



Révision sur la puberté

Résultats d'apprentissage

Les élèves établissent le lien entre la puberté et la capacité de l'être humain à se reproduire.

Les éléments [Connaissances, Compréhension et Habiletés et procédures](#) du résultat d'apprentissage dont il est question dans la présente leçon sont énumérés à la fin.

Méthode d'utilisation

Ce plan de leçon est une brève révision des résultats d'apprentissage en matière de puberté pour les élèves de 4^e année. Vous pouvez effectuer certaines ou l'ensemble des activités, selon les besoins de vos élèves et le temps dont vous disposez. Certaines des activités s'appuient sur celles qui les précèdent, mais toutes peuvent être effectuées de façon indépendante.

Pour une leçon rapide, combinez les activités A, C et E.

Activités en classe (et leur durée)

- A. Règles de base (5 à 10 minutes)
- B. Le langage de la santé sexuelle (10 à 15 minutes)
- C. Révision sur les changements liés à la puberté (20 à 25 minutes)
- D. Jeu-questionnaire Kahoot! sur les changements liés à la puberté (15 à 20 minutes)
- E. Boîte aux questions (5 à 10 minutes)

Consulter aussi les plans de leçons « [Des aptitudes différentes](#) » sur la puberté.

Matériel nécessaire

[JEU-QUESTIONNAIRE KAHOOT!](#) et CORRIGÉ : Changements pendant la puberté

Renseignements généraux

Il est important de comprendre l'anatomie pour comprendre les changements qui surviennent pendant la puberté et pour comprendre la reproduction. Cette leçon donne aux élèves un aperçu des changements qu'elles et ils ont examinés en 4^e année, pour leur donner une base solide avant de commencer l'apprentissage de l'anatomie et de la physiologie de la reproduction dans les leçons suivantes. Pour obtenir des renseignements complets sur les changements qui surviennent pendant la puberté, consultez les plans de leçon pour la [4^e année](#).

Langage inclusif

La langue est un outil complexe, puissant et en constante évolution. Dans ces plans de leçons, on utilise [un langage inclusif](#) (en anglais) pour inclure tou.te.s les élèves, y compris ceux et celles qui ont des identités de genre et des orientations sexuelles variées. Cela comprend l'usage du pronom « iel » comme pronom neutre singulier.

À la naissance, le sexe d'une personne peut lui être assigné comme « mâle » ou « femelle ». Certaines personnes sont intersexuées (la biologie reproductive, sexuelle ou génétique d'une personne n'est pas claire, n'est pas exclusivement masculine ou féminine ou ne correspond pas aux définitions traditionnelles de l'homme ou de la femme). Le sexe assigné est indépendant du genre.

L'identité de genre repose sur le sentiment intime de la personne d'être une fille ou une femme, un garçon ou un homme, fluide entre les genres ou d'aucun genre en particulier (sans égard au sexe assigné à la naissance).

Pour de nombreuses personnes, leur genre est le même que le sexe qui leur a été assigné à la naissance (cisgenre). Pour certaines, leur genre est différent que le sexe qui leur a été assigné à la naissance. Elles peuvent utiliser des termes comme transgenre, trans, non binaire, de genre fluide, queer, aggenre ou autre, pour décrire leur identité de genre. On utilisera principalement le terme générique « trans » dans le présent document pour décrire les personnes dont l'identité de genre diffère du sexe qui leur a été assigné à la naissance. Bien que ce terme générique ne s'applique pas nécessairement à tout le monde, on tentera d'utiliser un langage aussi inclusif que possible.

Dans ces leçons, vous remarquerez que les parties du corps et les processus ne sont pas étiquetés comme masculins ou féminins. S'il n'y a pas de mal à utiliser les termes garçon/fille/mâle/femelle lorsque l'on s'adresse à des personnes ou que l'on parle d'elles, il est important de ne pas supposer que tous les garçons ou toutes les filles ont une certaine anatomie, et d'utiliser systématiquement un langage inclusif. Apprendre à discuter de l'anatomie sans genrer les personnes, les parties ou les processus constitue un changement pour de nombreuses personnes. Ces leçons ont recours à un langage qui peut vous aider, vous et vos élèves, à

5^e année – Révision sur la puberté

opérer ce changement, afin que tout le monde, y compris les personnes intersexes et de genre différent, soit incluses et se sente vues.

A. Règles de base

Assurez-vous d'établir des règles de base (en anglais) avant de commencer la leçon. Pour les classes ayant déjà établi les règles de base, les passer rapidement en revue peut favoriser le succès de la leçon.

B. Le langage de la santé sexuelle

Au cours de la présente activité, les élèves se familiariseront avec les termes associés à l'anatomie de la reproduction et deviendront plus à l'aise avec eux.

