



GÉNÉRATION AIR PUR

PARCOURS

PÉDAGOGIQUE



4 SÉANCES
pour sensibiliser
aux enjeux de la
qualité de l'air



PUBLIC
14-18 ans
(scolaire ou hors
scolaire)

Sommaire

Contexte et partenaires	3
Apport théorique.....	4
Approche pédagogique	6
Séances	9
Séance 1.....	10
Séance 2.....	15
Séance 3.....	19
Séance 4.....	23
Outils de suivi et évaluation	27
Annexes	30
Pour aller plus loin	49

Contexte et partenaires

« Chaque jour nous respirons 15m³ d'air quand nous buvons 1 à 2 litres d'eau. La qualité de l'air que nous respirons à l'intérieur ou à l'extérieur agit ainsi directement sur notre santé. Dégradé par de nombreux polluants d'origine humaine, l'air influence également notre écosystème et en particulier la biodiversité. Les polluants sont divers et supposent des leviers d'actions différents. »

Un parcours pédagogique

Dans le cadre du projet « Génération air pur », qui a pris forme avec le soutien de la DREAL Auvergne-Rhône-Alpes dans le cadre du PRSE4, le Pôle Education et Promotion de la Santé Environnement en Auvergne-Rhône-Alpes a développé un parcours pédagogique. En effet, la question de la qualité de l'air est centrale dans les enjeux de santé-environnement tant l'air est vital pour les écosystèmes, les êtres humains compris.

Ce parcours pédagogique « Génération air pur » est à destination des professionnel·les qui souhaitent aborder les enjeux de la qualité de l'air avec un public de 14 à 18 ans. Il propose une approche complémentaire à un simple apport d'informations qui, bien que très important, ne suffit pas à réellement impulser des changements.

Ce parcours pédagogique détaille quatre séquences éducatives de 2h30 pour intervenir auprès de jeunes pour sensibiliser à la qualité de l'air en mobilisant les approches décrites [dans la charte du Pôle ESE](#).

Une co-création

Ce parcours a été co-créé par un groupe de travail composé d'actrices du Pôle ESE, à savoir composé de [Bièvre Liers Environnement](#) (Claire Aguiard), [GRAINE ARA](#) (Odessa Marmorat), [Madeleine Environnement](#) (Valérie Galleli), Osm'ose (Cécile Petit), [Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes](#) (Léa Chevalier, Lucie Pelosse et Océane Regnard). Ce groupe a associé Astrid et Dylan, en alternance pour l'une et en service civique pour l'autre, de manière à recueillir leurs points de vue et points de vigilance.



Ce document est sous licence Creative commons nommée CC BY + SA

(Attribution – Partage dans les mêmes conditions).

© Pôle ESE Auvergne-Rhône-Alpes

Septembre 2026

Apports théoriques

Ces apports ont été constitué à partir des éléments du site Agir-ese.org.

L'air extérieur, celui que nous respirons dès que nous ne sommes plus entre quatre murs, est chargé de ce qui est émis dans l'environnement. Ce mélange gazeux est d'abord composé de diazote (N₂), du dioxygène et en faible proportions d'autres gaz. On parle de pollution lorsque ce qu'il contient est nocif pour les êtres humains, les animaux, les végétaux et les biens. La pollution de l'air a des effets significatifs sur la santé et l'environnement et engendrent des coûts importants pour la société, augmentant de fait les inégalités.

Les polluants de l'air

La nature des polluants peut être d'origine naturelle (érosions des sols, éruptions volcaniques, pollens...) mais la plus préoccupante est celle d'origine anthropique (activités domestiques, industrielles, transports...). Toutes les pollutions ne sont pas à l'origine des mêmes polluants, mais il est nécessaire de les connaître pour savoir comment agir pour la réduction de la pollution de l'air, qui sont parfois aussi des leviers de la réduction des gaz à effets de serre.

Il existe des dizaines de polluants, de taille et de composition diverses. En France, 12 sont réglementés en raison de leurs effets sur la santé et l'environnement. Voici la liste de ces polluants et de leur principale source d'émission.

- **Dioxyde de soufre (SO₂)** : gaz émis par l'activité volcanique et industrielle, notamment par la combustion des combustibles fossiles comme le charbon ou le fioul.
- **Dioxyde d'azote (NO₂)** : gaz émis par le trafic routier et activités industrielles notamment en provenance des centrales électriques thermiques et de l'industrie lourde par la combustion de carburants fossiles.
- **Ozone (O₃)** : gaz formé à partir d'autres polluants sous l'effet du rayonnement du soleil, il est présent à basse atmosphère.
- **Particule de diamètre inférieur ou égal à 10 micromètres (PM₁₀)** : particules solides émis par du rejet direct d'origine naturel (combustion de biomasse, activité agricole, trafic routier) ou anthropique (brume de sable, feux de forêt) et par réactions entre plusieurs polluants.
- **Particules fines de diamètres inférieur ou égal à 2,5 micromètres (PM_{2,5})** : particules solides émises par les processus de combustion non terminée, surtout par le chauffage résidentiel, les activités agricole (lors des semis, des récoltes et des labours), l'activité industrielle et le trafic routier.
- **Benzène (C₆H₆)** : hydrocarbure émis par les industries (fabrication de plastique, de colorant ou de solvant), et le trafic routier.
- **Autres hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)** : le benzo[a]pyrène, traceur du risques cancérigènes pour HAP, provient de combustion incomplète, on peut parfois le trouver dans certaines industries.
- **Métaux et métalloïdes** : métaux, tel que le nickel, le plomb, l'arsenic et le cadmium principalement émis par les rejets industriels.

Certains impactent presque uniquement l'air intérieur, air parfois même plus pollué que l'air extérieur, notamment :

- **Monoxyde de carbone (CO)** : gaz provenant de la combustion incomplète des hydrocarbures, présent dans les milieux résidentiels par les modes de chauffage, les véhicules à moteur ou les appareils alimentés au propane ou au butane.
- **Composé organique volatile (COV)** : substance à base de carbone principalement présente dans les peintures, solvants, ou dans certains éléments de l'agriculture.

Une question d'exposition et de concentration

L'impact de la qualité de l'air sur une personne, un animal ou un végétal est calculé selon l'exposition de cet objet à un air pollué et la concentration de cette pollution dans l'air. L'exposition se définit selon la présence de polluants dans l'air, tandis que la concentration prend en compte la quantité de ces polluants.

On peut donc avoir une exposition fréquente, chronique à un polluant, tout comme il est possible de faire face à une concentration forte, plus rare (les pics de pollution). En fonction de l'exposition et de la concentration à la pollution atmosphérique, l'impact de cette pollution sur les différentes santés diffère.

Les impacts de la pollution de l'air sur la santé humaine

Les impacts sur la santé humaine :

- **A court terme** (du moment de l'exposition aux jours suivants l'exposition) : maux de tête, vertiges, manifestation pseudo-grippale, troubles neurologiques, irritations de yeux et de la gorge, gênes olfactives, allergies...
- **A long terme** : maladies respiratoires et cardiovasculaires, asthmes, effets mutagènes et cancérogènes, affections des fonctions rénales et hépatiques, troubles de la reproduction.

Les impacts sur les écosystèmes : perturbation de la croissance des plantes en freinant la photosynthèse, eutrophisation et perte de nutriments des sols, érosion de la biodiversité, pollution et acidification des précipitations et de l'eau, augmentation des sources d'aérosols, présence de carbone noir...

Autres impacts : impacts sur le bâti (noircissement, corrosion...), impacts économiques, sociaux et géopolitiques (coûts des soins, perte de productivité agricole, conflits géopolitiques...)

Les leviers pour une meilleure prise en charge de la qualité de l'air

- **Réduire les sources des polluants** : réduire l'usage des énergies fossiles dans l'industrie, réduire l'usage du chauffage et du transport résidentiel, limiter l'usage de polluants comme les combustibles ou les engrais azotés, ...
- **Eviter les risques** : surveiller les bulletins de qualité de l'air et adapter son exposition, planter des haies pour limiter l'érosion des sols, ...
- **Agir pour faire connaître le problème** : soutenir les politiques de réduction des émissions par des gestes citoyens, sensibiliser et faire connaître les enjeux, ...

Evolution de la qualité de l'air

Depuis le début des années 2000, le sujet de la qualité de l'air et de sa pollution est devenu un vrai enjeu de société. Les polluants sont suivis, des textes réglementaires et juridiques maîtrisent ces émissions et les gestes sont connus. Reste maintenant à poursuivre leur mise en place et la baisse des taux de pollution !

