



Document pour les enseignant-e-s

Durée de la leçon :

Français : Compréhension de texte

2 leçons de 90 minutes

Santé : Gestion du stress

2 à 3 leçons de 45 minutes (+ si besoin)

Description de la leçon :

- Compréhension de texte pour des interviews avec le joueur de Gottéron Christoph Bertschy et la joueuse de Gottéron Amélie Jobin
- Comment les joueurs de Gottéron gèrent-ils le stress ? C'est quoi le stress ?
Rassembler des conseils pour gérer le stress
- Effectuer des exercices de relaxation

Objectifs / références du PER :

Français

L1 31 | Lire et analyser des textes de genres différents et en dégager les multiples sens

7 ...en se décentrant et en adoptant une posture réflexive et critique

8 ...en dégageant le point de vue de l'auteur

Santé et bien-être

FG 32 | Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents

2 ...en reconnaissant ses pouvoirs, ses limites et ses responsabilités dans diverses situations

3 ...en prenant conscience des conséquences de ses choix personnels sur sa santé



Déroulement de la leçon

Déroulement (français)	Matériel
<p>Question d'introduction : (10 minutes) :</p> <ul style="list-style-type: none">« Qu'est-ce qu'un mode de vie sain pour vous ? Quel rôle jouent l'alimentation et la santé mentale » ?Les élèves font un brainstorming de leurs idées et l'enseignant-e recueille les réponses au tableau.« Aujourd'hui, nous allons regarder les interviews de deux hockeyeurs professionnels et analyser comment ils gèrent leur alimentation, leur stress et leur santé mentale ».	Tableau
<p>Travail sur le texte : Lire les interviews et les comprendre (30 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none">Les élèves reçoivent les interviews d'Amélie Jobin et de Christoph Bertschy. Ils les lisent seuls ou à deux. <p>Tâche :</p> <ul style="list-style-type: none">En lisant, les élèves mettent en évidence les passages importants sur les thèmes suivants :<ol style="list-style-type: none">1. Alimentation saine2. Santé mentale et gestion du stress3. Différences et points communs entre Amélie et Christoph <p>Après la lecture :</p> <ul style="list-style-type: none">Les élèves échangent brièvement à deux sur les passages qu'ils ont trouvés particulièrement intéressants ou importants.	(FT 1/FT 2)



Analyse et comparaison des interviews (25 minutes)

Travail de groupe :

- Les élèves travaillent par petits groupes (4 à 5 personnes) et répondent par écrit aux questions suivantes :

1. Alimentation saine :

- Que mange Amélie Jobin pour rester en forme ? Quelle est pour elle la signification d'une alimentation saine ?
- Comment Christoph Bertschy organise-t-il son alimentation ? Qu'est-ce qu'un « Cheat Day » pour lui ?
- Quels sont les points communs et les différences dans leurs modes d'alimentation ?

2. Santé mentale et stress :

- Comment Amélie et Christoph gèrent-ils le stress ?
- Quelles techniques utilisent-ils pour se concentrer et gérer la pression avant les matchs ?
- Que pouvons-nous apprendre de leur gestion du stress ?

3. Transfert à la vie quotidienne :

- Quels conseils tirés des interviews pourraient également aider les élèves à vivre plus sainement ?
- Quelles stratégies pourraient être utilisées pour gérer le stress au quotidien ?

Français + santé :

Compréhension de texte /

Gestion du stress



Présentation et discussion en classe (15 minutes)

- Chaque groupe présente ses résultats brièvement devant la classe.
- Les points les plus importants sont retenus sur le tableau, par exemple
 - Conseils pour une alimentation saine : alimentation équilibrée, manger en pleine conscience, s'autoriser des exceptions (Cheat Day).
 - Stratégies pour la santé mentale : créer des routines, discuter avec des personnes de confiance, gérer les stress avec de la musique ou des exercices de respiration.

Question à discuter :

« Quels sont les conseils qui vous paraissent le plus utiles pour votre quotidien ? Pourquoi ? »

Français + santé :

Compréhension de texte /

Gestion du stress



Réflexion et conclusion : « Mon plan personnel »

(10 minutes)

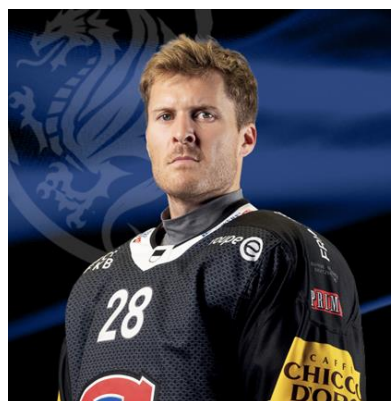
- Tâche : Les élèves établissent individuellement une courte liste sur deux points :
 1. « Que puis-je faire pour manger plus sainement ? »
 2. « Comment mieux gérer le stress ? »
- Échange (facultatif) : Certains élèves partagent leur plan avec la classe.
- Résumé possible par l'enseignant-e : « Des sportifs professionnels comme Amélie Jobin et Christoph Bertschy nous montrent que l'alimentation saine et la force mentale sont importants - pas seulement dans le sport, mais aussi dans notre vie quotidienne. De petits changements peuvent avoir un impact considérable » !

