-11 ans
----------------------	----------

But de l'activité : Poser des questions et s'entraider pour deviner l'animal qu'on a sur le dos

ORGANISATION > Demandez aux enfants de se mettre debout dans un grand cercle.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants puissent se déplacer librement.

Matériel : Des images d'animaux (2 copies de 18 animaux, soit un total de 36 images fournies ci-dessous), du ruban adhésif, un minuteur

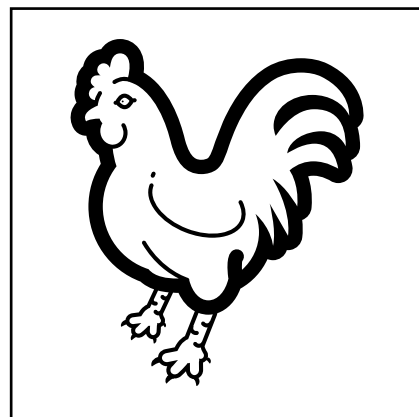
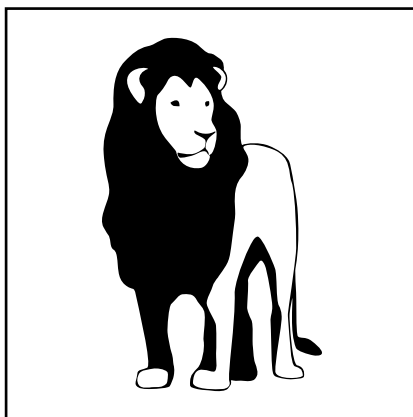
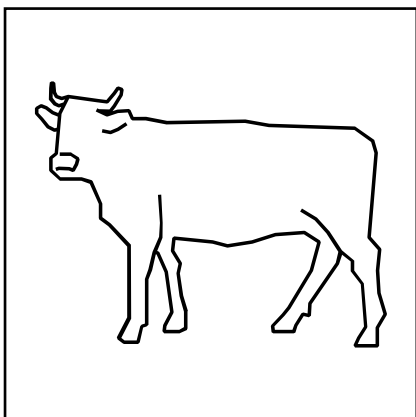
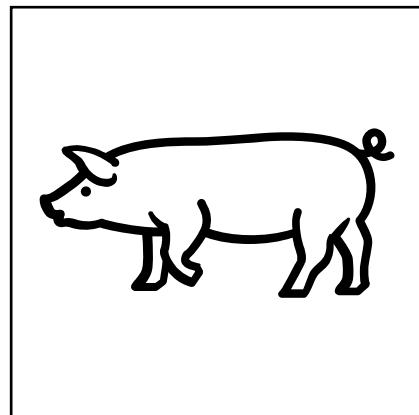
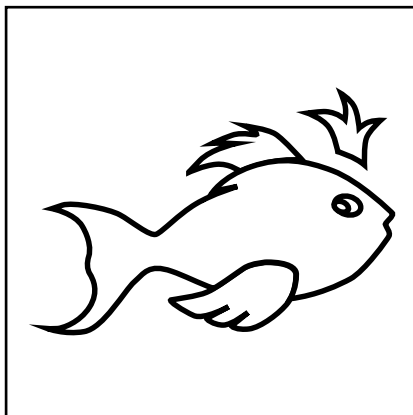
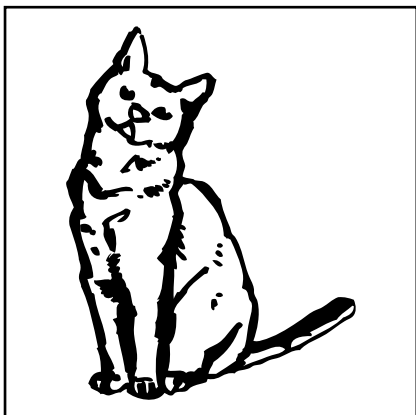
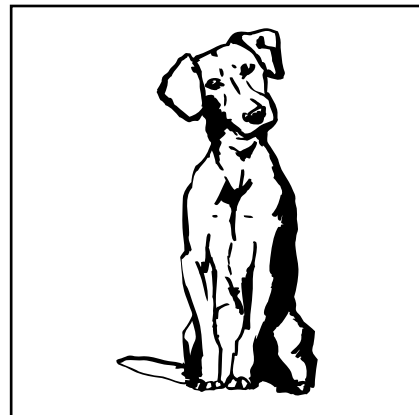
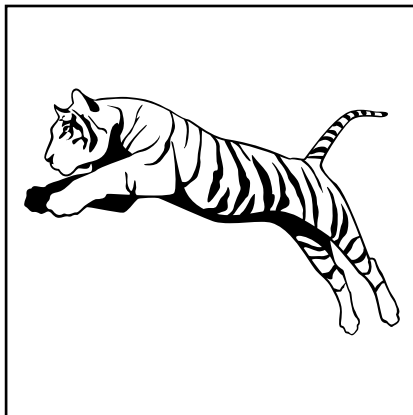
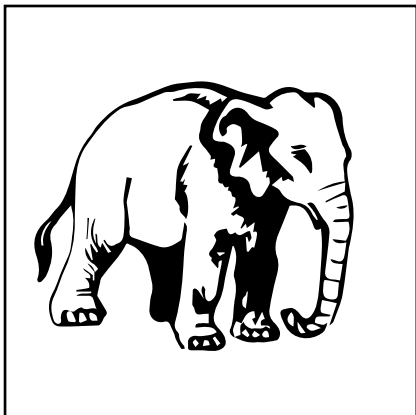
Préparation : Découper les images d'animaux

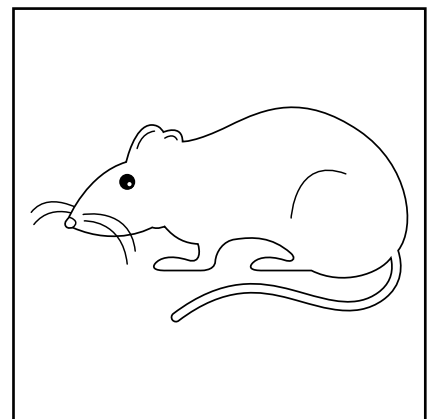
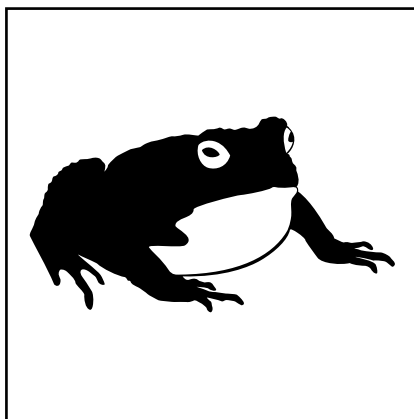
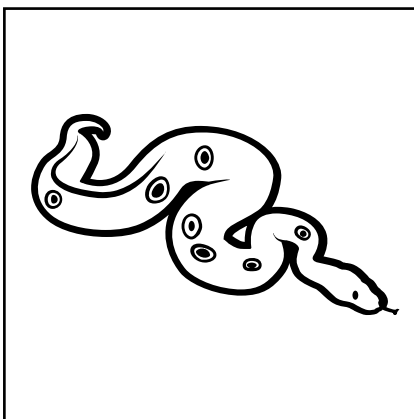
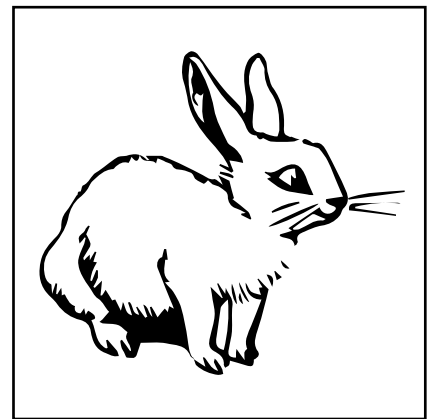
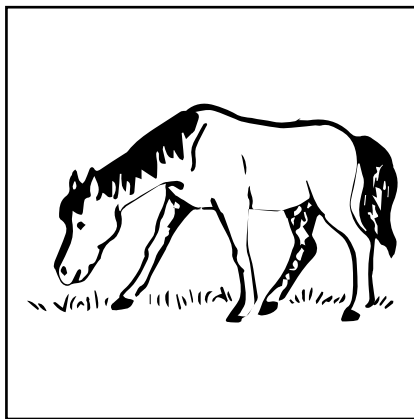
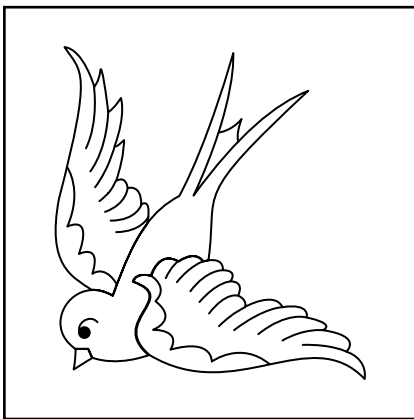
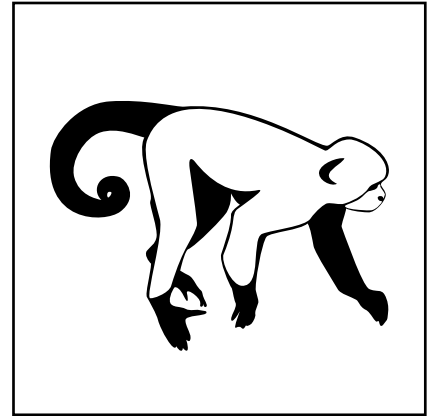
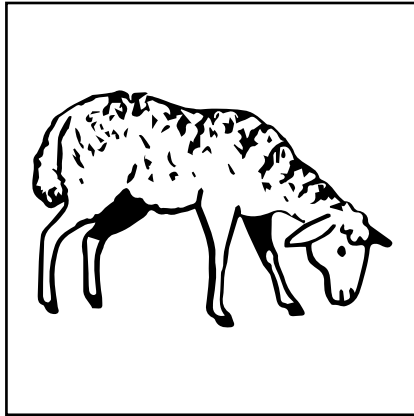
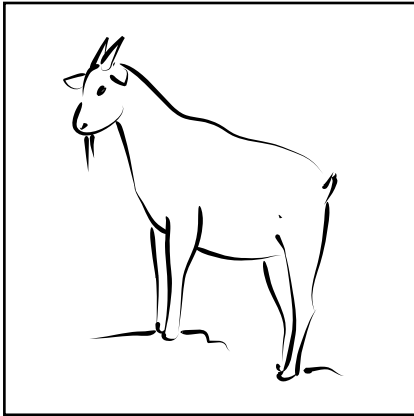


Règles du jeu

1. Collez au ruban adhésif un animal sur le dos de chaque enfant. Ne laissez pas l'enfant voir l'image qu'il porte sur le dos.
 2. Les enfants se déplacent dans la salle en demandant aux autres de les aider à deviner l'animal qu'ils ont sur le dos, soit en posant des questions, soit en mimant seulement. Les réponses à ces questions ne peuvent être que « Oui » ou « Non ».
- ASTUCE >** Si les enfants ont besoin de consignes plus explicites, donnez-leur des exemples de questions qu'ils peuvent poser :
- « Mon animal a-t-il de grandes oreilles ? »
 - « Mon animal a-t-il un bec ? »
 - « Mon animal fait-il meuh ? »
3. Ils ne peuvent poser qu'une seule question par enfant.
 4. Les enfants qui ont deviné l'animal qu'ils ont sur le dos enlèvent leur image et aident les autres à deviner leur animal.
 5. Les enfants disposent de 15 minutes (flexible) pour s'entraider à deviner les animaux.
 6. Toute la classe gagne si tous les enfants ont deviné leur animal au bout de 15 minutes.
 7. L'activité se termine quand tous les enfants ont deviné leur animal.
 8. **Expliquez le message de cette activité : « Cette activité est une manière ludique d'apprendre à s'entraider pour que chacun puisse gagner. »**
- ASTUCE >** Si certains enfants ne connaissent pas certains des animaux qui figurent sur le tableau fourni du fait qu'on n'en trouve pas dans leur contexte, enlevez-les et reproduisez les autres animaux pour s'assurer que chaque enfant a un animal.