Les choix pédagogiques du parcours

« On ne transforme pas les comportements environnementaux par la seule accumulation de connaissances, mais en mettant les émotions et les histoires au service d'une identité écologique plus profonde ». [Nair, H. K. J., & Gandhapodi, K. Chithra. \(2025\). A psycho-emotional framework for environmental education: Integrating ecopsychology, eco-emotions, and eco-narratives. Frontiers in Education](#)

Il existe de nombreuses ressources pédagogiques traitant de la qualité de l'air qui axent principalement leur démarche éducative sur l'apport de connaissances : l'objectif pour ce parcours est donc de proposer des ressources complémentaires à l'existant. Par ailleurs, les études documentent de plus en plus les limites d'une approche pédagogique basée uniquement sur une dimension cognitive.

Fort de ces constats, ce parcours propose un cheminement différent pour inviter les jeunes à se questionner sur les enjeux de la qualité de l'air et le rôle qu'ils peuvent jouer pour contribuer à son amélioration. Les séances proposées mêlent ainsi apport de connaissances solides à partir de démarches participatives, échanges autour des émotions, construction de nouveaux récits en faisant une place aux non-humains et projection dans l'action en activant le levier de l'éducation par les pairs.

Le cadre

Face aux enjeux de ce parcours, l'animatrice ou l'animateur doit pouvoir créer un cadre propice à ce que chaque personne puisse se sentir concernée par la thématique et se situer dans un système en conscience de ces émotions et de son pouvoir d'action. L'animatrice ou l'animateur n'est pas la seule personne responsable de ce cadre et ces devoirs peuvent être partagés avec tout le groupe, surtout quand le groupe reste le même tout au long du parcours.

Voici plusieurs pistes pour vous aider à décider du cadre :

- Créer du lien : permettre à chaque personne de se connaître et de se rencontrer (placer le groupe en cercle, proposer des brise-glace pour apprendre les prénoms, ...).
- Accepter la non-participation : rappeler que la participation n'est pas obligatoire et permet à chaque personne de se sentir en responsabilité de ces décisions et de son apprentissage.
- Respecter les autres et le vivant : la place dans un groupe se manifeste par sa relation aux autres et au vivant. Rappeler cette interdépendance aide à situer le groupe dans un système et à favoriser un espace propice aux apprentissages. Cela passe par l'écoute et le non-jugement.
- Laisser la place aux émotions : ces séances mobilisent des aspects émotionnels qui peuvent déstabiliser, il convient de prêter attention particulière aux réactions verbales et non verbales du groupe et proposer des temps individuels le cas échéant. Cette responsabilité peut être partagée avec le groupe.

Chaque animatrice ou animateur est libre de poser le cadre à sa façon, en l'adaptant à ce qu'elle ou il trouve juste. Le cadre peut être posé en début de parcours et rappeler avant chaque séance.

L'évaluation

Ce parcours propose un temps d'évaluation à la fin de chaque séance. Ce temps, relativement court, est important autant pour les personnes afin de prendre un temps individuel et de conscientiser son vécu hors du groupe, que pour l'animatrice ou l'animateur qui peut prendre du recul sur ses pratiques. Un temps d'évaluation plus long est proposé à la fin du parcours.

Une grille de suivi des animations est aussi proposée pour permettre d'assurer un suivi sur les animations du point de vue de la personne en situation d'animation.

Les exercices de respiration

Ce parcours propose de démarrer et de terminer chaque séance par une séquence de respiration. Ce moment a un double intérêt : d'abord permettre à chacune et chacun de prendre contact avec sa respiration et l'air qui circule, ensuite de prendre un temps pour soi, individuel avant de le travail en groupe, coupant ainsi avec le reste de sa journée.

Même si l'animatrice ou l'animateur n'est pas à l'aise avec ces exercices, ils sont très bénéfiques pour le groupe et il est donc conseillé de les suivre. Afin de se sentir plus à l'aise, il est possible de les tester en amont, d'enregistrer en amont les consignes pour les diffuser avec une enceinte pendant l'animation, ou de chercher un exercice de respiration qui vous convient sur internet.

Vous pouvez aussi réfléchir à comment l'adapter en fonction de votre groupe et de leur réceptivité à ce genre d'exercice.

PUBLIC VISÉ
14-18 ans
(scolaire ou hors scolaire)

DURÉE
Entre 2h30 et 3h
par séance pour un
groupe de 15 à 25
personnes

GÉNÉRATION AIR PUR

PARCOURS PÉDAGOGIQUE



Les séances



Séance 1

Observer l'air qui nous entoure

Durée : 2h30

Effectif : 15 à 25 personnes

Description

Cette première séance du parcours propose une balade d'exploration de la qualité de l'air dans son environnement proche. À travers des temps de respiration, d'observation d'échanges et de débat, les participant-es identifient les sources de pollution, comprennent les notions d'exposition et d'effets sur la santé et les écosystèmes. La séance se termine par un temps de travail sur les idées reçues sur la qualité de l'air.

Objectifs :

- Identifier ce qui peut influencer la qualité de l'air dans l'environnement proche
- Comprendre les notions de source, exposition et effet
- Déconstruire les idées reçues sur la qualité de l'air

Matériel :

- Ficelle de 1m50
- Appareil photo ou téléphone – si pas de photos, prévoir 6 papiers A6 pour noter (prévoir pour chaque groupe autant de papier que de chiffre à trouver)
- De quoi imprimer les photos
- Paperboard ou tableau blanc

Annexe :

- Support pour la partie théorique (annexe 1.1)

Variante :

La balade d'exploration participative nécessite un moyen d'imprimer des photos. Si vous n'en avez pas, vous pouvez demander à chaque groupe d'écrire chaque source de pollution identifiée sur une des feuilles qui leur a été distribuées (chaque groupe a autant de feuille que de source à trouver).

Préparation :

- Définir et repérer une zone d'exploration autour du lieu d'intervention
- Se renseigner sur le site d'ATMO (airtogo.fr) sur l'exposition aux différents polluants du site d'intervention choisi
- S'assurer d'avoir toutes les autorisations de sortie des jeunes si nécessaire et le bon nombre de personnes accompagnatrices
- Prendre connaissance de la méthodologie [du débat mouvant](#)

Déroulement :

Inclusion - 5 min

Demander au groupe de se placer précisément sur un cercle de 1m50 de rayon (à l'aide d'une ficelle de 1m50 ou en matérialisant au sol le cercle si nécessaire). Une fois que le cercle est créé, leur proposer de se présenter en donnant son prénom et une action qu'il ou elle a fait récemment pour améliorer la qualité de l'air.

Demander ensuite au groupe si une personne a une idée de ce que représente le cercle ainsi créé. Prendre quelques réponses puis expliquer qu'il s'agit de la quantité d'air respirée en moyenne en une journée, soit 15 000 litres d'air ou 15m³.

Présenter la séance et rappeler au groupe qu'elle s'inscrit dans le cadre d'un parcours pédagogique de plusieurs séances.

Présenter les règles de travaux de groupe, qui formeront le cadre de l'atelier, soit « se respecter soi, les autres et son environnement ».

Temps 1

Exercice de respiration - 10 min

1. Démarrer par le jeu – 5 min

Démarrer par un petit jeu introductif et énoncer les consignes suivantes : « *Vous allez prendre une grande respiration, puis bloquer l'air et vous asseoir par terre. Une fois assis, relever-vous et attendez d'être debout pour expirer.* »

Inviter ensuite chaque personne à répondre intérieurement aux questions suivantes « *Comment cela s'est passé ? Est-ce facile ou difficile ? Cela vous fait-il du bien ?* ».

Faire quelques rappels : « *l'air est indispensable pour vivre, nous respirons inconsciemment et nous ne pouvons pas arrêter de respirer. C'est pourquoi à chaque début de séance, un exercice sur la respiration sera proposé. Ces exercices seront un moment pour faire des expériences avec sa respiration.* »

2. Rencontrer sa respiration – 5 min

L'exercice de respiration dure au maximum 3 min selon l'énergie du groupe. Pour commencer, énoncer la consigne suivante : « *Observez votre respiration sans vouloir changer quelque chose. Puis progressivement, cherchez à allonger le temps d'inspiration et le temps d'expiration. Par exemple si vous inspirez pendant 4 secondes, cherchez à augmenter de 1 seconde puis de 2 secondes tout en veillant à ce que cela reste agréable et confortable.* »

Pendant le temps restant, les inviter à se poser intérieurement la question suivante : « *Comment vous sentez-vous ? Quels changements ressentez-vous dans votre corps ou à d'autres niveaux ?* ».