Devoirs (en option) :

Journal sur l'alimentation et le bien-être

- Les élèves tiennent un petit journal pendant deux jours, dans lequel ils :
- Notent ce qu'ils mangent et se posent la question si c'est équilibré.
- Notent comment ils ont géré des situations de stress et ce qui les a aidés.

Les expériences seront discutées lors la prochaine leçon.



Images : 1+2

Français + santé : Compréhension de texte / Gestion du stress



Déroulement (santé)	Matériel
Lecture (15 minutes) <ul style="list-style-type: none"> Lire le passage de l'interview de Christoph Bertschy et d'Amélie Jobin (joueur/joueuse de Gottéron) sur le thème du stress. Mettre en évidence ce qui est important pour lui/elle en période de stress. (Éventuellement déjà lu, si la compréhension du texte a été faite auparavant.) 	FT 1
Où est-ce que je ressens du stress ? (10 minutes) <ul style="list-style-type: none"> Noter individuellement où ils ressentent du stress (privé ou école) 	i-Pad / feuille
Apprendre à identifier le stress (15 minutes) <ul style="list-style-type: none"> Remplir à deux la FT « Apprendre à identifier le stress » 	FT 3 « Apprendre à identifier le stress »
Solutions en cas de stress (15 minutes) <ul style="list-style-type: none"> Remplir à deux la FT « Beaucoup de chemins mènent au but – solutions en cas de stress » 	FT 4 « Beaucoup de chemins mènent au but – solutions en cas de stress »
Créer une affiche anti-stress (45 minutes/selon besoin) <ul style="list-style-type: none"> Réfléchir en classe à ce qui pourrait aider en cas de stress, rassembler les éléments et réaliser une affiche anti-stress pour la classe. 	FT 5 Affiche anti-stress (cf. exemple)
Affiche de relaxation (45 minutes) <ul style="list-style-type: none"> Élaborer seul une liste personnelle pour la maison ; affiche de relaxation 	i-Pad / feuille Affiche de relaxation (cf. exemple)
Complément (45 minutes) <ul style="list-style-type: none"> FT Exercices de relaxation FT Baromètre de stress 	FT 6 Exercices de relaxation FT 7 Baromètre de stress



Fiches de travail pour les élèves

FT 1

Interview combinée avec Amélie Jobin et Christoph Bertschy

1. Comment es-tu venu au hockey sur glace ?

Amélie Jobin : Au tout début, je n'étais pas du tout à l'aise avec le hockey sur glace. En été, je jouais plutôt au football et en hiver, je m'essayais au patinage artistique. Ce n'est que lorsque mon petit frère a commencé à jouer au hockey sur glace que je suis passée du patinage artistique au hockey sur glace.

Christoph Bertschy : J'ai grandi à Guin à l'époque où la patinoire venait d'être construite. Ma mère m'a dit que j'avais toujours voulu aller sur la glace et faire du patin à glace. Je ne sais pas exactement pourquoi, car dans ma famille, tout le monde jouait au football. Ma mère m'a envoyé à l'école de hockey un samedi matin et m'a dit que je rentrerais à la maison en disant que ce n'était pas un sport pour moi. Mais dès le début, cela a été une grande passion pour moi et je voulais savoir rapidement quand aurait lieu le prochain entraînement. C'est ainsi que j'ai grandi avec ce sport.

2. Qu'est-ce qui t'attire dans le hockey sur glace, peux-tu nous expliquer ce qu'il a de particulier ?

Amélie Jobin : Je pense en premier lieu à l'aspect « d'équipe ». C'est un point très important. De plus, c'est un sport très polyvalent. Il est très technique, mais aussi très exigeant physiquement et il est tout simplement amusant.

Christoph Bertschy : Avant, je ne savais pas vraiment ce qui m'attirait, mais aujourd'hui, je trouve simplement que le hockey est un sport cool. D'une part, parce qu'il y a beaucoup d'action. D'autre part, c'est un sport rapide et intense, très émotionnel, physique, exigeant sur le plan technique. Il faut à la fois patiner et guider un puck avec la crosse, ce qui le rend également très exigeant en termes de coordination. Tous ces aspects m'attirent dans ce sport.

3. Le hockey sur glace est un sport d'équipe. Que signifient pour toi l'esprit d'équipe et la camaraderie ? Est-il plus agréable d'accomplir quelque chose ensemble ou seul ?

