

# Corps, règles et puberté

*Aborder le corps et la santé menstruelle dès le cycle 3*



**REGLES  
ELEMENTAIRES**



# LE PROJET

Les règles concernent la moitié de la population mondiale, mais continuent souvent d'être traitées comme un enjeu exclusivement privé et intime. Pourtant, environ **75% des jeunes et 75% des parents d'élèves\*** considèrent que leurs enfants devraient recevoir davantage d'éducation sur ce sujet à l'école.

Les nombreux **tabous et représentations stéréotypées** du corps, de la puberté et des règles renforcent, chez les enfants, une méconnaissance de leur corps et un manque de confiance. Ces perceptions ont alors tendance à exacerber les mécanismes d'inégalités entre les filles et les garçons dès le plus jeune âge.

En prenant conscience des tabous liés au corps et en offrant aux jeunes élèves un éveil à l'autonomie corporelle et à la santé menstruelle, l'école peut donc devenir un moteur dans la réduction des inégalités

\*[Rapport d'étude Essity, 2020](#)



## LES OBJECTIFS DE CET ATELIER

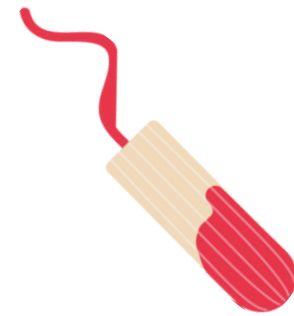


# LE DÉROULÉ DES ATELIERS

Durée  
**3 x 45min**

## TEMPS DE PRÉPARATION

Rencontre avec les établissements enseignant·es



## ATELIER 2

Respecter son corps et le corps de l'autre

- L'affirmation de soi
- Le consentement
- Le respect du corps

**RESSOURCES  
COMPLÉMENTAIRES**  
Mise à disposition de  
contenus

## ATELIER 1

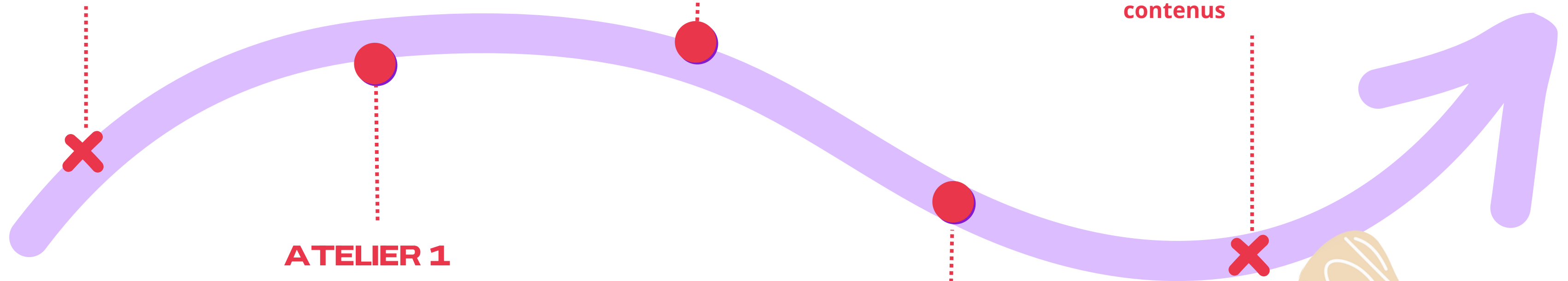
Connaître, nommer et ressentir son corps

- Définir le corps
- Nommer les différentes parties du corps
- Identifier différentes sensations et les nommer

## ATELIER 3

Introduction à la puberté (focus règles)

- Appréhender son corps à travers ses changements
- Nommer les mécanismes à l'oeuvre lors de la puberté
- Savoir parler des règles



# LE DÉROULÉ DE L'ATELIER

- **Intervenant·es** : chargé·e de sensibilisation de l'équipe Règles Élémentaires
- **Nombre de participant·es** : une classe d'élèves (en mixité), du CM1 à la 6ème
- **Matériel mis à disposition** : vidéos, quizz, jeux, etc.



