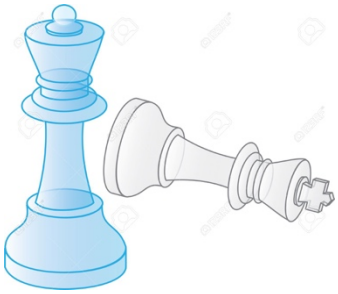
Nom : _____ # _____



Travaillons notre concentration !

Mon recueil d'activités pour m'aider à mieux me concentrer.

Travailler une heure avec attention et concentration est beaucoup mieux que consacrer une journée entière en essayant de travailler.

La concentration

1. Ma définition de la concentration : _____
_____
_____

2. La définition de ma classe : _____
_____

3. Ce qui m'aide à me concentrer : _____
_____
_____

4. Ce qui aide d'autres personnes de ma classe à se concentrer : _____
_____
_____

5. Les bénéfices d'être concentré sur ce que je fais :
_____
_____
_____

Une première piste de solution... La relaxation

1. Ma définition de la relaxation:
_____
_____
_____

2. La définition de ma classe :
_____
_____
_____

3. Les effets de la relaxation selon moi :
_____
_____

4. Les effets de la relaxation selon ma classe :
_____
_____

5. Les raisons de faire de la relaxation :
_____
_____

I. Activités de Relaxation : Petit BamBou

Activité 1 Date :_____

Comment je me sentais avant la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 2 Date :_____

Comment je me sentais avant la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 3 Date :_____

Comment je me sentais avant la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 4 Date :_____

Comment je me sentais avant la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 5 Date :_____

Comment je me sentais avant la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la Relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 6 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 7 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 8 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 9 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 10 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 11 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 12 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 13 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 14 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 15 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 16 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 17 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 18 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 19 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Activité 20 Date :_____

Comment je me sentais avant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sentais pendant la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)

Comment je me sens après la relaxation :

Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux(se)
Fatigué(e), excité(e), calme, triste, fâché(e), stressé(e), détendu(e), heureux

Une deuxième piste de solution… Les échecs

A) Est-ce que j'ai déjà joué aux échecs avant ? oui / non

B) Je me considère de niveau : débutant, intermédiaire, avancé ou expert ?

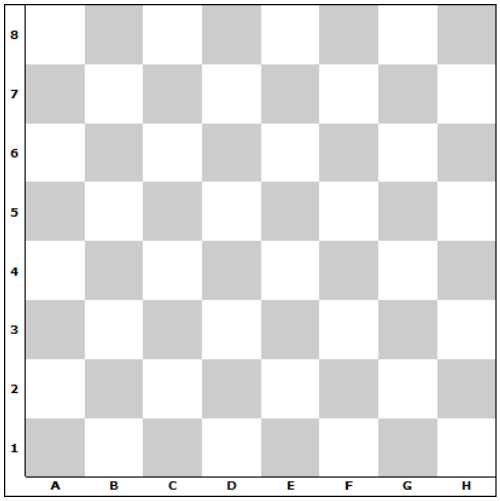
C) Est-ce que j'aime les échecs ? oui / non / je ne sais pas

Règles de base aux échecs

1- Les blancs _____.
2- Tu joues _____ pièce à la fois.
3- Tant que tu laisses ton _____ sur la pièce, tu as le droit de changer _____.
4- Lorsqu'on enlève notre doigt de la pièce, notre tour est _____.
5- Il est interdit de _____ sauf pour dire _____.

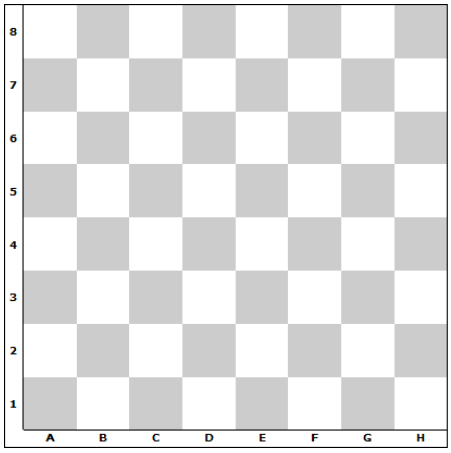
Voici un échiquier :

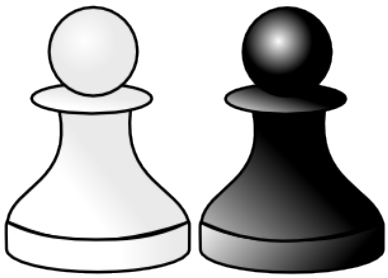
1- Combien y a-t-il de cases ? : _____
2- Combien y a-t-il de cases noires ? : _____
3- Combien y a-t-il de cases blanches ? : _____
4- Identifie la zone des blancs en jaune.
5- Identifie la zone des noirs en bleu.



