



Listes de matériel pour le programme préscolaire-primaire

Ce cahier regroupe les listes de matériel nécessaire ou facultatif afin de faciliter la planification de chaque atelier. La majorité des éléments listés se retrouve souvent déjà en classe ou dans le gymnase. N'hésitez pas à adapter légèrement le matériel selon ce que vous avez déjà dans votre école ou selon ce que vous utilisez habituellement.

Plusieurs ateliers nécessitent d'imprimer une fiche à imprimer pour chaque élève de la classe. Ces fiches se retrouvent dans le cahier d'impression et dans la fiche d'animation de chaque atelier sur le site web HORS-PISTE (onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base). D'autres fiches additionnelles doivent être imprimées pour permettre le déroulement de l'activité.

LISTE DE MATÉRIEL



INTRODUCTION AU PROGRAMME ET AUX PERSONNAGES

Préscolaire, 1^{re} et 2^e année

Matériel facultatif à la présentation

- 1 patron de marionnettes par élève
- 1 feuille d'activité par élève

3^e, 4^e, 5^e

Matériel facultatif à la présentation

- 1 bande dessinée par élève

6^e

Matériel facultatif à la présentation

- 1 bande dessinée par élève



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 

UDS Université de
Sherbrooke

Avec le financement de
 Agence de la santé
publique du Canada / Public Health
Agency of Canada

MATERNELLE 4 ANS

Atelier M4.1 LA GRANDE AVENTURE

Je reconnais mes émotions et j'apprends à me calmer

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Les cartes des émotions* **par élève**, en couleurs si possible (voir cahier d'impression). Il y a aussi une version en noir et blanc à colorier dans le Guide d'animation selon vos possibilités d'impression. Vous pouvez les découper, si désiré.
- 1 peluche, poupée ou figurine pouvant être déposée sur le ventre **par élève**

Matériel facultatif

- 1 rouleau à plastifier pour conserver et réutiliser les cartes
- 1 anneau **par élève** afin d'assembler et réutiliser les cartes si elles sont découpées
- 1 grand miroir ou plusieurs petits miroirs

Atelier M4.2 ÇA FAIT DU BIEN

J'utilise des moyens pour me faire du bien

Matériel facultatif

- Des coussins ou tapis pour rendre l'activité de relaxation plus confortable, si disponible

Atelier M4.3 CHOISIR SON CAMP

J'apprends à connaître mes intérêts

Matériel nécessaire à l'activité pour la station de relaxation-coloriage

- Divers objets de relaxation (coussins ou couvertures)
- 1 dessin ou mandala à colorier **par élève**
- Des crayons à colorier

Matériel nécessaire à l'activité pour la station de jeux de construction

- Des blocs de bois, Lego, Duplo, etc.

Autre matériel nécessaire à l'activité

- 1 cloche, sonnerie ou autre matériel sonore ou visuel pour indiquer le changement d'activité
- 1 fiche à imprimer *Ce que j'aime* **par élève** (voir cahier d'impression)
- Au moins 1 crayon **par élève** (pour dessiner)



LISTE DE MATÉRIEL



MATERNELLE 4 ANS (SUITE)

Atelier M4.4 PERDU ET RETROUVÉ J'aide les autres

Matériel nécessaire à l'activité (ou prévoir une image plastifiée des objets)

- 1 sac à dos
- 1 boîte à lunch
- 1 stylo
- 1 pomme
- 1 casquette
- 1 bouteille d'eau
- 1 parapluie
- Une peluche
- Des jumelles de vue
- De la crème solaire
- 1 fiche à imprimer *Le sac à dos de Charlie* **par élève** (voir cahier d'impression)

Atelier M4.5 DES PLUMES ET DES ROCHES J'ai un impact sur les autres

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 ou plusieurs plumes
- 1 ou plusieurs roches rugueuses
- 1 fiche à imprimer *Les mots plumes et les mots roches* **par élève** (voir cahier d'impression)
- Plusieurs crayons à colorier **par élève**

Matériel facultatif à l'activité

- 1 certificat de participation HORS-PISTE par élève

MATERNELLE 5 ANS

Atelier M5.1 L'AUTOBUS EN PANNE J'apprivoise mes émotions

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Les cartes des émotions* **par élève**, en couleurs si possible (voir cahier d'impression). Il y a aussi une version en noir et blanc à colorier selon vos possibilités d'impression. Vous pouvez les découper, si désiré.