Si un.e élève se sert d'un terme très familier, acceptez sa contribution et présentez ensuite le terme scientifique correspondant. P. ex., « Oui, quéquette est un mot familier pour dire "pénis". Ajoutons le mot pénis à la liste. »

Vous devrez peut-être consacrer du temps à l'apprentissage de nouveaux mots et trouver un équilibre entre le langage scientifique et le langage simple qui corresponde au stade de développement de vos élèves.

1. Demandez aux élèves de penser à de véritables mots pour les parties du corps non liées à la reproduction (coude, pied, yeux, cœur, reins, etc.). Demandez-leur de lever la main et de faire part de ces mots. Écrivez chaque mot au tableau sous **Autres parties du corps**.
2. Demandez aux élèves de penser aux véritables mots pour les parties du corps liées à la reproduction (pénis, seins, vulve, scrotum, utérus, canal déférent, etc.). Reconnaissez qu'il existe des mots familiers, mais que pour cette activité vous essayez de commencer à vous servir des termes scientifiques. Demandez-leur de lever la main et de faire part de ces mots. Écrivez chaque mot au tableau sous **Parties du corps qui servent à la reproduction**.
3. Discutez des questions suivantes et faites part des réponses, si elles ne sont pas mentionnées par les élèves de la classe :

Qu'avez-vous ressenti en disant ou en entendant les mots de la première liste (Autres parties du corps)? Exemples possibles de réponses :

- Confortable, à l'aise, familier.ère

Qu'avez-vous ressenti en disant ou en entendant les mots de la deuxième liste (Parties sexuelles du corps)? Exemples possibles de réponses :

- Embarrassé.e, inconfortable, mal à l'aise, peu familier.ère
- Réservé.e
- Crainte que quelqu'un rit

5^e année – Révision sur la puberté

Pourquoi utilisons-nous parfois des mots familiers pour parler des parties du corps liées à la sexualité?

- Pour cacher la gêne
- Quand on ne connaît pas le mot scientifique

Quels sont les avantages à utiliser les mots scientifiques plutôt que les mots familiers?

- Les mots scientifiques ont une définition officielle convenue, ce qui réduit la confusion et les malentendus.
- La signification des mots familiers peut changer au fil du temps ou peut être différente selon les endroits. Par exemple, en Amérique du Nord, le mot « gosse » signifie « testicule », mais en Europe, gosse signifie enfant.
- Certains mots familiers sont offensants ou peuvent perpétuer l'iniquité ou les déséquilibres de pouvoir.

C. Révision sur les changements liés à la puberté

Les élèves font preuve d'une compréhension de base des changements qui surviennent pendant la puberté. Il s'agit d'une révision des résultats d'apprentissage du programme de 4^e année sur la sexualité humaine. Si les élèves ont du mal à identifier les changements de la puberté, il peut être utile d'utiliser la [trousse sur la puberté](#).

1. Écrivez les questions suivantes sur des feuilles et affichez-les au mur dans la classe :

Qu'est-ce que la puberté?

Comment rester en bonne santé pendant la puberté?

Pouvez-vous donner des exemples de changements sociaux qui ont lieu durant la puberté?

Pouvez-vous donner des exemples de changements émotionnels qui ont lieu durant la puberté?

Pouvez-vous donner des exemples de changements physiques qui ont lieu durant la puberté?

2. Permettez aux élèves de se lever et d'écrire leurs idées sous chaque titre. Si elles ou ils ont du mal, encouragez-les à penser à ce qu'elles et ils ont appris pendant le cours d'éducation à la santé sexuelle de 4^e année.

5^e année – Révision sur la puberté

Vous pouvez envisager de présenter des vidéos qui traitent de la puberté de façon générale. On trouve les vidéos sur LearnAlberta.ca ou Curriculum.LearnAlberta.ca. Quand la vidéo est terminée, demandez aux élèves d'ajouter d'autres renseignements sous chaque titre.

- Discutez de chaque question et de ses réponses avec la classe. Pensez à ajouter les renseignements suivants si vous n'en avez pas encore fait part :

Qu'est-ce que la puberté?

- La puberté est la période de croissance et de changement de l'enfant à l'adulte.
- La puberté commence à préparer les gens à être capables de se reproduire.
- La puberté commence généralement entre 8 et 16 ans.
- Chaque personne est différente et commencera la puberté selon le rythme de son propre corps.

Comment rester en bonne santé pendant la puberté?

- Les pratiques positives en matière de santé pendant la puberté sont les mêmes que pour les autres étapes de la vie : l'activité physique, un sommeil suffisant, la consommation d'aliments nutritifs et la réduction du stress peuvent tous aider les personnes à rester en bonne santé.