Cours 1 : Pion

Les pions **(P)** se trouvent ici sur l'échiquier :





Cela correspond aux coordonnées :

Il y a 8 pions pour chaque couleur, donc 8 coordonnées.

Pour les blancs : _____

Pour les noirs : _____

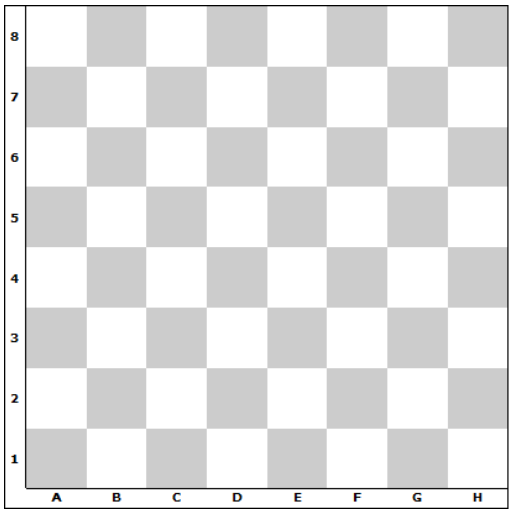
Les pions se déplacent ainsi :

- Au **premier coup** seulement, ils peuvent se déplacer d'une ou de _____ cases.

- **Après le premier coup**, ils avancent d'une _____ case.

- Ils se déplacent en diagonale SEULEMENT pour _____.

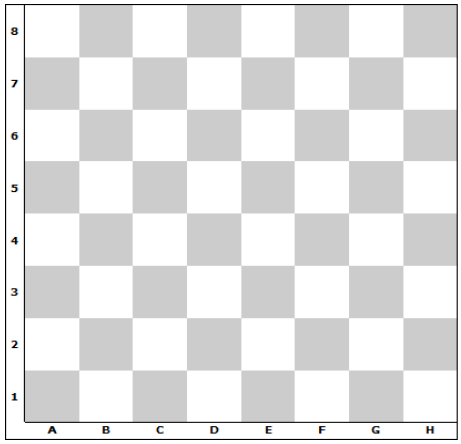
- Ils ne **reculent JAMAIS**.



Cours 2 : La tour

Les tours **(T)** se trouvent ici sur l'échiquier :

** *N'oublie pas de placer tes pions* **(P).**



Cela correspond aux coordonnées :
Pour les blancs : _____et _____
Pour les noirs : _____ et _____

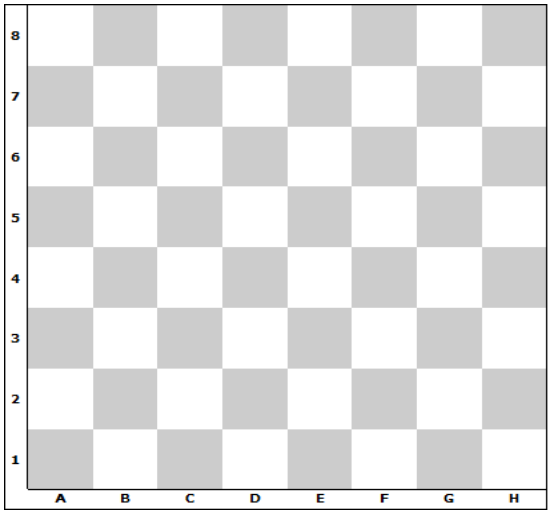
Les tours se déplacent ainsi :

Elles se déplacent toujours en ligne _____ autant à la verticale qu'à l'horizontale.

Elles peuvent avancer d'_____ de cases qu'elles peuvent, à moins de rencontrer une autre_____.

Si c'est une pièce de son équipe, elle arrête _____.

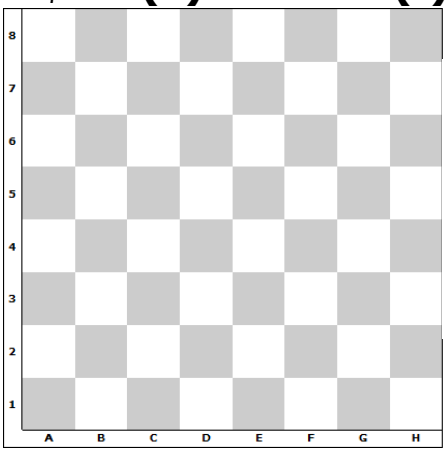
Si c'est un pièce de l'autre équipe, elle l'a _____.



