



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.

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 maraîchers 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 ?)	