Amélie Jobin : Je pense que l'esprit d'équipe est étroitement lié aux performances sportives et qu'il est également très important pour le développement personnel. Cela se voit surtout, à mon avis, au niveau des partenaires de ligne. En hockey sur glace, on joue souvent avec certaines joueuses de la même ligne. Celles-ci se poussent mutuellement pour atteindre les objectifs communs d'une part, mais aussi pour progresser personnellement d'autre part. Les

Français + santé :

Compréhension de texte /

Gestion du stress



objectifs personnels sont à mon avis très importants pour progresser et s'améliorer. Ils sont en fin de compte la pierre angulaire qui permet d'atteindre les objectifs de l'équipe.

Christoph Bertschy : L'esprit d'équipe est extrêmement important. C'est ce qui fait le succès d'une équipe. J'ai joué au tennis une fois pendant un été, mais cela ne me convenait pas. Le sport d'équipe était également très important dans les années juniors. Lorsque j'ai terminé ma scolarité à Guin et que j'ai été transféré à l'école de sport de Berne, j'y ai trouvé beaucoup de nouveaux collègues. J'étais aussi en classe avec des gens qui jouaient avec moi en équipe. On a ainsi noué des amitiés qui ont été très intenses. Tout cela a également favorisé l'esprit d'équipe.

En ligue nationale A ou en hockey professionnel, l'esprit d'équipe est quelque chose d'extrêmement important. Bien sûr, il y a 20 ou 25 caractères différents dans une équipe et on ne peut pas être le meilleur ami de chacun. Mais il est important qu'il y ait un respect mutuel et que l'on sache que chaque coéquipier ferait tout pour toi sur la glace, tout comme tu ferais tout pour lui. C'est quelque chose que j'apprécie beaucoup.

4. Quel est ton programme d'entraînement quotidien ? Y a-t-il des différences entre l'équipe nationale et les clubs ?

Amélie Jobin : En tant qu'équipe, nous nous entraînons quatre fois par semaine sur la glace et trois fois en salle de fitness. Nous combinons souvent un entraînement sur glace avec un entraînement de fitness. Nous nous entraînons toujours le soir après le travail ou les études. Une fois par semaine, nous nous entraînons l'après-midi et devons prendre congé pour cela. Beaucoup s'entraînent en plus individuellement à côté pour s'améliorer.

Christoph Bertschy : Au niveau du club, la situation est très différente selon que l'on s'entraîne avant ou pendant la saison. Pendant la saison, nous avons généralement un match trois fois par semaine. Le mercredi, il y a toujours un entraînement facultatif. Les joueurs doivent alors être à la patinoire, mais ne doivent pas forcément aller sur la glace. Les lundis et jeudis, nous avons des entraînements normaux sur glace. Le jour du match, nous allons brièvement sur la glace le matin afin de ressentir la glace et de nous échauffer. Le soir, le match a lieu. Voilà à quoi ressemble une semaine normale chez moi.

En équipe nationale, c'est un peu différent, car on dort à l'hôtel et on n'est pas chez soi. L'après-midi, on se repose et on récupère avant le match.

5. As-tu un plan alimentaire particulier pour rester en forme et en bonne santé ? Le suis-tu chaque jour ?

Amélie Jobin : Une alimentation saine est importante. Les jours de match, je mange par exemple des pâtes ou quelque chose de similaire trois heures avant le match afin d'avoir

Français + santé :

Compréhension de texte /

Gestion du stress



suffisamment d'énergie pour le match. Je n'essaie toutefois pas de faire attention à mon alimentation uniquement les jours de match, mais je veille en fait tous les jours à avoir une alimentation saine et équilibrée. Bien sûr, il y a parfois des exceptions.

Christoph Bertschy : Il y a quelques années, j'ai fait une analyse de type chez un spécialiste. Je me suis allongée sur un matelas magnétique et on m'a indiqué les aliments qui me convenaient le mieux et ceux qui me convenaient moins. À partir de là, il y avait des aliments noirs, bleus et verts. Bien sûr, les aliments verts sont les meilleurs et les noirs les pires. Sinon, je n'ai jamais suivi de plan alimentaire, mais j'ai essayé de m'orienter vers ce qu'on m'avait dit sur les aliments lors de l'analyse de type.

Mon corps aime la viande blanche, c'est-à-dire le poulet. Il la digère mieux que la viande rouge. Pour les légumes, il y a aussi des différences, par exemple les asperges ne sont pas bonnes pour moi. Mais cela ne veut pas dire que je n'en mangerai jamais. J'essaie de m'alimenter de manière équilibrée, c'est-à-dire un peu de tout, mais avec modération. Il peut aussi y avoir de temps à autre quelque chose de moins sain. Dans l'ensemble, je me nourris sainement.