Cours 3. Cavalier

Les cavaliers **(C)** se trouvent ici sur l'échiquier :

*** N'oublie pas de placer tes pions* **(P)** *et tes tours* **(T)**



Cela correspond aux coordonnées :
Pour les blancs : _____ et _____
Pour les noirs : _____ et _____

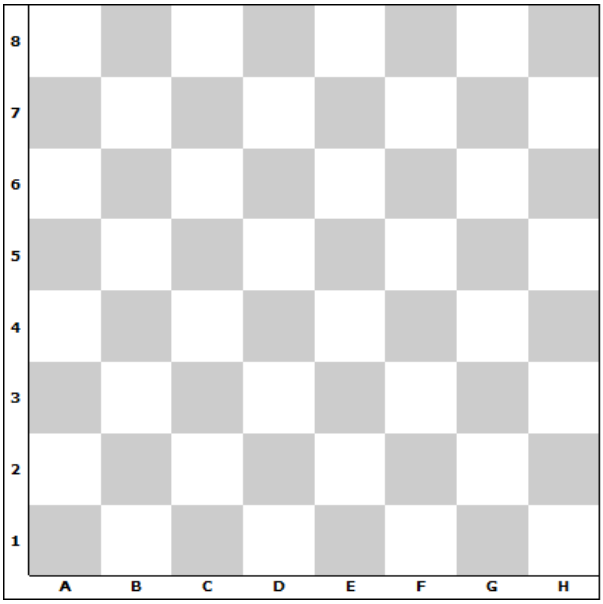
Les cavaliers se déplacent ainsi :

La déplacement du cavalier forme la lettre _____.

Ils se déplacent de _____ cases.

Tu avances de _____ et ensuite tu changes de direction pour avancer d' _____ case.

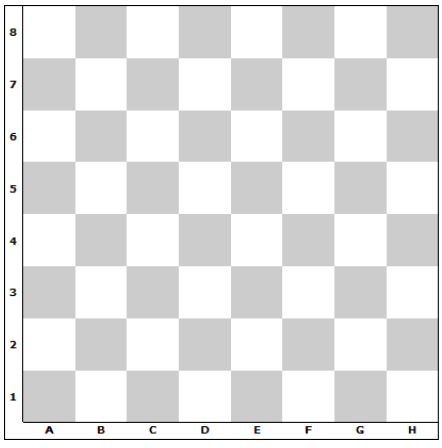
C'est la **seule pièce** qui peut passer _____ les autres. Comme un cheval !

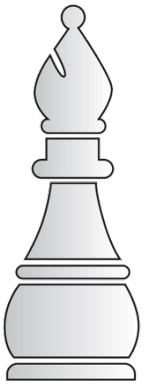


Cours 4. Fou

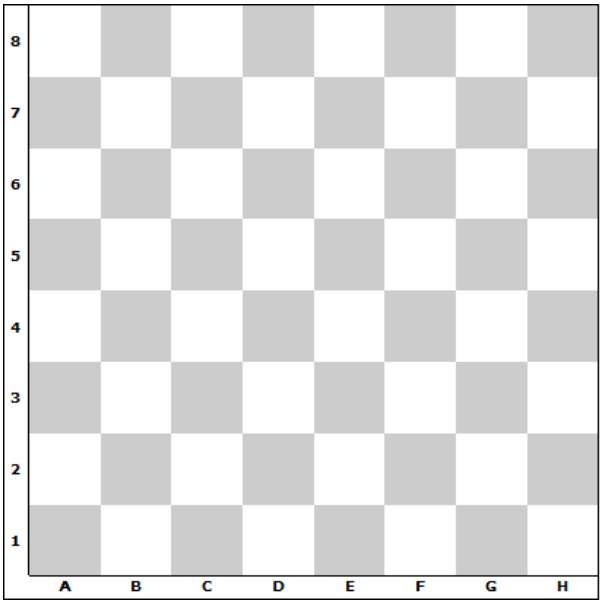
Les fous **(F)** se trouvent ici sur l'échiquier :

*** N'oublie pas de placer tes pions* **(P)**, *tes tours* **(T)** et tes cavaliers **(C).**





Cela correspond aux coordonnées :
Pour les blancs : _____ et _____
Pour les noirs : _____ et _____



Les fous se déplacent ainsi :

Les déplacements des fous se font en _____.

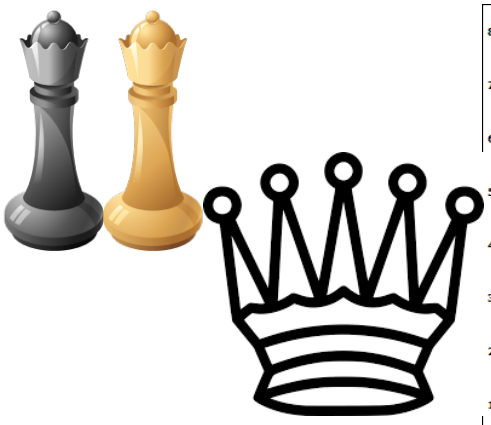
Le fou qui se trouve sur la **case noire** se déplace uniquement sur des cases _____.

