



© IMAGO / Funke Foto Services

De quoi ai-je besoin pour me sentir bien?

Les enfants se familiarisent avec des lieux d'apprentissage

Cycle

1

Durée

1x devoirs à faire à la maison

1x 1-2 leçons

1x 1 jour

1x 1 leçon de suivi

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre les raisons de son bien-être
- Se sentir bien dans de nouveaux lieux d'apprentissage

Contenu

- Informations pour l'enseignant·e
- Activités
- Annexes

Chère enseignante, cher enseignant,

Les besoins du corps humain, le bien-être, tout comme la perception de l'espace font partie intégrante du Plan d'études romand (sciences de la nature, formation générale, géographie). Cette séquence pédagogique vise à se questionner sur ses propres besoins et son bien-être, en partant à la découverte d'un nouveau lieu d'apprentissage.

La séquence commence par un devoir à faire à la maison, afin d'activer les connaissances préalables des élèves sur le sujet. Les élèves se questionnent ensuite sur les raisons de leur bien-être, puis se familiarisent avec le nouveau lieu d'apprentissage, ici la forêt, en y aménageant un endroit où ils se sentent bien.

Les élèves notent, à l'aide de moyens simples, l'évolution de leur apprentissage et les résultats obtenus dans un journal.

Des idées pour approfondir le thème du bien-être et de l'enseignement dehors se trouvent dans la section «Pour aller plus loin» (p. 7).

Liens avec le Plan d'études romand

MSN 17 - Construire son schéma corporel pour tenir compte de ses besoins

SHS 11 - Se situer dans son contexte spatial et social

Formation générale: santé et bien-être

Capacités transversales: collaboration

Education en vue d'un développement durable (EDD)¹

L'éducation en vue d'un développement durable (EDD) doit permettre aux apprenantes et aux apprenants d'aborder et de relever les défis de la société, ainsi que de contribuer au développement durable, en acquérant des compétences spécifiques.

Les activités proposées couvrent différents aspects de l'EDD, sur la base de la compréhension cette dernière par Education21. L'EDD considère l'école et son environnement comme un lieu d'apprentissage et de vie. Le contact direct avec la forêt permet d'apprendre dans des mises en situation réelles et concrètes. La forêt peut ainsi devenir un nouveau cadre de vie des enfants.

Education21 divise les compétences de l'EDD en trois domaines et les associe aux compétences transversales du programme scolaire. Ci-dessous, nous décrivons deux compétences EDD développées en réalisant cette séquence pédagogique.

Changer de perspective

En construisant toutes et tous ensemble un lieu où l'on se sent bien en forêt, les élèves s'exercent à collaborer et à confronter les différents besoins au sein d'un groupe. Lors de la présentation des constructions réalisées, les élèves découvrent différents points de vue et façons de faire. Education21 considère la capacité à changer de perspective comme une compétence sociale.

Développer un sens d'appartenance au monde

L'aménagement d'un espace où l'on se sent bien en forêt renforce la relation des élèves avec cette dernière. Cette expérience contribue à développer une approche respectueuse et responsable à l'égard de l'environnement qui est, pour Education21, est une compétence personnelle.

¹ https://www.education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf_fr/edd/Comprehension-EDD_version-longue_2016.pdf

Enseigner dehors

L'enseignement à l'extérieur est nouveau pour vous? Vous trouverez des outils, par exemple un modèle de lettre pour informer les parents ou encore des bases légales, dans la boîte à conseils (se lancer) du site internet enseignerdehors.ch.

Aperçu

Vous trouverez ici un aperçu des activités proposées. Les temps sont donnés à titre indicatif, à adapter aux besoins et au rythme de votre classe.

Activité	Commentaire didactique	Lieu	Durée	Matériel	Page
Préparation: Devoir à domicile	Exercice de confrontation, activation des connaissances préalables	à la maison	-	-	4
De quoi ai-je besoin pour me sentir bien?	Entrée en matière, exercice d'élaboration	en classe	1-2 leçons	Les objets des enfants, un drap, la phrase: «Je me sens bien, quand...» (annexe page 8), feuilles A4, feutre, journal d'apprentissage	4
Se sentir bien en forêt	Exercice d'approfondissement	en forêt	1 jour	Appareil photo, photos (annexe pages 9 et 10), les raisons pour se sentir bien de l'activité 1, équipement et matériel pour les cours en plein air	5
Suivi: journal d'apprentissage	Réflexion, suivi de l'apprentissage	en classe	1 leçon	Photos des lieux créés en forêt, journal d'apprentissage ou feuilles de papier	7

Activités

● Préparation: Devoir à domicile

En guise de préparation et comme devoir à faire à la maison, les élèves se posent les questions suivantes: A quels moments de ma journée je me sens particulièrement bien? De quels objets ai-je besoin pour cela? Les élèves amène à l'école trois objets de chez eux qui illustrent ces moments où ils se sentent bien. Si l'objet est trop grand, les enfants peuvent aussi apporter une photo ou un dessin.

● De quoi ai-je besoin pour me sentir bien?

Objectifs d'apprentissage:

Les élèves peuvent décrire les moments lors desquels ils se sentent bien.