6. Les blessures font partie du quotidien du hockey sur glace. Comment gères-tu les malheurs physiques ? Quelles mesures de prévention prends-tu pour éviter les blessures ?

Amélie Jobin : Je n'y pense pas trop souvent. Pour ne pas me blesser, il est très important de bien m'échauffer avant d'aller sur la glace. Pour cela, nous suivons des programmes d'échauffement individuels. Chaque joueuse travaille dans les zones dont elle sait qu'elles sont un peu plus sujettes aux blessures. Dans mon cas, je veille en particulier aux exercices spéciaux pour renforcer mes épaules et mon dos. En outre, le renforcement musculaire est extrêmement important en été, mais aussi tout au long de la saison, afin de prévenir les blessures.

Christoph Bertschy : Heureusement, je n'ai pas eu de blessures ces dernières années. J'ai peut-être eu de petits « bobos » ici et là, mais rien de grave. Je ne peux donc pas dire comment je gère la situation, mais c'est aussi très positif pour moi.

Je dois certainement cela au fait que je travaille très dur en été sur le plan préventif, que je suis à l'écoute de mon corps et que je sens ce dont il a besoin. Bien sûr, je m'entraîne aussi en hiver dans la salle de musculation, afin de conserver ma masse musculaire et ma force, pour pouvoir résister si quelque chose se produit. Cela m'a certainement aidé à ne pas me blesser ces dernières années. Je suis très conscient que je dois travailler pour que cela reste ainsi.

Français + santé :

Compréhension de texte /

Gestion du stress



7. Quelle est pour toi l'importance de la santé mentale par rapport à la forme physique ? Que fais-tu pour cela ?

Amélie Jobin : L'aspect mental est tout aussi important. Si on n'est pas en forme mentalement, on ne peut pas être performant physiquement. Il faut prendre soin de sa santé mentale. Pour moi personnellement, c'est une question de confiance en soi, que j'obtiens en discutant avec des personnes de confiance ou des coéquipières.

Christoph Bertschy : Je ne travaille pas avec un coach mental. Si quelque chose se passe, j'ai la chance d'avoir un bon environnement. J'ai beaucoup de personnes différentes avec lesquelles je peux parler du hockey ou de choses privées. C'est certainement quelque chose de très important qui m'aide beaucoup.

Avant les matches, j'ai mes routines, je me prépare donc toujours de la même manière pour chaque match. Quand le puck est lâché pour la première fois, j'ai toujours le même état d'esprit et je suis prêt.

Mais il y a aussi d'autres hockeyeurs qui ne trouvent pas cela nécessaire, qui changent leur routine à chaque fois. Ils craignent peut-être de ne pas être prêts pour le match s'ils n'arrivent pas à suivre leur routine. Mais ils n'ont pas non plus de problèmes lorsque les conditions sont modifiées avant un match. Pour moi, il est extrêmement important de pouvoir me préparer comme je le souhaite afin de pouvoir me concentrer. J'ai trouvé un moyen pour que cela soit possible partout.

8. Le hockey sur glace est un sport intense et rapide. Comment gères-tu la pression et le stress lié aux matches de haut niveau ? Existe-t-il des techniques ou des routines spécifiques qui t'aident à rester concentré avant ou pendant un match ?

Amélie Jobin : Je suis une personne très anxieuse. Je me mets beaucoup de pression et je pense que je subis aussi la pression des autres. Cela m'affecte beaucoup. Pendant un match, j'essaie toutefois de me concentrer uniquement sur moi-même. La musique m'aide énormément.

Christoph Bertschy : La pression est bien sûr présente, mais dans mon cas, le problème est plutôt que je me mets moi-même la pression et que j'en attends trop de moi-même. Mon entourage est très important à cet égard. Heureusement, j'ai un entourage qui me permet d'échanger sur ce sujet. J'ai des petites routines que j'applique avant chaque match pour rester toujours dans le même état d'esprit et être prêt pour le match.



9. Comment les succès ou les échecs influencent-ils ton état mental et comment les gères-tu ?

Amélie Jobin : Comme je me mets beaucoup de pression, j'ai du mal à retrouver mon calme après avoir fait une erreur. Les erreurs me donnent le sentiment de perdre le contrôle. C'est pourquoi, dans de telles situations, je cherche toujours à en parler avec des personnes de confiance, comme mes parents ou mes amis. Ces personnes m'aident à comprendre les échecs, à mieux cerner les erreurs et à en tirer les bonnes conclusions.

Christoph Bertschy : Pour moi, il est important de ne pas agir de manière impulsive. Je suis une personne qui réfléchit avant de s'en prendre à quelqu'un. Je me remets également en question et j'évalue la situation avant d'agir. Je trouve que cela peut certainement aider dans les situations de stress.