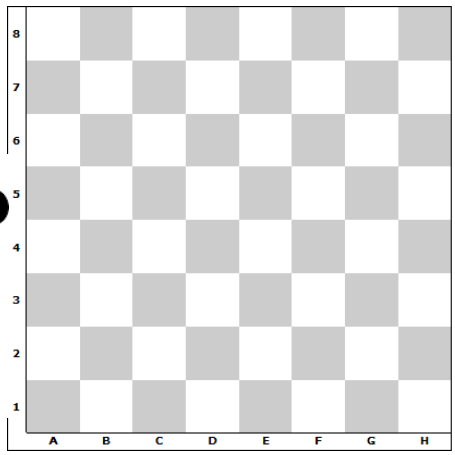
Le fou qui se trouve sur la **case blanche** se déplace uniquement sur des cases _____.

Comme la tour, **ils ne peuvent PAS passer** _____ d'autres pièces.

Cours 5 : La Reine

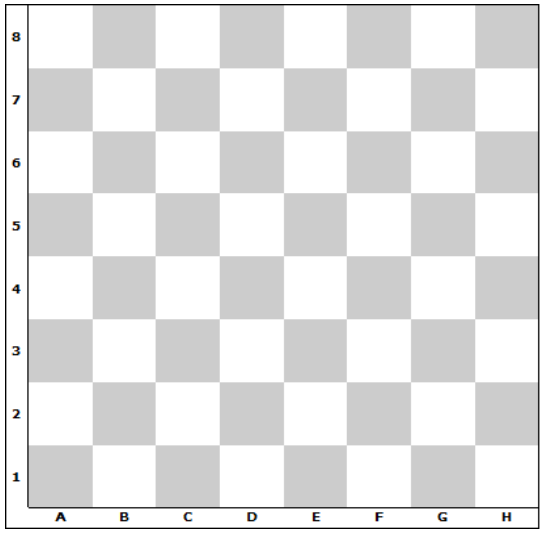
La reine **(R)** *(une dans chaque équipe)* se trouve ici sur l'échiquier :
** *N'oublie pas de placer tes pions* **(P)**, *tes tours* **(T)**, tes cavaliers **(C)** et tes fous **(F).**





Astuce !
La reine blanche se place sur la case blanche et la reine noire se place sur la case noire.

Cela correspond aux coordonnées (Il y a une seule reine dans chaque équipe !) :
Pour les blancs : _____. Pour les noirs : _____.



Les Reines se déplacent ainsi :

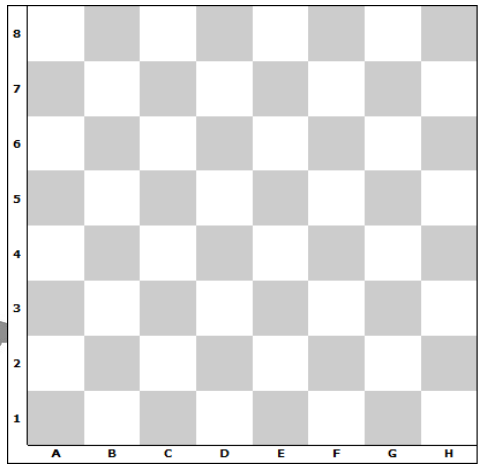
Elles peuvent se déplacer à la _____, à l'_____ et même en diagonale _____.

Elles peuvent se déplacer d'_____ de cases qu'elles veulent.

Comme la tour, le pion et le fou, elles ne peuvent pas passer _____ une autre pièce.

Cours 6 : Le roi

La roi (★) *(un dans chaque équipe)* se trouve ici sur l'échiquier :
N'oublie pas de placer tes pions **(P)**, *tes tours* **(T)**, tes cavaliers **(C)** et tes fous **(F)** et la reine **(R).**



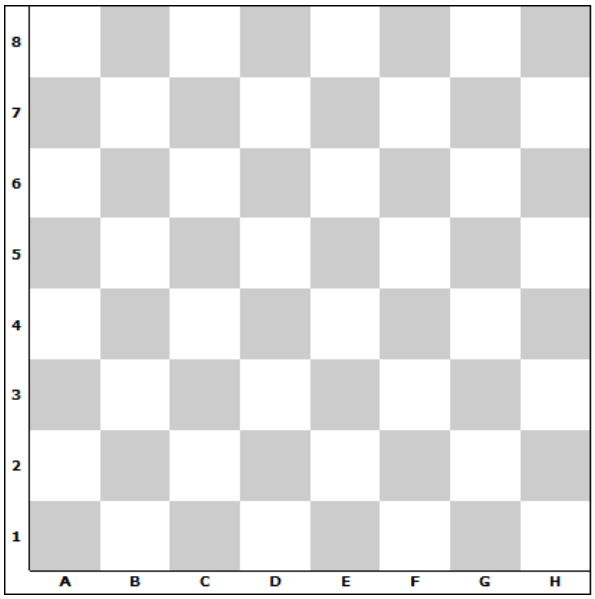
Cela correspond aux coordonnées (Il y a un seul roi dans chaque équipe !) :
Pour les blancs : _____. Pour les noirs : _____.

