

Uniquement en
français



Je suis Moi : Ma fusée intérieure de Karelle Vézina

Résumé du livre : Léo est une fusée ! Toujours en mouvement, débordant d'idées et d'énergie, il vit chaque jour comme une grande aventure. Mais parfois, sa fusée va un peu trop vite, et ses émotions bouillonnent comme un volcan. Avec l'aide des adultes autour de lui, il découvre des outils magiques pour apprendre à piloter sa fusée intérieure.

Thèmes abordés :

- Évacuer et exprimer ses émotions par l'activité physique

Livres secondaires associés :

- *Ollie* d'Élise Gravel

Périodes de l'année :

- Février (à l'intérieur)/Juin (en plein air)

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- **Lire l'histoire avec l'ensemble du groupe** (l'enseignant a recours à une copie papier du livre, plutôt que de faire écouter aux enfants le récit sous un format vidéo).
- Poser des questions aux enfants à propos du livre, pour maintenir leur intérêt et les amener plus loin en ce qui concerne le message de l'histoire (il peut être avantageux d'avoir un **signet** avec des questions prédéterminées).
- Avoir recours à des **accessoires** (p.ex. [des voitures miniatures](#), [des panneaux routiers](#)) afin d'accroître leur intérêt quant à l'histoire.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- **Relire** la même histoire avec un **petit groupe** d'enfants ciblés du palier 2.
- Disposer d'un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêté à chaque enfant du palier 2 pour qu'il le lise avec **son/ses parents lorsqu'il sera à la maison** (livre à emprunter en rotation).
- Lien YouTube vers la version de lecture à voix haute destinée aux parents : **Aucun**.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- **Relire** le même récit, avec un enfant du palier 3, **sur une base individuelle**.
- Détenir un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêté à chaque enfant du palier 3, pour qu'il le lise avec **son/ses parents à la maison**.
- Lien YouTube vers la version de lecture à voix haute destinée aux parents : **Aucun**.

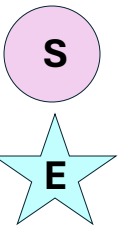


Ma fusée intérieure de Karelle Vézina

1. Quand tu regardes la couverture, que penses-tu que ce livre raconte ?
2. Qu'est-ce que la fusée veut faire ?
3. Comment le matin de Léo commence ?
4. Qu'est-ce qui arrive à Léo quand il est à l'école ?
5. Qu'est que Léo aime de la récréation ?
6. Qu'est que Léo n'aime PAS de la récréation ?
7. Qu'est ce qui se passe à l'intérieur de Léo quand il ne veut pas revenir en classe ?
8. Qu'est-ce que la maîtresse fait pour aider Léo ?
9. Quels sont les outils magiques qui aident Léo à se calmer ?
10. Quels outils T'aident quand tes émotions sont grandes ?

APERÇU DES CARTES D'ACTIVITÉS

Je suis Moi : Ma fusée intérieure de Karelle Vézina



Collection
EHDA



DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

À l'intérieur :

- Ma carte routière (pages 4-5)

DÉVELOPPEMENT SOCIAL

À l'intérieur :

- Circuit routier (pages 9-13)



En plein air :

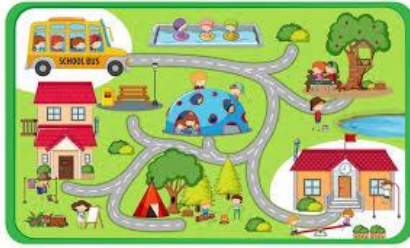
- Circuit routier (pages 9-13)

COMPOSANTE PARENTALE

- Ma carte routière (pages 6-7)
- RESSOURCES POUR LES ADULTES (article - page 6)



MA CARTE ROUTIÈRE



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Un rouleau de papier à bannière
- Marqueurs, crayons de cire

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Débuter l'activité en initiant une discussion avec l'ensemble du groupe à propos des différents événements qui se déroulent au cours de leur journée : se lever, aller à l'école, revenir à la maison et se coucher.
- Remettre à chaque enfant un grand morceau de papier à bannière. L'inviter à dessiner sa routine et à associer chaque événement comme s'il « conduisait » au travers de sa journée.
- Des cartes de séquences visuelles pourraient également être utilisées pour réorganiser l'ordre des événements qui se produisent au cours de la journée.