Conclure en rappelant que nous sommes tous et toutes concerné-es par la respiration, qu'il s'agit d'un besoin vital et donc que tout le monde est impacté par la qualité de l'air que nous respirons.

Temps 2

Recueil des représentations du groupe : Exploration et recherche sur la qualité de l'air – 45 min

Si vous avez commencé la séance en intérieur, se déplacer jusqu'au lieu d'exploration.

Former des groupes de 3 à 5 jeunes et désigner au sein de chaque groupe une personne photographe. En fonction du contexte prévoir un ou des adultes pour accompagner les groupes et adapter le nombre d'éléments à rapporter (il y en a 6 dans la consigne suivante mais ce nombre doit être adapté au temps disponible et à la surface de la zone).

Définir les limites physiques du lieu d'exploration proposé pour l'activité et expliquer les consignes de cette première partie de la séance :

« En groupe, vous allez avoir 45 min dans ce lieu pour repérer et photographier six choses qui influencent la qualité de l'air selon vous. Apportez suffisamment de précision sur vos observations et descriptions pour nous informer si ce que vous avez identifié influence positivement ou négativement la qualité de l'air ».

Pendant toute cette partie, garder un œil sur les groupes et leur proposer des phrases de relance si nécessaire, telles que :

- *Où c'est que cela vous semble le plus respirable ?*
- *Où y a-t-il des odeurs ?*
- *Où y a-t-il des traces noires sur les murs ?*
- *Où sont les points de chauffage, de cuisine etc. ?*
- *Est-ce qu'il y a de la circulation ?*

A la fin du temps imparti, demander à chaque groupe d'envoyer les photos qu'ils ont prises et les imprimer.

Si nécessaire, revenir ensuite en salle.

Temps 3

Analyse des photos : identification des sources de pollution trouvées dans l'environnement proche – 15 min

Proposer cette séquence en groupe complet si la taille du groupe est inférieure à 12 personnes. Sinon, faire des groupes de 6 à 8 personnes.

Imprimer autant d'exemplaire de chaque photo que de groupes. Donner un paquet à chaque groupe et leur demander de les regrouper selon leurs points communs. Leur demander ensuite de préparer une synthèse à présenter aux autres (ou à l'animateur·ice s'il n'y a pas eu de séparation en plusieurs groupes) pour leur expliquer ce qui a justifié la création de ces groupes de photos avec les points communs trouvés et leur signification (source, impact négatif ou positif etc.).

Reformer un seul groupe pour la présentation des synthèses. Prendre en note les sources de

pollution citées pendant les présentations pour pouvoir compléter si nécessaire.

Temps 4

Apports théoriques – 1h

L'intention de cette partie n'est pas de noyer le groupe avec des informations anxiogènes sur la qualité de l'air mais de donner des repères et de montrer l'aspect systémique des enjeux. Vous pouvez vous appuyer sur les supports de l'annexe 1.

Vous pouvez vous inspirer de la méthode du débat mouvant pour animer.

1. Découverte des sources de pollution – 20 min

Commencer par échanger avec le groupe autour de l'affirmation suivante : « *A la campagne, l'air est plus pur qu'à la ville* ».

Reprendre les différentes sources de pollution trouvées par le(s) groupe(s) et compléter avec celles qui n'ont pas été citées (annexe 1). Voici les sources :

- Transport
- Chauffage
- Activités agricoles et d'élevage
- Brûlage, feux et cuisson
- Naturelle (éruptions volcaniques, poussières de sable, ...)
- Activités industrielles

Pour aller plus loin, il est possible d'expliquer les différents polluants au groupe (COV, PM, SO₂, NH₃, NO_x, Ozone, pollens, gaz à effets de serre) et de les relier aux sources de pollution citées précédemment.

2. Découverte des impacts de ces polluants - 20 min

Commencer par échanger autour de la question suivante : « *La pollution de l'air tue plus que les accidents de la route* ».

En format brainstorming, demander au groupe les impacts de la qualité de l'air sur les êtres vivants et la société qu'ils et elles connaissent. Noter les idées sur une feuille de paperboard ou sur un tableau en essayant de les regrouper de la façon suivante :

- Impacts sur le bâti : noircissement, corrosion...
- Impacts sur la santé humaine : poumons et système respiratoire, cerveau, cœur et système cardio-vasculaire, autre...
- Impacts sur la santé des écosystèmes : nécrose des plantes, fragilité des plantes, appauvrissement de la biodiversité...
- Autres impacts économiques, sociaux et géopolitiques : coûts des soins, perte de productivité agricole, conflits géopolitiques avec pollutions transfrontalières...

3. Découverte de la notion d'exposition - 20 min

Commencer par échanger autour de la question suivante : « *La pollution de l'air n'impacte que les personnes qui y sont vulnérables* ».

Aborder la notion d'exposition à qualité de l'air (concentration x temps passé) en présentant ces trois éléments centraux :

- **La concentration du polluant** : plus l'air contient de polluants (particules fines, ozone, dioxyde d'azote, etc.), plus l'exposition est importante.
- **La durée d'exposition** : respirer un air pollué quelques minutes n'a pas les mêmes effets qu'y être exposé plusieurs heures ou plusieurs années.
- **La sensibilité des personnes** : certaines populations sont plus vulnérables (enfants, personnes âgées, femmes enceintes, personnes souffrant d'asthme ou de maladies cardiovasculaires).

Préciser qu'il existe deux types d'exposition :

- **Exposition aiguë** : courte durée mais forte pollution (pic de pollution).
- **Exposition chronique** : faible ou moyenne pollution répétée pendant des années (c'est souvent cette exposition chronique qui a les effets sanitaires les plus importants).

Temps 5

Les idées reçues (mythes et réalités) sur la qualité de l'air – 20 min

Sous la forme d'un débat mouvant proposer les affirmations suivantes au groupe :

- La pollution de l'air cause 40 000 décès par an en France.
 - *permet d'aborder que tout le monde est touché par la qualité de l'air.*
- L'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur.
 - *permet d'aborder la nécessité d'aller dehors et d'aérer son lieu de vie.*
- À la campagne/montagne l'air est plus pur.
 - *permet d'aborder la question de la topographie du territoire et des phénomènes de cuvette qui augmentent la concentration des polluants.*
- Le transport est la principale source de pollution de l'air.

Clôture - 10 min

1. Déclulsion – 5 min

Inviter le groupe à se mettre en cercle et réaliser une petite météo intérieure pour dire comment il se sent après la séance (un support visuel de photo ou de carte peut être utilisé si nécessaire pour inspirer les participants).

2. Respiration – 5 min

Pour le temps restant, demander à chacun et chacune d'observer sa respiration, sans chercher à changer quelque chose.

Continuer avec la consigne suivante : « progressivement, cherchez à allonger le temps d'inspiration comme le temps d'expiration. Par exemple si vous inspirez au max pendant 4 secondes, chercher à augmenter de 1 seconde puis 2 secondes. Cela doit rester agréable et confortable. »

Leur demander finalement de se répondre intérieurement aux questions suivantes : « Comment vous sentez-vous ? Quels changements ressentez-vous dans votre corps, et peut-être à d'autres niveaux ? »

Annoncer au groupe que l'animation est terminée et les remercier de leur présence. Les inviter à compléter un questionnaire bref ou autre méthode d'évaluation le cas échéant. Compléter la grille de suivi de l'animation.



Séance 2

Ressentir l'air qui nous entoure

Durée : 2h30

Effectif : 15 à 25 personnes

Description

Cette séance propose un jeu de rôle pour visualiser les inégalités sociales d'exposition à la pollution de l'air. Elle propose ensuite un collage-expression en groupes pour partager ses émotions et ressentis.

