



INTRO  
ÉQUIPE-ÉCOLE

**Présentation du programme à l'équipe-école  
HORS-PISTE - Exploration**

30 minutes

**OBJECTIF**

Faire prendre connaissance du programme Hors-piste et de ses implications à l'ensemble des membres de l'équipe-école

**CONTENU**

- Objectifs et compétences ciblés par le programme
- Fonctionnement du programme
- Philosophie du programme
- Rôles de l'animateur et des autres enseignants

INTRO  
ÉLÈVES

**Présentation du programme aux élèves  
HORS-PISTE - Exploration**

30 minutes

**OBJECTIF**

Faire prendre connaissance du programme Hors-piste et de sa pertinence aux élèves concernés

**CONTENU**

- Objectifs et compétences ciblés par le programme
- Fonctionnement du programme
- Philosophie du programme

**1**



60

**« Je compose avec le stress »**

**COMPÉTENCE VISÉE**  
Gérer son stress

**THÈME PRINCIPAL**  
Stress

**CIBLES DE DÉVELOPPEMENT**

- Identifier les signes de stress.
- Comprendre l'influence du stress sur moi.
- Connaître de nouvelles stratégies de gestion de stress.

**2**



60

**« Je fais face à mon anxiété »**

**COMPÉTENCE VISÉE**  
Gérer son stress

**THÈME PRINCIPAL**  
Anxiété

**CIBLES DE DÉVELOPPEMENT**

- Distinguer le stress de l'anxiété.
- Élargir ma zone de confort.
- Identifier les situations qui génèrent de l'anxiété.
- Utiliser des stratégies pour y faire face.

**3**



60

**« J'apprends à apprivoiser mes émotions et à demander de l'aide »**

**COMPÉTENCE VISÉE**  
Réguler ses émotions

**THÈME PRINCIPAL**  
Demande d'aide

**CIBLES DE DÉVELOPPEMENT**

- Différencier les émotions.
- Utiliser de nouvelles stratégies de gestion des émotions.
- Demander de l'aide selon mes besoins.

**4**



60

**« Je compose avec la comparaison en observant qui je suis »**

**COMPÉTENCE VISÉE**  
Observer en soi

**THÈME PRINCIPAL**  
Comparaison sociale

**CIBLES DE DÉVELOPPEMENT**

- Identifier mes valeurs.
- Comprendre l'impact de la comparaison sociale sur ma confiance en moi.
- Utiliser de nouvelles stratégies pour mieux me connaître.

**5**



60

**« Je fais face aux pressions sociales grâce à ma capacité à m'affirmer »**

**COMPÉTENCE VISÉE**  
S'affirmer

**THÈME PRINCIPAL**  
Pressions sociales

**CIBLES DE DÉVELOPPEMENT**

- Réfléchir à ce qui définit les pressions sociales.
- Prendre conscience de leur influence sur moi.
- Expérimenter différentes stratégies d'affirmation de soi.





INTRO  
ÉQUIPE-ÉCOLE

**Présentation du programme à l'équipe-école  
HORS-PISTE - Exploration**

30 minutes

**OBJECTIF**

Faire prendre connaissance du programme Hors-piste et de ses implications à l'ensemble des membres de l'équipe-école

**CONTENU**

- Objectifs et compétences ciblés par le programme
- Fonctionnement du programme
- Philosophie du programme
- Rôles de l'animateur et des autres enseignants

INTRO  
ÉLÈVES

**Présentation du programme aux élèves  
HORS-PISTE - Exploration**

30 minutes

**OBJECTIF**

Faire prendre connaissance du programme Hors-piste et de sa pertinence aux élèves concernés

**CONTENU**

- Objectifs et compétences ciblés par le programme
- Fonctionnement du programme
- Philosophie du programme

**6**



60

**« Je développe mon estime de moi en découvrant qui je suis »**

**COMPÉTENCE VISÉE** | **THÈME PRINCIPAL**

S'aimer | Estime de soi

**CIBLES DE DÉVELOPPEMENT**

- Comprendre l'estime de soi et ses composantes.
- Reconnaître et mettre en valeur mes forces.
- Reconnaître et accepter mes limites.
- Mettre à profit mes caractéristiques afin qu'elles me rendent service.

**7**



60

**« Je lutte contre les jugements grâce à mon ouverture et ma bienveillance »**

**COMPÉTENCE VISÉE** | **THÈME PRINCIPAL**

Être bienveillant | Jugement des autres

**CIBLES DE DÉVELOPPEMENT**

- Adopter une attitude de tolérance et d'ouverture face aux autres.
- Expérimenter des pratiques de bienveillance envers les autres et face à moi-même.

**8**



60

**« Je préviens les conflits en communiquant clairement »**

**COMPÉTENCE VISÉE** | **THÈME PRINCIPAL**

Communiquer | Conflits

**CIBLES DE DÉVELOPPEMENT**

- Comprendre l'impact de mes propres attitudes et comportements sur la gestion de mes conflits.
- Utiliser des stratégies pour gérer mes conflits, dont l'écoute et la communication.

**9**



60

**« J'entretiens des relations d'amitié saines grâce à mes comportements prosociaux »**

**COMPÉTENCE VISÉE** | **THÈME PRINCIPAL**

Comportements prosociaux | Place dans un groupe

**CIBLES DE DÉVELOPPEMENT**

- Connaître le rôle que j'occupe au sein d'un groupe.
- Évaluer mon niveau de satisfaction par rapport à mon rôle au sein d'un groupe.
- Mettre en pratique des stratégies de coopération.

**10**



60

**« J'utilise les médias sociaux de manière optimale grâce à mon esprit critique »**

**COMPÉTENCE VISÉE** | **THÈME PRINCIPAL**

Esprit critique | Technologies

**CIBLES DE DÉVELOPPEMENT**

- Utiliser des outils réflexifs qui me permettent de me poser des questions justement.
- Relever et décortiquer les enjeux relatifs à mon utilisation des médias sociaux.
- Mettre en pratique mon esprit critique.