Changements sociaux

- L'amitié gagne en importance
- Intérêt à avoir des rendez-vous avec une autre personne
- On veut plus d'autonomie
- On assume plus de responsabilités à la maison ou à l'école
- On est à la recherche de nouvelles expériences
- On pense à son identité

Changements émotionnels

- On se préoccupe de l'apparence
- Des sautes d'humeur se produisent
- Pensées à caractère sexuel
- Sentiments à caractère sexuel
- On se sent parfois seul.e et confus.e
- On ressent davantage le besoin d'être aimé.e
- On ressent davantage le besoin d'appartenir à un groupe

Changements physiques

- Acné (boutons)
- Les seins se développent*
- Érections (le pénis se durcit)
- Éjaculation (sperme qui sort du pénis)
- On grandit
- Les cheveux deviennent huileux
- Des poils poussent sous les aisselles
- Des poils poussent sur le visage
- Les hanches élargissent

Les élèves peuvent avoir diverses opinions au sujet de la pollution nocturne. Il est important d'être sensible à ces opinions, mais de rassurer les élèves que la pollution nocturne est normale durant la puberté.

5^e année – Révision sur la puberté

- Les menstruations commencent
- Il y a pollution nocturne (pendant les rêves)
- Il y a ovulation (l'ovule est libéré de l'ovaire)
- Le pénis grossit
- Des poils poussent sur les parties génitales
- Les épaules élargissent
- La peau devient huileuse
- Le corps commence à produire des hormones sexuelles
- Le corps commence à produire du sperme
- Les glandes sudoripares se développent
- Les testicules grossissent
- Écoulement vaginal
- La voix mue

* La plupart des personnes constatent des changements à leurs seins pendant la puberté en raison de la production d'hormones sexuelles. La plupart de ces changements sont temporaires, comme le durcissement des mamelons ou la sensibilité des seins. Pour les femmes / personnes ayant un utérus, le développement des seins est généralement permanent. Pour les mâles / personnes ayant des testicules, il est généralement temporaire.

Vous pourriez vouloir rappeler aux élèves que chacun des changements de ces listes ne s'applique pas nécessairement à tout le monde. Certains changements dépendent de l'anatomie (par exemple, seules les personnes ayant un utérus auront des menstruations). Tous les changements sociaux et émotionnels ne se produisent pas chez toutes les personnes non plus. Par exemple, certaines personnes ne se préoccupent pas de leur apparence, n'ont pas de sautes d'humeur ou ne s'intéressent pas aux rendez-vous.

D. Jeu-questionnaire Kahoot! sur les changements liés à la puberté

Ce jeu-questionnaire permet de passer en revue les changements physiques, sociaux et émotionnels que l'on peut vivre pendant la puberté. Vous pouvez vous en servir comme introduction amusante pour la leçon, pour évaluer ce que l'élève a appris dans la dernière année ou même comme un petit revigorant entre d'autres activités. Pour en savoir davantage sur l'utilisation de Kahoot!, consultez getkahoot.com (en anglais).

1. Ouvrez le jeu-questionnaire Kahoot! : [4^e année – Changements liés à la puberté](#)
2. En groupe, répondez aux questions du jeu-questionnaire et discutez de vos réponses ensemble. Vous pouvez répondre au jeu-questionnaire de façon individuelle ou en équipes.

E. Boîte aux questions

Répondez à toute question qui se trouve dans la [boîte aux questions](#) (en anglais) depuis la dernière leçon. Demandez aux élèves de soumettre leurs nouvelles questions et abordez-les au cours suivant.

Discuter des questions au cours suivant vous donne le temps d'examiner les questions et de préparer vos réponses.

Réflexion personnelle

Pendant la leçon, avez-vous :

- suivi les règles de base?
- établi de bonnes pratiques concernant le travail et les discussions en équipe?

Que changerez-vous pour les prochains cours avec ce groupe?

Quels changements apporteriez-vous à la leçon pour son utilisation future?

Résultats d'apprentissage

Cette leçon aborde les résultats d'apprentissage suivants du [programme d'éducation physique et de bien-être](#) de la 5^e année :

Connaissances

- Les changements se produisant à la puberté comprennent :
 - le changement du fonctionnement des testicules et des ovaires
 - la maturation des organes reproducteurs
 - l'apparition des caractères sexuels secondaires
 - la production d'hormones.
- Des pratiques de santé positives pendant la puberté comprennent la :
 - pratique d'une activité physique
 - consommation d'aliments nutritifs
 - réduction du niveau de stress.

Compréhension

- La puberté indique que le potentiel reproductif d'une personne change.
- Les pratiques de santé positives pendant la puberté favorisent un système reproductif sain.
- La puberté est souvent associée aux processus menant aux menstruations et à la production de sperme.