Objectifs :

- Prendre conscience des inégalités d'exposition à la pollution de l'air de chacun et chacune.
- Permettre à chacun et chacune de se sentir concerné·e par les enjeux de qualité de l'air
- Identifier et partager ses ressentis face aux enjeux de la qualité de l'air

Matériel :

- Documents en annexes à imprimer
- Magazines (avec des photos et peu de publicité), journaux, photos...des éléments de nature peuvent aussi être mis à disposition (feuilles, branches, ...)
- Feuilles A3, feutres, colles et ciseaux,

Annexes :

- Liste des affirmations à sélectionner (annexe 2.1)
- Liste des rôles à sélectionner et découper (annexe 2.2)

Préparation :

- Lire « Animer le temps de discussion d'une activité CPS » sur le site agir-ese.org pour animer l'étape de debriefing
- Matérialiser une série de lignes au sol (scotch de peintre ou bâton)

Déroulement :

Temps 1

Exercice de respiration - 10 min

Donner calmement les consignes suivantes et compter le temps : « *Observez votre respiration sans vouloir modifier quoique ce soit pendant 2 ou 3 minutes. [...] Vous allez chercher maintenant à inspirer sur 3 temps IN-IN-IN et expirer sur 3 temps EX-EX-EX pendant 2 ou 3 minutes* ».

Inviter le groupe à observer son ressenti à partir des questions suivantes : « *Comment vous sentez-vous ? Quels changements ressentez-vous dans votre corps, et peut-être à d'autres niveaux ?* » (Pas de partage de ressenti à ce stade).

Temps 2

Jeu du pas en avant - 25 min

1. Présentation du jeu et appropriation des cartes - 10 min

Expliquer qu'une série d'affirmations va être lue annexe 2.1. Pour chacune d'entre elles, les personnes pourront soit faire un pas en avant, soit rester sur place. Distribuer à chaque personne une carte parmi celle de l'annexe 2.2 au hasard en précisant qu'elle ne doit ni n'être montrée aux autres ni échangée. Inviter-les à prendre connaissance de leur carte et à se mettre dans la peau du personnage le temps du jeu en imaginant son histoire, son passé, ses envies et ses difficultés.

Pour les aider, proposer des questions telles que : « *Où vivez-vous ?* », « *À quoi ressemble votre vie aujourd'hui ?* ».

2. Jeu de rôle « Pas en avant » - 15 min

Inviter les personnes à se placer en ligne au bout de la pièce ou de la zone. Préciser que pour chaque affirmation énoncée, si la personne, en fonction de sa carte personnage, pense pouvoir répondre « oui » à l'affirmation, elle fait un pas en avant. Dans le cas contraire, elle reste sur place.

Lire les affirmations une par une en marquant une pause entre chacune afin que les personnes puissent éventuellement avancer et observer leur place par rapport à celle des autres. Les inviter à se souvenir, dans la mesure du possible, des affirmations pour lesquelles elles n'ont pas pu avancer.

Temps 3

Debriefing – 30 min

1. Les ressentis et vécus de l'animation - 10 min

Pour cette étape, inviter le groupe à observer les écarts de positionnement dans l'espace et à répondre aux questions suivantes :

- *Qu'avez-vous ressenti quand les autres avançaient et pas vous / qu'avez-vous ressenti en*

avançant et pas les autres ?

- *Qu'avez-vous ressenti en voyant les écarts à la fin ? Pour ceux qui ont le plus avancé, à quel moment vous êtes-vous rendu compte que les autres avançaient moins vite ?*
- *Comment vous êtes-vous senti dans la peau de votre personnage ?*

Pour clôturer cette étape, demander à chaque personne de révéler son personnage.

2. Les inégalités des personnages par rapport aux affirmations- 10 min

Inviter le groupe à se remettre en cercle si les placements ne permettent pas une discussion fluide.

Demander à chaque personne de répondre aux questions suivantes en mémorisant son placement :

- *Sur quelles affirmations avez-vous avancé ? Pour lesquelles êtes-vous resté sur place ?*

Si plusieurs personnes ont « joué » le même rôle, les questionner : ont-elles avancé/reculé aux mêmes affirmations ? Pourquoi et qu'est-ce que cela dit de nos représentations ?

- *Qu'est-ce qui vous a le plus interpellé ? Qu'est-ce qui vous a surpris ?*
- *Avez-vous eu l'impression de choisir de pouvoir avancer ou pas ?*
- *Avez-vous différencié l'envie du besoin / l'indispensable du non-essentiel - pour décider d'avancer ou non ?*
- *Est-ce que vous vous êtes senti restreint dans l'accès à des éléments que vous jugiez pourtant essentiels ?*
- *Est-ce que vous avez identifié les différents déterminants interrogés dans les affirmations ? Selon vous, quel déterminant favorable "en plus" (de ceux cités sur la carte) aurait pu vous permettre d'avancer davantage ?*

3. La compréhension des inégalités sociales et environnementales - 10 min

Pour cette étape, les personnes sont invitées à transposer les situations des personnages à des situations plus générales pour en répondant aux questions suivantes :

- *Quels sont les facteurs qui semblent les plus forts dans la décision d'avancer ou non ?*
- *En quoi constituent-ils des inégalités ? Des injustices ?*
- *En quoi cela impacte-il nos possibilités d'agir ?*
- *Comment les déterminants se cumulent-ils pour produire des inégalités ?*
- *Comment cela peut-il finalement impacter la santé ?*
- *Notre pouvoir d'agir / nos choix s'inscrivent dans des possibilités façonnées par la société : les choix sont-ils individuels ou collectifs ?*
- *Qu'est-ce qu'on peut considérer comme essentiel/non essentiel ? Qui décide de ça ?*
- *Quels rapports de domination sociale existe-t-il dans notre société ?*

Conclure en rappelant que la qualité de l'air est un enjeu qui nous concerne tous et toutes, mais que nous n'y sommes pas exposés ni impactés de la même manière.

Temps 4

Dessin/photocollage – 40 min

1. Réalisation des œuvres – 30 min

Les personnes vont être amenées à réaliser dans cette séquence une œuvre artistique. Inviter pour cela les personnes à répondre à la question « *qu'est-ce que je ressens face à la qualité de l'air dégradée qui m'entoure ? Comment représenter cela ?* ».

Cette œuvre peut prendre la forme de dessin, de photocollage avec des images, des mots à découper dans les différents magazines déposés sur la table.

2. Présentation des œuvres – 15 min

Demander aux participant.es de constituer des groupes de 3 ou 4

En sous-groupe, chaque personne prend le temps d'expliquer le choix des images, sa réponse à la question, ses ressentis, si elle le souhaite

Pour finir, former un seul groupe et donner la parole à celles et ceux qui le souhaitent, afin de partager l'expérience vécue à partir des questions suivantes :

- *Quel vécu de la séquence : agréable/désagréable, facile/difficile ... ?*
- *Quel changement des représentations, quelles émotions soulevées... ?*

Temps 5

Exercice de respiration – Respiration avec les mains - 10 min

Donner calmement les consignes suivantes et compter le temps : « *Observez votre respiration sans vouloir modifier quoique ce soit. Main droite sur le diaphragme, main gauche sous le nombril. Progressivement essayez d'inspirer uniquement sous votre main droite (seule la main droite se soulève) et essayez d'expirer uniquement sous votre main gauche (seule la main gauche s'abaisse à mesure que l'air ressort par les narines)* ».

Inviter le groupe à observer son ressenti à partir des questions suivantes : « *Comment vous sentez-vous ? Quels changements ressentez-vous dans votre corps, et peut-être à d'autres niveaux ?* »

Annoncer au groupe que l'animation est terminée et les remercier de leur présence. Les inviter à compléter un questionnaire bref ou autre méthode d'évaluation le cas échéant. Compléter la grille de suivi de l'animation.



Séance 3

Ecouter le vivant

Durée : 2h30

Effectif : 15 à 25 personnes

Description :

Cette séance prend la forme d'un jeu de rôle où chaque jeune est amené à se vivre en tant que personnage non humain pour en défendre sa cause et élaborer un manifeste pour explorer les liens entre qualité de l'air avec le vivant. Elle permet de changer de regard, de développer l'empathie envers les non-humains et donner envie d'agir en faveur du vivant en prenant davantage conscience des interdépendances.