Les élèves peuvent nommer des raisons de leur bien-être.

Lieu: en classe

Matériel: les objets des enfants, un drap, la phrase: «Je me sens bien, quand...» (annexe page 8), feuilles A4, feutre, journal d'apprentissage

Durée: 1 à 2 leçons

Déroulement:

Par deux, demandez aux élèves de présenter les objets qu'ils ont apportés de chez eux et de raconter pourquoi et comment ils contribuent à leur bien-être.

Je me sens bien, quand...

Rassemblez les enfants en cercle. Tous placent leurs objets au centre, par exemple sur un drap.

Demandez à chaque enfant de compléter la phrase suivante en fonction d'un de ses objets: «Je me sens bien quand ...»

Par exemple, une phrase pourrait être: «Je me sens bien quand je joue avec des blocs de construction» ou «Je me sens bien quand je porte mon pull préféré».

Les autres enfants devinent quel objet appartient à l'enfant.

Réflexion

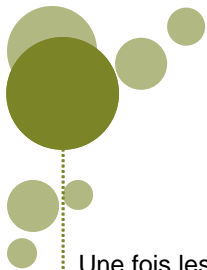
Reprenez ensuite avec les élèves les raisons pour lesquelles ils se sentent bien avec ces objets. Les réponses pourraient être: «Cela m'amuse de jouer avec des blocs de construction» ou encore «Mon pull préféré est bien chaud et douillet».

Inscrivez les mots illustrant les raisons de se sentir bien sur des feuilles de papier:

- L'amusement
- La joie
- Le calme
- Le bonheur
- Le mouvement
- Le confort
- Etc.



Image 1: Le pull préféré et la raison: le confort
© Nicole Herzog/ WWF Suisse



Une fois les mots évoqués, demandez aux enfants d'attribuer à leurs objets une raison pour se sentir bien. Résumez les raisons de se sentir bien qui ont été identifiées. Expliquez par exemple: «Plusieurs enfants se sentent bien lorsqu'ils s'amusent. Mais pour s'amuser, ils font différentes choses, par exemple jouer avec des blocs de construction, peindre ou danser.»

Journal d'apprentissage

Chaque enfant dessine ses objets préférés et en écrit la raison dans son journal d'apprentissage ou sur des feuilles de papier.

Adaptations possibles selon les compétences en écriture

- ★ Les enfants dessinent les objets et vous, ou d'autres enfants qui savent déjà écrire, écrivez la raison.
- ★★ Les enfants dessinent les objets et écrivent la raison en copiant le mot.
- ★★★ Les enfants dessinent les objets et écrivent une phrase pour chacun d'eux. Par exemple: «Jouer avec des blocs de construction, c'est amusant» ou «Mon pull est douillet et chaud».

Se sentir bien en forêt

Objectifs d'apprentissage:

Les élèves sont capables de percevoir et de décrire les endroits où ils se sentent bien dans la forêt, ainsi que d'expliquer pourquoi.

Les élèves peuvent exprimer leurs propres souhaits, tenir compte de ceux des membres du groupe et trouver des compromis.

Les élèves peuvent créer et présenter en groupe un lieu de bien-être commun.

Lieu: en forêt

Matériel: appareil photo, photos (annexe pages 9 et 10), les raisons de se sentir bien identifiées dans l'activité 1, **équipement et matériel pour les cours en plein air**

Durée: 1 jour

Déroulement:

Découvrir un lieu de manière autonome

Définissez avec les élèves une place dans la forêt où la classe peut se rassembler. Déterminez également à quelle distance les élèves peuvent s'éloigner (par exemple, ils doivent toujours pouvoir voir le lieu de rassemblement).

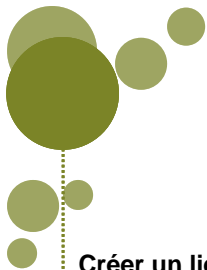
Laissez d'abord les élèves découvrir le lieu de façon autonome: «Vous savez maintenant à quelle distance vous pouvez vous éloigner, vous pouvez explorer les alentours. Allez simplement vers les lieux qui vous attirent et observez vos découvertes. Chaque enfant fait cela pour lui-même, sans parler aux autres.» Au signal convenu au préalable, les élèves se retrouvent à nouveau au lieu de rassemblement. Les enfants échangent sur ce qu'ils ont vécu. Utilisez pour cela les images des pages 9 et 10 et posez les questions suivantes:

- Photo de l'enfant qui regarde la forêt: «Qu'avez-vous découvert?»
- Photo de l'enfant qui lève les bras: «Quel lieu vous a particulièrement plu? Pourquoi?»

Adaptation possible: une découverte accompagnée

Faites le tour du périmètre évoqué avec les enfants. Arrêtez-vous à différents endroits et encouragez les enfants à être attentifs:

- Regardez dans toutes les directions, y compris vers le sol et vers le ciel. Que voyez-vous? Qu'est-ce qui vous frappe?
 - Fermez les yeux et écoutez attentivement. Quels sons entendez-vous?
 - Fermez les yeux. Quelles odeurs pouvez-vous sentir?
 - Approchez-vous d'un arbre et passez vos mains sur son écorce. Quelle sensation avez-vous?
 - Marchez très lentement. Concentrez-vous sur vos pieds pour sentir le sol de la forêt. Que ressentez-vous?
- Ecoutez à chaque fois quelques réponses des enfants. Ensuite, retournez ensemble au lieu de rassemblement.