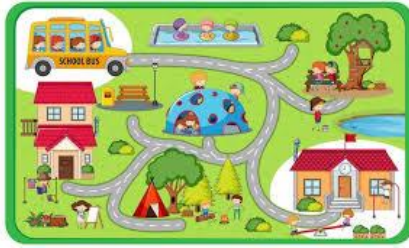
Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Poursuivre, avec un petit groupe d'enfants (2 ou 3) ciblés au palier 2, le projet qu'ils avaient commencé dans le groupe-classe, en bénéficiant de soutien additionnel, ou leur proposer une version adaptée de l'activité.
- Les parents peuvent faire parvenir des photos sur lesquelles leur enfant est en train d'effectuer diverses tâches au cours de la journée. Un circuit routier peut servir de toile de fond à un collage où figurera ces photos, qui peuvent être imprimées et disposées en conséquence.
- L'objectif de cet exercice consiste à nommer et à placer les événements en ordre.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Les enfants au palier 3 peuvent trouver cette activité trop longue et exigeante quant à l'exécution des tâches liées au dessin, au coloriage et au collage.
- Il est important d'évaluer ce qui est gérable pour l'enfant de ce palier, et de lui allouer du soutien supplémentaire en cas de besoin.
- Le fait d'avoir des photos envoyées par ses parents, ainsi que des photos prises à l'école, peut s'avérer être le meilleur moyen d'accélérer le déroulement de cette activité.
- L'objectif de cette activité se résume à nommer et à mettre en ordre les événements de la journée.

MA CARTE ROUTIÈRE



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- La tâche visant à dessiner des événements peut se révéler trop ardue pour des enfants de 4 ans. Préparer l'activité à l'avance en imprimant des images illustrant des circonstances qui surviennent au cours de la journée de ces enfants. Ces derniers peuvent les découper, les disposer dans l'ordre qu'ils considèrent qu'ils se produisent; ce qui constituera une version simplifiée de l'activité qui respectera les exigences des enfants de cet âge.
- L'objectif de cette activité est de leur permettre de nommer et de reconnaître les divers événements qui ont lieu tout au long de leur journée, ainsi que la séquence dans laquelle ils se déroulent.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Il est préférable de diviser cette activité en plusieurs étapes, afin qu'elle ne semble pas trop longue pour les enfants au palier 3.

Adaptations à apporter pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Simplifier l'activité en ayant recours à des photos. Débuter l'exercice en se servant d'images imprimées qui représentent des événements survenus durant leur journée. Leur demander de choisir celles qui leur semblent pertinentes. Ensuite, ils peuvent les découper et les coller sur leur carte routière.

S = développement social

E = développement émotionnel

EHDAA = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – novembre 2025

COMPOSANTE PARENTALE

MA CARTE ROUTIÈRE



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Partager avec les parents ce qui est présenté et discuté à l'école. Ensuite, les inviter à effectuer un exercice similaire à la maison dans le cadre de leur routine matinale, du soir et du coucher.
- Lorsque les enfants détiennent une « carte » de ce qui va se produire, ils se sentent davantage en sécurité et ils peuvent « être aux commandes », parce qu'ils savent ce qui se déroulera ultérieurement.
- Cette façon de procéder permet de réduire le nombre de répétitions effectuées par les parents relativement à des tâches simples; ce qui suscite généralement de la frustration tant pour l'enfant que les parents. Les parents peuvent alors adopter davantage un rôle de « coach » en demandant à leur enfant : « Quelle est la prochaine étape ? Vérifions notre carte ensemble ! »

* Il est recommandé à l'enseignant de modéliser l'emploi de cet outil aux parents, afin qu'ils sachent comment l'appliquer de manière optimale à la maison.

RESSOURCES POUR LES ADULTES – COMPOSANTE PARENTALE

Article du Dre Deborah MacNamara :

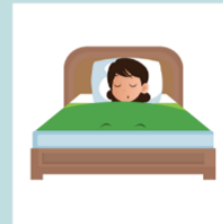
- *Que le jeu commence!* – Sa pertinence pour se frayer un chemin au cœur de la discipline : <https://www.cebmfr.ca/post/que-le-jeu-commence-sa-pertinence-pour-se-frayer-un-chemin-au-cœur-de-la-discipline>



Ma routine du matin



Ma routine du soir



Aujourd'hui

Jeudi



Je

reste à la maison



Réveil



Déjeuner



Médicaments



Repos



Supports visuels pour aider les jeunes enfants à adopter une routine et à mettre en ordre les événements de la journée



Supports visuels pour les routines, les horaires, et les transitions

Introduction

Les supports visuels peuvent aider les enfants à acquérir de nouvelles compétences et à prévenir les comportements problématiques. Ils aident les jeunes enfants à apprendre et à suivre les routines en facilitant la compréhension de ce qui se passe *en premier* et de ce qui va se passer *ensuite*. Les visuels servent de rappels pour les instructions verbales et aident les enfants à savoir exactement ce que l'on attend d'eux.



Utilisez les cartes et les modèles suivants pour élaborer des supports visuels qui fonctionnent pour votre enfant et votre famille!