Objectifs :

- Changer de regard et développer l'empathie pour les non-humains
- Prendre en considération la place et le rôle des non-humains au sujet de la qualité de l'air
- Donner envie de défendre le vivant en construisant une parole collective destinée à être prise en compte par des décideurs potentiels

Matériel :

- Magazines avec photos et peu de publicité
- Bâtons de colles (1 pour 2 minimum),
- Paires de ciseaux (1 pour 2 minimum),
- Pastels gras, feutres,
- Ficelles ou élastiques pour accrocher le masque,
- 1 feuille A3 pour écrire le manifeste,
- Enceinte

Annexe :

- Masque (annexe 3.1)

Préparation :

- Identifier un lieu où la nature est présente pour y faire la séance (un parc urbain, jardin partagé, forêt...)
- Trouver une musique de son naturel (ex : forêt)

Déroulement :

Introduction - 5 min

Présenter l'activité en disant au groupe : « *Nous allons explorer un autre aspect de la qualité de l'air : l'impact qu'ont les modes de vie humains sur le reste du vivant en adoptant leurs points de vue.* »

Temps 1

Etre choisi-e – 10 min

Demander au groupe de s'installer dans une position confortable et lire au groupe le texte suivant :

« D'autres formes de vie que les humains pâtissent de la mauvaise qualité de l'air et de l'environnement, c'est pourquoi nous vous invitons à leur donner une importance et une voix pour qu'elle soit enfin prise en compte par les humains dans le but de préserver la vie et la qualité de l'air pour tous·tes sur Terre. »

Mettre une musique de nature type sons de la forêt et reprendre la lecture :

« Détendez-vous, fermez les yeux et respirez calmement et profondément. Puis ouvrez votre esprit comme une antenne radar. Laissez un végétal, un animal ou un élément naturel (comme la rivière par exemple) venir à votre esprit. Arrêtez-vous à la première impulsion qui émerge (ce n'est pas important de chercher à être savant·e). Visualisez cette forme de vie sous tous ses angles : sa taille, sa forme, sa couleur et sa façon de bouger. Demandez-vous comment elle pourrait être représentée et quelle forme symbolique pourrait prendre le masque. »

Temps 2

Habiter un autre corps et collecte d'éléments – 30 min

1. Rencontre avec son non-humain – 10 min

Dans ce second temps, chaque personne du groupe vit pleinement par le regard de son non-humain. Continuer à lire le texte en laissant à chacun et chacune le temps de prendre les éléments.

« Allez vous promener et essayez de sentir comment vous vous déplacez et comment vous vivez la qualité de votre environnement, l'impact que les autres espèces ont peut-être sur vous. Puis au fur et à mesure que la perception de votre non-humain s'affine, ramassez des éléments naturels pour confectionner un masque qui lui ressemble ».

2. Fabrication des masques – 20 min

Dans ce troisième temps, inviter les personnes à créer un masque de non-humain qu'elles porteront pendant le conseil, donc avec des trous pour voir et parler. Le groupe a à sa disposition ce qui a été apporté (ciseaux, craies, feuilles de couleurs, etc.) et les matériaux naturels. Un patron de masque peut être présenté mais le format reste libre (annexe 1).

Prévenir 5 min avant la fin du temps et annoncer que le conseil va commencer.

Temps 3

Réunion en conseil – 1h05

1. Ouverture du conseil – 10 min

Demander au groupe de s'installer pour le début du conseil. Un autre adulte que la personne animatrice représente l'humain à qui vont s'adresser les non-humains.

Ouvrir le conseil : « *Bienvenue au Conseil des Non-Humains sur le thème de ce qui arrive à leur Terre, à leur Vie et à la qualité de l'air qu'ils subissent.* »

Inviter ensuite chaque personne à se présenter de façon cérémoniale (exemple : « *Je suis le loup et je parle pour le peuple du Loup* » ; « *Je suis la rivière et je parle pour les eaux fraîches du monde* »)

2. Présentation des non-humains - 15 min

Demander à chacune et à chacun, en parlant à la première personne, de dire aux autres à quoi cela ressemble d'être cette forme de vie, les pouvoirs et le point de vue que cela lui donne, les relations nourries, notamment en lien avec la Qualité de l'air.

Exemple : « *je suis un loup, j'aime courir dans la montagne et je respire à pleins poumons en gravissant les sommets...* »

3. Description des difficultés - 20 min

Proposer un nouveau tour de parole et leur demander cette fois-ci de décrire les altérations et les difficultés expérimentées en ce moment, dues à la perte des habitats, à la pollution, aux rejets toxiques, aux coupes à blanc, à l'agriculture industrielle, et tout ce qui touche à la qualité de l'air respirée ...

Exemple : « *je suis le loup mais malheureusement en ce moment, mon habitat se réduit...* »

4. Énonciation des forces pour le changement - 20 min

Selon le temps disponible, proposer un dernier tour de parole en demandant à chacune et à chacun d'expliquer ce qu'ils et elles peuvent offrir comme force ou qualité aux humains, qui sont à l'origine de ces difficultés et de ces abus et qui en même temps sont les seuls à pouvoir les corriger, afin de réaliser les changements nécessaires à la survie de la vie sur Terre.

Pendant l'énonciation des forces, noter les non-humains présents et leurs forces sur un support. Ce sera le début du manifeste.

Exemple : « *Nous sommes les coccinelles qui nourrissons certains oiseaux, la rivière qui abreuve les cultures destinées aux humains, l'arbre qui transforme le CO2 en O2...* »

Temps 4

Réalisation d'un manifeste – 10 min

Une fois les 3 ou 4 tours de table, demander aux personnes d'écrire sur un bout de papier une réponse à la question suivante : « *Si vous deviez faire une demande à l'humain, que diriez-vous en une phrase ?* ».

Demander aux personnes de lire leur papier un par un et écrire en même temps sur un support la compilation des demandes des non-humains aux humains (si vous avez fait la partie sur les forces, les demandes arrivent ensuite) :

Exemple : « *Demandons à l'humanité de cesser d'émettre plus de carbone que nous arbres pouvons absorber et transformer. Demandons à arrêter d'absorber des néocotinoïdes responsables de la disparition de nombreuses espèces pollinisatrices (etc)...* »

Relire ensuite collectivement le manifeste.

Temps 5

Clôture – 15 min

Annoncer que le Conseil est fini et demander aux personnes de se séparer du non-humain qu'il ou elle a choisi en le remerciant et en le laissant partir, les yeux fermés, en respirant profondément.

Relire ensuite à voix haute et à plusieurs voix le manifeste.

Finalement, échanger ensemble autour des questions suivantes : « *qu'est-ce que vous avez ressenti d'être dans la peau d'un non-humain ?* », « *qu'est-ce que ça vous fait de porter la voix des non-humains ?* », « *que voudriez-vous faire du manifeste ?* »

Annoncer au groupe que l'animation est terminée et les remercier de leur présence. Les inviter à compléter un questionnaire bref ou autre méthode d'évaluation le cas échéant. Compléter la grille de suivi de l'animation.



Séance 4

Passer à l'action pour la qualité de l'air

Durée : de 2h30 à 3h

Effectif : 15 à 25 personnes

Description :

Cette quatrième séance vient clôturer le parcours. Après un travail de remémoration des différents leviers pour agir, les participant.es découvriront des exemples concrets d'actions mises en œuvre à travers la lecture d'articles. Le groupe devra ensuite à son tour imaginer et construire une fiche action en vue de sensibiliser un autre groupe de jeunes.

Objectifs :

- Identifier les leviers et les actions existantes pour améliorer la QAE
- Connaître les types d'action collective de sensibilisation
- Coopérer et se mettre d'accord sur une action de sensibilisation
- Définir les étapes d'une action collective pour sensibiliser ses pairs

Matériel :

- Feuilles A6 de brouillon (6 par personne) + 1 A6 de couleur par personne
- 10 feuilles A4
- Feutres/stylos
- Documents en annexes à imprimer
- Impressions articles de presse différent par groupe, en autant d'exemplaire que de membre du groupe (liste en annexe)

Annexes :

- Panneaux « Catégories de leviers » (annexe 4.1)
- Panneaux « Exemples de leviers » (annexe 4.2)
- Liste des articles de presse à imprimer (annexe 4.3)
- Fiches Consignes (annexe 4.4)
- Fiches Actions (annexe 4.5)

Préparation :

- Imprimer et découper les panneaux en annexes « Catégories de leviers » et les « Exemples de leviers ».
- Lire les articles (liste en annexe) ou en trouver des complémentaires si souhait de mettre en lumière un sujet en particulier, en imprimer assez pour chaque groupe
- Déterminer si une suite sera donnée aux propositions d'action qui vont émerger (soutien de la direction, moyens disponibles...)

Déroulement :

Temps 1

Exercice de respiration - Respiration de la Montagne – 5 min

Pour passer à l'action, proposition de la respiration de la montagne pour nourrir sa confiance dans son pouvoir d'agir.

Donner calmement les consignes suivantes : « *Prenez contact avec le va et vient de votre respiration naturelle, tranquille. Vous allez visualiser une montagne devant vous, arrondie ou pointue comme vous préférez.*

Après une expiration par les 2 narines vous boucherez la narine droite pour laisser entrer l'air uniquement par la narine gauche, en imaginant que vous grimpez sur ce côté de la montagne face à vous.

