



Équipements	Tableau à feuilles, marqueur
Objectif(s) pédagogique(s)	En collaboration avec les camarades de classe, définir, développer, et mettre en œuvre des activités pour ancrer une routine dans la salle de classe.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir un éloignement physique sécuritaire les uns des autres.

## Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves ou un document écrit à leur distribuer faisant le point sur les facteurs qui contribuent au développement d'une routine quotidienne. Expliquez aux élèves qu'une routine est une série d'actions qui se répète régulièrement et qui contribue à régler le comportement et à favoriser un sens de la normalité. Invitez les élèves à réfléchir aux différentes routines et habitudes qui existent déjà dans leur vie, comme par exemple le temps passé devant un écran, la routine matinale pour se préparer à aller à l'école, ou la routine du coucher.



## Description de l'activité

Si vous utilisez la stratégie d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de mettre en pratique les notions qu'ils auront apprises ou révisées à propos des routines et habitudes en amont de l'activité. Si vous n'utilisez pas une approche d'enseignement inversé, faites le point sur les facteurs qui contribuent au développement d'une routine quotidienne. Expliquez aux élèves qu'une routine est une série d'actions qui se répète régulièrement et qui contribue à régler le comportement et à favoriser un sens de la normalité. Mettez les élèves en binômes et invitez-les à réfléchir aux différentes routines et habitudes qui existent déjà dans leur vie, comme par exemple le temps passé devant un écran, la routine matinale pour se préparer à aller à l'école, ou la routine du coucher.

Avec le groupe dans son ensemble, expliquez que le fait d'avoir des routines et des habitudes pourrait être bénéfique, surtout en temps d'incertitude. Expliquez également que les routines ont leur place à l'école, pour donner aux élèves un encadrement et un sens de confort en sachant ce qu'ils vont faire prochainement. En outre, les routines favorisent un sens d'appartenance et contribuent au cheminement scolaire.

Expliquez aux élèves que toute la classe va travailler ensemble pour faire une séance de remue-ménages sur les activités qu'on pourrait mettre en œuvre en vue de créer une routine pour la classe. Voici quelques exemples :

- Séance matinale de méditation consciente
- Pausages-activité
- Bilan empathie
- Exercices intellectuels
- Partage d'histoires le lundi matin

Une fois que les élèves auront proposé leurs idées, tenez une conversation avec le groupe pour déterminer quelles activités se prêtent le mieux à la classe, quand et où on pourrait les prévoir, et selon quelle fréquence. Expliquez aux élèves que ces activités sont importantes pour bâtir et renforcer une routine. Invitez les élèves à jouer un rôle actif dans la planification des activités qui contribuent à l'établissement de routines. Par exemple, ils pourraient élaborer une liste de questions à poser pour l'exercice de bilan empathie, ou faire des recherches pour repérer les ressources qui pourraient être utilisées ou adaptées aux séances de méditation consciente. Donnez aux élèves un choix de façons de contribuer, et assurez-vous que chaque élève a son rôle à jouer. Encouragez la pensée créative et le partage d'idées dans le développement et la mise en œuvre des activités.



## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'acquisition et le développement des compétences de bien-être émotionnel. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- De quelles façons pourrais-tu mettre en application, avec ou sans adaptations, certaines de ces activités chez toi?
- Quels sont les liens entre les routines et le stress/l'anxiété?

## Observation des objectifs pédagogiques

Voici des exemples de questions à vous poser pour évaluer l'apprentissage des élèves :

- Est-ce que l'élève réussit à participer activement à la séance de remue-méninges avec la classe?
- Est-ce que l'élève réussit à contribuer à la planification et la mise en œuvre des routines prévues pour la classe?

## Lien avec l'apprentissage d'EPS à la maison

Les élèves peuvent être invités à faire chez eux l'activité suivante d'apprentissage d'EPS à la maison; cette même activité pourrait être modifiée pour une application en salle de classe, à titre de complément des activités pédagogiques prévues.

[Bien commencer la journée](#)