Les rois se déplacent ainsi :

Ils peuvent se déplacer à la _____, à l'_____ et même en diagonale _____.

Ils ne peuvent se déplacer que d'_____ seule case à la fois.

Le but du jeu est de mettre l'autre roi en échec et mat.

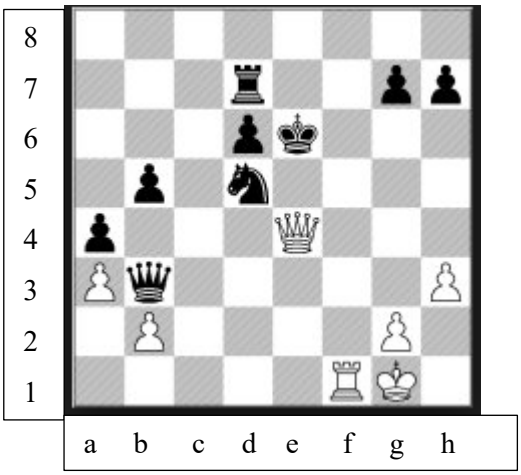


Le but du jeu aux échecs :

- Lorsque tu mets le roi de l'autre équipe en échec **(lorsque tu l'attaques)**, il doit se déplacer. S'il ne se déplace pas, au prochain coup il perdrait la partie. L'autre joueur doit donc **le déplacer ou le protéger**.
- S'il ne peut plus se déplacer ou se protéger, il est échec et mat.
  Ton équipe a donc gagné !

Exemple I.

Dans cette situation-ci, le roi noir est échec et mat. Il se fait attaquer par _____ pièces blanches qui sont la _____ et la _____. Il ne peut pas se déplacer dans une case où il n'est pas attaqué et il se fait attaquer sur la case où il se trouve actuellement. Aucun mouvement n'est possible. Les blancs ont gagné.



- Le roi dans la case où il se trouve (_____) est mis en échec par la reine blanche qui se trouve en E4.
- Le roi ne peut pas rester dans la colonne _____, car il va rester en échec par la reine.
- Le roi ne peut pas se déplacer dans la colonne _____, car ses propres _____ sont déjà là.
- Le roi ne peut pas aller dans la colonne, car la _____ blanche se trouve déjà en _____.

Cours 7. Analyser une mini-partie

Nous allons recomposer la fin d'une partie afin d'analyser une stratégie pour mettre l'adversaire échec et mat.

7. _____

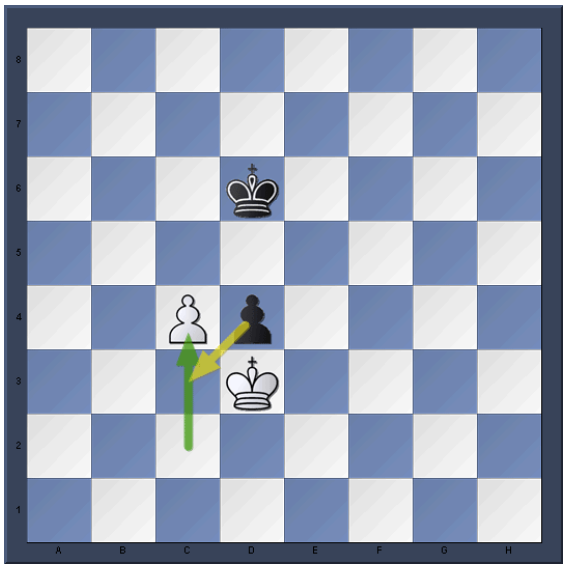
Le roi noir est échec et mat parce que :

- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____

RÈGLES SPÉCIALES !

1. La prise en passant

Aux échecs, la prise en passant est une possibilité particulière de capturer un pion. Voici à quel moment cela peut se produire :



- Lorsque l'adversaire avance de **deux cases,** un pion d'une colonne voisine (les deux pions se retrouvent alors _____ sur la **même rangée**)

- Le pion qui se trouvait déjà sur la rangée, peut prendre celui qui vient de se déplacer de **DEUX CASES**.