En fin d'inspiration, marquez une courte pause comme pour contempler le paysage et voyez-vous descendre de l'autre côté en bouchant maintenant la narine gauche avec votre annulaire pour libérer la narine droite. En fin d'expiration vous allez remonter sur la montagne par cette même narine droite en inspirant puis expirer côté gauche en redescendant la montagne et ainsi de suite pendant 4/5 minutes ».

Temps 2

Remémoration et brainstorming - 10 à 30 min (selon options)

Inviter le groupe à se mettre en cercle. Questionner les personnes sur les principales causes de la dégradation de la qualité de l'air extérieur (voir séance 1). Lorsqu'une source est citée, donner une feuille A4 à la personne répondante et un feutre pour la noter en grand et la poser au centre du cercle.

Demander à chaque personne de prendre 3 feuilles A6 et de noter sur chaque papier une solution pour améliorer la qualité de l'air extérieur. (Garder cachés les panneaux « catégories de leviers » en annexe 4.1).

Poser au sol les 3 panneaux "Catégories de leviers" : Changement de comportement (action individuelle) - Solution technique (innovation) - Solution logistique et organisationnelle (évolution réglementaire ou d'organisation de la société).

Inviter chaque personne à poser à son tour une solution en fonction des catégories : si la même solution a été notée par une autre personne, elle est posée en même temps.

Demander aux personnes de se mettre par 2 ou 3 et de refaire le même exercice pour réfléchir à des solutions pour la/les catégories de leviers moins fournies. Chaque groupe partage ensuite ses nouvelles idées.

En voyant les catégories, les personnes peuvent avoir de nouvelles idées qui émergent, d'où la

répétition de l'exercice. Si vous avez moins de temps, possibilité de présenter dès le début les catégories de leviers et ne pas répéter l'exercice des leviers à définir.

Distribuer les "Cartes leviers" (annexe 4.2) et inviter le groupe à ajouter les leviers dans la bonne catégorie (certains leviers ont pu être déjà cités dans l'étape précédente).

Si la séance sur les causes de la pollution de l'air a été faite très peu de temps auparavant, cette étape n'est pas nécessaire.

Temps 3

Découverte d'action collective de sensibilisation – 40 min

Demander aux personnes de constituer des groupes de 3 ou 4 et distribuer à chaque groupe un article différent et une feuille de consigne (une impression par personne, à partir des articles en annexe 4.3 et des consignes annexe 4.4).

Inviter à une lecture individuelle de l'article puis à répondre en groupe aux questions en laissant 20 min. Ensuite, demander à chaque groupe de présenter leur article (titre, source) et leurs réponses aux questions.

Temps 4

Construction d'une fiche action - 1h20

Préciser les attendus de cette séquence au groupe : *« L'objectif est d'aboutir à la rédaction d'une fiche action pour sensibiliser un groupe proche de soi (d'autres classes, d'autres jeunes...) aux questions de qualité de l'air. Vous pouvez vous inspirer des idées présentées dans la séquence précédente ».*

Demander aux participant.es de constituer des groupes de 4 à 5 personnes (ne pas excéder 5 groupes) et présenter les items de la fiche action (en annexe 4.5) à compléter qui permet de préparer les étapes de mises en œuvre de l'action.

Distribuer une fiche action par groupe et inviter chacun des groupes à échanger sur des actions possibles de sensibilisation et à se mettre d'accord sur une action pour remplir la fiche. Chaque groupe désigne un rapporteur ou une rapporteuse pour l'étape suivante. Laisser 40 minutes pour cette phase.

Inviter chaque rapporteur ou rapporteuse à présenter l'action du groupe à tour de rôle. Les autres groupes sont invités à poser des questions et faire des suggestions pour améliorer la proposition. Prévoir environ 8 à 10 min par groupe.

Temps 5

Si une poursuite du parcours avec la mise en œuvre d'action est envisagée.

Exercice de respiration - Respiration de la Montagne avec rétention du souffle - 5 min

Donner calmement les consignes suivantes : « Prenez contact avec le va et vient de votre respiration naturelle, tranquille. Vous allez visualiser une montagne devant vous, arrondie ou pointue comme vous préférez.

Après une expiration par les 2 narines bouchez la narine droite pour laisser entrer l'air uniquement par la narine gauche, en imaginant que vous grimpez sur ce côté de la montagne face à vous.

En fin d'inspiration, marquez une pause de 5 secondes comme pour contempler le paysage et voyez-vous descendre de l'autre côté en bouchant maintenant la narine gauche avec l'annulaire pour libérer la narine droite. En fin d'expiration, marquez une pause de 5 secondes puis vous allez remonter sur la montagne par cette même narine droite en inspirant, marquant une pause de 5 secondes puis expirer côté gauche en redescendant la montagne en marquant en fin d'expiration une pause de 5 secondes et ainsi de suite pendant 4/5 minutes ».

Si pas de suite immédiate envisagée
Tour de clôture - Le doux et le piquant – 25 min

Inviter le groupe à se mettre en cercle.

Faire circuler deux objets (un doux et un piquant). Chaque personne est à tour de rôle en possession des objets et partage ce qui a été doux (agréable, intéressant...) et piquant (désagréable, long, difficile...) dans ce parcours de plusieurs séances.

Annoncer au groupe que l'animation est terminée et les remercier de leur présence. Les inviter à compléter un questionnaire final d'évaluation (annexe) ou autre méthode d'évaluation le cas échéant. Compléter la grille de suivi de l'animation.

Remercier le groupe pour leur implication dans les séances.

Outils de suivi et évaluation

Guide de suivi de l'animation des séances



Penser à prendre des photos !

Séance n°		Date		Nombre de participants	
Dynamique de groupe (Participatif/passif - homogène/hétérogène)					
Points remarquables					
Difficultés éventuelles					
Retour outils animation - à faire évoluer - à conserver...					
Verbatim (Paroles des participant-es à noter telles quelles)					

Questionnaire bilan – séance 1 à 3

1. Coche la séance concernée

☐ séance 1 ☐ séance 2 ☐ séance 3

2. Es-tu satisfait·e de la séance ?

☐ oui tout à fait ☐ oui plutôt ☐ bof, moyen ☐ pas du tout

3. Est-ce que les échanges dans le groupe ont été intéressants ?

☐ oui tout à fait ☐ oui plutôt ☐ bof, moyen ☐ pas du tout

4. Ce que tu as préféré

.....
.....

5. Ce que tu as le moins aimé

.....
.....

6. Ce qui t'a surpris·e ou marqué·e

.....
.....

7. Ce que tu vas faire d'ici la prochaine séance

.....
.....



Questionnaire bilan – séance 1 à 3

1. Coche la séance concernée

☐ séance 1 ☐ séance 2 ☐ séance 3

2. Es-tu satisfait·e de la séance ?

☐ oui tout à fait ☐ oui plutôt ☐ bof, moyen ☐ pas du tout

3. Est-ce que les échanges dans le groupe ont été intéressants ?

☐ oui tout à fait ☐ oui plutôt ☐ bof, moyen ☐ pas du tout

4. Ce que tu as préféré

.....
.....

5. Ce que tu as le moins aimé

.....
.....

6. Ce qui t'a surpris·e ou marqué·e

.....
.....

7. Ce que tu vas faire d'ici la prochaine séance

.....
.....

Questionnaire bilan - séance 4

A. Es-tu satisfait·e de la séance ?

☐ oui tout à fait ☐ oui plutôt ☐ bof, moyen ☐ pas du tout

B. Est-ce que les échanges dans le groupe ont été intéressants ?

☐ oui tout à fait ☐ oui plutôt ☐ bof, moyen ☐ pas du tout

C. Ce que tu as préféré

.....

.....

D. Ce que tu as le moins aimé

.....

.....

E. Ce qui t'a surpris·e ou marqué·e

.....

.....

Ton avis sur l'ensemble des séances

F. Grâce aux différentes séances, est-ce que tu as l'impression de mieux comprendre le sujet de la qualité de l'air ?

☐ oui tout à fait ☐ oui plutôt ☐ bof, moyen ☐ pas du tout

G. Est-ce que tu as l'impression de mieux savoir comment agir pour améliorer la qualité de l'air ?

☐ oui tout à fait ☐ oui plutôt ☐ bof, moyen ☐ pas du tout

H. Est-ce que ça te donne envie d'agir pour améliorer la qualité de l'air ?

☐ oui tout à fait ☐ oui plutôt ☐ bof, moyen ☐ pas du tout

I. Si oui, qu'est-ce que tu aurais envie de faire ?

.....

