



Document pour les enseignant-e-s

Durée de la leçon :

Français : Compréhension de texte

1 leçon de 45 minutes

Santé : émotions positives

1-2 leçons de 45 minutes

Description de l'activité :

- Interviews simplifiées d'Amélie Jobin et de Christoph Bertschy
- Fiche de travail avec les questions sur l'entretien
- Montrer l'image de la joueuse et du joueur de hockey sur glace, et les élèves décrivent les images
- De quoi a-t-on besoin pour que les deux jouent bien au hockey ?
- De quoi as-tu besoin pour que tout aille bien pour toi ?
- Créer un cahier d'or
- Confectionner un baromètre de l'humeur

Objectifs / références du PER :

Français

L1 11-12 | Lire et écrire des textes d'usages familial et scolaire et s'approprier le système de la langue écrite

7 ... en dégagant et en utilisant des éléments du contenu (le sens global, les reprises,...) et de l'organisation du texte

Santé et bien-être

FG12 | Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre

4 ... en identifiant des ressources internes ou externes pour agir en situation



Déroulement de la leçon

Déroulement de la leçon (français)	Matériel
Accueil (10 minutes) : <ul style="list-style-type: none"> Questions aux élèves : « Quel est votre sport favori ? Pourquoi a-t-on du plaisir à jouer en équipe ? » Brève explication du hockey sur glace (en images) 	FT 1
Lecture (15 minutes) : <ul style="list-style-type: none"> L'enseignant-e lit l'interview simplifiée d'Amélie Jobin et Christoph Bertschy et les élèves suivent le texte. Discussion avec tous : « Qu'est-ce qui plait particulièrement à Amélie et à Christoph dans le hockey sur glace ? » 	Entretien avec Amélie Jobin et Christoph Bertschy (FT 2)
Répondre aux questions (15 minutes) <ul style="list-style-type: none"> Les élèves remplissent la fiche de travail avec les questions. Correction avec tous. 	FT 3
Réflexion créative (10 minutes) <ul style="list-style-type: none"> Activité créative : les élèves dessinent une image d'une équipe qui fait du sport ou de leur propre activité sportive. 	Papier et rayons év. Livre d'or (cf. leçon santé)
Déroulement de la leçon (santé)	Matériel
Regarder les images et les décrire (10 minutes) <ul style="list-style-type: none"> Afficher les photos de Christoph Bertschy et Amélie Jobin. Les élèves décrivent ce qu'ils voient sur les images. 	Images FT 4
Discuter de la question générale (5-10 minutes) <ul style="list-style-type: none"> Que leur faut-il à tous les deux pour bien jouer au hockey sur glace ? 	

Français + santé :
Comprendre une interview /
Émotions positives



Discuter de la question personnelle (5-10 minutes)

- Que te faut-il pour te sentir bien ? Les élèves racontent quand ils se sentent bien et ce dont ils ont besoin pour cela.

Introduire le cahier « d'or » (selon la nécessité, prendre le temps régulièrement)

- Commencer par rassembler des idées sur ce qui leur ferait du bien.
- Remettre le cahier et expliquer ce que l'on peut faire avec ce cahier. C'est un cahier dans lequel vous dessinez, collez, etc. ce qui vous fait du bien.
- Ce cahier peut aussi être donné à la maison pour que les enfants puissent aussi dessiner des choses qui leur font du bien à la maison. Ce cahier peut ensuite être sorti à chaque fois qu'ils ne se sentent pas bien.

Cahier (cahier spécial, év. doré)

Baromètre de l'humeur (selon la nécessité, prendre le temps régulièrement)

- Confectionner un baromètre de l'humeur avec la classe.
- La classe peut commencer la journée avec le baromètre et communiquer son humeur actuelle.

Baromètre de l'humeur
exemple FT 5



Fiches de travail pour les élèves

FT 1



Images 1+2 : Team Gottéron



FT 2 : Interview simplifiée d'Amélie Jobin et Christoph Bertschy

Comment es-tu venu au hockey sur glace ?

Amélie Jobin,

Avant, je jouais au football et je faisais du patinage artistique. Mon petit frère a ensuite essayé le hockey sur glace et j'ai voulu essayer moi aussi. Cela m'a tout de suite plu !

Christoph Bertschy,

Je viens de Guin, et une nouvelle patinoire a été construite là-bas. Ma mère m'a envoyé à l'école de hockey et j'ai voulu continuer tout de suite après.

Pourquoi le hockey sur glace te plaît-il ?

