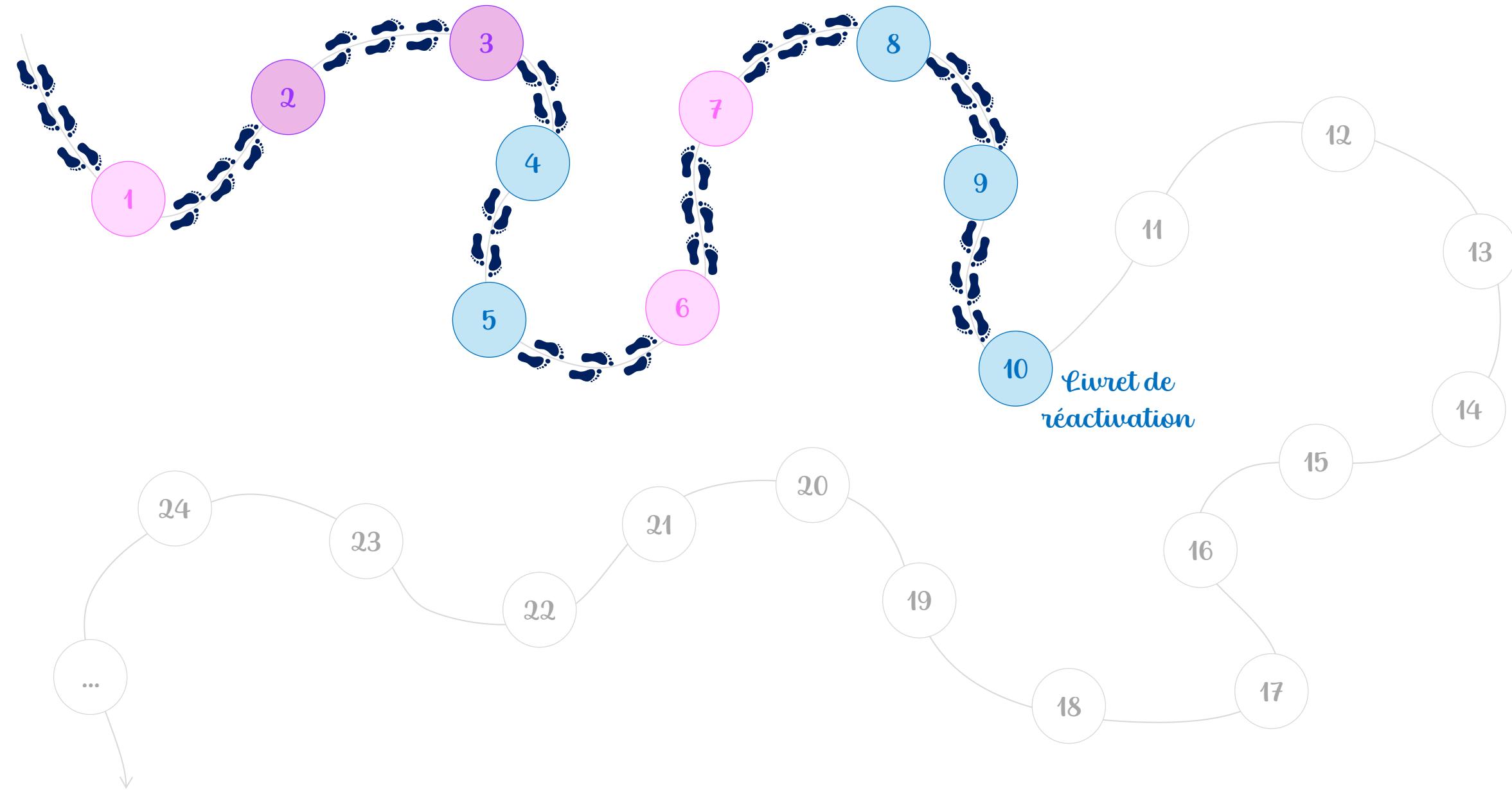


Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)