Matériel facultatif

- 1 rouleau à plastifier pour conserver et réutiliser les cartes
- 1 anneau **par élève** afin d'assembler et réutiliser les cartes

Atelier M5.2 RADIO COMMUNICATION Je demande de l'aide quand j'en ai besoin

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Je demande de l'aide* **par élève** (voir cahier d'impression)
- Au moins 1 crayon **par élève** pour dessiner
- Du matériel varié se trouvant en classe pour mettre en action les élèves : table, livre, crayon, lunette, etc.

Atelier M5.3 PAS DE CHICANE DANS MA CABANE Je respecte les autres

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Charlie, je te respecte*
- 1 fiche à imprimer *Charlie, je ne te respecte pas*
- 1 couverture légère
- Quelques plumes

Atelier M5.4 PAS DE DODO POUR LÉO J'apprends à m'apaiser

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 peluche, poupée ou figurine pouvant être déposée sur le ventre **par élève**
- 1 gros sablier ou plusieurs petits sabliers ou 1 petit pot transparent rempli d'eau et de paillettes colorées
- 1 fiche à imprimer *J'apprends à m'apaiser* **par élève** (voir cahier d'impression)

Matériel facultatif

- Des coussins ou tapis pour rendre l'activité de relaxation plus confortable, si disponible

Atelier M5.5 LA RANDO-DISCUSSION Je règle mes conflits

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Je règle mes conflits en quatre étapes* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 ballon, chapeau, bloc ou tout autre objet permettant d'indiquer le tour de parole

Matériel facultatif à l'activité

- 1 certificat de participation HORS-PISTE **par élève**

1^{re} ANNÉE

Atelier 1.1 CAMPING HORS-PISTE

J'apprends à me connaître

Matériel nécessaire à l'activité

- Divers objets afin de créer une cabane **par équipe de 3 ou 4 élèves**
 - Par exemple : 3 chaises, 1 tapis de sol, 4 dictionnaires ou autres livres, 3 règles de 30 cm, 2 bouteilles ou gourdes, 1 couverture/drap ou 1 grande feuille de papier, des épingles à linge, etc.
 - Si le brouhaha dans la classe vous inquiète, utilisez des cartables, des crayons ou autre petit matériel et demandez aux équipes de réaliser l'exercice sur une table.
- 1 fiche à imprimer *Trouvez mes qualités* **par élève** (voir cahier d'impression)
- Plusieurs crayons à colorier **par élève**

Atelier 1.2 SANS FAILLE !

J'apprends de mes erreurs

Matériel nécessaire à l'activité

- Articles divers pour créer un parcours à obstacles : crayons, livres, brosse à tableau, objets de la nature, etc.
- Quelques foulards pour cacher les yeux des élèves
- 1 fiche à imprimer *On apprend de nos erreurs* **par élève** (voir cahier d'impression)
- Plusieurs crayons à colorier **par élève**

Matériel facultatif

- 1 image d'autobus et de sac de couchage à mettre à la fin du parcours

Atelier 1.3 UN COUP DE MAIN

Je développe ma confiance en moi

Matériel nécessaire à l'activité

- Pour chaque équipe de 4 ou 5 élèves :**
 - 1 grande feuille blanche
 - 1 crayon de couleur différente **par élève**

Atelier 1.4 UNE NUIT EN FORÊT

Je reconnais mes émotions et mon stress

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Les chats* (deux pages), en grand format si possible
- 1 grand carton

Matériel facultatif

- 1 fiche à imprimer *Les cartes des émotions* **par élève**, en couleurs si possible. Il y a aussi une version en noir et blanc selon vos possibilités d'impression. Les deux versions se retrouvent dans le Guide d'animation. Plastifier, découper et assembler les cartes avec un anneau si désiré.

1^{re} ANNÉE (SUITE)

Atelier 1.5 UN POUR TOUS ET TOUS POUR UN Je connais l'importance de l'amitié

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *La main de l'amitié* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 brocheuse
- Des ciseaux et un crayon **par élève**
- 1 fiche à imprimer *L'amitié* **par élève** (voir cahier d'impression)



2^e ANNÉE

Atelier 2.1 SOLEIL OU NUAGE ?