10. Qu'aimeriez-vous transmettre aux jeunes ?

Amélie Jobin : Quand on a un objectif, il faut travailler dur pour l'atteindre. Il est important de ne jamais abandonner, même si ce n'est pas toujours facile.

Christoph Bertschy : Pour moi, il est important que l'on poursuive son rêve lorsqu'on aime faire quelque chose. Même en cas de revers, il est important de ne jamais perdre de vue ses objectifs. Tout ne marchera pas toujours du premier coup et ce ne sera pas toujours facile. Il y aura toujours des obstacles sur le chemin qu'il faudra repousser. Mais lorsque l'on peut regarder en arrière et que l'on a tout fait pour y arriver, que cela ait marché ou non, on est certainement heureux d'avoir suivi cette voie.

FT 2

Questions sur l'interview

Questions sur le hockey sur glace

1. Comment Amélie Jobin et Christoph Bertschy sont-ils venus au hockey sur glace ? Quels sont leurs points communs et leurs différences ?

2. Qu'est-ce qui rend le hockey sur glace particulièrement passionnant pour eux ?



3. Pourquoi l'esprit d'équipe est-il si important dans le hockey sur glace ?

4. Que mange Amélie avant un match et pourquoi ?

5. Que signifie « alimentation équilibrée » pour Christoph Bertschy ?

6. Quelles sont les différences entre le régime alimentaire d'Amélie et celui de Christophe ?

7. Comment les deux sportifs se maintiennent-ils en forme physiquement ? Quelles mesures de prévention prennent-ils pour éviter les blessures ?

8. Pourquoi la santé mentale est-elle aussi importante que la forme physique pour Amélie et Christoph ?



9. Quelles sont les stratégies utilisées par les deux pour gérer le stress et la pression ?

10. En quoi l'approche d'Amélie et de Christoph diffère-t-elle en termes de routines et de préparation mentale ?

11. Comment Amélie et Christoph gèrent-ils les échecs ?

12. Quel est le rôle des discussions avec des personnes de confiance dans les moments difficiles ?

13. Quels conseils donnent-ils tous les deux aux jeunes qui ont un objectif ou un rêve ?

Français + santé : Compréhension de texte / Gestion du stress



Réflexion –Transfert à sa propre vie

14. Quels sont les conseils que tu pourrais tirer de l'interview pour ton quotidien ?
15. Qu'est-ce que tu ferais peut-être différemment en ce qui concerne leur alimentation ou leur préparation mentale ?
16. Quel sport pratiques-tu ou aimerais-tu pratiquer ? Parmi les conseils mentionnés, lesquels pourraient t'aider à t'améliorer dans ce domaine ?



FT 3 Apprendre à identifier le stress

Feuille d'activités 1 : Apprendre à reconnaître le stress



planetschule®

Mission Magic Diary (série de podcasts)

Stress à l'école (épisode de podcast)

www.planet-schule.de/schulstress

Nom:

Apprendre à identifier le stress

Qu'est-ce que le stress ?

Essayez d'expliquer le terme avec vos mots :

Comment savez-vous que vous êtes stressé ?

Collectez des signaux qui vous montrent que vous ne vous sentez pas bien et enregistrez-les dans la carte mentale.

b. Discutez de vos résultats en classe et remplissez la carte mentale.

c. Écoutez ensemble l'extrait du podcast du début à la minute 8:54 et élargissez votre carte mentale avec d'autres signaux de stress mentionnés.



© 2024 SWR»

Image 3



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Fonds Jean Tinguely
Jean Tinguely



FT 4 Beaucoup de chemins mènent au but - Solutions en cas de stress

Feuille d'activités 3 : De nombreux chemins mènent à l'objectif – Solutions au stress

Mission Magic Diary (série de podcasts)

Stress à l'école (épisode de podcast)

www.planet-schule.de/schulstress

Nom:



planetschule®

De nombreuses façons d'atteindre votre objectif – Façons de résoudre le stress

Dans certaines situations, vous avez l'impression qu'il n'y a pas d'issue. La plupart du temps, vous vous sentez stressé. Mais il y a toujours une solution, généralement plusieurs.

Trouvez un partenaire. Essayez de trouver ensemble autant de solutions que possible pour les situations suivantes afin de réduire le stress et les sentiments de malaise.

Situation 1 :

Demain est un grand test pour lequel vous n'avez pas encore étudié. Mais vous avez aussi beaucoup de devoirs à faire pour demain. Vous vous sentez dépassé et stressé.

Comment pourriez-vous résoudre la situation ?

1. _____
2. _____
3. _____

Situation 2 :

Vous avez eu une dispute avec l'un de vos meilleurs amis. Le soir, vous repassez la dispute dans votre esprit. Vous avez mal au ventre et vous avez peur. Vous craignez que votre ami ne veuille plus jamais jouer avec vous et que vos autres amis vous ignorent également.