CPS Cognitives	CPS émotionnelles	CPS Sociales	Approche CPS...
COGNITIVES 	ÉMOTIONNELLES 	SOCIALES 	<input type="checkbox"/> Décrochée du cours
Renforcer sa conscience de soi	Renforcer sa conscience des émotions	Développer des relations constructives	<input checked="" type="checkbox"/> Intégrée au cours ↓ <input checked="" type="checkbox"/> Mathématiques
CC1.1 Accroître sa connaissance de soi CC1.2 Savoir penser de façon critique	CE1.1 Comprendre les émotions	CS1.1 Communiquer de façon efficace et positive	<input type="checkbox"/> Chercher <input type="checkbox"/> Représenter <input type="checkbox"/> Modéliser <input type="checkbox"/> Raisonner <input type="checkbox"/> Calculer <input type="checkbox"/> Communiquer
CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts CC1.4 Prendre des décisions constructives	CE1.2 Identifier les émotions	CS1.2 Communiquer de façon empathique	<input type="checkbox"/> Connaissances
CC1.5 S'auto-évaluer positivement		CS1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	Notion ciblée par les fiches de réactivation planifiées
CC1.6 Renforcer sa pleine attention			<input checked="" type="checkbox"/> Temps de classe
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	Réguler ses émotions et son stress	Résoudre des difficultés relationnelles	<input type="checkbox"/> Entrée en classe <input checked="" type="checkbox"/> Début de cours de chaque premier cours de la semaine <input type="checkbox"/> Changement d'activité <input type="checkbox"/> ...
CC2.1 Atteindre ses buts personnels	CE2.1 Exprimer ses émotions de façon constructive	CS2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus	
CC2.2 Gérer ses impulsions	CE2.2a Réguler ses émotions agréables CE2.2b Réguler ses émotions désagréables	CS2.2 Résoudre les conflits de façon constructive	
CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	CE2.3 Comprendre et gérer son stress		
CC2.4 Savoir demander de l'aide			

RÉACTIVATION (3) : livret de réactivation

Mode : Rituel INTÉGRÉ à la fin de chaque chapitre et au début de chaque nouvelle partie.

Durée : 2' à 10' par fiche selon le moment (remplissage ou réactivation)

Quand ? À la fin de chaque chapitre et au début de chaque 1^{er} cours de la semaine.

Déroulement en deux temps :

- **Pour compléter :** à la fin de chaque chapitre, on ouvre d'abord le livret à la page du planning (cf page suivante) pour programmer les réactivations dans l'année à J+1, J+7, J+30, J+60, J+120, J+240. Ensuite, on prend la fiche concernée, et on complète ensemble les réponses aux questions essentielles du chapitre. En parallèle, les élèves se positionnent dans la colonne J+1 avec une coche verte, un OK ou le code de leur choix s'ils avaient la bonne réponse, ou avec une coche rouge, un KO ou le code de leur choix s'ils ne l'avaient pas « encore »*.
 - **Pour réactiver :** lors du premier cours de la semaine, la 1^{re} activité consiste à remplir ce livret. On regarde le planning et on repère tous les chapitres à réactiver pour cette semaine. Les élèves prennent les pages correspondantes. Ils cachent les réponses, formulent une réponse, la vérifie et remplisse la colonne J+7 ou J+30 etc. avec le code retenu en début d'année.

Compétences en jeu :

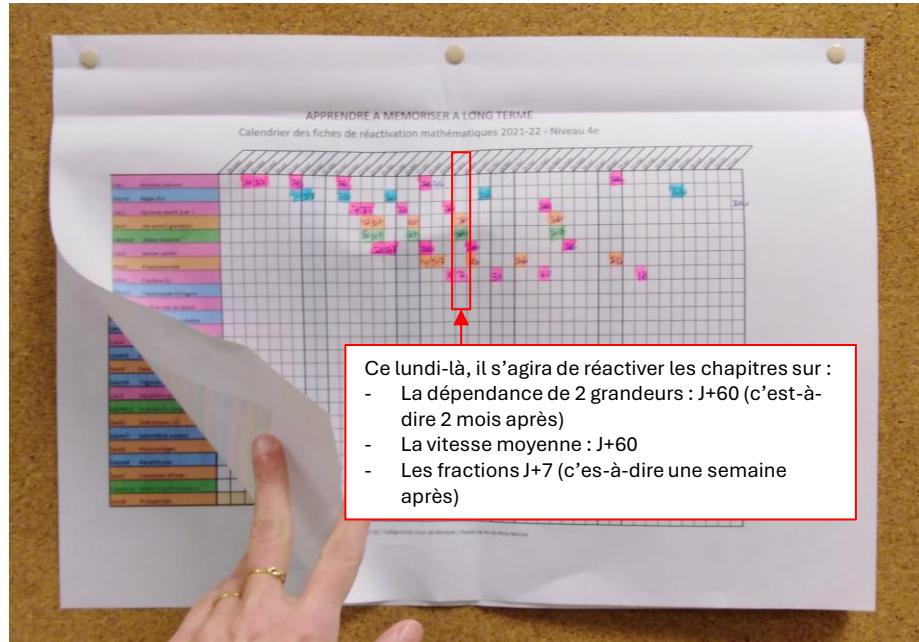
CPS cognitive : « atteindre ses objectifs personnels » (en particulier ici celui de mémoriser à long terme les notions mathématiques) et « s'autoévaluer positivement » (il est rappelé la patience et la bienveillance dont il faut faire preuve dans les apprentissages surtout pour un point pas « encore » approprié. Avec des efforts, de la régularité et de bonnes stratégies l'appropriation des connaissances se fera dans le temps).

