

## ÉMISSION

# La puberté, quelles transformations !

9 ANS → 14 ANS



Illustration : Jacques Azam.

## Présentation du projet aux élèves

Le **30 janvier 2026**, à **14 heures**, les élèves vont rencontrer Suzanne Jolys, formatrice à l'égalité filles-garçons et à l'éducation à vie affective et sexuelle lors d'une émission *1jour1actu le direct*, diffusée dans votre classe sur inscription.

L'objectif de cette fiche est de proposer des activités à vos élèves afin de faire émerger les questions qu'ils se posent la puberté. Préadolescent puis adolescent, chaque élève vit et subit ces transformations qui peuvent être déstabilisantes et auxquelles il est important d'apporter des réponses.

## Le programme national EVAR entre en application à la rentrée 2025.

Il établit les compétences à aborder avec les élèves pour l'éducation à la vie affective et relationnelle à l'école primaire pour l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle (EVARS) au collège et au lycée.

Elle fait l'objet de trois séances spécifiques, annuelles et obligatoires.

À partir du cycle 3, étant donné les changements induits par la puberté et le passage progressif de l'enfance à l'adolescence, l'éducation à la vie affective et relationnelle apporte aux élèves les éléments de connaissance et de réflexion leur permettant d'appréhender de manière éclairée les changements qu'ils constatent et éprouvent, tant pour ce qui concerne leur propre corps que celui des autres.

Le programme EVAR permet d'aborder, au cycle 3 les apprentissages suivants :

- se connaître, vivre et grandir avec son corps,
- rencontrer les autres et construire avec eux des relations, s'y épanouir,
- trouver sa place dans la société, y être libre et responsable.

Grâce à l'intervention d'un expert, l'émission que nous vous proposons aujourd'hui apporte des réponses aux questions que les élèves se posent sans toujours oser les poser.

### **En lien avec le programme de sciences et de technologie les compétences suivantes sont abordées :**

- Partir des représentations des élèves de ce qu'est la puberté pour construire une définition scientifique.
- Repérer ce qui relève d'une brimade, d'une humiliation, ou d'une stigmatisation en lien avec les changements du corps à la puberté.
- Expliquer les changements physiques liés à la puberté, le mécanisme des règles et l'impact sur la vie quotidienne.

### **Point de vigilance :**

L'ensemble de la réflexion sera adapté à la maturité de vos élèves.

Il nous semble cependant important de vous proposer quelques pistes pour aborder la question de l'émission des fluides corporels chez les filles et les garçons afin d'établir entre eux une situation d'échange faite de respect mutuel.

Pour les filles, comme pour les garçons, ces manifestations naturelles peuvent générer un sentiment de honte et d'insécurité. En parler et normaliser les fonctions naturelles du corps peuvent aider à l'acceptation parfois délicate des transformations pubertaires.

---

### **ACTIVITÉ 1**

#### **Présentation du projet et de l'intervenante**

**Le vendredi 30 janvier, à 14 heures**, la rédaction vous invite à participer à l'émission *1jour1actu le direct* qui s'intitule : « **La puberté, quelles transformations !** »

Nous allons préparer cette conférence avec des activités. Après chaque activité, vous noterez les questions que vous aimeriez poser.

L'objectif est de faire émerger des questions sur ce qui caractérise la puberté, sur les modifications qu'elle entraîne dans le corps des filles et des garçons, tout en prenant en compte la dimension psychoaffective et sociale que ces changements engendrent.

### **1 - Découvrir le sujet**

- Annoncer aux élèves le sujet de l'émission : « **La puberté, quelles transformations !** »
- Leur demander de réagir à cette formulation : faire émerger rapidement les premières représentations. Que comprenez-vous de ce sujet ?
  - C'est quoi, la puberté ? Que savez-vous sur le sujet ? Qui est concerné par la puberté ? Que se passe-t-il dans le corps des filles et des garçons ? Est-ce que c'est grave ? Que ressent-on ? Faut-il en parler ?