## MÉTHODE D'APPRENTISSAGE

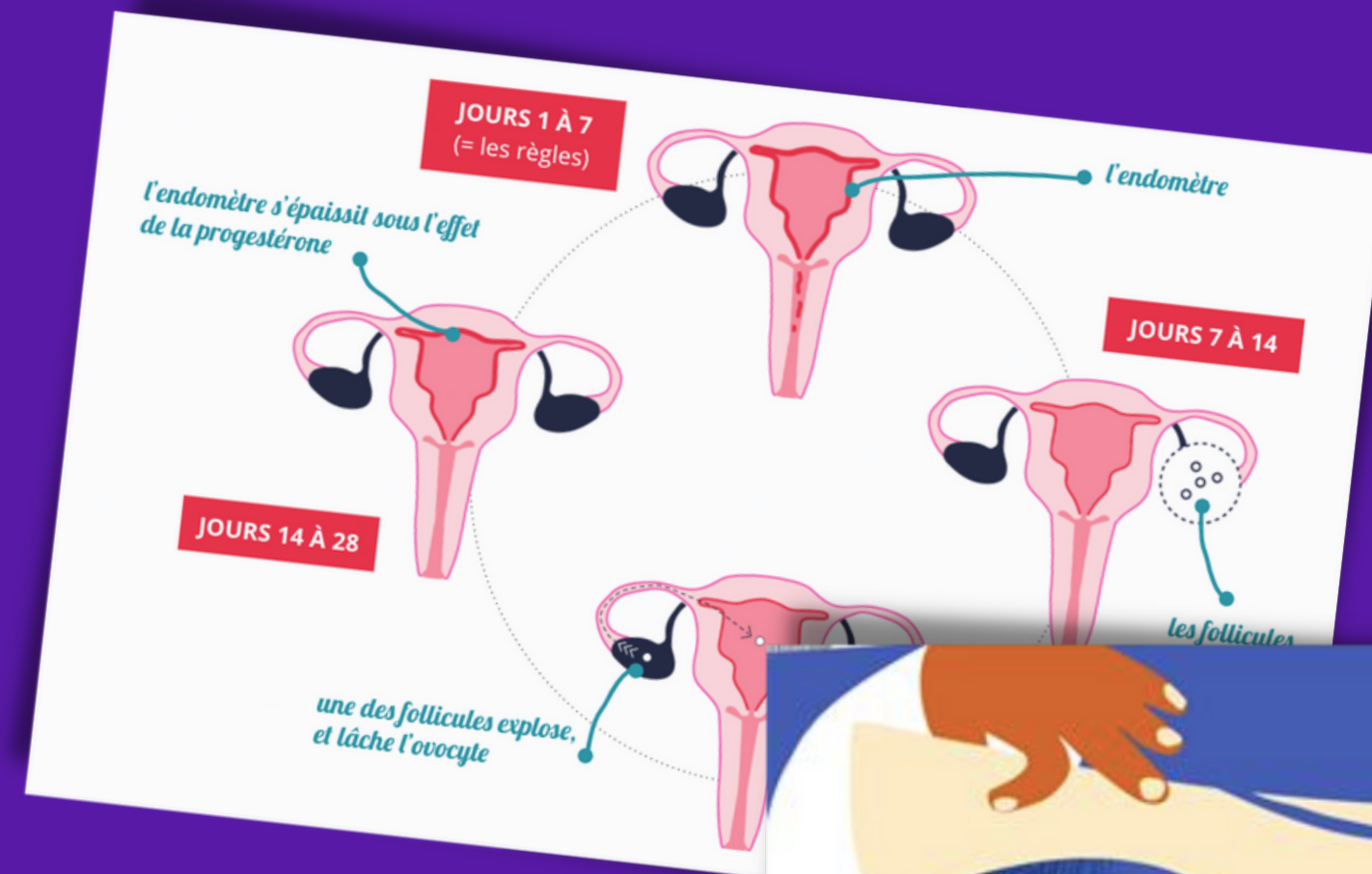
Créer un espace  
bienveillant où les  
élèves peuvent  
s'exprimer  
librement

Défendre l'inclusion  
et la mixité filles-  
garçons comme  
vecteurs de bien  
vivre-ensemble

Favoriser les  
échanges avec les  
animateur·rices et  
entre les élèves pour  
élaborer des pistes de  
réflexion et d'action  
concrètes

Appuyer le contenu  
pédagogique par  
des supports  
multimédia (vidéos,  
extraits de livres,  
etc.)

# APERÇU DE L'ATELIER







Contactez-nous pour organiser un atelier :  
[partenariat@regleselementaires.com](mailto:partenariat@regleselementaires.com)  
[contact@regleselementaires.com](mailto:contact@regleselementaires.com)



[WWW.REGLESELEMENTAIRES.COM](http://WWW.REGLESELEMENTAIRES.COM)

Ensemble, on peut  
**#CHANGERLESRÈGLES**