.....

J. Est-ce que tu conseillerais à un copain ou une copine de participer aux différentes séances ?

☐ oui ☐ non ☐ je ne sais pas

K. Un commentaire que tu veux ajouter ?

.....

.....

.....

Les annexes

Transports

Chauffage

**Activités
agricoles et
d'élevage**

**Brûlage, feux
et cuisson**

Naturelle
(éruptions volcaniques,
poussières de sable, ...)

**Activités
industrielles**

COV

PM

Ozone

NO_x

SO₂

NH₃

Pollens

**Gaz à
effets de
serre**

**Impacts
sur le bâti**
noircissement, corrosion
etc.

**Impacts sur la
santé humaine**
poumons et système
respiratoire, cerveau, cœur
et système cardio-
vasculaire, autre...



Impacts sur la santé des écosystèmes

nécrose des plantes, fragilité des plantes,
appauvrissement de la biodiversité.

**Autres impacts
économiques,
sociaux et**

géopolitiques
poumons et système respiratoire,
cerveau, cœur et système cardio-
vasculaire, autre...



La concentration du polluant

plus l'air contient de polluants (particules
fines, ozone, dioxyde d'azote, etc.), plus
l'exposition est importante.

Exposition aiguë

courte durée mais forte pollution (pic
de pollution).

Exposition chronique

faible ou moyenne pollution répétée pendant des années (c'est souvent cette exposition chronique qui a les effets sanitaires les plus importants).

Annexe 2.1 :

Liste des affirmations du pas en avant

Faites un pas en avant...

- Si vous pouvez aller dehors tous les jours
- Si vous pouvez aller à pied ou à vélo à l'école/lycée/au travail
- Si vous pouvez aller courir, jouer ou trainer dans un parc ou un coin de nature
- Si vous avez quelqu'un de votre entourage allergique au pollen
- Si vous avez connaissez une personne asthmatique
- Si vous avez la possibilité d'aérer vos salles de classe /votre pièce de vie au moins 2 fois par jour
- Si vous pouvez facilement savoir quand il y a un épisode de forte pollution
- Si vous avez la possibilité de vous éloigner d'une zone en épisode de forte pollution de l'air
- Si vous habitez loin d'un axe routier important
- Si vous habitez dans une zone où la circulation n'est pas dense
- Si vous ne présentez aucun symptôme lié à la pollution (mal de gorge, toux...)
- Si vous pensez que vos habitudes ont un impact positif sur la qualité de l'air
- Si vous habitez loin des zones agricoles céréalières
- Si vous vivez sur un territoire où on se chauffe beaucoup au bois
- Si vous pouvez aller dans la nature au moins une fois par semaine
- Si on vous incite souvent à aller dehors (école ou parents),

Annexe 2.2 : Carte Personnages

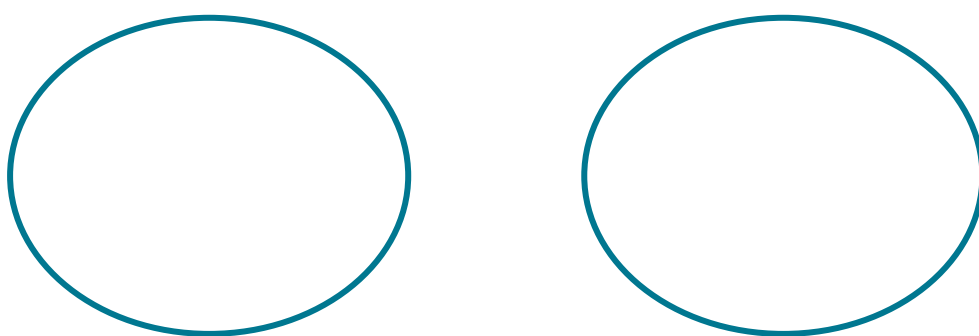


Je suis une femme en France de 45 ans, je vis seule avec mes enfants, je suis à la recherche d'un emploi. Je viens d'emménager dans une région agricole. Je suis locataire d'un appartement dans une petite ville et ne possède pas de voiture.	Je suis une femme de 30 ans, je vis dans le grand nord canadien, je suis éleveuse de chiens de traineaux. Je vis au bord de la forêt à 45 min en voiture de la première ville. Je n'ai pas encore d'enfant. Comme nous nous chauffons au bois, nous coupons du bois de nos parcelles forestières chaque année.	Je suis un homme au Mexique de 40 ans ; j'habite en plein centre-ville de Mexico à 2200 mètres d'altitude, dans un petit appartement au 15^e étage avec mes 3 enfants, dont un qui a une maladie pulmonaire. De ma fenêtre, je vois le volcan Popocatepelt au loin. Je me déplace en voiture car je suis chauffeur de taxi.
Je suis une fille de 11 ans et j'habite en Tanzanie au milieu de la savane, à côté d'un grand parc national. Je vais tous les jours à l'école, avec mes copines du village. Nous y allons à pied. Le week-end, je joue et j'aide mes parents à la culture et aux bêtes. Quelquefois, je vais voir le chantier de l'oléoduc qu'ils sont en train de construire.	Je suis une personne de 75 ans, je vis dans la ville de Sydney en Australie, dans une résidence avec des amis. Je fais beaucoup d'activités dans la ville, je me déplace en bus car je n'ai pas de permis de conduire. Je ne peux pas marcher trop longtemps car je souffre d'insuffisance respiratoire d'origine allergique.	Je suis une adolescente de 17 ans et je vis en Chine, dans la baie de Schenzen. Je suis en internat car ma famille habite loin dans les terres et je passe 10h/jour au lycée. Je n'ai pas de loisirs. Le soir, je fais mes devoirs et vais me coucher. Je rentre chez mes parents en train le week-end où je peux des fois voir mes cousins
Je suis un grand-père de 68 ans, en fauteuil roulant et j'habite dans la petite ville de Manheim en Allemagne. Mon appartement est au rez-de-chaussée et je n'ai pas le permis. Je me déplace beaucoup en ville sur les trottoirs, le long du grand port sur le Rhin et je prends beaucoup le train pour traverser le pays.	J'habite en France dans le département de la Corrèze. J'ai 90 ans et je vis chez mon fils qui est agriculteur, éleveur de vaches laitières. Il cultive aussi les céréales pour nourrir ses bêtes. La première ville est à 30 min en voiture. Je marche tous les jours et parfois monte encore dans le tracteur !	Je suis un enfant de 8 ans et je vis dans un bidonville en de New Dehli en Inde, avec mes parents, et mes 7 frères et sœur. La journée, j'aide mon père à faire des briques et ma mère à chercher de l'eau, nettoyer, cuisiner. Je m'occupe aussi des plus petits. Parfois, je traine dans la ville avec mes copains et on collecte des déchets que l'on revend.

Je suis un enfant de 5 ans et je vis en Italie, à Venise. Je me déplace en gondole ou à vélo pour aller à l'école. Il fait souvent très chaud dehors et dans les salles de classes aussi...nous sommes obligés d'utiliser une climatisation pour rafraichir l'atmosphère...pas question d'ouvrir les fenêtres !	J'ai 15 ans et j'habite en Suède dans la ville de Stockholm. Je suis en cours jusqu'à 14h30 et ensuite je participe à des activités sportives. Je vais à l'école à pied depuis que je suis toute petite, des pédibus sont proposés dans tous les grands quartiers de la ville encadrés par les agents communaux. Contrairement à mon frère, je n'ai pas de problème d'allergie aux herbacées, je peux me promener dans parc sans aucune contrainte.	Je suis un jeune homme de 22 ans et j'habite dans le Caucase en Russie. Je travaille dans une épicerie, j'y vais en bus quand ils circulent, car je n'ai pas de voiture. Sinon, je m'y rends à pied, le long de la route et il me faut plus d'une heure. Souvent, ça sent les gaz d'échappement, en plus du caoutchouc chaud en provenance de l'usine. Pendant les vacances, je me rends au bord de la mer Noire, chez mes grands-parents.
Je suis une femme, j'ai 35 ans et je vis sur l'île de Crête. Je suis serveuse dans un restaurant au bord de la mer et je travaille quasiment toute l'année. Il y a un peu moins de touriste qui arrivent en janvier. Le lundi, je vais courir sur le bord de mer au coucher du soleil, puis je rejoins mes amis pour déguster du poisson vers le port.		