COMPÉTENCE D'ASÉ

Résolution de Conflit



44. Nœud humain

Compétence d'ASÉ	Résolution de Conflit
Semaines correspondantes	18, 24, 26, 27, 28, 33
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Travailler ensemble à démêler le nœud humain sans se lâcher les mains.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que 5 équipes puissent bouger sans se gêner

Matériel : Aucun matériel et aucune préparation nécessaires

ORGANISATION > Divisez le groupe en équipes de 5 à 6 joueurs chacune.

ADAPTATION

> S'il n'est pas convenable que les garçons et les filles soient regroupés dans une même équipe, formez des équipes différentes de garçons et de filles.

> S'il y a de très jeunes enfants au sein du groupe, veillez à les mettre dans des équipes avec des enfants plus âgés qui pourront les aider.

> S'il n'est pas convenable que les enfants se tiennent par la main, donnez à chacun un bout de ruban ou de ficelle par lequel se tenir pour former le nœud humain.



Règles du jeu

1. Chaque équipe forme un petit cercle, les joueurs se mettent face à face.
2. Faites le nœud humain de la manière suivante :
 - Chaque joueur met sa main droite au milieu du cercle et saisit la main d'un autre joueur, en s'assurant que cet autre joueur ne soit ni son voisin de droite ni son voisin de gauche.
 - Ensuite, chaque joueur met sa main gauche au milieu du cercle et attrape la main gauche d'un autre joueur, à condition toujours que cet autre joueur ne soit ni son voisin de droite ni son voisin de gauche.
3. L'objectif de chaque équipe est de se démêler sans que personne ne se lâche les mains pour former un grand cercle ouvert.

ASTUCE > Si vous avez l'impression que vous devez accélérer la cadence du jeu, vous pouvez jouer le rôle des « ciseaux » et permettre à 2 enfants de se lâcher les mains et de se démêler – mais une seule fois pendant le jeu. Vous pouvez utiliser le pouvoir des « ciseaux » à votre discrétion.
4. Rappelez aux enfants d'utiliser les étapes « ARRÊTER-RÉFLÉCHIR-AGIR » pour résoudre tous conflits susceptibles de se produire en cours de jeu, pendant lequel les enfants peuvent avoir des idées différentes sur la façon de démêler le nœud.
5. Quand ils se mettent en cercle, peu importe le sens dans lequel les enfants sont tournés.
6. **Expliquez le message de cette activité : « Cette activité a été un exemple de conflit : différents enfants avaient des idées différentes sur les méthodes à employer pour démêler le nœud. Alors que l'objectif était le même pour tout le monde, il fallait bien observer la situation et écouter pour comprendre le problème. Par conséquent, si vous aviez fait une pause un instant pour réfléchir à une solution avant d'agir, vous auriez trouvé cela plus facile d'en sortir gagnant. »**



45. Droit au but, sans se cogner !

Compétence d'ASÉ	Résolution de Conflit
Semaines correspondantes	24, 26, 27, 28, 33
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Traverser l'aire de jeu le plus vite possible sans se cogner dans d'autres joueurs.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Une grande pièce dégagée

Matériel : Craie/corde, mètre-ruban

Préparation : Aucune préparation nécessaire

ORGANISATION > Divisez le groupe en 2 équipes.

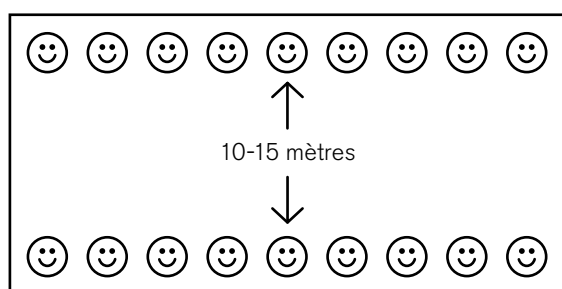
ADAPTATION

> Si vous pensez que les enfants risquent de se faire mal en courant, vous pouvez leur demander de marcher ou de sauter à pieds joints au lieu de courir.



Règles du jeu

1. Demandez aux équipes de se disposer de sorte à créer 2 files se faisant face, réparties de part et d'autre de l'aire de jeu, et se tenant à environ 10-15 mètres d'écart si possible.
2. Les enfants au sein des 2 files doivent se tenir près les uns des autres.
3. Une fois les enfants en place, délimitez l'aire de jeu à la craie ou avec une corde (voir l'illustration ci-dessous).

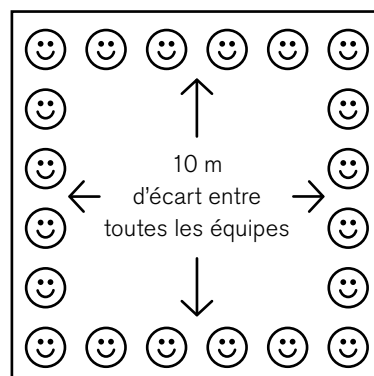


Délimitations tracées à la craie ou à la corde

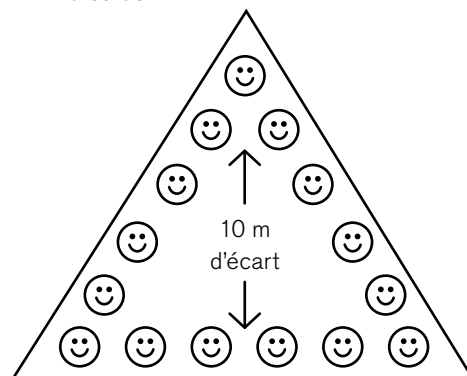
ASTUCE > L'aire doit être suffisamment étroite pour qu'il soit difficile de se dépasser les uns les autres, mais pas assez pour que cela soit impossible.

4. Quand vous dites : « Partez ! », les 2 équipes doivent essayer d'atteindre l'autre côté de l'aire de jeu le plus vite possible et de s'aligner sur le côté opposé. Les joueurs doivent courir en ligne droite sans se cogner aux autres qui viennent dans l'autre sens.
5. La première équipe à faire en sorte que tous ses joueurs se trouvent de l'autre côté gagne le match.
6. Répétez cela à 2 reprises, et les enfants s'amélioreront à chaque fois.

7. Puis changez l'organisation du jeu et faites un carré avec 4 équipes (voir l'illustration), et un triangle avec 3 équipes (voir l'illustration).



Délimitations tracées à la craie ou à la corde



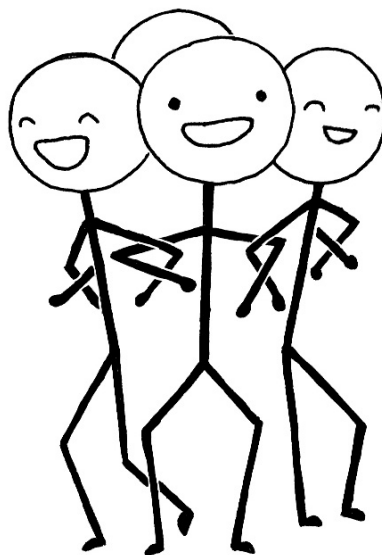
Délimitations tracées à la craie ou à la corde

8. Jouez au jeu en suivant les mêmes consignes, en demandant à tous les joueurs de courir en ligne droite sans se cogner à ceux qui viennent d'autres directions.
9. **Expliquez le message de cette activité :** « Lors de cette activité, un conflit s'est produit lorsque vous vous êtes trouvés face à quelqu'un et que chacun d'entre vous voulait aller dans la direction opposée. Il vous a fallu à chacun bien étudier la situation, comprendre le problème et trouver une solution où chacun trouvait à y gagner et à passer l'autre sans se cogner. »



46. Ramasseurs

Compétence d'ASÉ	Résolution de Conflit
Semaines correspondantes	18, 24, 26, 27, 28
Tranche d'âge	6-11 ans



But de l'activité : Travailler ensemble pour ramasser des pierres/balles par terre sans se détacher de l'équipe.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Une grande pièce dégagée

Matériel : Des petites pierres ou des balles (le nombre de pierres/balles étant le triple du nombre d'équipes)

Préparation : Éparpiller les pierres ou les balles dans les coins de la pièce.

ORGANISATION > Divisez les enfants en équipes de 4 enfants chacune. S'il y a un nombre impair d'enfants, faites des équipes de 3 ou 5.

ADAPTATION

> S'il n'est pas convenable que des garçons et des filles soient dans la même équipe, formez des équipes séparées de garçons et de filles.



Règles du jeu

1. Toutes les équipes se placent au milieu et se tiennent par les bras, tournés vers l'extérieur (comme sur l'illustration ci-dessus).
2. Quand vous dites : « Partez ! », les équipes doivent marcher ensemble vers l'un des coins de la pièce et ramasser autant de pierres/balles que possible.
3. Faites la remarque suivante aux enfants pour le jeu : s'ils travaillent individuellement, ils auront beaucoup de mal à jouer. Rappelez-leur que s'ils commencent à se tirailler dans tous les sens, ils doivent ARRÊTER-RÉFLÉCHIR-AGIR.
4. Les enfants doivent faire attention à ne pas faire mal aux autres en tirant trop fort sur les bras ou en se cognant avec les autres équipes.
5. Quand vous dites « Changez de coin ! », toutes les équipes quittent le coin où elles se trouvent pour se diriger vers un autre.
6. Au bout de 15 minutes de jeu, criez « Stop ! » et toutes les équipes doivent vous apporter leurs pierres/boules pour que vous comptiez combien elles en ont ramassé.
7. L'équipe qui en a le plus a gagné.
8. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez dû résoudre des conflits au sein du groupe, avec des enfants qui tiraient dans des directions différentes. Pour que votre équipe ramasse le plus de balles/pierres que possible, il vous a fallu arrêter de tirer, réfléchir à la meilleure façon de ramasser les pierres et mettre votre plan en pratique. »**

ASTUCE > Vous pouvez utiliser la consigne « Changez de coin ! » pour rendre le jeu plus difficile, si une équipe monopolise un coin ou si trop d'équipes se retrouvent dans un même coin.



47. Confusion

Compétence d'ASÉ	Résolution de Conflit
Semaines correspondantes	14, 24, 26, 27, 28
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Comprendre comment les conflits se produisent par une situation confuse créée en classe.

ORGANISATION > Répartissez les enfants entre 4 équipes.

Durée : 20 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Une grande pièce dégagée

Matériel : Des petites pierres ou des balles (autant de pierres/balles que d'enfants)

Préparation : Éparpiller les pierres ou les balles au milieu de la pièce.



