



SÉQUENCE  
PÉDAGOGIQUE

4

# EXPLORER LES BONNES PRATIQUES POUR LA SANTÉ AUDITIVE

## Guide de l'enseignant

Présentation de la séquence pédagogique	2
Activité 1 - Découvrir des moyens de protection possible contre les sons forts	3
Activité 2 - Reconnaître la dangerosité du bruit	5

Corrigé de l'activité 2

# PRÉSENTATION DE LA SÉQUENCE PÉDAGOGIQUE

**NIVEAU**

2<sup>e</sup> cycle primaire



## DESCRIPTION

Lors de cette séquence, à travers des activités interactives et adaptées à leur niveau, les élèves vont découvrir et comprendre les bonnes habitudes pour protéger leur audition.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir des bonnes habitudes éprouvées
- Imaginer ses propres astuces, en fonction de sa propre analyse d'environnement

## DISCIPLINES SCOLAIRES ET COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES SUGGÉRÉES

### • Sciences

Compétence 3 : Communiquer à l'aide des langages utilisés en science et en technologie.

### • Mathématiques

Compétence 3 : Communiquer à l'aide du langage mathématique

### • Domaine des arts (musique) - Savoirs essentiels

- Réceptivité et manifestation de ses sensations, impressions, émotions et sentiments

## DURÉE SUGGÉRÉE

1 période de 45 - 50 minutes.

## DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION

### Santé et bien-être

- Conscience de soi et de ses besoins fondamentaux
- Conscience des conséquences sur sa santé et son bien-être de ses choix personnels

## COMPÉTENCES TRANSVERSALES TOUCHÉES

- **Exercer son jugement critique** : construire son opinion, relativiser son jugement et exprimer son jugement.
- **Mettre en œuvre** sa pensée créatrice.
- **Coopérer** : interagir avec ouverture d'esprit dans différents contextes, contribuer au travail collectif et tirer profit du travail en coopération.
- **Communiquer** de façon appropriée.

## MATÉRIEL DE L'ENSEIGNANT

- Guide de l'enseignant (ce document)
- Présentation PowerPoint
- Documents élève

## PRÉPARATION

Avant de commencer cette séquence, il est préférable que les élèves aient déjà vu les notions suivantes :

- Tableau à double entrée
- Échelles de grandeurs



# ACTIVITÉ 1

## DÉCOUVRIR DES MOYENS DE PROTECTION POSSIBLE CONTRE LES SONS FORTS

ACTIVITÉ EN  
PETIT GROUPE OU  
EN INDIVIDUEL

🎯 **Objectif de l'activité** : Identifier comment se protéger du bruit dans une situation donnée.

🕒 **Temps de préparation estimé** : 10 minutes

🕒 **Durée de l'activité** : 25-30 minutes

📁 **Matériel** : Système de projection d'image

Mini-leçon (PowerPoint,)

Images de situations (PowerPoint, diapo 8)

Document élève (Activité 1, page 1) (à imprimer ou utiliser la version numérique). Pour la version à imprimer, il faudra projeter les situations au tableau.

### SAVOIR PRÉALABLE, RECOMMANDATIONS ET CONSEILS

Les astuces pour se protéger du bruit sont :

- **S'éloigner** de la source de bruit
- **Baisser le volume** du bruit généré par les élèves si c'est possible (par exemple, système de niveau de bruit en classe, <https://shht.lalilo.com/> (page web gratuite))
- **Réduire le volume** des écouteurs et la durée d'écoute avec des écouteurs.
- **Utiliser des bouchons** ou des coquilles anti-bruit lors d'expositions aux sons forts.
- **Prendre des pauses** de son.

### DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

#### 1. Préparer l'activité :

- a. Rappeler les dangers du bruit élevé (Séquence 3) ou mini-leçon 3
- b. Si vous faites l'activité en groupe, mettre les élèves en groupe puis distribuer la feuille d'activité aux élèves.

#### 2. Expliquer l'activité :

Les élèves vont devoir réfléchir aux moyens de protections possibles contre les dangers du bruit grâce aux situations de la vie quotidienne présentées à gauche.