Je nomme des situations heureuses et des situations difficiles

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Soleil et nuage* **par équipe de 4 élèves** (chaque élève doit recevoir un soleil ou un nuage). Prévoir un temps pour découper les images.

Atelier 2.2 DES RAPIDES À DISCUTER

Je m'exprime clairement

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Les stratégies de communication efficaces* **par élève** (voir cahier d'impression)

Atelier 2.3 RABASKATASTROPHE!

Je coopère avec mes pairs

Matériel nécessaire à l'activité

- 4 cordes ou cordes à sauter ou manches à balai
- Quelques foulards pour cacher les yeux de 5-6 élèves
- 1 fiche à imprimer *L'entraide dans une équipe* **par élève** (voir cahier d'impression)
- Plusieurs crayons à colorier **par élève**

Atelier 2.4 DE L'ÉNERGIE DANS MON MOTEUR

Je prends soin de moi

Matériel nécessaire à l'activité

- 2 vraies plantes ou 1 fiche à imprimer *Plante avec des conditions positives* et 1 fiche à imprimer *Plante avec des conditions négatives*
- 1 feuille blanche et 1 crayon **par élève** si vous ne faites pas l'activité avec de vraies plantes

Matériel facultatif

- 1 graine et un petit pot rempli de terre **par élève**, si possible

Atelier 2.5 RÉMI GARNIT SON COFFRE À OUTILS

J'utilise des moyens pour faire face à une situation difficile

Matériel nécessaire à l'activité

- 100 bâtonnets à bricolage en bois (bâtons de *popsicles*) (25 par équipe)
- 1 fiche à imprimer *Moyens à découper et à remettre aux équipes* (prévoir un temps pour découper chaque moyen). Sinon, utiliser le TNI et les diapositives 9-10-11.
- 4 fiches à imprimer *Image de la tour*
- 4 rouleaux de papier collant ou 4 gros morceaux de gommette bleue (1 par équipe)
- 100 pinces à linge (25 par équipe)

3^e ANNÉE

Atelier 3.1 LA GRANDE TRAVERSÉE

Je reconnais mes émotions et leurs impacts sur mes comportements

Matériel nécessaire à l'activité

- 2 post-it **par élève**
- 1 fiche à imprimer *Léo et Charlie* (deux pages), en grand format si possible
- 1 crayon **par élève**

Atelier 3.2 LES DEUX CÔTÉS DE LA MÉDAILLE

J'apprends à cultiver le non-jugement

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *La méditation* **par élève** (voir cahier d'impression)

Matériel facultatif

- Des coussins, tapis ou couvertures pour rendre l'activité de relaxation plus confortable, si disponible

Atelier 3.3 HISTOIRE DE FROUSSE

J'apprends à m'apaiser

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *La respiration en carré* **par élève** (voir cahier d'impression)

Atelier 3.4 LA CROISÉE DES CHEMINS

Je m'affirme face aux influences sociales

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Je m'affirme* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 crayon **par élève**

Atelier 3.5 JOUER AU CONFLIT

J'utilise des stratégies positives pour résoudre mes conflits

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Je règle mes conflits* **par élève** (voir cahier d'impression)



4^e ANNÉE

Atelier 4.1 MON TOURBILLON INTÉRIEUR Je découvre mes sensations, émotions et pensées

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 sac opaque ou contenant quelconque pour le faux tirage
- 1 fiche à imprimer *Sensations, émotions, pensées* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 3-4 post-it **par élève**
- 1 crayon **par élève**
- 1 fiche à imprimer *Illustration de Charlie*, en grand format si possible. Sinon, utiliser le TNI et la diapositive 9
- 1 fiche à imprimer *Sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* **par élève**. Sinon, utiliser le TNI et la diapositive 10

Atelier 4.2 SE CALMER LE POMPON J'utilise des stratégies pour m'apaiser

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Mes moyens pour m'apaiser* **par élève** (voir cahier d'impression)

Atelier 4.3 ON S'ASSURE QU'ON S'AIDE Je demande de l'aide

Matériel facultatif

- 1 fiche à imprimer *Mes ressources dans mon milieu scolaire* **par élève** (voir cahier d'impression)