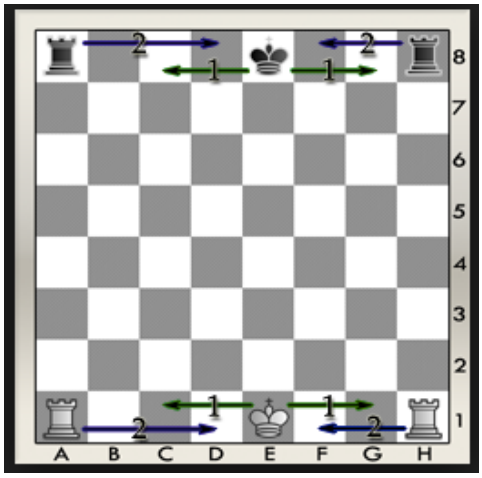
- Tu dois attendre que le joueur de l'autre équipe ait fini son tour.

- Tu dois faire cette stratégie _____ après que le joueur vient de jouer. Sinon, tu n'as plus le droit d'y revenir 2 ou 3 coups plus tard.

Pour effectuer la prise en passant :

- Tu avances le pion en_____, dans la colonne du pion adverse et tu _____ le pion en même temps.

2. Le petit roque et le grand roque



Il s'agit d'une stratégie où le _____ et la _____ changent de place.
Voici les conditions pour réaliser l'une ou l'autre de ces stratégies :

- Tu peux le faire une seule fois dans la partie (soit le petit roque ou le grand roque).
- Ni le roi ni la tour ne peuvent avoir bougés de la partie.
- Grand roque : La tour **loin** du roi change de place.
- Petit roque : Tour **près** du roi change de place

3. Pion qui arrive au bout de la « zone adverse »

Lorsqu'un de tes pions arrive au bout de la zone adverse, soit dans la _____ plus loin de toi, tu peux transformer le pion en la pièce de ton **CHOIX**.
Pour les blancs, il s'agit de la rangée _____. Pour les noirs, il s'agit de la rangée _____.

➔ **Tu peux choisir ce que tu veux :** cavalier, fou, tour, reine, même si cela dépasse le nombre que tu avais au début de la partie.

➔ La seule pièce que tu ne peux pas choisir est un autre **roi** !

Cours 8. Mettre l'adversaire échec et mat

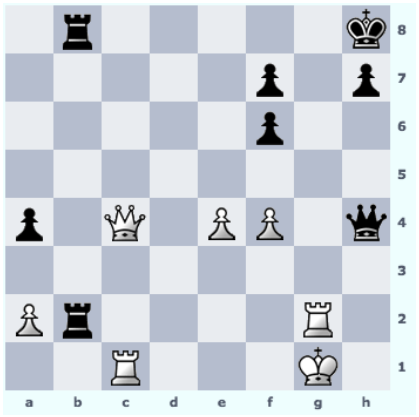
Situation A) La partie est presque finie ! Tu es l'équipe des blancs. Que fais-tu comme 2 ou 3 derniers déplacements pour mettre le roi échec et mat ?
Écris la pièce que tu déplaces, où elle se trouve et où la déplaces-tu ?

1-_____

2-_____

3- _____

4- _____

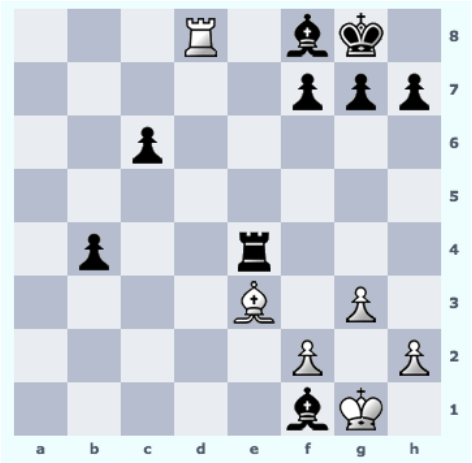


Situation B) La partie est presque finie ! Il te reste une pièce à déplacer avant de pouvoir t'assurer de gagner.

Quelle est la pièce ?_____

Où la déplaces-tu ?_____

Que va-t-il se passer ensuite si le _____ de l'autre équipe adverse ne bouge pas ?
_____
_____
_____
_____



Que va-t-il se passer ensuite si le _____ de l'autre équipe adverse vient capturer ton _____ ?
_____
_____

Cours 9. Préparer son attaque

Aux échecs, le début de la partie est important. Il faut bien placer ses _____ afin de pouvoir attaquer le roi de l'autre équipe.

Une stratégie souvent utilisée se nomme _____.

Il s'agit de positionner ses _____ pièces au _____ afin de le contrôler.

Dans les deux situations, propose un coup pour les blancs. Justifie ton choix à l'aide de stratégies que nous venons de parler.

Cours 10. Les parties rapides !

