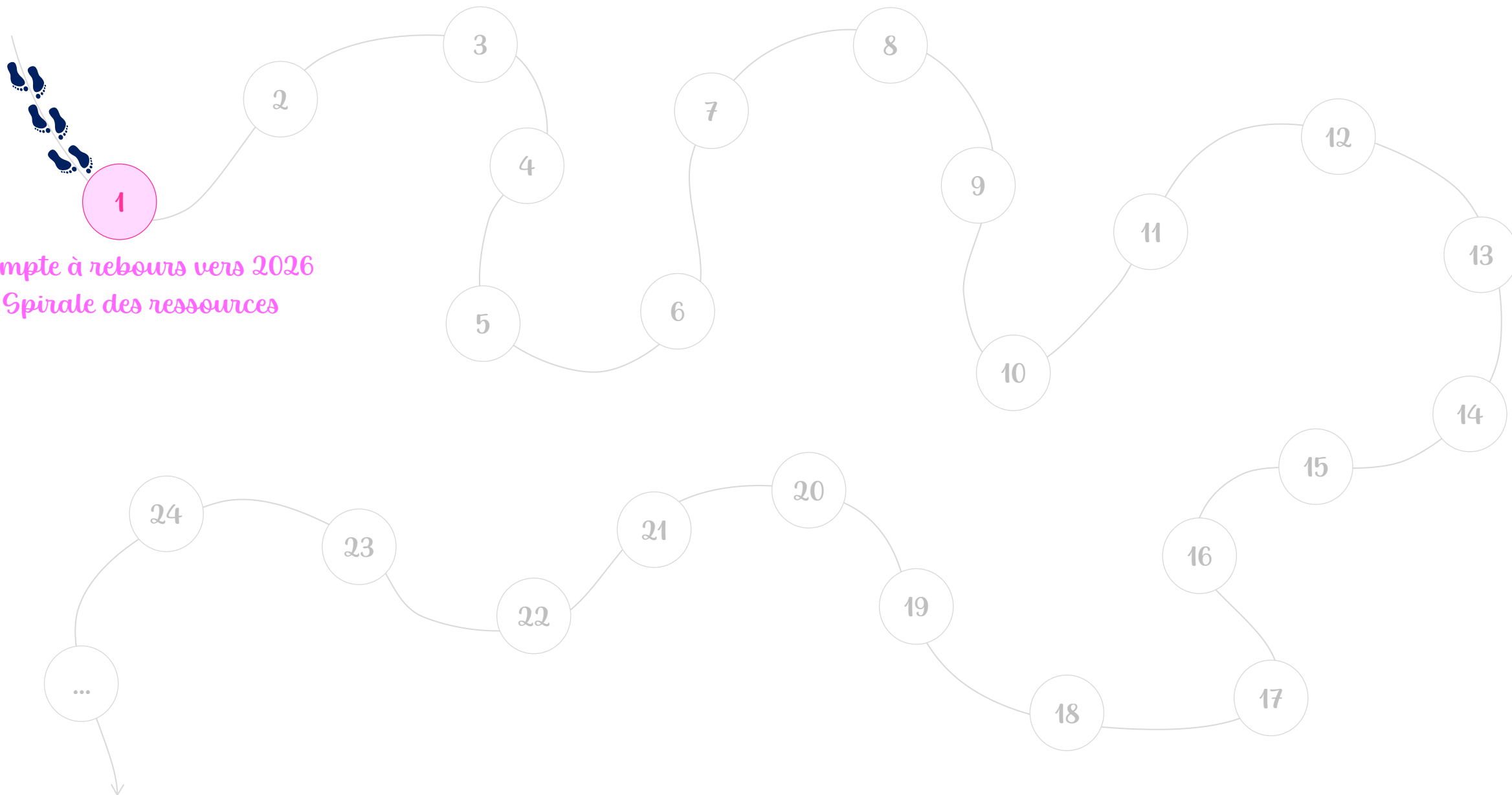





# Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPG (année scolaire 2025-26)



Compte à rebours vers 2026  
Spirale des ressources

CPS Cognitives
COGNITIVES

Renforcer sa conscience de soi
<b>CC1.1 Accroître sa connaissance de soi</b> CC1.2 Savoir penser de façon critique
CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts CC1.4 Prendre des décisions constructives
CC1.5 S'auto-évaluer positivement
CC1.6 Renforcer sa pleine attention
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement
CC2.1 Atteindre ses buts personnels
CC2.2 Gérer ses impulsions
CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace CC2.4 Savoir demander de l'aide

CPS émotionnelles
ÉMOTIONNELLES

Renforcer sa conscience des émotions
CE1.1 Comprendre les émotions
CE1.2 Identifier les émotions
Réguler ses émotions et son stress
CE2.1 Exprimer ses émotions de façon constructive
CE2.2a Réguler ses émotions agréables CE2.2b Réguler ses émotions désagréables
CE2.3 Comprendre et gérer son stress

CPS Sociales
SOCIALES

Développer des relations constructives
CS1.1 Communiquer de façon efficace et positive
CS1.2 Communiquer de façon empathique
<b>CS1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux</b>
Résoudre des difficultés relationnelles
CS2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus
CS2.2 Résoudre les conflits de façon constructive

Approche CPS...
<input type="checkbox"/> Décrochée du cours
<input checked="" type="checkbox"/> Intégrée au cours
↓
Mathématiques
Compétences
<input type="checkbox"/> Chercher <input type="checkbox"/> Représenter <input type="checkbox"/> Modéliser <input type="checkbox"/> Reasonner <input type="checkbox"/> Calculer <input type="checkbox"/> Communiquer
Connaissances
<input checked="" type="checkbox"/> Temps de classe
<input type="checkbox"/> Entrée en classe <input checked="" type="checkbox"/> Début de cours <input type="checkbox"/> Changement d'activité <input type="checkbox"/> Mise en activité <input type="checkbox"/> Avant une évaluation <input type="checkbox"/> ...