#### 3. Projeter les images de situation au tableau (PowerPoint, diapo 8).

#### 4. Accorder 10 à 15 minutes aux élèves pour réfléchir et répondre dans l'encadré.

## ACTIVITÉ 1

### DÉCOUVRIR DES MOYENS DE PROTECTION POSSIBLE CONTRE LES SONS FORTS

#### DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

##### 5. Retour en grand groupe

- a. Passer à travers toutes les situations pour partager les idées des élèves pour chacune des situations bruyantes.
- b. Corriger si nécessaire (des idées générales sont disponibles dans le corrigé mais les réponses des élèves pourraient être pertinentes malgré tout)

##### 6. Utiliser des stratégies dans le quotidien

- a. Demander aux élèves, à partir de chaque stratégie, de citer les stratégies qui leur semblent le plus efficace
- b. Par exemple : Demander aux élèves dans quelle situation il sera recommandé de baisser le volume? (la bonne réponse sera quand on utilise les écouteurs, ou quand on regarde la TV, ou quand on joue aux jeux vidéo, etc...)

##### 7. Conclure

Vous pouvez terminer en présentant le rappel sur le danger du bruit avec l'image présentant les liens entre la durée d'exposition et le volume du son ([PowerPoint, diapo 9](#))

---

#### INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE EN CONCLUSION / POUR ALLER PLUS LOIN

Selon le contexte de votre classe et de vos élèves, vous pouvez changer les situations de la vie quotidienne avec d'autres situations de même intensité mais plus proches de leur quotidien ( tout le monde ne va pas à des événements sportifs ou à des concerts). Vous pouvez utiliser des moments cités par vos élèves dans les séquences précédentes.

---



# ACTIVITÉ 2

## RECONNAITRE LA DANGÉROSITÉ DU BRUIT

ACTIVITÉ EN  
PETIT OU EN  
GRAND GROUPE

- 🎯 **Objectif de l'activité** : Reconnaître les différents niveaux de bruits et comprendre où se situe les bruits très légers vs les bruits très forts de l'environnement sonore sur une échelle de bruits.
- 🕒 **Temps de préparation estimé** : 5 minutes
- 🕒 **Durée de l'activité** : 15 - 20 minutes
- 📁 **Matériel** : Système de projection d'image
  - Affiche de l'échelle du bruit (à projeter ou à imprimer)
  - Document élèves (Activité 2, pages 5) (à imprimer)
  - Version alternative entièrement numérique que vous pouvez utiliser avec un tableau numérique interactif ou sur une tablette ou un ordinateur.

### SAVOIR PRÉALABLE, RECOMMANDATIONS ET CONSEILS

Les élèves doivent être capable :

- Comprendre une échelle de grandeur
- Comprendre le principe de décibels et sa notation : dB (séquence 2)

Si vous décidez d'imprimer l'échelle du bruit, nous vous conseillons de travailler en petit groupe et d'imprimer une affiche par groupe en couleur. La plastifier pourrait être aussi une bonne idée, afin de pouvoir la réutiliser pour une classe future.

### DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

1. **Échelle du bruit** :
  - a. Projeter l'affiche de l'échelle du bruit ou distribuer l'échelle
  - b. Rappeler les différents niveaux de danger du bruit en fonction du volume
2. **Nommer les différents éléments à placer** avec les élèves pour s'assurer que tous les élèves ont compris ce que les images représentent.
3. **Demander aux élèves de placer** les différents éléments sur l'échelle de bruit correspondant au volume de chacun des éléments.



## ACTIVITÉ 2

### RECONNAITRE LA DANGEROUSITÉ DU BRUIT

#### DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

##### 4. Corriger avec les élèves

- a. décollage d'un avion (140 dB) ou encore feux d'artifice ou explosion
- b. concert (110 dB),
- c. musique très forte (100 dB) ou encore musique dans un casque ou écouteurs
- d. salle de classe bruyante (70 dB),
- e. conversation (60 dB),
- f. bibliothèque (45 dB),
- g. chuchotement (30 dB),
- h. respiration (10 dB)

##### 5. Faire un rappel du danger d'exposition en fonction de la durée en demandant aux élèves :

Faire des liens avec les situations proposées dans l'activité 1 de la séquence 2 sur l'environnement sonore et les conseils de durée maximale d'écoute en fonction du volume chez les enfants :

