**ÉCHÉANCIER DU PIC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Description des activités | Matériel nécessaire | Temps nécessaire |
| **Semaine 1 : le cerveau et la ligne directrice** | | | |
| Jour 1 | Présentation de la capsule « *ce qu’il y a dans mon cerveau* ».  Représentation d’un cerveau selon les élèves.  Retour sur les conceptions du cerveau.  Explications du cerveau avec des extraits de la capsule « *cerveau de base* ». | Capsule « *ce qu’il y a dans mon cerveau* ».  Feuille de l’élève : « *ce qu’il y a dans mon cerveau* ».  Capsule « *cerveau de base* ». | Capsule 1 : environ 6 minutes.  Activité de l’élève : 20 minutes  Capsule 2 : environ 5 minutes |
| Jour 2 | Présentation du *PowerPoint* narré « *la ligne directrice* ».  Représentation personnelle de la ligne directrice, propre à chacun. | *PowerPoint* narré « *la ligne directrice* ».  La ligne directrice simplifiée pour les élèves. | *PowerPoint* narré : environ 20 minutes (avec des arrêts).  Activité de l’élève : 10 minutes |
| **Semaine 2 : la boucle verte (le contrôle)** | | | |
| Jour 3 | Présentation du *PowerPoint* narré « *la régulation émotionnelle* ».  Présentation de l’affiche « *comment gérer mon stress* ? ». | *PowerPoint* narré « *la régulation émotionnelle* ».  Affiche « *comment gérer mon stress*? ». | *PowerPoint* narré : environ 10 minutes  La gestion du stress : environ 5 minutes. |
| Jour 4 | Présentation de l’affiche « *je gère mes émotions* ».  Discussion autour des émotions.  Période réservée pour les jeux de société. | Affiche « *je gère mes émotions* ».  Tous les jeux de société. | Le contrôle des émotions : environ 15 minutes.  Les jeux de société : 20 minutes |
| Jour 5 | Présentation de l’affiche « *flexibilité vs rigidité* ».  Discussion autour de la flexibilité.  Période réservée pour les jeux de société. | Affiches « *flexibilité vs rigidité* ».  Tous les jeux de société. | La flexibilité : environ 5 minutes.  Les jeux de société : 25 minutes |
| Jour 6 | Présentation de l’affiche « *bande de vitesse* ».  Discussion et comparaison sur la vitesse.  Période réservée pour les jeux de société. | Affiche « *bande de vitesse* ».  Tous les jeux de société. | La vitesse d’exécution : environ 10 minutes.  Les jeux de société : 20 minutes |
| Jour 7 | Période réservée pour les jeux de société. | Tous les jeux de société. | 30 minutes |
| **Semaine 3 : la boucle orange (attention et activation)** | | | |
| Jour 8 | Présentation du *PowerPoint* narré « *attention dirigée* ».  Présentation de l’affiche « *bande de l’attention dirigée* ».  Période réservée pour les jeux de société. | *PowerPoint* narré « *attention dirigée* ».  Affiche « *bande de l’attention dirigée* ».  Tous les jeux de société. | *PowerPoint* narré : 10 minutes  Les jeux de société : 20 minutes |
| Jour 9 | Présentation du *PowerPoint* narré « *activation* »  Période réservée pour les jeux de société. | *PowerPoint* narré « *activation* ».  Tous les jeux de société. | *PowerPoint* narré : 15 minutes  Jeux de société : 20 minutes |
| Jour 10 | Période réservée pour les jeux de société. | Tous les jeux de société. | Jeux de société : 25 minutes |
| Jour 11 | Période réservée pour les jeux de société. | Tous les jeux de société. | Jeux de société : 25 minutes |
| **Semaine 4 : retour et synthèse** | | | |
| Jour 12 | Discussion sur le projet dans son ensemble avec les élèves.  Retour sur les différents concepts vus pendant le projet. | Toutes les affiches présentées au cours du projet. | Environ 30 minutes. |