Règles du jeu

1. Donnez les consignes suivantes aux 4 équipes à tour de rôle. Dites bien aux enfants qu'ils ne doivent dire à personne les consignes qui viennent de leur être données.

Trois types de consignes :

1. Pour remporter la partie, disposez toutes les pierres/balles dans un cercle au milieu de la pièce en 3 minutes.
 2. Pour remporter la partie, disposez toutes les pierres/balles à côté de la porte (ou d'un autre endroit de la pièce) en 3 minutes.
 3. Pour remporter la partie, disposez toutes les pierres/balles à côté de la fenêtre (ou d'un autre endroit de la pièce) en 3 minutes.
 4. Mettez-vous dans le coin et observez ce qui se passe.
2. Mettez-vous sur le côté et observez ce qui se passe.

ASTUCE > Veillez à donner chaque consigne à un nombre égal d'enfants.

ASTUCE > Si les enfants savent lire, vous pouvez écrire les 3 consignes sur des morceaux de papier et les distribuer aux enfants.

3. Donnez aux enfants 3 minutes pour exécuter la consigne qui leur a été donnée.

ASTUCE > Vous pouvez aussi dire aux enfants de jouer à ce jeu en silence.

4. Arrêtez le jeu au bout de 3 minutes ou plus vite si vous trouvez qu'ils se disputent trop fort.

5. Après l'activité, réunissez-les tous pour avoir une petite discussion :

- Demandez aux observateurs de vous dire ce que les enfants faisaient d'après eux. (*Exemples de réponses : des enfants ont déplacé les pierres/balles à différents endroits de la pièce, les enfants se disputaient entre eux*).
- Demandez aux équipes ce qui les a mis en colère ou ce qui a causé des conflits entre les différentes équipes. Demandez à plusieurs enfants de présenter leur témoignage au reste de la classe. (*Exemple de réponse : j'essayais de faire un cercle avec les pierres et quelqu'un n'arrêtait pas de les prendre et de s'en aller avec*).
- Expliquez le jeu aux enfants, en leur disant que chaque équipe avait reçu des consignes différentes.
- Demandez maintenant aux enfants s'ils auraient réagi différemment s'ils avaient su que chaque équipe avait reçu des consignes différentes. Demandez à plusieurs enfants de présenter leur témoignage au reste de la classe. (*Exemple de réponse : j'aurais compris la raison pour laquelle nous étions tous en train de faire des choses différentes*).
- **Concluez la discussion en expliquant le message de l'activité : « Il arrive souvent que des conflits surviennent quand on ne sait pas ce que l'autre personne pense et il est possible que nous soyons tous en train de travailler à des fins différentes. Il est donc important de regarder et d'écouter pour comprendre un problème, plutôt que de se fâcher et de créer des conflits au sein du groupe. »**



48. Notre cadre de paix

Compétence d'ASÉ	Résolution de Conflit
Semaines correspondantes	18, 24, 26, 27, 29
Tranche d'âge	6-11 ans

But du jeu : Coopérer les uns avec les autres pour dessiner leur vision d'un cadre de paix.

ORGANISATION > Répartissez les enfants entre 5 équipes.

Durée : 45 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que 5 équipes puissent travailler sans se gêner

Matériel : 5 grandes feuilles, crayons de couleur, crayons de bois, autres fournitures artistiques

Préparation : Diviser les fournitures artistiques en 5 lots à distribuer aux 5 équipes.

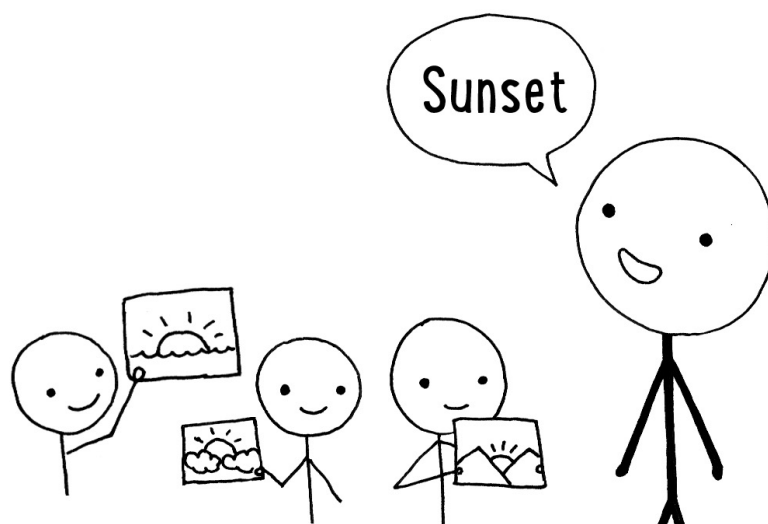
Règles du jeu

1. Distribuez les fournitures artistiques aux 5 équipes.
2. Demandez à chaque équipe de prendre 3 minutes pour discuter à quoi ressemblerait un cadre de paix dans leur communauté ou leur pays.
3. Demandez aux différentes équipes de travailler ensemble pour préparer un grand dessin de cadre de paix en utilisant les fournitures artistiques à leur disposition. Donnez-leur 25 minutes pour réaliser le dessin.
4. Au bout de 20 minutes, dites-leur qu'il leur reste 5 minutes.
5. Demandez à chaque équipe de présenter son dessin au reste du groupe.
6. Posez des questions et encouragez d'autres enfants à poser des questions sur le dessin présenté.
7. **Expliquez le message de cette activité :**
« Aujourd'hui, vous avez passé un peu de temps à réfléchir et à dessiner en pensant à quoi ressemblerait votre monde si nous arrivions tous à résoudre nos conflits et à vivre, à travailler et à jouer ensemble en paix. »



49. Images mentales

Compétence d'ASÉ	Résolution de Conflit
Semaines correspondantes	14, 24, 26, 27, 29
Tranche d'âge	6-11 ans



But de l'activité : Imaginer puis dessiner une série de choses pour comprendre que chacun a un point de vue différent.

ORGANISATION > Répartissez les enfants en 5 groupes et faites-les s'asseoir ensemble pour se partager les matériels artistiques.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants s'assoient dans 5 équipes pour se partager les fournitures, mais dessiner individuellement

Matériel : Feuilles A4 (2 par enfant), crayons de bois, crayons de couleur

Préparation : Diviser les fournitures artistiques en 5 lots à remettre à chacune des 5 équipes. Diviser les feuilles A4 en deux. Préparer une liste de mots à dessiner par les enfants.

CONSEIL DE SENSIBILITÉ > Faites attention aux mots susceptibles d'évoquer des images effrayantes ou traumatisantes chez les enfants et abstenez-vous de les utiliser pour cette activité. Par exemple, si des enfants ont pu perdre leur maison, n'utilisez pas le mot « maison ».



Règles du jeu

1. Distribuez les matériels artistiques aux 5 groupes.
2. Dites aux enfants qu'après leur avoir dit un mot (par exemple, « coucher de soleil »), ils doivent s'asseoir en silence et imaginer une image de ce mot dans leur tête. Ensuite ils ont 2 minutes pour dessiner l'image qu'ils ont imaginée.
3. Une fois leur dessin terminé, demandez aux enfants de circuler pour aller voir comment les enfants ont pu représenter le même mot différemment.
4. Puis demandez-leur de se rasseoir et refaites la même chose avec 3 autres mots.
5. Choisissez des mots que les enfants connaissent bien et qui peuvent être dessinés de diverses manières. Vous pouvez par exemple choisir « magnifique », « chien », « bonheur ».
6. Après cette activité, enchaînez par une brève discussion pour aider les enfants à comprendre que, on a beau dire le même mot, il évoque chez chacun des idées différentes.
7. **Expliquez le message de cette activité : « L'une des plus grandes causes de conflit tient au fait qu'on ne comprend pas la manière de penser des autres. Avec cette activité, on a vu que les mêmes choses peuvent évoquer des représentations différentes chez les enfants différents. Il n'y a pas une manière de penser qui est bonne ou mauvaise. La prochaine fois que vous voyez un conflit, essayez de vous souvenir à quel point les gens peuvent voir les choses différemment, et que c'est cela qui est à l'origine du conflit. »**



50. Pouce dressé/Pouce baissé

Compétence d'ASÉ	Résolution de Conflit
Semaines correspondantes	1, 14, 26, 27, 29
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Comprendre les similitudes et les différences entre les enfants.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de se regrouper au milieu de la pièce.

Durée : 20 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants se mettent dans une longue file

Matériel : 2 panneaux : un avec le pouce dressé et l'autre avec le pouce baissé (voir l'exemple ci-dessous), du ruban adhésif

Préparation : Préparer les panneaux, soit en les découpant à partir de l'exemple ci-dessous, soit en les dessinant. Accrocher un panneau à chaque extrémité de la salle (illustration ci-dessous). Préparer les déclarations pour l'activité (exemples fournis ci-dessous).



CONSEIL DE SENSIBILITÉ > Évitez d'ajouter des déclarations qui renforcent un comportement négatif (par exemple, certains enfants peuvent être en désaccord avec la déclaration « Je crois que l'éducation est quelque chose d'important pour mon avenir », alors que vous ne disposez pas du temps nécessaire pour en parler en classe, ce qui risque de renforcer ce type d'idées chez d'autres enfants). Évitez aussi les déclarations qui peuvent être traumatisantes pour certains enfants (par exemple, si vous dites « j'ai 2 frères et sœurs » alors qu'un enfant vient de perdre un frère ou une sœur, il peut trouver cela traumatisant de devoir en parler avec le reste de la classe).



