

Économie énergétique

Les élèves étudient l'évolution de leur niveau d'énergie au fil de la journée en reportant leurs activités courantes sur un graphique commun à toute la classe et sur un « suivi d'énergie » personnel. En visualisant les pics et les baisses d'énergie au fil du temps, les élèves développent très tôt une conscience de soi concernant l'effort, le repos et la manière dont ils dépensent leur énergie. Cette activité jette les bases des leçons ultérieures sur la préférence temporelle, la valeur et la prise de décision réfléchie.

 TYPE D'ACTIVITÉ Réflexion · Tri / classification	 DURÉE 35 min	 PARTICIPATION Classe entière · Individuel
--	--	---

OBJECTIFS

À l'issue de cette activité, les apprenants seront capables de :

- Prenez conscience que votre niveau d'énergie varie au fil de la journée
- Identifier les activités qui produisent ou consomment de l'énergie
- Visualiser ses schémas énergétiques quotidiens personnels
- Commencez à réfléchir à la manière dont vous utilisez votre temps et votre énergie

MATÉRIEL

- Fiches ou cartes illustrées représentant des activités quotidiennes (prendre son petit-déjeuner, se brosser les dents, aller à l'école à pied, faire ses devoirs, jouer dehors, regarder la télévision, dormir, etc.)
- Fiches individuelles « Suivi de la consommation d'énergie » (voir annexe B) — [B · Documents à distribuer sur le suivi de la consommation d'énergie](#)
- Crayons de couleur, crayons à papier, feutres
- Mini-images imprimées destinées aux personnes ne sachant pas écrire, supports visuels (voir annexe A) — [A · Support visuel \(facultatif\)](#)
- Grand tableau blanc ou affiche pour le graphique « Energy Tracker » de la classe
- Marqueurs pour tableau blanc
- Du ruban adhésif ou des aimants pour les fiches
- Projecteur ou minuterie visuelle (*facultatif*)

DÉROULEMENT

OUVERTURE

1. Préparez un grand graphique « Suivi énergétique » au tableau ou sur une affiche :
2. Axe horizontal : heure de la journée (lever du soleil → coucher du soleil)
3. Axe vertical : niveau d'énergie (faible → élevé)
4. Disposez les fiches de manière à ce qu'elles soient bien visibles et faciles d'accès.
5. Préparez des documents à distribuer à chacun ainsi que du matériel pour écrire.
6. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace pour que les élèves puissent s'approcher du tableau en toute sécurité.

AVANT L'ACTIVITÉ

3 à 5 minutes

1. Présentez l'idée :
2. Demandez à la classe :
3. Personnalisez votre message :
4. Posez des questions rapides en demandant aux élèves de lever la main :

L'objectif selon les mots de l'étudiant

- « Observe comment mon niveau d'énergie évolue au fil de la journée et ce qui me donne de l'énergie ou me permet de la puiser. »

ACTIVITÉ

30 minutes

Configuration

1. Si possible, utilisez des supports visuels pour illustrer le suivi du temps et de l'énergie (*Voir l'annexe A*).
2. Revenez au graphique « Energy Tracker » que vous avez tracé précédemment.
3. Expliquez que la ligne horizontale représente la journée, du lever au coucher du soleil.
4. Expliquez que la ligne verticale représente l'énergie, qui va d'un niveau faible en bas à un niveau élevé en haut.
5. Demandez aux élèves de citer des exemples d'activités qu'ils font le matin, l'après-midi et le soir.

Modèle

1. Choisissez une fiche, par exemple « prendre son petit-déjeuner ».
2. Demandez : « Quand fais-tu généralement cela ? » et « Est-ce que cela te donne de l'énergie ou t'en enlève ? »
3. Placez la carte sur le graphique en tenant compte des contributions des élèves.

1. Représentation graphique en groupe

15 minutes

1. Montrez une carte d'activité à la fois.
2. Demandez : « Quand faites-vous généralement cela ? » et « Est-ce que cela vous donne de l'énergie ou vous en fait perdre ? »
3. En vous mettant d'accord avec le reste de la classe, placez la carte de gauche à droite en fonction de l'heure de la journée et de haut en bas en fonction du niveau d'énergie.
4. Répétez l'opération avec 8 à 10 cartes d'activité.
5. Encouragez la discussion et les divergences d'opinion en rappelant aux élèves que les activités peuvent être perçues différemment selon les personnes.
6. Prenez un peu de recul et examinez le graphique terminé.
7. Demandez : « Qu'est-ce que tu remarques ? » « À quel moment l'énergie semble-t-elle la plus forte ? » « Que se passe-t-il plus tard dans la journée ? »

2. Représentation graphique individuelle

10 à 15 minutes

1. **Diffuser** Documents à distribuer « Energy Tracker ». (*Voir l'annexe B*)
2. **Instruire** inviter les élèves à réfléchir à une journée type, à choisir entre 4 et 6 activités qu'ils pratiquent habituellement, puis à les représenter sur leur propre graphique à l'aide de mots ou de dessins.
3. Aidez les enfants qui ne savent pas encore écrire en leur fournissant des images imprimées à coller ou à fixer avec du ruban adhésif, en leur permettant de dessiner à la place d'écrire et en les mettant en binôme avec un camarade si nécessaire.

Réflexion

2 minutes

1. Demandez : « À quel moment de la journée avez-vous le plus d'énergie ? » « Quelle activité vous demande le plus d'énergie ? » « Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir plus reposé(e) ? » « Comment pourriez-vous mieux utiliser votre énergie ? »
2. Pour les élèves plus âgés, posez les questions suivantes : « Que se passe-t-il si vous dépensez toute votre énergie dès le matin ? » et « Comment pouvons-nous économiser notre énergie pour les choses qui comptent vraiment ? »

SUIVI

3 minutes

Révision du contenu avec les élèves

1. Rappelez-vous que le niveau d'énergie varie au cours de la journée, que les activités ont des effets différents sur ce niveau et que chacun a son propre rythme énergétique.
2. Poursuivez en expliquant que ces schémas influencent notre façon de travailler, de nous reposer, de nous divertir et de faire des choix.

FERMER

5 minutes

1. Récupérez les documents et le matériel.
2. Supprimez ou effacez le graphe de classes si nécessaire.
3. Remerciez les élèves pour leur participation et insistez sur le fait que les ressources énergétiques sont limitées et que la manière dont nous les utilisons a son importance.

NOTES

Gestion de la classe

- Établissez des règles claires concernant le tour de parole, limitez le temps de réflexion à quelques secondes, encouragez l'écoute et le désaccord respectueux.

Activités complémentaires et activités avec des éponges

- Comparaison des graphiques représentant le niveau d'énergie en journée scolaire et le week-end ; comparaisons de graphiques en petits groupes ; démonstration physique illustrant le niveau d'énergie : s'accroupir pour indiquer un faible niveau d'énergie et se tenir droit pour indiquer un niveau d'énergie élevé.
- Appliquez les mêmes principes pour analyser la consommation d'énergie sur des échelles de temps plus longues (hebdomadaire, saisonnière, sur toute la durée de vie, etc.)

Différenciation

- Élèves plus jeunes : aide facultative d'un partenaire pour les élèves plus jeunes, cartes de dessin et d'images.
- ELL/Accessibilité : supports visuels, démonstrations, aide d'un partenaire.
- Sécurité : surveillez les mouvements à proximité du plongeur.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- C • [Agenda des activités](#)

<https://cdn.sanity.io/files/vje9ehw2/staging/4964bcb17fa655d119127ad904b37087f8060e5a.pdf>