Quelques mots :

Les élèves ne voient pas tout de suite les bénéfices de cet outil. Il faut attendre quelques semaines pour qu'ils se l'approprient. On pourrait faire le choix de cette mémorisation à la maison, mais je choisis de consacrer du temps en classe pour ritualiser, accompagner, rappeler les consignes, encourager. Au fil du temps, les élèves gagnent en autonomie et en confiance en voyant concrètement leurs efforts porter leurs fruits. Il n'est pas rare que l'année suivante, les élèves qui ne m'ont plus viennent demander le nouveau livret. De même, lorsque les anciens élèves reviennent donner de leurs nouvelles, ils me repartent de ce livret qui les a beaucoup aidés.

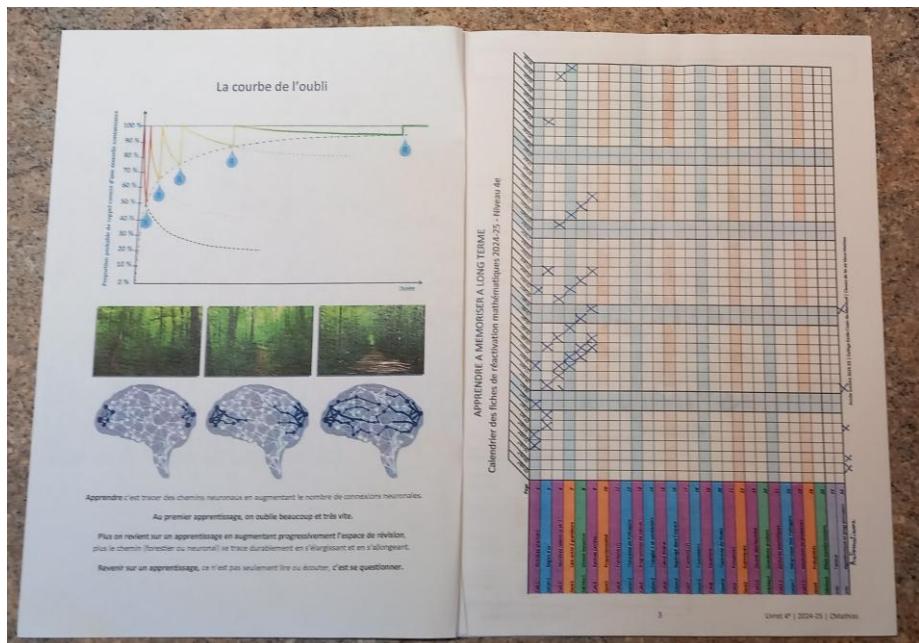
* Clin d’œil au « The power of yet » de Carol Dweck qui a beaucoup travaillé sur les états d’esprits et dont je vous recommande [son TedX à ce sujet](#) et ses ouvrages.





