**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 minutesCapsule 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 minutesLa 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 minutesLes 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 minutesJeux 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. |