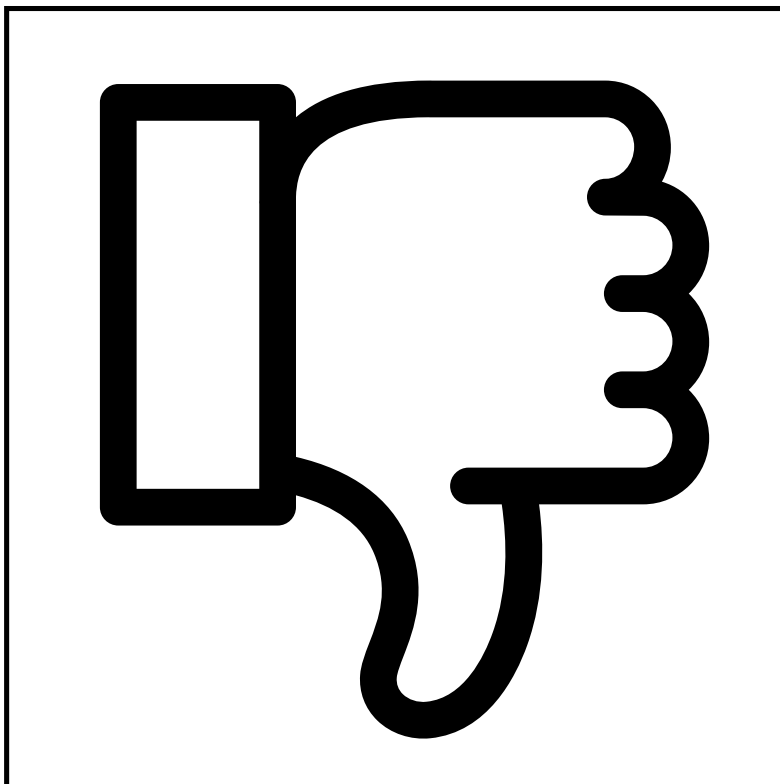
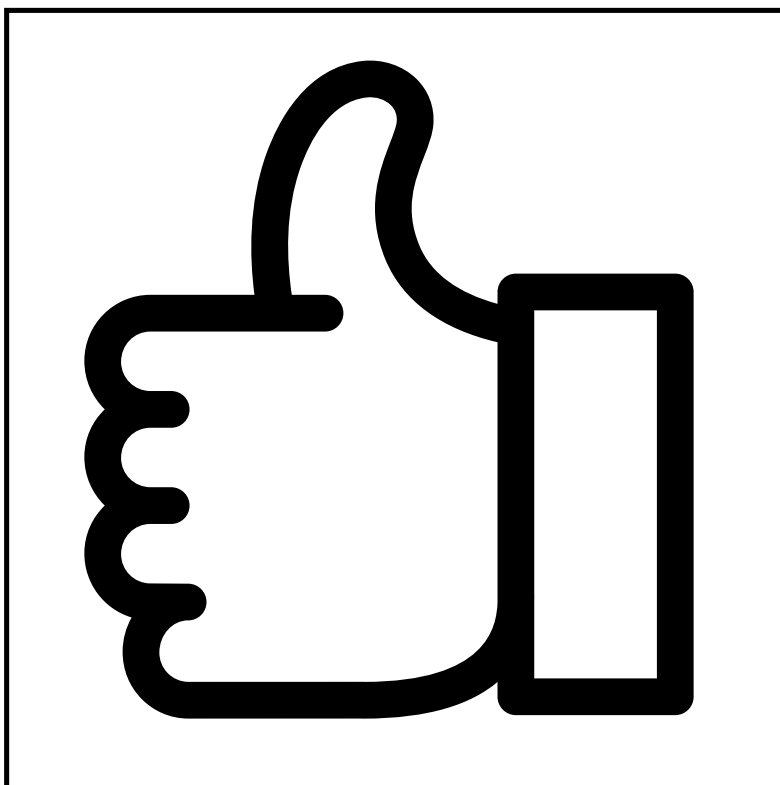
Règles du jeu

1. Lisez les déclarations à voix haute et demandez aux enfants de s'approcher plus ou moins du panneau avec le pouce dressé ou de celui avec le pouce baissé selon qu'ils sont d'accord ou pas avec la déclaration qui vient d'être dite. Par exemple, si la déclaration est « J'aime me coucher tôt », les enfants peuvent se tenir n'importe où entre les deux panneaux. Si quelqu'un aime se coucher tôt presque tous les jours, mais pas tous, il peut se tenir à proximité du panneau avec le pouce dressé, mais pas complètement devant.
2. Après chaque déclaration, faites une pause et demandez aux enfants d'observer dans quelle mesure leur position est semblable ou différente de celle des autres.
3. Déclarations à lire à voix haute :
 - J'aime parler aux gens
 - Je passe beaucoup de temps tout seul
 - Quand je vois un problème, je fais tout de suite quelque chose pour le résoudre
 - Quand je vois un problème, j'attends pour voir s'il peut se résoudre de lui-même
 - J'aime les jeux où on est en rivalité les uns avec les autres pour gagner
 - J'aime exprimer mes émotions en parlant à d'autres personnes
 - J'aime jouer dehors
 - Je sais faire à manger
 - Je viens à pied à l'EBA
 - Je cours vite
 - J'aime me faire des amis
 - J'aime danser
4. Expliquez le message de cette activité :
« Avec cette activité, on a pu voir à quel point on est différents les uns des autres à bien des égards, ce qui peut souvent causer des conflits. Par exemple, si un enfant A aime courir vite et un autre enfant B aime marcher lentement, et si les deux doivent venir ensemble à pied à l'EBA, il peut y avoir un conflit ! A peut se fâcher contre B qui est trop lent, et B peut se fâcher contre A qui est parti devant et l'a laissé tout seul ! S'ils pouvaient seulement comprendre qu'ils aiment des choses différentes, ils pourraient choisir de se rendre à l'EBA en marchant tranquillement une semaine, et en courant la semaine suivante : comme ça, les deux trouveraient à y gagner ! »

ADAPTATION > Vérifiez ces déclarations pour vous assurer qu'elles sont pertinentes à votre contexte et au degré de sensibilité de votre classe, et modifiez-les en conséquence.



Exemple



51. Des paroles qui blessent

Compétence d'ASÉ	Résolution de Conflit
Semaines correspondantes	14, 24, 26, 27, 28, 33
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Comprendre que des paroles blessantes peuvent causer des dommages irréparables.

Durée : 45 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants travaillent en 4 équipes

Matériel : 4 grandes feuilles de papier, ciseaux, crayons de bois, crayons de couleurs, gommes

Préparation : Découper une silhouette dans chaque grande feuille. Répartir les fournitures artistiques entre 4.

ORGANISATION > Répartissez les enfants en 4 équipes et demandez-leur de s'asseoir en cercle en se faisant face les uns les autres.



Règles du jeu

1. Remettez à chaque équipe une silhouette découpée et les matériels artistiques. Demandez-leur de dessiner un visage et de colorier la silhouette découpée pour qu'elle ressemble à un enfant. Donnez-leur 10 minutes pour cette activité.
2. Demandez à chaque équipe de proposer un nom pour leur silhouette découpée, le nom d'une personne qu'ils ne connaissent pas. Par exemple « Flocon ».

ASTUCE > Assurez-vous que ce nom n'est pas associé avec une vraie personne.

3. Dites aux enfants que pour cette activité, ils doivent imaginer que Flocon est une nouvelle élève qui vient de joindre une autre classe d'un autre Espace de Bien-être et d'Apprentissage. Comme bien d'autres enfants, Flocon ☹️ a du mal à se faire des amis dans la classe car elle vient d'arriver et tout le monde s'est déjà fait des amis.
4. ☹️ Demandez aux élèves s'ils connaissent des paroles méchantes ou cruelles que les enfants dans la classe de Flocon pourraient lui dire.
5. ☹️ Demandez à chaque groupe de dire de telles paroles à leur silhouette découpée, et après lui avoir dit des paroles méchantes et cruelles, demandez-leur de dessiner un visage triste () au crayon de bois ou de couleur sur la silhouette découpée. Demandez à chaque équipe de donner une réponse à tour de rôle et circulez entre les équipes jusqu'à ce que vous ayez 5 ou 6 visages tristes.

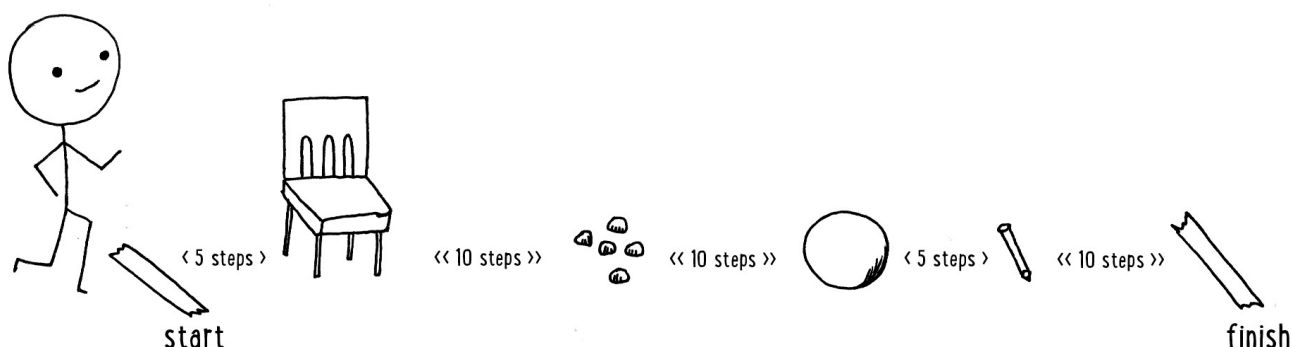
ASTUCE > Si les enfants ne disent rien, vous pouvez commencer en faisant des remarques du type : « Pourquoi tu arrives si tard ? Nous, on ne veut pas te parler ! » ou « Tes cheveux sont vraiment bizarres ! »

6. Puis donnez à chaque équipe 2 ou 3 gommes et demandez-leur d'effacer les visages tristes sur leur silhouette découpée. Donnez-leur 10 minutes pour effacer tous les visages tristes.
7. Faites remarquer que même en essayant par tous les moyens, il reste toujours des traces du visage triste sur la silhouette découpée. On n'arrivera jamais à un stade où le visage ne portera plus de marque du visage triste.
8. Incitez les enfants à en discuter en leur posant les questions suivantes :
 - Quand une parole méchante a été prononcée et que vous avez dessiné le visage triste sur la silhouette découpée, qu'est-ce que cela voulait dire ? (*Exemple de réponse : Quand on dit quelque chose de méchant à quelqu'un, ça le rend triste.*)
 - Dans quelle mesure la silhouette découpée du début était-elle différente de celle qui porte les marques de gomme ? (*Exemple de réponse : elle a maintenant des marques foncées qu'on n'arrive pas à enlever, le papier s'est déchiré un peu.*)
 - **Concluez la discussion en expliquant la finalité de cette activité : « Tout comme on l'a vu sur la silhouette découpée en papier, dès qu'on dit quelque chose de méchant à quelqu'un, ça le rend triste. Dès qu'on dit quelque chose de méchant ou de blessant à quelqu'un, il n'est plus possible de la retirer. Il faut parfois beaucoup de temps pour qu'une peine s'en va, et des fois elle ne s'en va jamais. »**



52. La course contre la colère

Compétence d'ASÉ	Résolution de Conflit
Semaines correspondantes	17, 24, 26, 27, 28
Tranche d'âge	6-11 ans



But de l'activité : Comprendre qu'il existe des mots pour se débarrasser de sa colère.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Un grand espace dégagé

Matériel : Ruban adhésif, minuteur, des objets de la classe pour créer un simple parcours d'obstacles, comme des chaises, de petites pierres, ballon, crayon de bois

Préparation : Préparer le parcours d'obstacles de la manière suivante :

- Utilisez le ruban adhésif pour marquer la ligne de départ : l'enfant se tient dessus.
- Comptez cinq pas à partir de la ligne de départ et mettez une chaise : l'enfant court jusqu'à la chaise et doit la contourner.
- À partir de la chaise, comptez 10 pas et mettez par terre les petites pierres : l'enfant saute à pieds joints de la chaise jusqu'aux pierres, il doit disposer les pierres en ligne avant de les remettre dans un tas.
- À partir des pierres, comptez 10 pas et posez le ballon par terre : l'enfant doit aller jusqu'au ballon en marchant, sans courir, le prendre entre les mains, le lancer en l'air et le rattraper à 3 reprises.

- À partir du ballon, comptez 5 pas et mettez le crayon de bois par terre : l'enfant doit tenir le crayon de bois d'un bout et poser l'autre bout par terre pour tracer un cercle.
- À partir du crayon de bois, comptez 10 pas pour marquer la ligne d'arrivée au ruban adhésif : l'enfant doit sauter à cloche-pied jusqu'à la ligne d'arrivée.

ORGANISATION > Demandez aux enfants de se mettre sur une ligne horizontale faisant face au parcours d'obstacles.