Comment pourriez-vous résoudre la situation ?

1. _____
2. _____
3. _____

Situation 3 :

Votre professeur vous demande de vous asseoir au tableau pour résoudre un problème de mathématiques. Vous avez beau essayer, vous ne trouverez pas la bonne réponse. En arrière-plan, vous entendez les autres enfants rire et vous vous sentez soudainement très mal à l'aise.

Comment pourriez-vous résoudre la situation ?

1. _____
2. _____
3. _____

Image 4



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Fonds Jean Tinguely
Jean Tinguely



FT 5 Exemple d'une affiche anti-stress



Image 5



FT 6 Exemple d'une affiche de relaxation



Fiche d'information 3 : Affiche de relaxation

Mission Magic Diary (série de podcasts)

Stress à l'école (épisode de podcast)

www.planet-schule.de/schulstress

Nom:

planetschule[®]

Affiche de relaxation

Durée : environ 45 minutes

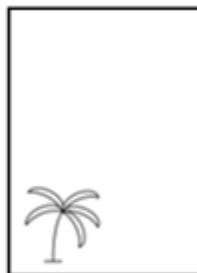
Matériel : stylos, colle, papier, une affiche DIN A3 ou un bloc de dessin par enfant, magazines à découper, ciseaux, matériel de bricolage

Réalisation:

Les enfants réfléchissent à des situations sur une feuille de papier qu'ils trouvent particulièrement désagréables dans leur vie quotidienne et à des solutions sur la façon dont ils peuvent réduire ces moments de stress ou réduire le stress dans de telles situations.

Les élèves essaient maintenant de visualiser leurs pensées sur une affiche de relaxation. Cela peut être fait à l'aide de dessins. Les enfants peuvent également découper des images, des mots ou des lettres dans des magazines et les coller sur leur affiche pour exprimer l'affiche de relaxation qui en résulte.

Une fois l'affiche prête, les enfants peuvent exposer leurs résultats et/ou les présenter à la classe. Les enfants ont-ils intégré des modules qu'ils ont acquis au cours du module d'enseignement ?



Alternatif:

Au lieu d'une affiche, les élèves peuvent également créer un petit livret de relaxation. Ou vous pouvez faire vos entrées sous forme d'enregistrement audio et créer votre propre petit « podcast » sur vos idées.

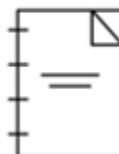


Image 6



Complément :

FT 6 Exercices de relaxation pour la classe

Fiche d'information 1 : Rituels de relaxation pour la journée

Mission Magic  (série de podcasts)
Stress à l'école (épisode de podcast)
www.planet-schule.de/schulstress
Nom:



planet**schule**®

Rituels de détente pour la journée

Information : Après chaque méthode, il est utile d'avoir une courte discussion de suivi. Comment cela a-t-il été ressenti ? À quoi les enfants ont-ils pensé ? Était-ce agréable ? Fatigant ? À quoi pourraient servir ces méthodes ?

1. Détente des oreilles

Durée : 5 minutes

Matériel : aucun matériel nécessaire

Les élèves ferment les yeux et tiennent leurs lobes d'oreilles avec les doigts. Ils commencent ensuite à les frotter doucement. Lorsqu'ils sentent que les lobes commencent à se réchauffer, ils font glisser leurs doigts doucement vers le haut de l'oreille – jusqu'à atteindre la pointe. Là, ils commencent – toujours très doucement – à tirer légèrement la pointe de l'oreille vers le haut tout en continuant à frotter l'intérieur, comme s'ils voulaient former des oreilles d'elfe. Après un moment, les doigts redescendent et les enfants terminent l'exercice en frottant à nouveau les lobes.

Remarque : L'exercice doit être agréable et relaxant. Il est donc essentiel que l'environnement soit aussi calme que possible et que les enfants ne se fassent pas mal. La pression exercée sur l'oreille doit être ressentie comme agréable.

2. Massage de la tête

Durée : 5 minutes

Matériel : aucun matériel nécessaire

Les élèves se mettent en binômes et s'assoient l'un derrière l'autre. L'enfant assis devant ferme les yeux pendant que celui de derrière commence à lui masser doucement la tête. Il passe les doigts en mouvements circulaires dans les cheveux, en appliquant seulement la pression nécessaire pour que ce soit agréable. Après deux à trois minutes, les rôles sont inversés.

3. Écouter le silence

Durée : 5 minutes

Matériel : aucun matériel nécessaire

Les élèves s'installent ensemble à un endroit choisi (par exemple : la cour, un couloir de l'école ou la salle de classe) et ferment les yeux. Pendant deux minutes, il s'agit simplement d'x ouvrir ses oreilles et écouter ». Que peuvent-ils entendre ? Ensuite, les élèves échangent sur ce qu'ils ont perçu.