- a. 75 dB : 40h semaine : c'est le volume d'une classe très bruyante!!
- b. 80 dB : 12h20 par semaine
- c. 80 dB : 1h30 par semaine
- d. 95 dB : 24 minutes par semaine
- e. 101 dB : 6 minutes par semaine
- f. Au delà de 120dB : quelques secondes suffisent s'il n'y a pas de protection

---

#### INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE EN CONCLUSION / POUR ALLER PLUS LOIN

##### Brochure OMS

[https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/health-topics/deafness-and-hearing-loss/mls-brochure-english-2021.pdf?sfvrsn=bf19b448\\_5](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/health-topics/deafness-and-hearing-loss/mls-brochure-english-2021.pdf?sfvrsn=bf19b448_5)

##### Brochure OMS - Version Française -



# ACTIVITÉ 2 - CORRIGÉ

## MOYENS DE PROTECTION POSSIBLE CONTRE LES SONS FORTS



### Salle de classe bruyante :

Pour parler, je lève ma main et j'attends mon tour. Je n'ai pas besoin d'appeler mon enseignant ou mon enseignante.

Pour déplacer ma chaise, je la lève sans la trainer sur le sol.

Pour réduire le bruit inutile, j'évite de jouer avec les objets sur ou dans mon bureau.

Pour parler à quelqu'un, je me déplace près de la personne plutôt que d'appeler son nom.

Pour réduire le bruit dans la classe, je peux faire des actions comme fermer la porte ou demander aux autres de faire moins de bruit.

### Utilisation des écouteurs ou de casques à volume élevé (musique, en classe, jeux vidéos, etc.) :

J'utilise la règle du 60/60:

Je baisse le son à 60% du volume maximal de l'appareil et je limite ma durée d'écoute à 60 minutes (1 heure). Si je veux écouter plus longtemps, je baisse le volume. Si je veux écouter plus fort, j'écoute moins longtemps.

Je prends des pauses. Après chaque heure d'écoute, j'enlève mes écouteurs pour 5 à 10 minutes dans un lieu calme.

Si j'en possède, j'utilise des écouteurs avec réduction de bruit et/ou des écouteurs qui limitent le bruit qui provient de l'extérieur (écouteurs qui couvrent toute l'oreille avec un coussin, écouteur qui entre dans l'oreille avec des embouts ajustables).

Si je suis dans un lieu sécuritaire et adéquat pour le faire, j'utilise les deux écouteurs pour ne pas avoir à augmenter le volume.

Quand je suis dans un environnement bruyant, je porte une attention particulière au volume. Je sais que je vais vouloir le monter pour bien entendre, je garde en tête la règle du 60/60.

### Événements sportifs :

Je porte des bouchons d'oreilles ou un casque antibruit pour réduire le bruit. Je m'éloigne de la zone bruyante régulièrement pour reposer mes oreilles.

J'utilise des gestes, des signes ou des pancartes pour soutenir mon équipe, comme lever les bras ou applaudir doucement.

### Classe de musique :

Je m'éloigne des sons forts, le plus possible. Je demande des bouchons d'oreilles si le son devient trop fort.

Je tourne la tête pour éviter le bruit qui provient directement de mon instrument. Je parle doucement en classe.

Je prends des pauses pendant la classe.

Je porte attention à mon exposition aux bruits forts pour le reste de la journée.

### Concerts :

Je porte des protections auditives (bouchons d'oreilles, casque antibruit).. Je m'éloigne des haut-parleurs pour réduire l'intensité (volume) du bruit.

Je vais dans un endroit plus calme pendant l'entracte, avant et après le concert.

J'utilise des gestes ou j'évite de crier, je peux regarder les autres pour faciliter la communication.

### Feu d'artifice :

Je porte des bouchons d'oreilles ou un casque antibruit pour protéger mes oreilles. Je m'éloigne des feux d'artifice et je m'éloigne de l'endroit où ils sont lancés.

Quand les feux d'artifice sont terminés, je vais dans un endroit calme, loin du bruit, pour laisser mes oreilles se reposer.