Amélie Jobin,

Le hockey sur glace est un sport d'équipe, c'est très amusant. C'est rapide et excitant, et il faut beaucoup bouger.

Christoph Bertschy,

Le hockey sur glace est rapide et passionnant. C'est amusant de jouer en équipe et il faut beaucoup s'entraîner pour s'améliorer.

Que manges-tu pour rester en forme ?

Amélie Jobin,

Je mange des choses saines comme des légumes, des fruits et des pâtes. Avant un match, je mange souvent des pâtes pour avoir suffisamment d'énergie. Parfois, je m'offre aussi un petit plaisir sucré.

Christoph Bertschy,

Je mange équilibré, c'est-à-dire un peu de tout. Mon corps aime le poulet plus que toute autre viande, donc j'en mange souvent. Le dimanche, je m'offre parfois quelque chose de spécial, comme une raclette.

Français + santé : Comprendre une interview / Émotions positives



Que fais-tu lorsque tu ressens du stress ?

Amélie Jobin,

J'écoute de la musique et je discute avec mes coéquipières. Cela m'aide à rester calme et à me concentrer sur le match.

Christoph Bertschy,

J'ai toujours la même routine. Par exemple, je mets mes vêtements dans le même ordre. Cela m'aide à me concentrer et à être moins nerveux.

À quelle fréquence t'entraînes-tu ?

Amélie Jobin,

Je m'entraîne 4 fois par semaine sur la glace et 3 fois en salle de musculation. Ça me fait plaisir et je progresse constamment.

Christoph Bertschy,

Pendant la saison, je m'entraîne sur la glace le lundi et le jeudi et je fais souvent de la musculation en plus. Cela m'aide à rester fort et en forme.

As-tu déjà eu des blessures ?

Amélie Jobin,

J'essaie de bien m'échauffer avant de jouer. Cela me protège des blessures. Jusqu'à présent, je n'ai heureusement pas eu de blessures graves.

Christoph Bertschy,

J'ai eu de la chance jusqu'à présent et je ne me suis pas gravement blessé. Je travaille beaucoup pour renforcer mon corps et éviter les blessures.



FT 3 : Questions sur les entretiens

1. Comment Amélie et Christoph sont-ils venus au hockey sur glace ? Coche la bonne réponse.

a)	Ils ont appris le hockey sur glace à l'école.	<input type="checkbox"/>
b)	Amélie a commencé grâce à son frère, Christoph grâce à la nouvelle patinoire.	<input type="checkbox"/>
c)	Ils ont découvert le hockey sur glace grâce à leurs amis.	<input type="checkbox"/>

2. Pourquoi le hockey sur glace leur plaît-il ?

3. Que mangent-ils pour rester en forme ? Coche la bonne réponse

a)	Uniquement des fruits et des légumes	<input type="checkbox"/>
b)	Des repas équilibrés, p. ex. du poulet et des pâtes	<input type="checkbox"/>
c)	Pizza et chocolat	<input type="checkbox"/>

4. Comment Amélie et Christoph se calment-ils lorsqu'ils sont stressés ?

5. A quelle fréquence, Amélie et Christoph s'entraînent-ils ?

6. Que peuvent t'apprendre Amélie et Christoph pour rester fit et en bonne santé ?

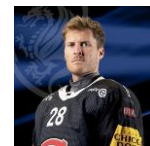


FT 4 : Photos Amélie Jobin / Christoph Bertschy



Images 3 + 4 : Amélie Jobin

Images 5 + 6 : Christoph Bertschy



FT 5 : Baromètre de l'humeur (exemple)
cf. références pour la marche à suivre

Nous construisons
Un baromètre de l'humeur
Voilà à quoi ça ressemble une fois terminé !