ADAPTATION

- > Vous pouvez adapter ce parcours d'obstacles à partir des objets que vous avez sous la main.
- > S'il y a des enfants qui ont un handicap physique dans la classe, adaptez le parcours d'obstacles pour qu'ils puissent jouer. Si nécessaire, attribuez un « ami » à l'enfant handicapé qui peut l'aider à franchir le parcours d'obstacles.



Règles du jeu

1. Dites aux enfants qu'ils se tiennent devant ce qu'on appelle « le parcours d'obstacles de résolution des conflits ». Montrez-leur comment on franchit ce parcours d'obstacles.
2. Expliquez-leur que chaque tâche du parcours d'obstacles représente quelque chose qui est source de conflits et que nous devons travailler à le résoudre pour remporter la course contre les conflits.
3. Demandez aux enfants de se porter volontaires pour venir à tour de rôle présenter une situation de conflit (réelle ou imaginaire) puis proposer une façon de résoudre ce conflit.
4. Après avoir discuté de cela, demandez à tous les enfants de compléter le parcours d'obstacles le plus vite possible, en mettant symboliquement en pratique leur technique pour résoudre les conflits.
5. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, vous avez vu qu'on a tous des conflits à surmonter. Pour cela, nous devons faire une pause pour réfléchir avant de passer à l'acte pour le surmonter. »**

ASTUCE > Si les enfants hésitent à se porter volontaires, vous pouvez commencer par un exemple du type « Parfois au sein de l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage, il y a des enfants qui veulent faire un sport d'équipe alors que d'autres veulent dessiner. Je résous ce conflit en décidant avec tous les enfants que, certains jours, on va tous jouer à un sport d'équipe, et qu'à d'autres on va tous dessiner. »



53. Faiseurs de paix

Compétence d'ASÉ	Résolution de Conflit
Semaines correspondantes	17, 24, 26, 27, 28
Tranche d'âge	6-11 ans



But de l'activité : Reconnaître ses forces en tant que faiseurs de paix et fabriquer une couronne pour se rappeler, à soi et aux autres, de vivre en paix.

Durée : 30 minutes

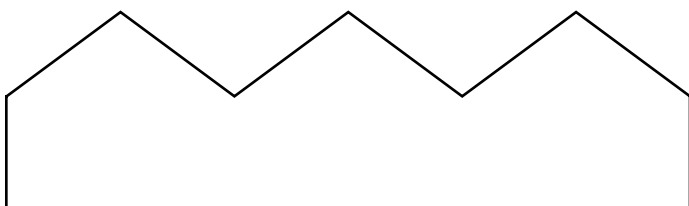
Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants s'assoient en 5 équipes

Matériel : De grandes feuilles de papier (de couleur ou blanches), des crayons de bois, des crayons de couleur, du ruban adhésif, d'autres fournitures artistiques

Préparation : Découper les grandes feuilles de papier en longues bandes de la manière suivante :

ORGANISATION > Répartissez les enfants en 5 équipes et demandez-leur de s'asseoir en cercle pour se partager les fournitures artistiques.



Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de dire la première chose qui leur vient à l'esprit quand vous prononcez le mot « paix ».
2. Puis demandez aux enfants les forces qu'ils ont en eux pour qu'ils deviennent des faiseurs de paix.
3. Dites aux enfants que puisqu'ils savent tous comment vivre en paix, ils vont se fabriquer à chacun une couronne de faiseur de paix pour faire en sorte que, quand ils portent cette couronne, ils se rappellent, eux-mêmes et tous ceux qui les entourent, de vivre en paix.
4. Appelez les enfants un par un et découpez les bandes de papier en fonction de la taille de leur tête.
5. Donnez-leur 15 minutes pour dessiner et décorer leur couronne avec toutes les choses qui évoquent chez eux l'idée de paix.
6. Une fois qu'ils ont terminé, circulez dans la classe pour coller au ruban adhésif la bande de papier pour faire une couronne (voir l'illustration ci-dessus).
7. **Expliquez le message de cette activité :**
« Quand vous portez cette couronne sur la tête, rappelez-vous toutes les choses que vous avez apprises au sein de l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage sur la résolution des conflits et sur la force que vous avez en vous pour vivre en paix et amener la paix partout où vous allez. »



COMPÉTENCE D'ASÉ

Persévérance



54. Puzzle « Mon objectif »

Compétence d'ASÉ	Persévérance
Semaines correspondantes	30, 31, 32, 33, 36
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : S'entraîner à surmonter les difficultés pour atteindre un objectif en travaillant sur des puzzles en papier.

Durée : 30 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants s'assoient confortablement en 5 équipes pour se partager les matériels artistiques

Matériel : Papier de dessin (un par enfant), crayons de bois, crayons de couleurs, autres fournitures artistiques

Préparation : Répartir les fournitures artistiques en 5 lots pour que les enfants se les partagent en équipes.

ORGANISATION > Répartissez les enfants en 5 équipes pour qu'ils se partagent les matériels artistiques mais demandez-leur de travailler individuellement.

ADAPTATION

> Augmenter ou diminuer le niveau de difficulté du jeu en augmentant ou en diminuant le nombre de pièces du puzzle.



Règles du jeu

1. Les enfants disposent de 15 minutes pour créer un dessin de ce qu'ils veulent être quand ils seront plus grands et tous les gens ou toutes les choses qu'ils ont pour les aider à atteindre cet objectif.
2. Une fois que les enfants auront terminé leur dessin, expliquez que tout le monde doit surmonter des difficultés pour atteindre les objectifs qu'on se donne. Les problèmes et les difficultés varient en fonction des gens, mais en s'entraînant, en travaillant dur et en recevant le bon soutien, on a tous en nous les moyens d'atteindre nos objectifs.
3. Expliquez aux enfants qu'ils doivent déchirer leur dessin en 7 morceaux de tailles irrégulières (pas seulement des carrés ou des rectangles), ce qui signifie qu'on peut séparer notre objectif en petits morceaux pour le concrétiser.
4. Demandez maintenant à chacun de bien se concentrer et de remettre les morceaux ensemble le plus vite possible pour reconstituer leur dessin.
5. Quand vous dites : « Partez ! », les enfants se mettent à assembler le puzzle.
6. Une fois qu'ils ont terminé, demandez-leur de mélanger à nouveau les pièces et de refaire le puzzle.
7. Dites à tous les enfants de reconstituer le puzzle à trois reprises.

ASTUCE > Si vous souhaitez renforcer le niveau de complexité pour les enfants plus âgés, au bout de 2 tours, demandez aux enfants de déchirer chaque morceau en plus petits morceaux et d'essayer de reconstituer le puzzle à plusieurs autres reprises.

8. Après quoi, demandez aux enfants : *Dans quelle mesure le degré de difficulté pour reconstituer le puzzle a été différent entre la première fois et la quatrième ou la cinquième fois ?*
9. **Expliquez le message de cette activité : « Lors de cette activité, nous avons appris deux choses sur la réalisation de notre objectif : la première consiste à décomposer l'objectif en plusieurs objectifs de plus petite taille, faciles à gérer, et la seconde est que, tout comme avec le puzzle, plus on s'entraîne et plus on travaille dur, plus une tâche difficile devient facile et plus nos objectifs deviennent réalisables. »**



55. Une étoile pour une étoile

Compétence d'ASÉ	Persévérance
Semaines correspondantes	18, 30, 31, 32, 33
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Reconnaître la persévérance chez quelqu'un d'autre.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants s'assoient confortablement en 5 équipes pour se partager les matériels artistiques

Matériel : Papier de dessin (un par enfant), exemple de dessin d'étoile (fourni ci-dessous), crayons de bois, crayons de couleurs, ciseaux, d'autres fournitures artistiques

Préparation : Découper la silhouette d'une étoile pour chaque enfant (voir les consignes ci-dessous). Répartissez les fournitures artistiques en 5 lots pour que les enfants se les partagent en équipes.

ORGANISATION > Répartissez les enfants en 5 équipes pour qu'ils se partagent les matériels artistiques tout en travaillant individuellement.



Règles du jeu

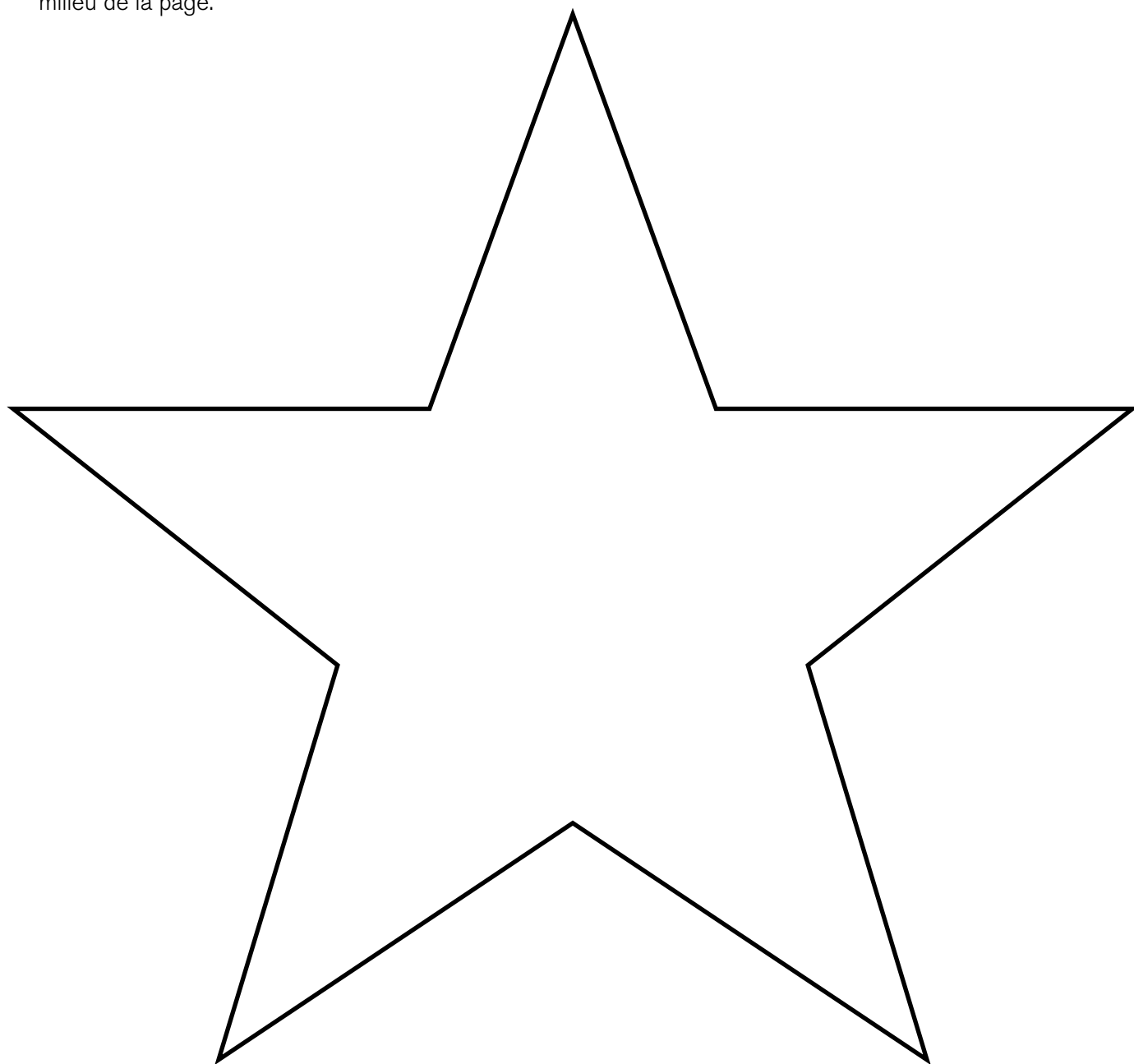
1. Distribuez une étoile à chaque enfant.
2. Expliquez qu'aujourd'hui ils vont faire une étoile pour quelqu'un dont ils ont remarqué la persévérance pour atteindre l'objectif qu'il ou elle s'est fixé. Il peut s'agir de quelqu'un de leur famille qui travaille très dur ou de quelqu'un au sein de leur Espace de Bien-être et d'Apprentissage qui se concentre sur son objectif et travaille dur pour y parvenir. Nous allons appeler cette personne une « étoile ».
3. Donnez aux enfants 2 minutes pour qu'ils réfléchissent à la personne de leur choix pour être leur étoile et pourquoi.
4. Demandez à 8 à 10 élèves de répondre à chacune des questions suivantes :
 - Pourquoi as-tu choisi cette personne pour être ton étoile ? (*Exemple de réponse : Ma grande sœur a plein d'autres choses à faire à la maison, et pourtant elle trouve encore le temps d'étudier.*)
 - Qu'est-ce que ton étoile a en « plus » que tu aimerais qu'elle t'apprenne ? (*Exemple de réponse : rester toujours de bonne humeur même quand des problèmes se présentent.*)
5. Donnez aux enfants 15 minutes pour décorer leur étoile.
6. Dites à chaque enfant de donner son étoile à l'étoile de leur choix la prochaine fois qu'il la verra tout en lui expliquant la raison pour laquelle il l'a choisie pour être son étoile.
7. **Expliquez le message de cette activité :**
« Aujourd'hui, nous avons reconnu qu'il y a beaucoup de monde autour de nous qui persévère pour atteindre ses objectifs et qu'il y a beaucoup de choses qu'on peut apprendre d'eux pour atteindre à notre tour nos propres objectifs. »