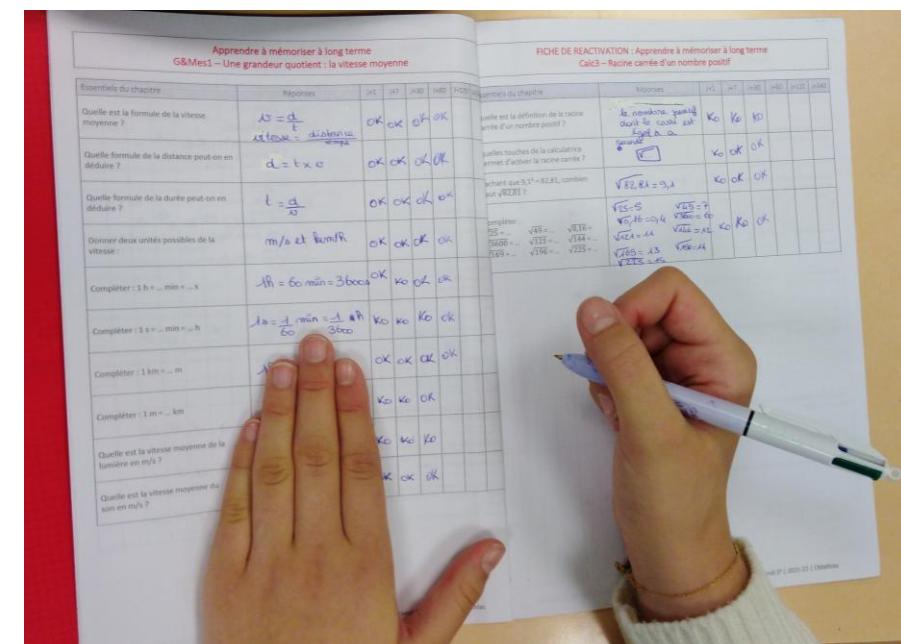
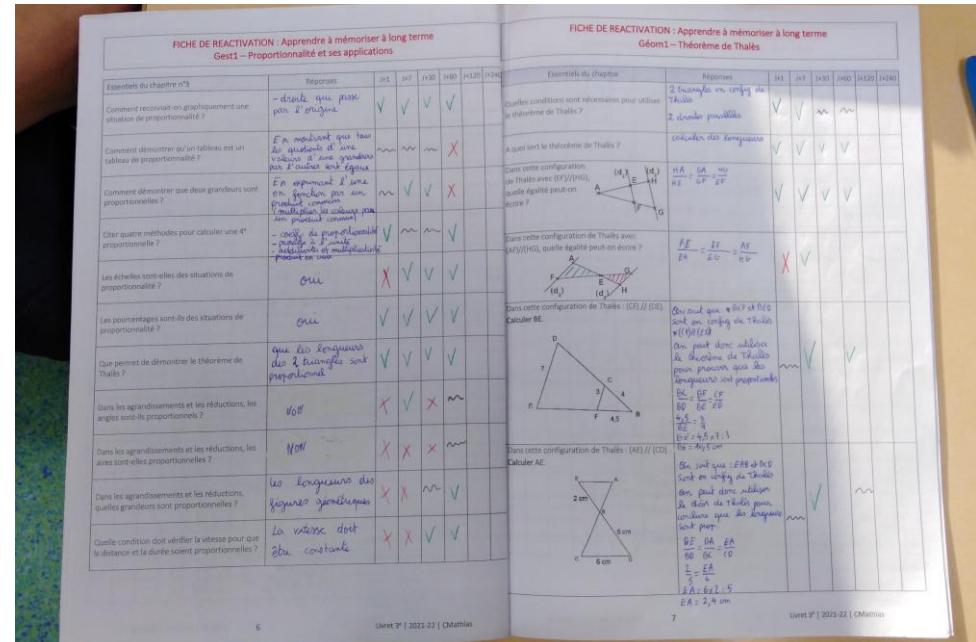
À gauche :

- Le planning annuel de réactivation en A3 affiché en classe, qui sert en début de semaine pour recenser tous les chapitres à réactiver
- Les premières pages du livret de réactivation des élèves avec la courbe de l'oubli, une représentation imagée de la plasticité cérébrale puis le planning de réactivation que les élèves complètent de leur côté au fil des chapitres.



À droite :

- Un extrait de livret avec l'évolution de la mémorisation sur deux mois, qui permet d'une part l'autoévaluation par les élèves, d'autre part de visualiser leur progression et orienter leurs efforts
- Une élève en action, qui cache avec sa main ses réponses pour formuler la sienne mentalement avant de vérifier et se positionner dans la colonne.