Annexe 3.1

Masque



Annexe 4.1

Catégories de leviers

SOLUTIONS TECHNIQUES

**SOLUTIONS LOGISTIQUES/
ORGANISATIONNELLES**

**CHANGEMENT DE
COMPORTEMENT**

Annexe 4.2

Exemples de leviers

Voter des lois pour définir des plafonds d'émission de nouveaux polluants	Interdire certains polluants
Instaurer des zones sans voiture	Construire des pistes cyclables
Financer le changement de système de chauffage aux citoyen·nes	Installer des bornes de recharges électriques

Utiliser les transports en commun	Mettre des filtres plus performants dans les cheminées des usines
Proposer des carburants moins polluants	Interdire les véhicules les plus polluants
Utiliser ses déchets verts comme paillage	Arrêter les labours

Prendre plus souvent le train	Créer des moteurs bateaux et poids lourds qui consomment moins
Mettre en place des systèmes de covoiturage dans les organisations (entreprises, établissements scolaires...)	Végétaliser la ville et tout ce qui peut être végétalisé (cours d'école, chemin piétonnier...)
Sécuriser et créer des voies de circulations douces	Isoler davantage les habitations

Améliorer le rendement des systèmes de chauffage	Interdire les pratiques agricoles émettrices d'ammoniac
Aider à l'installation de maraîcher bio en ville	Planter des forêts vivrières dans les parcs
Proposer des zones de plantations citoyennes en centre ville	Relancer des dynamiques de jardins ouvriers

Annexe 4.3

Liste d'articles de journaux mobilisables

Organiser une manifestation : Océan, Presse. « Une manifestation des enseignants et un blocus dans un lycée à Nantes ». *Manifestation. Presse Océan*, 31 mars 2026. <https://www.ouest-france.fr/societe/manifestation/un-blocus-en-cours-dans-un-lycee-de-nantes-9aa1c93a-2cd2-11f1-9aaf-bf7938d313>.

Monter une exposition artistique ou scientifique : Républicain Lorrain. *Val de Briey. Diagnostiqué TDAH à 18 ans, Mattéo va monter une exposition afin de sensibiliser à ce trouble*. 12 mars 2026. <https://www.republicain-lorrain.fr/culture-loisirs/2026/03/12/diagnostique-tdah-a-18-ans-matteo-va-monter-une-exposition-afin-de-sensibiliser-a-ce-trouble>.

Tenir un stand de sensibilisation : Midi libre. Une action des lycéens pour l'association Transit. 18 février 2026. <https://www.midilibre.fr/2026/02/18/une-action-des-lyceens-pour-lassociation-transit-13231351.php>.

Publier une pétition : TF1 Info. *Les élèves français travaillent-ils trop ? Une pétition milite pour un réaménagement des emplois du temps et c'est un carton !* | TF1 Info. Sujets de Société. 1 octobre 2024. <https://www.tf1info.fr/societe/les-eleves-francais-travaillent-ils-trop-une-petition-milite-pour-un-reamenagement-des-emplois-du-temps-et-c-est-un-carton-2325959.html>.

Aller rencontrer des décideurs : Ouest-France. « Pommerit-Jaudy. Une alimentation saine respectueuse de l'environnement ». *La Roche-Jaudy. Ouest-France.fr*, 14 juin 2023. <https://www.ouest-france.fr/bretagne/la-roche-jaudy-22450/pommerit-jaudy-une-alimentation-saine-respectueuse-de-lenvironnement-c1f2f9ac-0924-11ee-9111-813d48f652cc>.

Ecrire une lettre ouverte : Roche, Magali. « Cette lettre à Arifa comme un cri du cœur des lycéens de Mauriac (Cantal) face à la misère en Afghanistan ». *La Montagne*, 22 mars 2022. https://www.lamontagne.fr/mauriac-15200/actualites/cette-lettre-a-arifa-comme-un-cri-du-cur-des-lyceens-de-mauriac-cantal-face-a-la-misere-en-afghanistan_14102348/.

Réalisé un film engagé : *lanouvellerepublique.fr*. « Niort : les élèves du collège Pierre-et-Marie - Curie créent deux films avec Les Matapeste ». 15 juin 2021. <https://www.lanouvellerepublique.fr/niort/niort-les-eleves-du-college-pierre-et-marie-curie-creent-deux-films-avec-les-matapeste>.

Ecrire une chanson pour sensibiliser : *Narbonne : des lycéens de Beauséjour écrivent une chanson sur le handicap - lindependant.fr*. s. d. 18 février 2019 <https://www.lindependant.fr/2019/02/18/narbonne-des-lyceens-de-beausejour-vont-chanter-avec-amir,8022399.php>.

Organiser des soirées débats et conférences : France, Centre. « Des étudiants de l'IUT organisent une conférence demain soir à la mairie de Guéret ». *La Montagne*, 7 mars 2018. https://www.lamontagne.fr/gueret-23000/actualites/des-etudiants-de-liut-organisent-une-conference-demain-soir-a-la-mairie-de-gueret_12762983/.

Animer des ateliers de sensibilisation : Ouest-France. « A Lavoisier, un festival sur le développement durable ». Mayenne. *Ouest-France.fr*, 5 mai 2013. <https://www.ouest-france.fr/pays-de-la-loire/mayenne-53100/lavoisier-un-festival-sur-le-developpement-durable-897072>.

Annexe 4.4

Fiches Consignes

Fiche consigne

Après avoir lu individuellement l'article de presse, échangez avec le groupe pour préparer les réponses aux questions ci-dessous. Vous présenterez ensuite votre article et les réponses à ces questions au reste du groupe :

- Quelle forme/type de sensibilisation a été choisi ?
- A votre avis, pourquoi cette forme a-t-elle été choisie ?
- Connaissez-vous d'autres exemples où cette même forme de sensibilisation a été utilisée ?



Fiche consigne

Après avoir lu individuellement l'article de presse, échangez avec le groupe pour préparer les réponses aux questions ci-dessous. Vous présenterez ensuite votre article et les réponses à ces questions au reste du groupe :

- Quelle forme/type de sensibilisation a été choisi ?
- A votre avis, pourquoi cette forme a-t-elle été choisi ?
- Connaissez-vous d'autres exemples où cette même forme de sensibilisation a été utilisées ?



Fiche consigne

Après avoir lu individuellement l'article de presse, échangez avec le groupe pour préparer les réponses aux questions ci-dessous. Vous présenterez ensuite votre article et les réponses à ces questions au reste du groupe :

- Quelle forme/type de sensibilisation a été choisi ?
- A votre avis, pourquoi cette forme a-t-elle été choisi ?
- Connaissez-vous d'autres exemples où cette même forme de sensibilisation a été utilisées ?

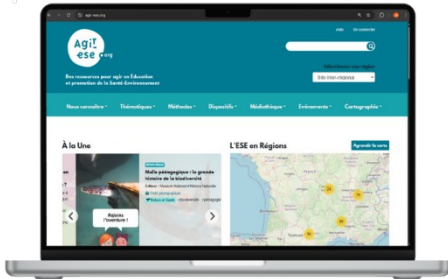
Annexe 4.5

Fiche Action

Quel est le nom de votre action ?	
Quelles sont vos Intentions (objectifs visés) ?	
Quel est le type d'action ?	
Qui voulez-vous toucher/viser ?	
Quelles sont les étapes pour réaliser l'action ?	
De quoi avez-vous besoins ? (matériel, autorisation...)	
Qui s'occupe de quoi pour que l'action existe vraiment ?	
Quand allez-vous faire l'action ? (à quelle période ?)	

Pour aller plus loin

Découvrez les ressources du Pôle ESE pour développer vos projets d'éducation à la qualité de l'air extérieur :



Le site agir-ese.org : ce site recense des supports théoriques et pédagogiques.

Voici une sélection de lien particulièrement utile pour votre projet :

- ✓ [La page thématique sur la qualité de l'air extérieur](#)
- ✓ [L'inventaire des outils sur la qualité de l'air](#)
- ✓ [La page du dispositif Génération Air Pur](#)
- ✓ [La fiche technique d'animation du débat mouvant](#)
- ✓ [La fiche technique d'animation du debrief des activités visant à développer les CPS](#)

Les référentes et référents en département pour vous accompagner dans vos projets.

Découvrez la carte :



La campagne C-Possible et le dispositif Une Seule Santé du Pôle ESE ARA.



Avec le soutien de la DREAL Auvergne-Rhône-Alpes