Atelier 4.4 ÇA EN VALAIT LE « COUP » ? Je m'affirme face aux influences sociales

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Je résiste à l'influence des autres* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 crayon **par élève**

Matériel facultatif

- 4 feuilles blanches et 4 crayons si vous voulez faire travailler les élèves en sous-groupe pour écrire leurs arguments avant de revenir en grand groupe

Atelier 4.5 UNE TEMPÊTE DANS MA TÊTE J'apprends à utiliser la pleine conscience

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 contenant transparent rempli d'eau avec des paillettes colorées ou une boule à neige

Matériel facultatif

- 1 fiche à imprimer *Une tempête dans ma tête* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 fiche complémentaire *Quand j'ai une tempête dans ma tête : Les règles du jeu* (pour la personne animatrice)

5^e ANNÉE

Atelier 5.1 CES INFLUENCES QUI ME PÈSENT Je m'affirme face aux influences sociales

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 friandise ou autre aliment à partager **par élève**
- 1 assiette en carton **par équipe de 4 ou 5 élèves**
- 1 fiche à imprimer *Ma mission* découpée de façon à ce que chaque élève reçoive un des deux messages.
- 1 fiche à imprimer *Avantages et inconvénients?* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 crayon **par élève**

Atelier 5.2 UNE NOUVELLE SIRÈNE « DERNIER CRI » J'en apprends sur mes pensées

Matériel nécessaire à l'activité

- 3 post-it d'une couleur et 3 post-it d'une autre couleur **par élève**
- 1 fiche complémentaire *Le voleur dans la nuit*, en grand format ou utiliser le TNI pour coller les post-it sur le Powerpoint projeté
- 1 fiche à imprimer *L'influence de mes pensées* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 crayon **par élève**

Atelier 5.3 LA GRANDE TRAVERSÉE DE LÉO LAROCHE J'adopte des pensées aidantes

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Que préfères-tu manger?* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 fiche à imprimer *Nourrir... mes pensées!* **par équipe de 3 ou 4 élèves**
- 1 crayon **par équipe de 3 ou 4 élèves**

Atelier 5.4 ÊTRE DIFFÉRENT SANS DIFFÉREND Je combats les préjugés

Matériel nécessaire à l'activité

- 30 étiquettes autocollantes (ou des bouts de papier avec du ruban adhésif). Prévoir un temps pour imprimer la *Liste des étiquettes* sur du papier autocollant ou retranscrire les qualificatifs et de découper les étiquettes.

Atelier 5.5 UN FOUILLIS DANS LA NUIT J'apprends à m'apaiser

Aucun matériel nécessaire à l'activité

6^e ANNÉE

Atelier 6.1 DÉTECTIVES DU STRESS Je connais les situations qui me stressent

Matériel nécessaire à l'activité

- Quelques post-it **par élève**
- 1 crayon à la mine **par élève**
- 1 fiche à imprimer *Mes moyens pour m'apaiser* **par élève** (voir cahier d'impression)

Matériel facultatif

- 1 feuille blanche ou brouillon **par élève** pour leur permettre de gribouiller une montagne durant la méditation
- 1 crayon **par élève**

Atelier 6.2 Devant moi ou... dans ma tête? Je distingue le stress et l'anxiété

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Stress ou anxiété/Mises en situation* **par élève** (deux pages) (voir cahier d'impression)

Atelier 6.3 UNE EXPÉDITION HORS-ZONE Je fais face à mon anxiété

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Des moyens pour diminuer et affronter mon anxiété* **par élève** (voir cahier d'impression)

Atelier 6.4 BRAVER LA MONTAGNE! J'utilise mes forces

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Mes forces* **par élève** (voir cahier d'impression)

Matériel facultatif

- 1 fiche complémentaire *Proposition pour améliorer notre école* **par équipe de 4 ou 5 élèves**

Atelier 6.5 LE SOMMET! Je m'adapte au changement

Matériel nécessaire à l'activité

- 3 cartons verts et 3 cartons rouges en forme de carré **par élève**
- 1 boîte pour conserver les carrés verts à la fin de l'activité
- 1 fiche à imprimer *Je m'adapte aux changements* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 crayon **par élève**