Exemple

Comment faire une étoile

1. Découpez l'exemple d'étoile qui se trouve à la fin de cette activité.
2. Superposez 8 à 10 feuilles de dessin les unes sur les autres.
3. Posez l'image d'étoile par-dessus, en la mettant au milieu de la page.
4. Découpez la silhouette de l'exemple d'étoile pour découper des étoiles dans toutes les feuilles de la pile.
5. Recommencez par piles de 8 à 10 feuilles de dessin jusqu'à ce que vous ayez une étoile pour chaque enfant.



56. Sculpture de bric et de broc

Compétence d'ASÉ	Persévérance
Semaines correspondantes	23, 27, 31, 32, 33
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : S'entraîner à utiliser un Plan de réalisation d'objectif pour fabriquer une sculpture autoportante.

Durée : 40 minutes

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que 5 équipes puissent travailler sans se gêner

Matériel : Des matériaux facilement disponibles dans l'Espace de Bien-être et d'Apprentissage pour fabriquer la sculpture (par ex. feuilles, bâtons, petites pierres, petits paniers, bouts de tissu, morceaux de papier, perles, balles, ficelle, rubans, bouteilles vides, boîtes vides, etc.), du ruban adhésif (un par groupe), le modèle PRO modifié pour cette activité (fourni ci-dessous)

Préparation : Diviser les objets entre chaque équipe pour fabriquer la sculpture (toutes les équipes ne sont pas censées avoir les mêmes choses exactement, mais elles doivent en avoir à peu près le même nombre). Imprimer le modèle PRO pour chaque équipe.

ORGANISATION > Répartissez les enfants en 5 équipes et demandez-leur de s'asseoir en cercles en se faisant face les uns les autres.

ADAPTATION

> S'il y a de très jeunes enfants dans la classe, veillez à les répartir entre chacune des équipes.

> Si les enfants sont trop jeunes pour faire des sculptures en équipes, transformez cette activité en une activité pour l'ensemble du groupe. Réfléchissez en discutant avec l'ensemble du groupe de la manière de créer un PRO en utilisant le modèle fourni. Confiez différentes parties de la sculpture à des petits groupes d'enfants avant de leur demander de regrouper les parties ensemble pour faire une grande sculpture.



Règles du jeu

1. Dites aux enfants que cette activité a un objectif très précis : utiliser tout le matériel fourni pour faire une sculpture autoportante (capable de se tenir debout toute seule) sur un thème donné.

ASTUCE > Si d'après vous les enfants ont besoin d'aide, donnez-leur quelques thèmes d'ordre général à choisir, comme « la paix », « la nature », « l'amitié », « mon école », « tout le monde est égal », etc. Soyez vigilant au contexte et aux circonstances des enfants quand vous choisissez un thème : évitez ceux susceptibles d'évoquer des souvenirs traumatisants du type « ma famille » ou « mon pays ».

2. Donnez aux enfants 10 minutes pour établir un Plan de réalisation d'objectif (PRO) similaire à ce qu'ils ont fait au cours de la leçon d'ASÉ.

- Ils ont déjà un objectif spécifique à remplir : celui d'utiliser tout le matériel fourni pour fabriquer une sculpture autoportante sur un thème particulier.
- Demandez-leur de réfléchir au thème de leur sculpture.
- Demandez-leur de dessiner un plan détaillé, en 3 étapes, pour ainsi diviser l'objectif en objectifs de plus petite taille.

ASTUCE > Si nécessaire, donnez des idées aux enfants pour diviser un objectif en plusieurs objectifs de plus petite taille : commencer par construire la base, continuer en construisant le milieu avant de construire la partie du haut. Ils peuvent aussi choisir de répartir les parties à faire entre les enfants de l'équipe.

3. Circulez entre les équipes et donnez-leur des conseils pour améliorer leur plan. Rappelez-leur les consignes suivantes :

- Ils doivent utiliser tout le matériel fourni.
- La sculpture doit pouvoir tenir debout toute seule.

4. Donnez aux enfants 20 minutes pour modifier leur plan en fonction des conseils du facilitateur et pour fabriquer leur sculpture.

5. À la fin, demandez à un représentant de chaque équipe d'expliquer aux autres ce que sa sculpture représente.

6. **Expliquez le message de cette activité : « Dans notre activité aujourd'hui, nous nous sommes entraînés à établir un objectif et à le réaliser en le divisant en objectifs de plus petite taille. Pour cela, nous avons créé un plan détaillé, obtenu des conseils d'autres personnes et suivi notre plan pour atteindre l'objectif. »**



Exemple

Plan de réalisation d'objectif (PRO) pour une sculpture à partir de bric et de broc

1. Objectif : Utiliser tout le matériel fourni pour fabriquer une sculpture autoportante sur un thème

2. Thème

3. Établissez les 3 étapes pour atteindre cet objectif :

1. _____

2. _____

3. _____

4. Demander des conseils au facilitateur

5. Réviser votre plan en 3 étapes

6. Mettre en œuvre votre plan

7. Cochez chacune des 3 étapes à mesure qu'elles sont accomplies

8. Croyez en vous !

9. Réalisez votre objectif !



57. Boule de papier

Compétence d'ASÉ	Persévérance
Semaines correspondantes	23, 27, 31, 32, 33
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Planifier et réaliser votre objectif en équipe.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que des groupes de 4 à 6 enfants puissent s'asseoir ensemble

Matériel : Feuille de terrain de jeu (fournies ci-dessous) ; des petits bouts de papier d'environ 3 cm x 3 cm (un pour chaque équipe), minuteur

Préparation : Rouler les petits morceaux de papier pour en faire de petites boules, imprimer les contours d'un terrain de jeu pour chaque groupe, diviser les petits morceaux de papier en deux colonnes pour compter les points (exemple ci-dessous).

ORGANISATION > Répartissez les enfants en groupes de 4 ou 6 enfants (en fonction de la taille de la classe). En cas de nombre impair, vous pouvez vous joindre à l'un des groupes.

ADAPTATION

> Essayez de regrouper ensemble des enfants d'un âge similaire.