Horaire visuel



National Center for Pyramid Model Innovations | ChallengingBehavior.org

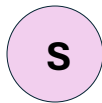
La reproduction de ce document est encouragée. Une autorisation de copie n'est pas nécessaire. En cas de modification ou d'utilisation dans un autre format, veuillez citer la source originale. Ce document est un produit du National Center for Pyramid Model Innovations et est rendu possible grâce à l'accord de coopération n° H2614 17002, financé par le ministère américain de l'Éducation, Office of Special Education Programs. Toutefois, son contenu ne représente pas nécessairement la politique du ministère de l'Éducation, et vous ne devez pas supposer que le gouvernement fédéral www.ed.gov.

© Tous droits réservés



https://nsecdis.ca/wp-content/uploads/2023/10/Routine_cards_home_FR_R_09_2023-1.pdf

CIRCUIT ROUTIER (INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR)



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR/ EN PLEIN AIR

Matériel requis :

- Panneaux routiers (imprimés ou créés par les enfants, et plastifiés pour une meilleure durabilité) et un moyen de les faire tenir debout (p.ex. une branche placée à l'intérieur du haut d'un cône)
- Matériel pour les arrêts au puit – différent pour les circuits intérieurs et extérieurs (voir les documents explicatifs aux pages # 10-11)
- Permis de conduire imprimés pour les « *apprentis conducteurs* » !

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Cette activité est conçue pour être réalisée soit dans un gymnase, soit en plein air lors d'une journée ensoleillée. Utiliser des planches à roulettes ou des ballons d'exercice avec des poignées qui serviront de « voitures » aux enfants, et créer un circuit qu'ils pourront parcourir avec leur véhicule.
- Placer des panneaux avec des poteaux sur les cônes pour reproduire les panneaux routiers et les feux de circulation. Les enfants peuvent être invités à fabriquer des panneaux routiers ou à construire leur propre voiture à partir de boîtes en carton.
- **INTÉRIEUR** - aménagement d'un « arrêt au puit » où les enfants peuvent bénéficier d'un moment de « détente » pour se reposer et se ressourcer (p.ex. station de yoga, cartes à tracer au doigt, labyrinthes à bille en tissu, activité de tricot avec un tricotin français, feuilles cherche et trouve avec un marqueur effaçable à sec, etc.).
- **EXTÉRIEUR** - mise en place d'un « arrêt au puit » où les enfants peuvent profiter d'un moment de répit pour se reposer et refaire le plein d'énergie (p.ex. jeu de poches, faire du cerceau, souffler des bulles, dessiner à la craie sur le trottoir, etc.).
- S'assurer que les « voitures » ont des heures de départ qui sont légèrement différentes à la barrière, afin d'éviter les accidents et les collisions.
- Introduire les règlements relatifs à la sécurité routière, avant de permettre aux jeunes conducteurs de démarrer l'activité. Revoir les panneaux de signalisation qu'ils rencontreront et leur expliquer ce qui est attendu d'eux. Leur expliquer également « *quoi faire en cas d'accident* ».

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Les enfants au palier 2 trouveront probablement cette activité particulièrement excitante, ce qui pourrait les rendre agités et faire en sorte qu'ils oublient « d'attendre leur tour ».
- Il sera donc important qu'ils disposent d'accompagnement et de soutien additionnels. Il serait bénéfique, pour ces enfants, de visiter le circuit avant le groupe-classe, et de se faire expliquer comment l'activité se déroulera et ce que l'on attend d'eux.
- Cependant, il est irréaliste d'attendre qu'ils parviennent à maîtriser leur excitation. Il sera essentiel de les soutenir par le biais d'une proximité rigoureuse pour que cette activité soit effectuée adéquatement.

CIRCUIT ROUTIER (INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR)



S



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR/ EN PLEIN AIR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Veiller à ce que les informations transmises soient simples et concises. Ne présenter que quelques panneaux de signalisation.
- Il est préférable que toutes les voitures se déplacent dans une seule direction. Il est recommandé de désigner une personne qui sera chargée de gérer les temps de départ, afin d'éviter les embouteillages et les carambolages. Or, les enfants seront surexcités et pourraient ne pas être enclins à attendre leur tour, préférant se frayer un chemin en poussant sur les autres autos.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Les enfants au palier 3 trouveront sans aucun doute cette activité très excitante, mais ils risquent de s'agiter et donc d'oublier « d'attendre leur tour ».
- Ils nécessiteront sûrement davantage d'encadrement et de soutien. Avant le groupe-classe, il serait utile qu'ils puissent visiter le circuit et qu'on leur explique en détail le déroulement de l'activité et ce qu'on attend d'eux.
- Toutefois, il n'est pas réaliste d'espérer qu'ils soient en mesure de gérer leur excitation. Il sera essentiel de les soutenir en leur assurant une proximité rigoureuse pendant cette activité.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Si le niveau d'excitation de l'enfant devient trop important et qu'il éprouve des difficultés à observer ce qui lui a été demandé, il convient d'envisager une pause préventive de l'activité. Celle-ci peut être préétablie et annoncée auparavant à l'enfant, de sorte qu'il soit en mesure de se recentrer avant de poursuivre l'activité. Il serait regrettable qu'il devienne désorganisé, qu'il soit exclu d'une activité si amusante et qu'il soit incapable de la réintégrer.
- La prévention, la planification et la mise en œuvre du plan constitueront des éléments clés. Il importe de rappeler que l'enfant au palier 3 fait de son mieux dans ce contexte qui est riche en excitation.