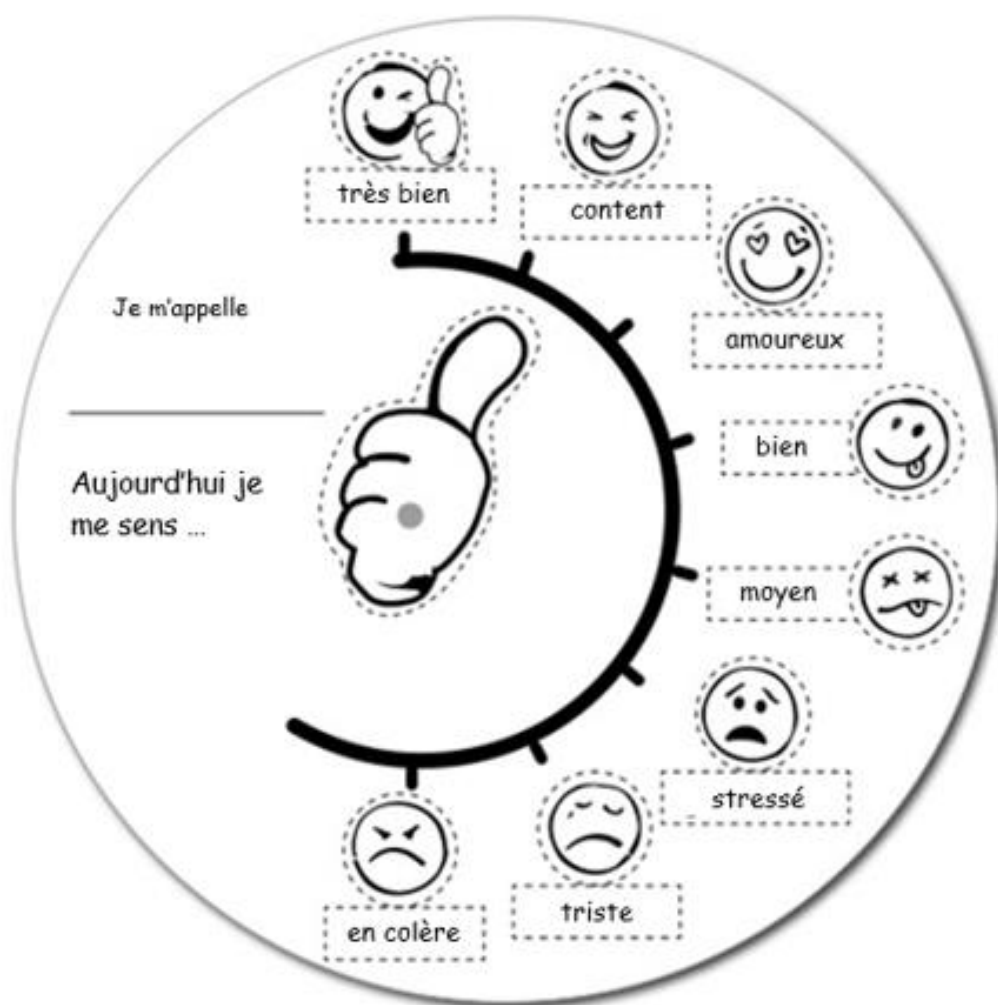


Image 7 : baromètre de l'humeur



Réponses

1. Comment Amélie et Christoph sont-ils venus au hockey sur glace ? Coche la bonne réponse.

b) Amélie a commencé grâce à son frère, Christoph grâce à la nouvelle patinoire.

2. Pourquoi le hockey sur glace leur plait-il ?

Amélie : Le hockey sur glace est un **sport d'équipe**, procure **beaucoup de plaisir**, et elle peut partager sa joie avec ses coéquipières.

Christoph : Il est **rapide, passionnant** et il faut **beaucoup s'entraîner pour devenir meilleur**.

3. Que mangent-ils pour rester en forme ? Coche la bonne réponse

b) Des repas équilibrés, p. ex. du poulet et des pâtes

4. Comment Amélie et Christoph se calment-ils lorsqu'ils sont stressés ?

Amélie : Elle écoute de la **musique** ou discute avec ses **coéquipières**.

Christoph : Il maintient ses **routines** et s'habille toujours dans le même ordre.

5. A quelle fréquence, Amélie et Christoph s'entraînent-ils ?

Amélie : **4 fois par semaine sur la glace** et 3 fois **en salle de musculation**.

Christoph : Pendant la saison **lundi et jeudi sur la glace, musculation** en plus.

6. Que peuvent t'apprendre Amélie et Christoph pour rester fit et en bonne santé ?

- **Conseil 1** : **Un entraînement régulier** permet de s'améliorer.
- **Conseil 2** : Une **alimentation saine** avec des repas équilibrés donne de l'énergie.
- **Conseil 3** : **Les techniques de relaxation** telles que la musique ou des routines permettent de gérer le stress.



Sources :

Images :

Images dans le titre : images mises à disposition par Gottéron

Images 1+2 : images mises à disposition par Gottéron

Images 3+4 : images mises à disposition par Gottéron

Images 5+6 : images mises à disposition par Gottéron

Image 7 : [Stimmungsbarometer basteln](#), 18 février 2025 (seulement en allemand !)

Sources :

- Interview avec Amélie Jobin et Christoph Bertschy



Notes :