Créer un lieu où l'on se sent bien en petits groupes

En cercle, expliquez aux élèves: «Vous avez maintenant appris à connaître un peu les alentours. Maintenant, vous allez chercher un endroit dans la forêt où vous vous sentez bien». Rappelez les différentes raisons identifiées en classe pour se sentir bien et placez les feuilles avec les mots au milieu du cercle. Créez des groupes de deux: «Par deux, cherchez un endroit qui vous plaît à tous les deux et où vous vous sentez bien. Ensuite, réfléchissez ensemble à ce que vous aimeriez ajouter ou construire dans ce lieu, pour qu'il soit encore plus confortable ou plus amusant, par exemple. Vous pouvez utiliser des éléments naturels (branches, cailloux, pives, etc.) pour l'aménager.» Indiquez aux enfants d'utiliser des matériaux naturels déjà au sol et de ne pas arracher de plantes.



Image 2: Créer un lieu où l'on se sent bien
© IMAGO / Funke Foto Services

Adaptation possible: Création accompagnée

Divisez la classe en deux groupes, encadrés chacun par un adulte. Chaque groupe crée son lieu de bien-être, en discutant ensemble des besoins de chaque enfant. Ces derniers sont ainsi confrontés à d'autres points de vue et devront peut-être chercher des compromis.

Présenter son endroit

Ensemble, visitez les endroits créés. Observez et appréciez chaque construction. Questionnez les enfants: «Pourquoi avez-vous choisi cet endroit comme votre lieu de bien-être? Qu'avez-vous changé et pourquoi?»

A la fin de la présentation, résumez à chaque fois les raisons pour lesquelles le groupe s'est senti bien. Visualisez cela en ajoutant les feuilles avec les raisons de se sentir bien identifiées dans l'activité 1. S'agit-il des mêmes raisons que pour les objets discutés en classe? Prenez une photo de chaque endroit avec les raisons du bien-être mentionnées. Elle sera collée plus tard dans le journal d'apprentissage.



Image 3: Présenter le lieu créé
© IMAGO / Funke Foto Services

Jeu libre

Donnez aux élèves du temps pour jouer librement dans les endroits créés.

Conclusion

Regroupez les enfants en cercle à la place de rassemblement. Résumez ce que les enfants ont vécu. Laissez aux enfants le temps de faire leurs adieux à leur lieu et à la forêt.

● Suivi: journal d'apprentissage

Objectifs d'apprentissage:

Les élèves peuvent citer leurs besoins dans un nouveau lieu d'apprentissage comme la forêt.

Lieu: en classe

Matériel: photos des lieux créés en forêt, journal d'apprentissage ou feuille de papier

Durée: 1 leçon

Déroulement:

Rappeler les activités faites en forêt avec la classe. Distribuez à chaque groupe la photo de leur lieu. Donnez aux élèves la consigne suivante: «Souvenez-vous ensemble comment vous avez aménagé votre lieu, afin de vous y sentir bien. Identifiez sur la photo trois choses qui sont particulièrement importantes pour vous.»

Adaptation possible pour le journal d'apprentissage

★ Les enfants collent la photo dans le journal d'apprentissage et vous, ou d'autres enfants qui savent déjà écrire, écrivez le nom donné au lieu.

★★ Les enfants collent la photo dans le journal d'apprentissage et écrivent le nom donné au lieu. Les enfants écrivent les trois choses qui leur sont importantes.

★★★ Les enfants collent la photo dans le journal d'apprentissage et écrivent le nom donné au lieu. Les enfants écrivent une phrase pour chacune des trois choses qui leur sont importantes (par exemple «La mousse est douce», «Nous aimons jouer avec les pives»).

● Pour aller plus loin

Voici quelques idées pour continuer la thématique:

- Aménagez avec les enfants un coin où ils se sentent bien dans la salle de classe.
- Durant la leçon de sport, proposez aux enfants d'aménager des lieux de bien-être en petits groupes dans la salle de gymnastique.
- Regroupez les noms donnés aux lieux et demandez aux élèves de choisir parmi ceux-ci. Chaque enfant fait ensuite un dessin: «Comment te représentes-tu un lieu qui a ce nom?».
- Visitez régulièrement la forêt et les lieux créés par les élèves pour faire des jeux libres et des séquences d'enseignement. Vous trouverez de nombreuses idées d'activités à faire en plein air sur

www.enseignerdehors.ch



Notre objectif

Mobilisons-nous toutes et tous pour protéger l'environnement et concevoir un avenir harmonieux pour les générations futures.

WWF Suisse

Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Tél.: 021 966 73 73
wwf.ch/contact

Je me sens bien, quand ...



© IMAGO / agefotostock

Qu'avez-vous découvert?



© IMAGO / Westend61

Quel lieu vous a particulièrement plu? Pourquoi?