# COMPTE À REBOURS VERS 2026 (Spirale des ressources)

**Mode :** Rituel INTÉGRÉ au début de chaque cours du mois de décembre

**Durée :** 3' au début de chaque cours en décembre et 3' de retour réflexif après le premier défi puis à la fin de chaque semaine

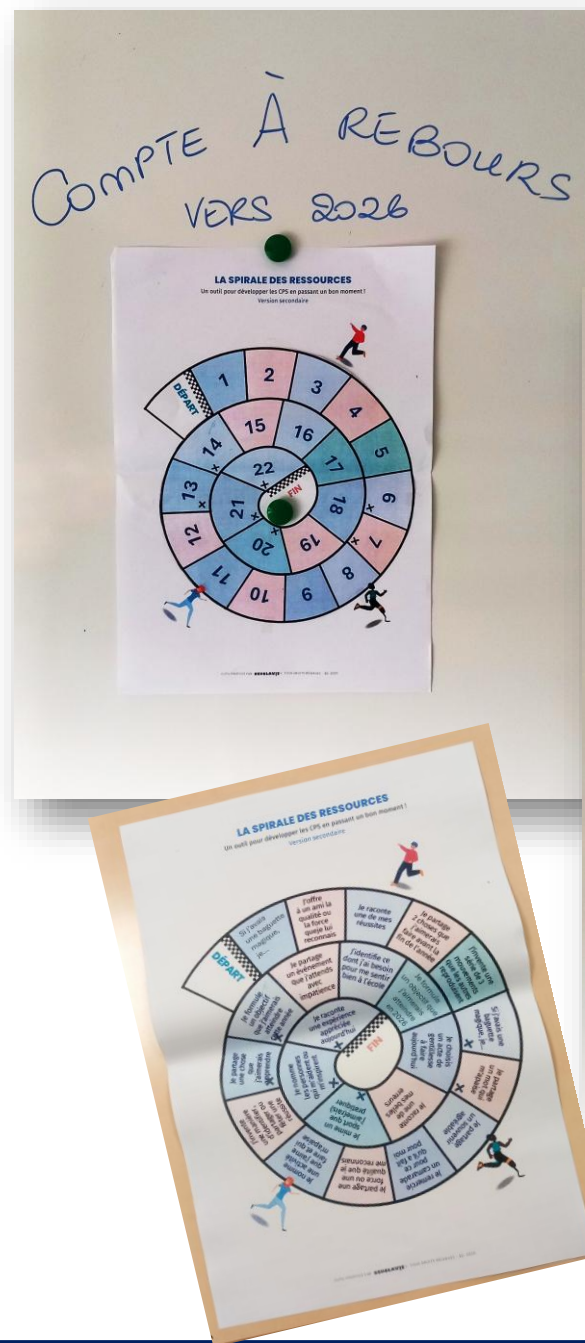
**Déroulement :** au début de chaque heure de cours, une case de la spirale est dévoilée. Les élèves sont répartis en 3 groupes A, B et C. Un volontaire commence, partage sa réponse et choisit un camarade d'un autre groupe (A vers B, B vers C, C vers A). Le camarade peut prendre le relais ou sortir son joker (très rarement utilisé) et ainsi de suite pendant 3 minutes.

## Compétences en jeu :

- CPS cognitive : accroître sa connaissance de soi (en répondant aux questions)
- CPS sociale : développer des liens et des comportements prosociaux (en écoutant ses camarades et en les découvrant au travers de leurs réponses...)
- CPS émotionnelle : identifier, comprendre et réguler ses émotions agréables :
  - *Joie* en partageant un souvenir agréable
  - *Fierté* en partageant une réussite
  - *Apaisement* en partageant quelque chose qui apaise
  - *Inspiration* en partageant une personne qui inspire
  - *Gratitude* en remerciant un camarade qui a fait quelque chose envers soi
  - ...

C'est cette 3<sup>e</sup> compétence que je vise ici pour mes élèves. Cette spirale leur permet de :

- se mettre dans de bonnes dispositions pour commencer le cours de maths,
- d'étendre leur palette des émotions agréables,
- de conscientiser la façon de les réguler par l'expérience,
- de prendre conscience des bénéfices sur les apprentissages dans l'heure qui suit...



**Source du support avec guide  
d'utilisation et éclairage théorique :**  
[https://scholavie.fr/outil\\_pedagogique/spiral-e-ressources/](https://scholavie.fr/outil_pedagogique/spiral-e-ressources/)