Laisser les élèves échanger sans intervenir, noter leurs réflexions au tableau.

**En groupe classe :** Proposer ensuite un rapide remue-méninges pour familiariser les élèves avec les termes employés et banaliser les propos de l'échange. Lever ainsi les premières hésitations pour partager entre filles et garçons ce qui caractérise la puberté.

## 2 - Présenter l'intervenante

➤ Annoncer aux élèves le nom et la fonction de l'intervenante avec laquelle ils vont échanger lors du direct.

**Suzanne Jolys** est formatrice à l'égalité filles-garçons et à l'éducation à vie affective et sexuelle. Elle intervient auprès des enfants, des adolescents, des parents, ainsi que des professionnelles de l'éducation, pour promouvoir une culture de l'égalité en déconstruisant les stéréotypes de genre.

<https://suzette-formations.fr/a-propos/>



À l'issue de cette première activité, rédiger avec les élèves **une petite carte d'identité de l'experte qui va répondre à leurs questions au cours de l'émission**. Cette carte figurera dans le cahier d'EMC et d'EMI. Les élèves, au fil de l'année, disposent d'une mémoire des différents experts qui sont intervenus pour les informer et développer leur compréhension du monde qui les entoure.

### carte d'identité

- Nom : .....
- Prénom : .....
- Son métier : .....
- L'aventure à laquelle il participe : .....
- Les éléments sur lesquels il nous fait réfléchir : .....
  
- Mes questions : .....



photo

## 3 - Proposer ensuite une discussion

➤ Pourquoi *1jour1actu le direct* te propose de rencontrer et de dialoguer avec une experte de la puberté ?

➤ Animer la discussion, favoriser les interactions sans intervenir. Faire remarquer aux élèves que de nombreuses questions restent sans réponse. L'objectif est de sensibiliser les élèves à la nécessité de pouvoir bénéficier de l'éclairage d'un expert sur le sujet.

### ACTIVITÉ 2

#### Des pistes pour exploiter le support d'étude

**La vidéo 1jour1question « C'est quoi, la puberté ? » constitue le support de réflexion.** Elle répond à la question posée par Amine, 10 ans. La vidéo invite les élèves à comprendre les changements qui interviennent dans le corps dès l'âge de 10 ans chez les filles et de 12 ans chez les garçons.

**1 - Proposer aux élèves de visionner la vidéo**

<https://www.1jour1actu.com/sante/cest-quoi-la-puberte>

Faire remarquer aux élèves que cette question est posée par un garçon de 10 ans, ce qui peut légitimer leurs propres interrogations.

**2 - Pour aborder cette activité**

→ Partager la classe en 2 groupes.

**Support d'analyse :** Les élèves renseignent en groupe la fiche de 4 questions qui leur permet de mettre en mémoire les connaissances apportées par la vidéo. Ils élaborent ensuite les questions à partir de ce qu'ils ont appris. Les questions surlignées en gris sont données à titre simplement indicatif.

**Fiche 4 questions :****1 – À quel âge commence la puberté ?**

**Est-ce que c'est grave si, à 12 ans, on n'a toujours pas commencé sa puberté ?**

**2 – Quelles transformations apparaissent chez les filles ?**

**Pourquoi le fait d'avoir ses règles permet d'avoir des bébés ?**

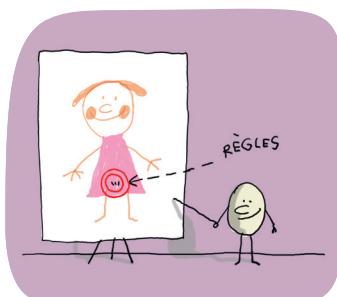
**3 – Quelles transformations apparaissent chez les garçons ?**