Remarque : Plus on répète cet exercice, plus l'écoute devient fine. Au début, seuls les bruits forts sont perçus, mais petit à petit, les sons plus discrets et subtils deviennent audibles.

Image 7



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Fonds Jean Tinguely
Jean Tinguely



FT 7 Baromètre du stress

Fiche d'information 2 : Baromètre de stress



planetschule®

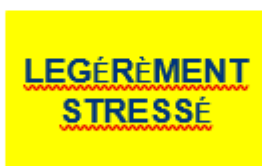
Mission Magic Diary (série de podcasts)

Stress à l'école (épisode de podcast)

www.planet-schule.de/schulstress

Nom:

Baromètre du stress



Durée : env. 20–25 minutes (selon l'ampleur des échanges)

Matériau : trois feuilles A4 de couleurs différentes (vert, jaune, rouge) pour imprimer le « baromètre du stress »

Préparation : Disposez dans la salle, à bonne distance les unes des autres, les trois feuilles intitulées « Pas stressé », « Légèrement stressé » et « Très stressé ».

Déroulement : Lisez à voix haute l'un des exemples de situation ci-dessous. Invitez chaque élève à se placer devant la carte (vert, jaune ou rouge) correspondant à son ressenti : se sentirait-il plutôt stressé ou plutôt détendu ? Une fois les élèves positionnés, vous pouvez, le cas échéant, poser quelques questions :

- « Pourquoi te sens-tu plutôt détendu(e) dans cette situation ? »
- « Quels autres sentiments pourraient apparaître ? »
- « Que peut-on faire pour éviter ou réduire ce stress ? »

Favorisez le partage des idées : les élèves enrichissent leur réflexion grâce aux points de vue des camarades. Respectez le choix des élèves qui ne souhaitent pas s'exprimer, si la situation leur semble trop personnelle.

Exemples de situations

- ☐ Grand test de maths demain, sans avoir révisé, et en plus beaucoup de devoirs à rendre : comment te sens-tu ?
- ☐ La prof t'interroge sur l'absence de tes parents en réunion de parents, et tu réalises que tu n'as pas remis le mot : tu devras expliquer la situation à tes parents ce soir : comment te sens-tu ?
- ☐ La séance d'allemand commence et la/le prof annonce une dictée surprise et notée : comment te sens-tu ?
- ☐ Tu écris un texte en classe, mais un marteau-piqueur résonne à la fenêtre ; tu essaies de rester concentré(e) malgré le bruit : comment te sens-tu ?
- ☐ Tu obtiens la note de « suffisant » (4) en maths, alors que la moyenne de la classe est « très bien » (1,4) ; tes camarades te demandent ta note : comment te sens-tu ?



Solutions

1. Comment Amélie Jobin et Christoph Bertschy sont-ils venus au hockey sur glace ? Quels sont leurs points communs et leurs différences ?

- **Point commun** : tous deux ont découvert le hockey sur glace lorsqu'ils étaient enfants et ont rapidement développé une passion pour ce sport.
- **Différences** :
 - **Amélie** a commencé par le football et le patinage artistique, mais s'est tournée vers le hockey sur glace parce que son petit frère s'y est mis.
 - **Christoph** a grandi dans une commune dotée d'une nouvelle patinoire et a voulu patiner très tôt. Sa mère l'a envoyé à l'école de hockey, alors que la famille jouait plutôt au football.

2. Qu'est-ce qui rend le hockey sur glace particulièrement passionnant pour eux ?

- **Amélie** souligne l'**esprit d'équipe** et le fait que c'est un sport polyvalent.
- **Christoph** décrit le hockey sur glace comme étant **rapide, intense, émotionnel et techniquement exigeant**. Il faut à la fois patiner, jouer avec la crosse et contrôler le puck.

3. Pourquoi l'esprit d'équipe est-il si important dans le hockey sur glace ?

- **Amélie** dit que l'esprit d'équipe **améliore les performances sportives** et favorise le développement personnel. En particulier dans les rangs des joueuses, on se motive mutuellement.
- **Christoph** souligne que c'est l'esprit d'équipe **qui fait le succès d'une équipe**. Il raconte qu'il y a beaucoup de caractères différents dans une équipe, mais que chacun se bat pour l'autre.

4. Que mange Amélie avant un match et pourquoi ?

- Elle mange **des pâtes ou quelque chose de similaire trois heures avant le match** afin d'avoir suffisamment d'énergie.

5. Que signifie « alimentation équilibrée » pour Christoph Bertschy ?

- Il mange **un peu de tout, mais pas trop**. Son corps assimile mieux le poulet que la viande rouge. Il fait **une analyse de type** pour savoir quels aliments lui conviennent le mieux.