5^e année – Révision sur la puberté

Habilités et Procédures

- Décrire comment les changements physiques durant la puberté agissent sur le potentiel reproductif.
- Nommer des pratiques de santé positives pendant la puberté.

CORRIGÉ : 4^e année – Jeu-questionnaire sur les changements liés à la puberté

Les bonnes réponses sont en caractères gras.

1. Parmi les changements physiques liés à la puberté, on compte :

- Une préoccupation accrue quant à son apparence
- **Une taille plus grande**
- Besoin d'appartenance
- **Apparition de poils à de nouveaux endroits**

Se préoccuper davantage de son apparence et ressentir un besoin d'appartenance sont des changements émotionnels liés à la puberté, et non physiques. Ces quatre changements peuvent survenir à n'importe quel moment pendant la puberté.

2. Parmi les changements émotionnels liés à la puberté, on compte :

- **Une préoccupation accrue quant à son apparence**
- Une taille plus grande
- **Besoin d'appartenance**
- Apparition de poils à de nouveaux endroits

Grandir et constater l'apparition de poils à de nouveaux endroits sont des changements physiques liés à la puberté, et non émotionnels. Ces quatre changements peuvent survenir à n'importe quel moment pendant la puberté.

3. Que peut-on faire au sujet des odeurs corporelles?

- **Utiliser un désodorisant ou un produit antisudorifique**
- **Prendre une douche ou un bain tous les jours**
- Porter les mêmes vêtements toute la semaine
- Rien, on ne peut que s'habituer à puer

Il peut être nécessaire d'enseigner aux élèves qu'il est important de laver ses vêtements plus régulièrement et de prendre un bain ou une douche plus fréquemment.

4. Tous les garçons éjaculent pendant les rêves (pollution nocturne) chaque nuit pendant la puberté.

- Vrai
- **Faux**

Certaines personnes éjaculent souvent dans leur sommeil, d'autres non. La pollution nocturne désigne une éjaculation de sperme par le pénis pendant qu'une personne dort. Les filles ou les personnes à qui l'on a assigné le sexe féminin pourraient aussi remarquer des écoulements de

leurs organes génitaux pendant le sommeil. Les personnes de tout sexe peuvent avoir un orgasme en dormant.

5. Les pensées et sentiments à caractère sexuel ne commencent qu'après la puberté.
- Vrai
 - **Faux**

Les pensées et sentiments à caractère sexuel commencent généralement pendant la puberté.

6. Si vous avez de l'acné pendant la puberté, ceci pourrait aider :
- arrêter de manger du chocolat
 - **vous laver le visage doucement tous les jours**
 - **utiliser un savon, une lotion ou une crème pour le traitement de l'acné**
 - percer les boutons

Il n'existe aucun lien entre le chocolat et l'acné. Se laver doucement (sans frotter) le visage une ou deux fois par jour avec un savon ou un nettoyant doux peut aider. Les produits contenant du peroxyde de dibenzoyl ou de l'acide salicylique sont conçus pour réduire l'acné et de nombreuses personnes les trouvent efficaces. Percer les boutons peut faire empirer l'acné et causer des cicatrices.

7. Commencer ses menstruations :
- signifie que l'on est maintenant adulte
 - **est une étape du développement**
 - signifie qu'il est temps d'avoir un enfant
 - **n'est pas quelque chose de honteux**

Les menstruations sont normales et naturelles et elles font partie de la croissance. Prétendre que les menstruations sont quelque chose de honteux ou de gênant n'est ni sain ni utile.

8. Se sentir seul.e et confus.e à l'occasion est un sentiment commun pendant la puberté.
- **Vrai**
 - Faux

Il peut être facile de ne s'attarder qu'aux changements physiques liés à la puberté étant donné qu'ils sont si facilement perceptibles. Mais les changements émotionnels peuvent être plus stressants pour de nombreuses personnes, qui peuvent ainsi avoir besoin d'un soutien plus important pour y faire face.

9. Qui rapetisse pendant la puberté?

- Tout le monde
- **Personne**

Bien que certains enfants puissent se demander quand elles et ils grandiront, dans le cas où leur puberté survient plus tard que celle de leurs ami.e.s, on peut leur expliquer que tout le monde finit par grandir à la puberté.

10. Qui commence à avoir un intérêt pour les rendez-vous avec d'autres personnes pendant la puberté?

- Tout le monde
- Personne
- **Certaines personnes**

Ce n'est pas tout le monde qui commence à avoir un intérêt pour les rendez-vous. Pour certaines personnes, cela peut commencer avant la puberté, pour d'autres, après, et d'autres encore ne s'intéressent jamais aux rendez-vous. Pour les personnes qui y sont intéressées, il est normal de vouloir avoir des rendez-vous avec des personnes de genre différent. Certaines personnes sont certaines de leur orientation sexuelle à cet âge, d'autres non.