Équipe A	Équipe B
----------	----------



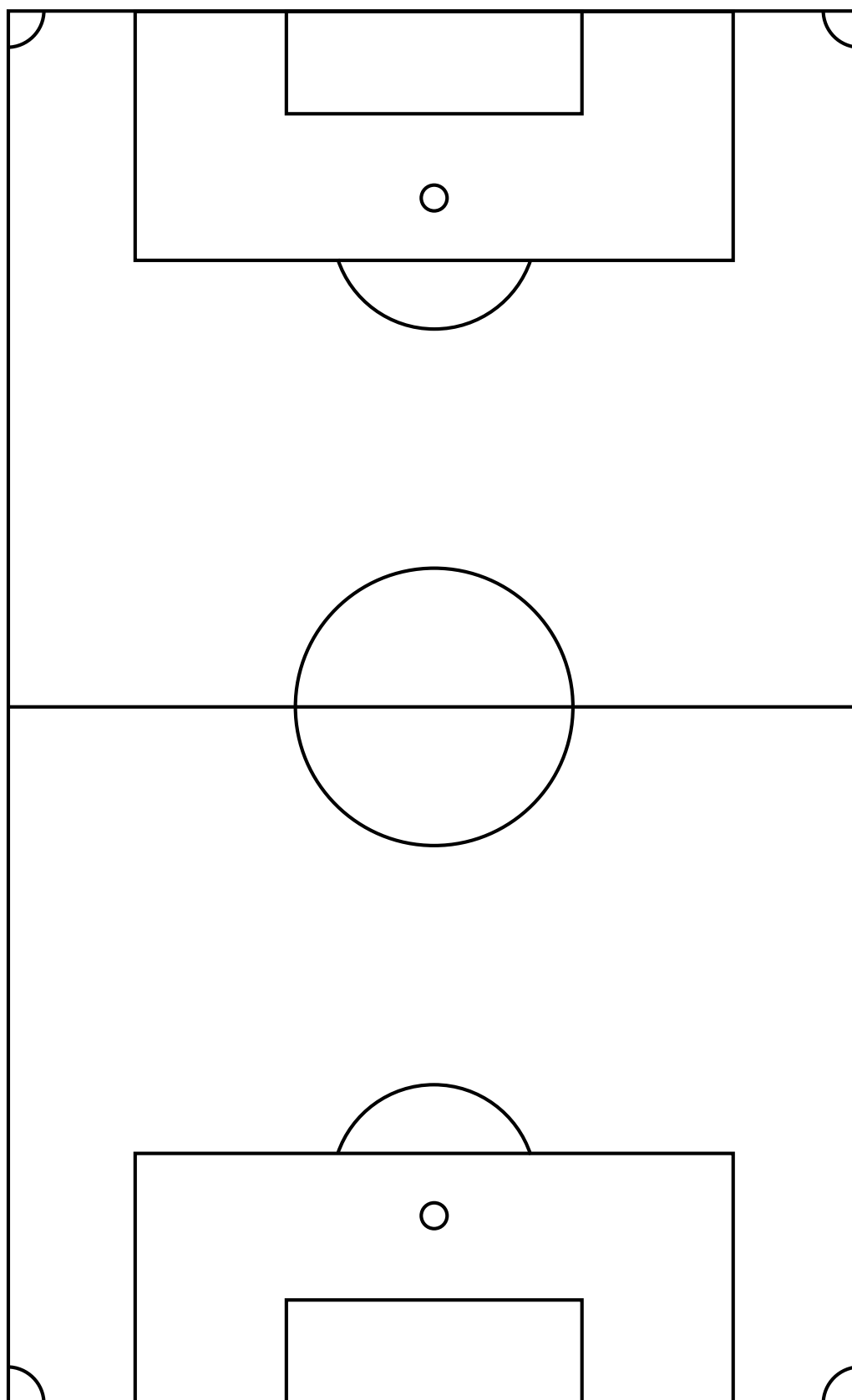
Règles du jeu

1. Divisez chaque groupe en 2 équipes et donnez-leur un nom : Équipe A et Équipe B.
2. Donnez à chaque groupe une feuille de terrain de jeu, une boule de papier, un crayon de bois et une fiche pour compter les points.
3. Demandez-leur de mettre la feuille du terrain de jeu au milieu et de se mettre autour. Demandez-leur de mettre la boule de papier au milieu de la feuille.
4. Expliquez qu'ils doivent fermer le poing et déplier légèrement leurs doigts pour souffler à travers et faire bouger la boule de papier pour lui faire marquer un but.
5. Au sein de chaque groupe, donnez aux équipes 5 minutes pour :
 - Se choisir un nom
 - Décider de quel côté de la feuille du terrain de jeu elles souhaitent se mettre
 - Planifier le jeu et assigner des positions au sein de l'équipe si nécessaire.
6. Au signal « Partez ! », commencez la Partie 1. Les équipes disposent de 5 minutes pour souffler sur la boule de papier et marquer autant de buts que possible. Si la boule sort des limites, il faut la remettre au milieu et le jeu continue.
7. Dites aux groupes de compter les points en traçant une barre sous le nom de leur équipe à chaque fois qu'ils marquent un but.
8. À la fin de la Partie 1, donnez aux équipes 2 minutes pour revoir leur plan et déterminer leurs forces et leurs faiblesses, et changer de plan au besoin.
9. Au signal « Partez ! », jouez à la Partie 2. Les équipes disposent de 5 minutes pour souffler sur la boule de papier et marquer autant de buts que possible.
10. À la fin, identifiez les équipes gagnantes et demandez à tout le monde de les applaudir.
11. **Expliquez le message de cette activité :**
« Lors de cette activité, nous nous sommes entraînés à planifier et atteindre nos objectifs en équipe. »

ASTUCE > Si nécessaire, expliquez la disposition du terrain de jeu et comment marquer un but.

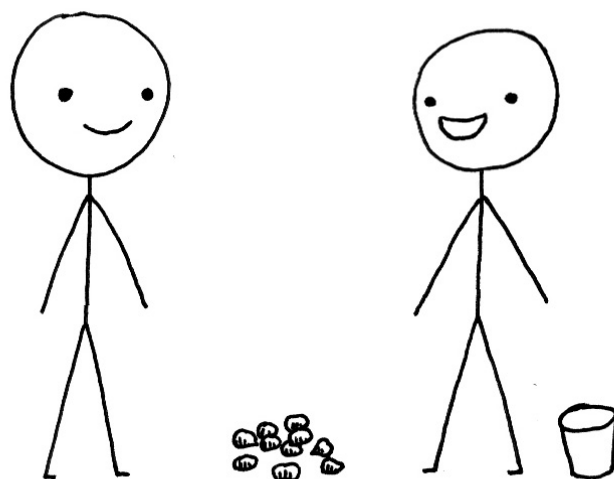


Exemple



58. Quitte ou double

Compétence d'ASÉ	Persévérance
Semaines correspondantes	23, 27, 31, 32, 33
Tranche d'âge	6-11 ans



But de l'activité : Établir une stratégie et travailler en équipes de deux pour ramasser 10 pierres pour son équipe.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Grand espace dégagé

Matériel : Petites pierres/balles/boules de papier (5 par enfant), tasses (une par équipe de deux)

Préparation : Faire les boules de papier, si nécessaire.

ORGANISATION > Mettez les enfants par deux et demandez-leur de s'écarter de leur partenaire sur une distance égale à la longueur de leur bras.

ADAPTATION

> Essayez de regrouper ensemble des enfants d'un âge similaire.



Règles du jeu

1. Mettez les 10 pierres/balles/boules de papier entre chaque partenaire et une tasse derrière l'un d'entre eux.
2. Expliquez l'objectif à atteindre : ramasser les 10 pierres pour son équipe et les mettre dans la tasse en s'aidant de n'importe quoi sauf de ses mains et de son visage.
3. Donner à chaque équipe de deux 5 minutes pour Penser et Partager avec un Partenaire afin de faire un plan pour atteindre l'objectif. Dites-leur de réfléchir aux questions suivantes :
 - Avec quoi vont-ils ramasser les pierres/balles/boules de papier ?
 - Comment vont-ils transférer les pierres/balles/boules de papier dans la tasse ?
 - Comment vont-ils travailler en équipe et qui va faire quoi ?
4. Rappelez aux enfants de :
 - Utiliser leurs forces pour atteindre l'objectif.
 - Prendre le temps de revoir le plan s'ils se rendent compte qu'il ne donne pas les résultats souhaités.
5. Expliquez que si une pierre/balle/boule de papier tombe par terre, ils doivent la remettre au milieu et en plus en enlever une de la tasse et la remettre au milieu.
6. Chaque équipe de deux doit ramasser toutes les 10 pierres/balles/boules de papier et les mettre dans la tasse pour que le jeu soit terminé.
7. **Expliquez le message de cette activité :**
« Lors de cette activité, vous aviez tous le même objectif, et vous avez tous adopté un plan différent pour atteindre cet objectif. »
Posez aux enfants les questions suivantes et demandez à un ou deux volontaires de répondre à chacune :
 - Combien d'entre vous ont changé de plan en cours de route ? Pourquoi l'avez-vous changé ?
(Exemple de réponse : je n'arrêtais pas de faire tomber la pierre que je tenais entre les coudes, alors on a enlevé nos chaussures pour nous servir de nos orteils et mettre les pierres dans la tasse).
 - Combien d'entre vous avez tiré des enseignements de ce que faisaient les autres équipes et avez-vous changé votre plan ?
(Exemple de plan : On a vu que d'autres équipes se servaient de leurs orteils, et elles allaient très vite, alors on s'est mis à faire pareil.)
8. Récapitulez la discussion : « Nous avons donc appris qu'il est bon de réfléchir à différents moyens pour concrétiser nos plans si notre plan ne fonctionne pas au départ. Il est bon aussi d'apprendre des autres pour nous aider à atteindre nos objectifs. »

ASTUCE > Si vous en avez, remplacez 2 pierres/balles/boules de papier par 2 bonbons. Quand les joueurs ont terminé le jeu, ils peuvent manger leur bonbon pour se féliciter de leur persévérance !



59. Émotions dans la persévérance

Compétence d'ASÉ	Persévérance
Semaines correspondantes	8, 9 30, 32, 33
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Réfléchir aux émotions qu'on ressent quand on travaille vers un objectif et qu'on l'a atteint.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants s'assoient confortablement en 5 équipes pour se partager les matériels artistiques

Matériel : Papier de dessin (un par enfant), crayons de bois, crayons de couleurs, autres matériels artistiques

Préparation : Répartir les matériels artistiques en 5 lots pour que les enfants se les partagent en équipes.

ORGANISATION > Répartissez les enfants en 5 équipes pour qu'ils se partagent les matériels artistiques mais demandez-leur de travailler individuellement.



Règles du jeu

1. Demandez aux enfants de prendre 2 minutes pour réfléchir à un moment où ils ont atteint un objectif. Il peut s'agir de quelque chose de personnel ou de scolaire. Orientez leurs réflexions en leur posant les questions suivantes. Demandez-leur de garder leurs réponses dans leur tête.

ASTUCE > Faites une pause après chaque question pour que les enfants aient le temps de réfléchir à chaque réponse.

- Quel était votre objectif et comment vous sentiez-vous quand vous vous êtes mis au travail pour le réaliser ?
- Avez-vous rencontré des difficultés en travaillant à réaliser vos objectifs ? Quelles étaient les difficultés et quelles émotions avez-vous éprouvées quand vous avez dû les surmonter ?
- Avez-vous demandé de l'aide à quelqu'un ? À qui vous êtes-vous adressé ? Comment vous êtes-vous senti au moment de demander de l'aide ou de ne pas en demander ?
- Vous rappelez-vous comment vous vous sentiez quand vous étiez en train d'essayer de réaliser cet objectif ? Qu'est-ce que vous avez fait et comment vous sentiez-vous pendant ce temps-là ?
- Comment vous sentiez-vous quand vous avez atteint votre objectif ?

2. Demandez à 5 enfants de décrire leur parcours :

- Se fixer un objectif et travailler pour l'atteindre.
- Faire face à des difficultés.
- Demander de l'aide.
- Persévérer pour atteindre l'objectif.
- Avoir le sentiment d'avoir atteint son objectif.

ASTUCE > Rappelez-leur de montrer très clairement sur les dessins leurs émotions à chaque étape.

3. Au bout de 15 minutes, demandez à tous les enfants de s'asseoir dans un grand cercle et de partager rapidement leur témoignage avec les autres.

4. Expliquez le message de cette activité :
« Aujourd'hui, nous avons réfléchi au parcours à faire entre le moment où on se fixe un objectif et le moment de l'atteindre. On a tous ressenti des émotions différentes tout au long de ce parcours, mais on a tous vu tout le plaisir que chacun a pu avoir à atteindre son objectif. À chaque fois que vous êtes tenté par l'idée d'abandonner, réfléchissez au plaisir que vous éprouverez d'avoir surmonté les difficultés pour atteindre votre objectif. C'est comme cela que vous vous mettrez à croire en vous et que vous pourrez atteindre votre objectif ! »



60. Facile ou difficile

Compétence d'ASÉ	Persévérance
Semaines correspondantes	30, 31, 32, 33, 36
Tranche d'âge	6-11 ans

But de l'activité : Reconnaître ses forces et ses faiblesses.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : De la place pour que les enfants s'assoient confortablement en 5 équipes pour se partager les matériels artistiques

Matériel : Papier de dessin (un par enfant), crayons de bois, crayons de couleurs, autres matériels artistiques

Préparation : Répartir les matériels artistiques en 5 lots pour que les enfants se les partagent en équipes.

ORGANISATION > Répartissez les enfants en 5 équipes pour qu'ils se partagent les matériels artistiques tout en travaillant individuellement.

Règles du jeu

1. Donnez aux élèves 5 minutes pour réfléchir à 3 choses qu'ils trouvent faciles à faire et 3 choses qu'ils ont du mal à faire.
2. Demandez-leur de diviser leur feuille de dessin en deux colonnes dans le sens de la longueur et de dessiner d'un côté 3 choses qu'ils trouvent faciles à faire et de l'autre 3 choses qu'ils ont du mal à faire.

ASTUCE > S'ils savent écrire, ils peuvent aussi expliquer leur dessin en quelques mots.