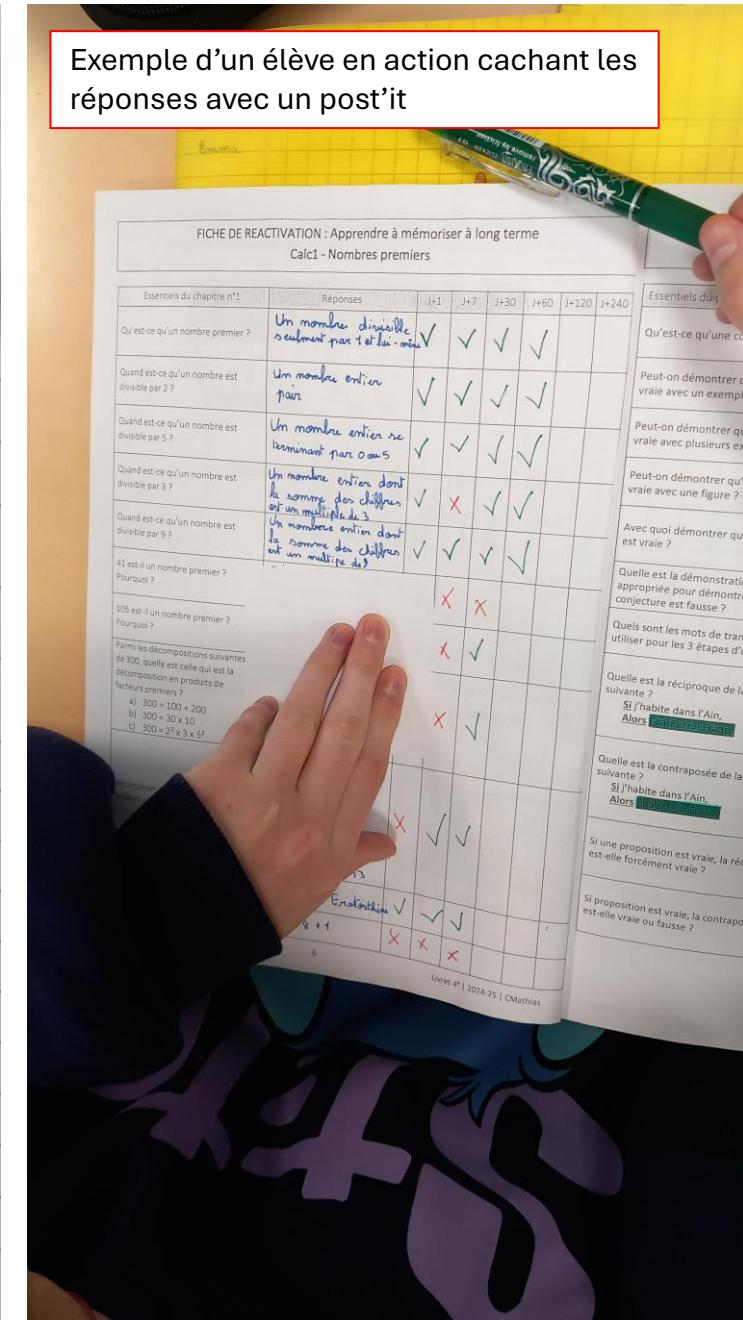
FICHE DE RÉACTIVATION : Apprendre à mémoriser à long terme
Calc1 - Nombres relatifs et leurs différentes écritures

Essentiels du chapitre n°2	Réponses	J+1	J+7	J+30	J+60	J+120	J+240
Que signifie « retrancher » ?	soustraire	X	X	X			
Que revient à faire : « soustraire un nombre relatif » ?	Ajouter son opposé	?	X	X			
Que revient à faire : « diviser par un nombre relatif » ?	Multiplier par son inverse	?	X	X			
Quel est l'opposé de 7 ?	-7						
Quel est l'inverse de 7 ?	$\frac{1}{7}$						
Quel est l'inverse de 5 en écriture fractionnaire puis décimale ?	$\frac{1}{5} = 0,2$						
Quel pair d'opérations ?							
Quelle négation ?							
Quel est le diviseur ?							
Quelle est la positivité ?							
Quelle est l'écriture décimale de 10^4 ?	10 000						
Quelle est l'écriture décimale de 10^{-4} ?	0,0001						
Ecrire 10 000 000 avec une puissance :	10^7						
Ecrire 0,000 01 avec une puissance :	10^{-5}						
Que vaut 10^0 ?	1						
Que vaut 10^1 ?	10	X					
Donner l'écriture scientifique de 7 940 000 :	$7,94 \times 10^6$?					
Donner l'écriture scientifique de 0,000 085 2 :	$8,52 \times 10^{-5}$						
Quelles puissances de 10 représentent les réfexes : Méga / Giga / Tera ?	$10^6 / 10^9 / 10^{12}$						
Quelles puissances de 10 représentent les réfexes : micro / nano / pico ?	$10^{-6} / 10^{-9} / 10^{-12}$						

Zoom sur une fiche de réactivation avec :

- un code rouge/vert/?
- une visualisation claire pour l'élève pour sa progression vers son objectif de mémorisation

Exemple d'un élève en action cachant les réponses avec un post'it



Exemple d'un autre code couleur