Il est possible de mettre l'adversaire échec et mat en peu de coups. Certains le font en quatre coups seulement et d'autres ont réussi en aussi peu que trois coups!

4 coups !

Observe bien la vidéo maintenant. Note les déplacements. Tu pourras tenter de le refaire par la suite !!

* Pour noter les déplacements, tu notes la **lettre de la pièce ET sa case de départ**. Ensuite, tu notes le déplacement en inscrivant un **« - »** puis tu écris **la case** où la pièce se déplace.

Si, lors de ton déplacement, tu captures une pièce, tu mets un **« x »** à la place.

Ex. Re1-e4 (La reine s'est déplacée en E4)

Ex. Ff1 x c4 (Le fou a capturé une pièce en C4)

Les déplacements	Réponses de l'adversaire
1- _____	1- _____
2- _____	2- _____
3- _____	3- _____
4 - _____	4- _____

3 coups en capturant des pièces !

Les déplacements	Réponses de l'adversaire
1- _____	1- _____
2- _____	2- _____
3- _____	3- _____

3 coups sans capturer de pièces !

Les déplacements	Réponses de l'adversaire
1- _____	1- _____
2- _____	2- _____
3- _____	3- _____

Retour sur les activités

1- Quelle piste de solutions (les échecs ou la relaxation) ai-je préférée pour être plus concentré(e) ?

Pourquoi ?_____

_____

2- Quels impacts les activités ont-elles eus sur moi ? Explique. _____

_____

3- Est-ce que je me trouve plus concentré(e) que je l'étais avant de faire ces activités ?
Donne un exemple. _____

_____

4- Vas-tu refaire une des activités à la maison (ou les deux !) Si oui, laquelle et pourquoi ? _____

_____

_____

La relaxation

1- Que penses-tu de la relaxation que nous avons faite ensemble? _____

_____

2- Qu'est-ce que cela t'a apporté? _____

_____

3- Quelle(s) activité(s) de relaxation as-tu le (les) plus aimée(s)? Pourquoi? _____

_____

4- Qu'est-ce qui est le plus facile pour toi lorsque tu fais de la relaxation? _____

_____

5- Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi lorsque tu fais de la relaxation? _____

_____

Les échecs

1- Que penses-tu des activités d'échecs que nous avons faites ensemble? _____

_____

2- Qu'est-ce que cela t'a apporté? _____

3- Quel(s) cours as-tu le (les) plus aimé(s)? Pourquoi? _____

_____

Programme d'éducation internationale (PP)

Connaissances

- Français
- Éthique et culture religieuse
- Mathématique

Concepts

- RÉFLEXION : Comment savons-nous ?

Il est important de réfléchir à nos conclusions et de considérer nos méthodes de raisonnement.

- FONCTION : Comment cela fonctionne-t-il ?

La capacité à analyser le comportement et la façon dont les choses fonctionnent est fondamentale.

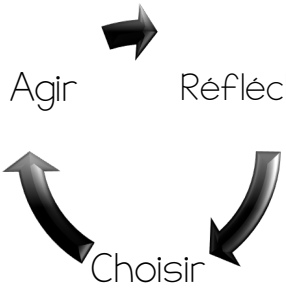
Savoir-faire

- SAVOIR SE MAÎTRISER
  - ☐ Codes de conduite
  - ☐ Choix avisés
  - ☐ Organisation
- SAVOIR PENSER
  - ☐ Compréhension
  - ☐ Analyse
  - ☐ Métacognition

Savoir-être

- ENGAGEMENT ENGAGEMENT ENGAGEMENT
- RESPECT

Cycle de l'action



Éléments du profil de l'apprenant

- ÉQUILIBRÉS
- OUVERTS D'ESPRITS

3- Mes recherches sur la concentration

Ma piste de solution personnelle

Je t'invite maintenant à penser à un jeu chez toi qui te permet de travailler ta concentration.
Ce peut être des jeux de logique comme « Rush Hour » ou encore des « Sudoku ». Aussi, cela peut être une application qui te permet de travailler la relaxation comme « Namatata ».

Mon sujet : _____

Date d'invention : _____

Créateur/inventeur/compagnie : _____

Comment je me sens lorsque je joue à ce jeu ou utilise cet outil ? : _____

_____

_____

À quelle fréquence l'utilises-tu ? : _____

Description du jeu (le matériel, objets nécessaires, ce que je vois…) _____

_____

_____

_____

_____

_____

Explications du jeu (combien de joueurs, les règles…) : _____

_____

_____

_____

_____

Autres informations pertinentes :

_____

_____

_____

_____

Source :

Piste de solutions d'un enfant dans un pays en voie de développement :

Est-ce qu'un enfant dans un pays de développement aurait accès à ton jeu ? Pourquoi ?