3. Donnez-leur 15 minutes pour faire cette liste.
4. Dites-leur de se tourner vers un partenaire et de partager ensemble leur liste. Après avoir discuté

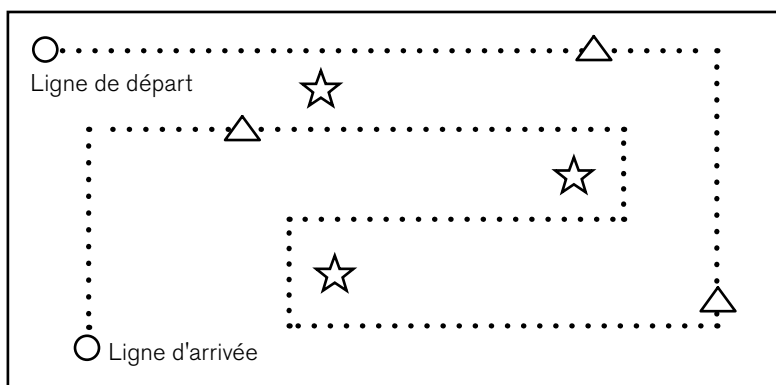
de chaque chose qu'ils ont du mal à faire, ils doivent discuter avec leur partenaire des mesures qu'ils vont prendre pour qu'elles deviennent plus faciles (par exemple, en s'entraînant, en planifiant à l'avance, en la divisant en petits morceaux, etc.).

5. Expliquez la finalité de cette activité : « Au cours de cette activité, nous avons vu que pour chacun d'entre nous, il y a des choses qu'on trouve faciles à faire et d'autres qu'on a plus de mal à faire. Cela s'explique par le fait que nos forces s'expriment de certaines manières et qu'il y a d'autres choses que nous devons développer. Nous devons nous entraider et apprendre les uns des autres pour nous améliorer ! »



61. Chemin étroit

Compétence d'ASÉ	Persévérance
Semaines correspondantes	30, 31, 32, 33, 36
Tranche d'âge	6-11 ans



LÉGENDE

- Lignes de départ/d'arrivée
- ☆ Assistant
- △ Obstacle

But de l'activité : Avancer sur un chemin étroit parsemé d'obstacles et de soutiens pour renforcer l'idée de persévérance dans la réalisation de son objectif.

Durée : 20 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants

Espace : Une grande pièce dégagée au sol lisse

Matériel : Plein de ruban adhésif, des cahiers (un par enfant, les enfants peuvent utiliser leur propre cahier d'exercices), des ballons (un par enfant), de petits objets trouvés dans la classe (par ex. un petit tabouret, un panier, etc.)

Préparation : Aménager le parcours d'obstacles. Coller le ruban adhésif par terre dans la salle en prévoyant plusieurs virages (voir l'exemple ci-dessous), gonfler les ballons, poser de petits objets sur le ruban pour créer de petits obstacles.

ASTUCE > Les obstacles doivent être suffisamment faciles pour être franchis par les enfants.

ORGANISATION > Demandez aux élèves de se mettre à la queue leu leu devant la ligne de départ. Demandez à 3 enfants de se porter volontaires pour être des « assistants » et aider les autres à accomplir la tâche. Demandez à ces assistants de se tenir sur les bordures du chemin étroit.

ADAPTATION

> S'il y a des enfants handicapés dans la classe, réduisez le niveau de difficulté du parcours d'obstacles et assignez-leur un « copain » pour les aider à accomplir la tâche.

> Si nécessaire, demandez à 2 garçons d'être les assistants des garçons et à 2 filles d'être les assistantes des filles.



Règles du jeu

1. Expliquez aux enfants que ce chemin étroit symbolise le chemin à parcourir pour atteindre un objectif. Il est parsemé d'obstacles et on y trouve aussi des assistants pour les aider. Ils doivent surmonter les obstacles et accepter l'aide des assistants pour réussir cette tâche.
2. Expliquez qu'il leur sera demandé d'effectuer des choses différentes à chaque tour. Ils doivent suivre les consignes qui leur sont données sans sortir même un pas du sentier étroit délimité par le ruban adhésif. Ils doivent franchir les petits obstacles et demandez au besoin de l'aide aux assistants.

ASTUCE > Vous pouvez demander aux enfants d'effectuer des actions quand ils marchent sur le chemin étroit, en fonction de leur âge. Les actions que vous leur demandez de faire doivent être suffisamment difficiles à faire pour que les enfants aient un peu de mal à effectuer la tâche qui leur est demandée, pour les inciter ainsi à persévérer afin d'arriver au bout.

3. Tout enfant qui fait un pas à l'écart du chemin doit recommencer au départ.
4. Le facilitateur donne le signal aux enfants pour se mettre à marcher sur le ruban l'un après l'autre en laissant un écart de 30 secondes entre chacun pour laisser suffisamment de place entre deux enfants.

Tour 1 : Les enfants marchent sur le ruban en tenant en équilibre un cahier sur la tête.

ASTUCE > S'il s'agit d'enfants jeunes ou handicapés, demandez-leur de tenir leur cahier en équilibre sur leurs poings fermés.

Tour 2 : Les enfants avancent sur le chemin étroit en faisant sauter le ballon entre leurs mains sans le faire tomber par terre.

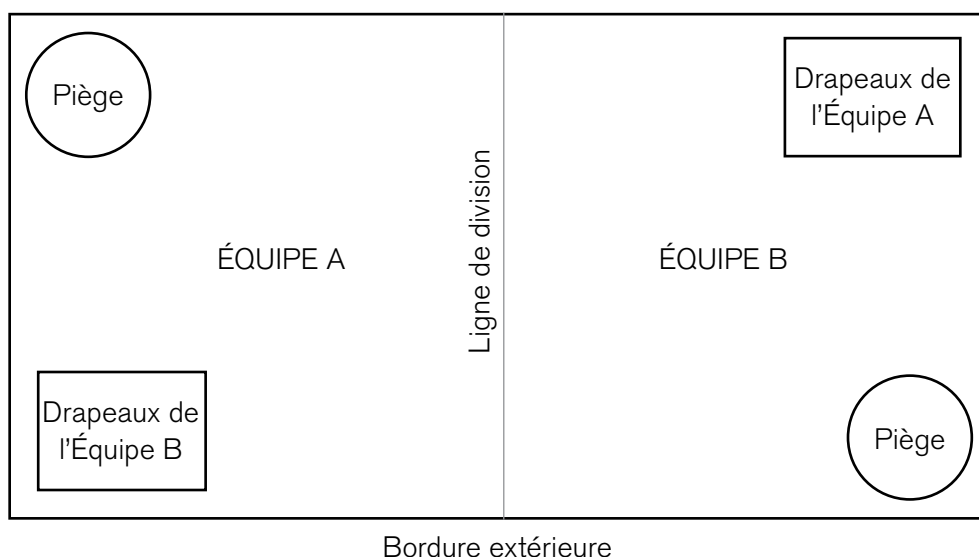
ASTUCE > S'il s'agit d'enfants jeunes ou handicapés, demandez-leur de faire sauter le ballon les poings fermés.

5. Expliquez le message de cette activité :
« Dans l'activité d'aujourd'hui, votre but était d'arriver au bout du chemin étroit et vous avez rencontré de nombreuses difficultés en cours de route. Vous avez aussi eu des assistants qui vous ont aidés à atteindre votre objectif. Dans la vraie vie aussi, quand on se fixe un objectif, on rencontre forcément des difficultés. Vous devez faire de votre mieux pour essayer de les surmonter et aussi demander de l'aide à des gens qui peuvent vous aider à atteindre votre objectif ! »



62. Attrape les drapeaux

Compétence d'ASÉ	Persévérance
Semaines correspondantes	18, 23, 31, 32, 33
Tranche d'âge	6-11 ans



But de l'activité : Attraper les drapeaux de l'autre équipe le plus vite possible.

Durée : 30 minutes (flexible)

Taille du groupe : 30 enfants maxi

Espace : Un grand espace dégagé

Matériel : Craie/corde, 10 drapeaux en papier ou en tissu de deux couleurs différentes

Préparation : Dessiner le piège, l'espace à drapeau, la ligne de division et la bordure extérieure à l'aide de la craie/corde, comme illustré sur le plan ci-dessus.

ORGANISATION > Divisez le groupe en 2 équipes de taille égale et appelez-les Équipe A, l'Équipe B. En cas de nombre impair, vous pouvez vous joindre à l'une des équipes.

ADAPTATION

> La taille du terrain de jeu peut varier en fonction de l'espace disponible. Vous pouvez réduire la taille du terrain de jeu pour les enfants plus jeunes et l'augmenter pour les enfants plus âgés.

> En cas de grande disparité entre les groupes d'âge des enfants du groupe, assurez-vous que les 2 équipes ont le même nombre d'enfants plus âgés et d'enfants plus jeunes.

> La difficulté de cette activité peut être ajustée en augmentant ou en diminuant le nombre de drapeaux.



Règles du jeu

1. Expliquez aux enfants l'agencement du terrain de jeu et la ligne de division qui sépare la zone de l'Équipe A de la zone de l'Équipe B.
2. Rappelez que personne n'a le droit de sortir de la bordure extérieure.
3. Donnez à chaque équipe 10 drapeaux et donnez-leur 2 minutes pour les disposer où elles le souhaitent. Expliquez les règles du jeu :
 - Quand la partie commence, les joueurs doivent aller dans la zone de l'équipe adverse pour lui prendre ses drapeaux, tout en protégeant également leurs propres drapeaux pour éviter qu'ils soient capturés.
 - Si un joueur qui se trouve dans la zone de l'équipe adverse se fait donner une tape (légère) par un adversaire, il doit se mettre dans le « piège » de cette équipe. Ce joueur ne peut être libéré que si un joueur de son équipe vient dans le piège et lui donne une tape pour le libérer.
 - Tous les drapeaux capturés doivent être mis dans le petit carré dans le coin des terrains de jeu.
 - L'équipe qui capture le plus de drapeaux de l'équipe adverse a gagné.
4. Dites « Partez ! » pour que le jeu commence.
5. Au bout de 10 minutes (flexible), dites « Stop ! » et demandez aux équipes de faire une pause de 5 minutes pour réfléchir à un plan qui leur permettrait d'atteindre leur objectif.
6. Dites « Partez ! » pour redémarrer le jeu. Laissez les enfants jouer pendant encore 10 minutes (flexible).
7. Déclarez l'équipe gagnante et demandez aux joueurs de l'autre équipe de l'applaudir.
8. **Expliquez le message de cette activité : « Pour la première partie, je ne vous ai pas du tout donné de temps pour planifier comment vous alliez vous y prendre pour atteindre votre objectif en équipe. Avant la deuxième partie, vous avez eu un peu de temps pour planifier la manière dont vous alliez capturer les drapeaux et sauver vos propres membres de l'équipe. » Posez aux enfants les questions suivantes et demandez à quelques volontaires de répondre à chacune :**
 - Avez-vous trouvé cela utile de faire un plan ? Demandez des explications. (*Exemple de réponse : Oui, on a prévu comme ça que plusieurs joueurs resteraient à garder nos drapeaux.*)
 - En repensant au jeu, est-ce qu'il y a quelque chose que vous auriez pu faire de différent ? (*Exemple de réponse : Oui, on aurait pu espacer davantage nos drapeaux les uns des autres pour que l'équipe adverse ait plus de mal à en prendre.*)

Concluez par les mots suivants : « Comme vous avez pu le voir, il est très important de faire un plan pour atteindre nos objectifs, qu'il s'agisse de nos objectifs personnels ou de nos objectifs en tant qu'équipe. »

ASTUCE > Les enfants peuvent jouer à ce jeu autant de fois qu'ils le souhaitent, en changeant de stratégie à chaque fois.