6. Quelles sont les différences entre le régime alimentaire d'Amélie et celui de Christoph ?

- **Amélie** veille à une **alimentation saine**, mais s'offre aussi parfois des sucreries.
- **Christoph** se base sur son analyse de type et privilégie certains aliments. Il lui arrive de s'offrir une raclette ou quelque chose de spécial lors de **son Cheat Day**.

7. Comment les deux sportifs se maintiennent-ils en forme physiquement ? Quelles mesures de prévention prennent-ils pour éviter les blessures ?

- **Amélie** : S'échauffe bien, fait des exercices pour le dos et les épaules, entraîne la force pour prévenir les blessures.
- **Christoph** : Travaille **très dur** sur sa condition physique **en été** et se rend également à la salle de fitness pendant la saison.

8. Pourquoi la santé mentale est-elle aussi importante que la forme physique pour Amélie et Christoph ?

- **Amélie** : « Si on n'est pas en forme mentalement, on ne peut pas être performant physiquement ». Elle prend **confiance en elle en parlant** avec des personnes de confiance.
- **Christoph** : Dit qu'un bon environnement est important pour parler des problèmes. Des **routines** avant les matchs l'aident à rester concentré.

9. Quelles sont les stratégies utilisées par les deux pour gérer le stress et la pression ?

- **Amélie** : Elle écoute de la **musique** ou parle avec des coéquipières pour se calmer.
- **Christoph** : **Se met** souvent trop de **pression**, mais échange avec son entourage et a des **routines** pour être toujours préparé de la même manière.

10. En quoi l'approche d'Amélie et de Christoph diffère-t-elle en termes de routines et de préparation mentale ?

- **Amélie** : Essaie **de se concentrer sur elle-même** et de réduire le stress en écoutant de la musique ou en parlant.
- **Christoph** : S'en tient strictement à des **routines** afin d'avoir toujours le même état d'esprit.



11. Comment Amélie et Christoph gèrent-ils les échecs ?

- **Amélie** : A du mal à retrouver son calme après une erreur. Elle parle à **ses parents ou à ses amis** pour mieux comprendre les erreurs.
- **Christoph** : **S'analyse et se remet en question** avant d'agir.

12. Quel est le rôle des discussions avec des personnes de confiance dans les moments difficiles ?

- Les deux parlent à **leur entourage (amis, famille, coéquipiers)** afin de réfléchir et de cerner leurs erreurs dans les moments difficiles.

13. Quels conseils donnent-ils tous les deux aux jeunes qui ont un objectif ou un rêve ?

- **Amélie** : **Ne jamais abandonner, même si cela devient difficile.**
- **Christoph** : **Les échecs font partie du jeu. Il faut s'accrocher, et à la fin, on peut être fier de soi.**

14. Quels sont les conseils que tu pourrais tirer de l'interview pour ton quotidien ?

- Les élèves pourraient réfléchir à l'importance d'une **alimentation saine**, de la **force mentale** et du travail d'équipe.

15. Qu'est-ce que tu ferais peut-être différemment en ce qui concerne leur alimentation ou leur préparation mentale ?

- Les élèves se demandent s'ils connaissent par exemple d'autres habitudes alimentaires ou des méthodes de relaxation.

16. Quel sport pratiques-tu ou aimerais-tu pratiquer ? Parmi les conseils mentionnés, lesquels pourraient t'aider à t'améliorer dans ce domaine ?

- Les élèves se penchent sur **leur propre entraînement, leur motivation et leur gestion des échecs.**



Liens supplémentaires :

- [Was-tun-gegen-Stress.pdf](#)
- [Kinder und Jugendliche unter Stress und Leistungsdruck](#)
- [Unterrichtsmaterial | Wie geht's dir?](#)
- [Kostenloses Unterrichtsmaterial: Stress & Entspannung](#)

Sources:

Images :

Images titre : photos mises à disposition par Gottéron

Image 1 : photo mise à disposition par Gottéron

Image 2 : photo mise à disposition par Gottéron

Images 3 + 4: [Hilfe für Kinder: gegen Stress in der Schule | Unterricht - planet schule](#) ,
16 décembre 2024

Image 5: [\[Infografik\] 14 Stressmanagement Tipps für Deinen Alltag](#) , 16 décembre 2024

Images 6 à 8: [Hilfe für Kinder: gegen Stress in der Schule | Unterricht - planet schule](#) ,
16 décembre 2024

Sources :

- [\[Infografik\] 14 Stressmanagement Tipps für Deinen Alltag](#), 9 décembre 2024
- [Hilfe für Kinder: gegen Stress in der Schule | Unterricht - planet schule](#) 16 décembre 2024
- Interview d'Amélie Jobin et Christoph Bertschy

Cycle 3
9H - 11H

Français + santé :
Compréhension de texte /
Gestion du stress



Notes :



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Fonds Jean Tinguely
Jean Tinguely