_____

_____

Est-ce « être concentré » est un droit que tous les enfants dans le monde devrait avoir ? Pourquoi ?

_____

_____

_____

La deuxième partie de ta recherche est de trouver un jeu qu'un enfant dans un pays de développement peut utiliser pour se concentrer et aider à relaxer.

Jeu trouvé : _____

Utilisé dans quel pays : _____

Description du jeu (le matériel, objets nécessaires, ce que je vois…) :_____

_____

_____

_____

_____

Explications du jeu (combien de joueurs, les règles…) : _____

_____

_____

_____

À quel moment ce jeu est-il utilisé (à la maison, à l'école, entre amis…) ? :

_____

_____

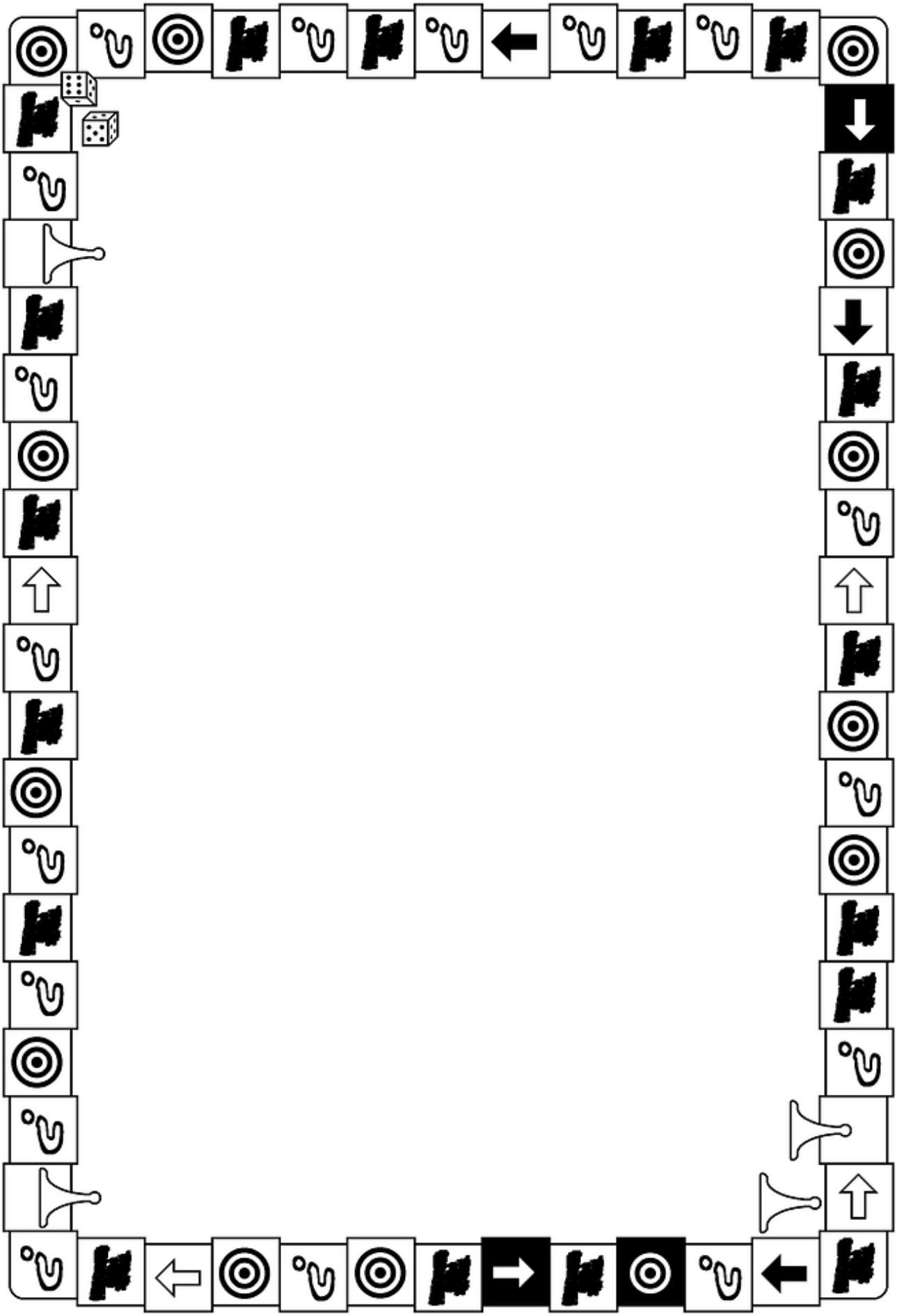
Autres informations pertinentes :

_____

_____

_____

_____

Source :

Ici tu peux faire un ou des dessins si tu as besoin de te calmer