Adaptations à apporter pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- S'assurer que l'information communiquée aux enfants soit simple et brève. Leur présenter quelques panneaux de signalisation.
- Toutes les voitures doivent circuler dans une direction. Faire en sorte d'avoir un adulte qui sera en charge des temps de départ, et ce, pour éviter tout embouteillage ou carambolage. À vrai dire, les enfants seront surexcités durant l'activité et ils pourraient ne pas être disposés à attendre leur tour, préférant se frayer un chemin en poussant sur les autres autos.

S = développement social

E = développement émotionnel

EHDAA = besoins particuliers



Idées relatives à la zone « arrêt au puit » pour accompagner « Ma fusée intérieure »

« L'arrêt au puit » est un espace destiné à offrir un moment de « calme » ou un « temps d'arrêt » aux enfants, et qui leur permet de se recentrer ou de se réorienter lors d'une activité à intensité élevée et palpitante. À vrai dire, les jeunes enfants n'ont pas tendance à prendre des temps de répit pour se ressourcer. Dans cet ordre d'idées, nous vous proposons une liste d'items ou d'activités à incorporer à VOTRE « arrêt au puit » lorsque vous créez et parcourez votre circuit routier.

Recommandations propres au bac de l'arrêt au puit, qui est situé à l'intérieur (N'hésitez pas à ajouter vos idées !!) :

		
<p style="text-align: center;">Tricot avec un tricotin français</p>	<p style="text-align: center;">Feuilles « cherche et trouve » glissée dans une pochette en plastique avec un marqueur effaçable à sec</p>	<p style="text-align: center;">Cartes à tracer au doigt</p>
		
<p style="text-align: center;">Bâtons de pluie</p>	<p style="text-align: center;">Objets sensoriels et de manipulation</p>	<p style="text-align: center;">Labyrinthes à bille en tissu</p>
		
<p style="text-align: center;">Station de yoga</p>	<p style="text-align: center;">Lettres/chiffres à associer sur du papier bulle</p>	<p style="text-align: center;">Petit casse-tête</p>

Recommandations propres au bac de l'arrêt au puit, qui est situé à l'extérieur (N'hésitez pas à ajouter vos idées !!) :



Jeu de poches



Dessiner à la craie sur le trottoir



Faire du cerceau



Souffler des bulles



Marcher avec des échasses



Exercices d'étirement



Flexion sur jambes



Lancer des balles dans un seau



Vos idées !

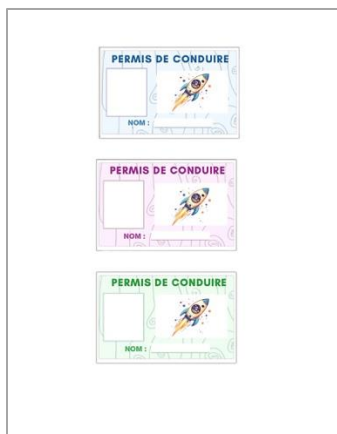
Le circuit routier sera une activité particulièrement divertissante pour votre groupe, mais les points suivants doivent être pris en considération :

- La sécurité avant tout – planifier soigneusement, expliquer et modéliser ce qui est attendu des enfants sur le circuit.
- Avoir des signaux clairs qui sont relatifs au « départ » et à « l'arrêt », et les pratiquer avec les enfants.
- S'attendre à ce qu'ils deviennent surexcités et faire en sorte qu'ils ne se blessent pas.
- Prévoir une plage de temps suffisamment longue, car ils voudront parcourir le circuit de nombreuses fois !
- Votre « arrêt au puit » peut disposer de trois items ou activités à la fois. Les modifier si vous l'aménagez à diverses occasions, afin que cette station demeure ludique et engageante, et ce, bien que son but principal consiste à aider les enfants à gérer leur excitation et leur énergie.

Ressources gratuites à télécharger

Permis de conduire pour enfants à télécharger :

https://www.cebmfr.ca/files/ugd/931e65_c40d81b6abde4262aedef29021be59f0d.pdf



Panneaux de signalisation à télécharger gratuitement :

<https://www.quebec.ca/transports/circulation-securite-routiere/signalisation-routiere/panneaux/panneaux-indication>



ARRÊT AU PUIT