**À quoi servent les organes génitaux des garçons ?**

**4 – Quelles transformations apparaissent aussi dans la tête à l'adolescence ?**

**Pourquoi notre humeur change-t-elle à l'adolescence ? Comment réagir ?**

**Qui peut nous comprendre ?**

**Groupe 2 : Les élèves du groupe expliquent le sens du dessin à la classe et posent une question le concernant**

Ce que ce dessin veut nous dire :

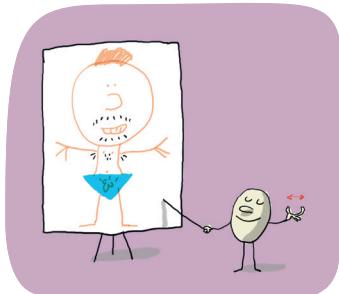
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quelles protections hygiéniques peut-on utiliser quand on a ses règles ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Ce que ce dessin veut nous dire :

---



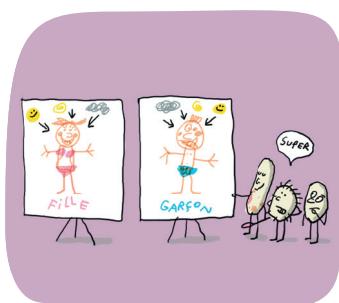
---

Est-ce que le garçon peut aussi faire des bébés à la puberté ?

---



---



Quelles émotions se bousculent dans la tête à l'adolescence ?

---



---



---

Est-ce que les changements d'humeur vont durer toute notre vie ?

---



---

### Proposer un échange pour clôturer l'activité

**Sélectionner les questions qu'ils ont envie de poser à l'experte.** Les élèves peuvent rédiger des questions plus personnelles sur leur carte d'identité.

Les questions préparées par les élèves sont envoyées à la rédaction d'*1jour1actu* avant l'émission en direct.

### ACTIVITÉ 3

#### Rencontre avec l'experte : c'est l'aboutissement du projet

**Le vendredi 30 janvier, à 14 heures**, toute la classe regarde l'émission.

Il est aussi possible de la regarder en replay si vous avez un empêchement le jour J.

L'émission est accompagnée en direct par les dessins de **Jacques Azam**.

Les questions que les élèves ont envoyées sont posées à l'intervenante par **Camille Laurans**, la rédactrice en chef d'*1jour1actu*.

### ACTIVITÉ 4

#### Retour sur l'échange après l'émission

### Proposer ensuite une discussion

Pour clôturer en classe la conférence et donner la parole aux élèves.

→ Revenir sur la conférence.

Comprends-tu ce qui se passe pour toi à la puberté ?

Est-ce que tu acceptes cette situation ?

Qu'est-ce qui te semble le plus compliqué ?

Est-ce que tu te sens comprise si tu es une fille ou compris si tu es un garçon ?

Qu'as-tu ressenti ? Est-ce que ce sujet t'a intéressé ?

As-tu des questions qui restent encore sans réponses ?

Faire commenter les dessins de presse produits par Jacques Azam au cours de la conférence.

→ Leur donner la parole.

Qu'est-ce que tu aurais envie d'écrire après avoir participé à cette émission ?

### Ressources complémentaires

→ **Dossier spécial « Éduquer à la vie affective, relationnelle et sexuelle »** sur le site *1jour1actu*

La rédaction a regroupé tous les contenus (vidéos, posters, audio) publiés par *1jour1actu* selon les niveaux (du cycle 3 à la 5<sup>e</sup>) et des thématiques (puberté, harcèlement, égalité, risque d'Internet, développer sa personnalité).

<https://www.1jour1actu.com/enseignants/dossier-ressources-education-vie-affective-relationnelle>

→ **Eduscol**

Éducation à la sexualité.

Livret d'accompagnement du programme d'éducation à la vie affective et relationnelle – cycle 3.

<https://eduscol.education.fr/document/67801/download>

→ **Pour les collégiens**

*L'amour, la sexualité on s'en parle*, de Suzanne Jolys, illustré par Clémentine LATRON, éditions Magenta.

