



FICHE PÉDAGOGIQUE

Journée internationale du paresseux (18 octobre 2025)

i De quoi est-il question ? C'est la Journée internationale du paresseux, cet animal si attachant !

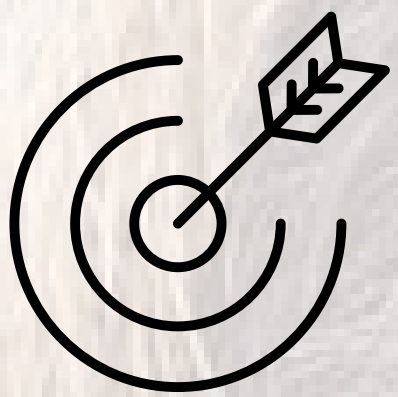
👤 De qui est-il question ? Du paresseux, un animal d'Amérique centrale et du Sud connu pour son rythme tranquille et son sourire unique! 🐼

🌍 Où cela se déroule-t-il ? Principalement dans les forêts humides du Costa Rica, du Panama et du Brésil, mais la journée est célébrée partout dans le monde.

📅 Quand cela a-t-il eu lieu ? Le 20 octobre de chaque année.

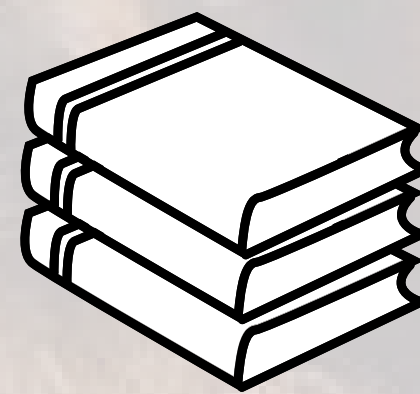
? Pourquoi c'est important ? Pour sensibiliser le public à la déforestation, aux espèces menacées et pour nous rappeler qu'on peut parfois ralentir le rythme et profiter du moment présent — comme le paresseux !

🎯 Pour cette activité, ton objectif sera d'en apprendre plus à propos du paresseux.



OBJECTIFS

- Découvrir et comprendre les caractéristiques du paresseux
- Comparer et analyser les différences entre le paresseux et le guépard
- Développer la conscience de soi
- Favoriser la gestion du stress à travers des activités inspirées du comportement du paresseux



MATIÈRES

- Sciences: étude des animaux (le paresseux et le guépard).
- Géographie: localisation des habitats naturels (forêt tropicale d'Amérique du Sud, savane africaine).
- Éducation morale et civique: réflexion sur les émotions, le stress, la gestion du temps et le bien-être.
- Éducation à la santé: sensibilisation à la relaxation, à la respiration et à l'importance de ralentir dans certaines situations.



COMPÉTENCES

- Observer et comprendre
- Comparer et raisonner
- Lire et interpréter
- Exprimer et communiquer
- Réfléchir sur soi-même
- Développer une attitude scientifique et bienveillante



DURÉE

- Environ 45 minutes



POUR DÉBUTER

- Lire un court récit illustré sur une journée de paresseux dans la canopée.
- Demander aux élèves : « Quels sont ses atouts pour vivre en hauteur? » « Quand est-ce utile de ralentir, pour nous aussi? »
- Laisser quelques réponses spontanées.
- Montrer une photo rapprochée et une photo de loin pour repérer ses adaptations (griffes, camouflage, etc.)

FICHE PÉDAGOGIQUE

Journée internationale du paresseux (18 octobre 2025)

QUESTIONS ET RÉPONSES

ÉTAPE 1 — Le champion de la lenteur. Visionnement d'une vidéo et réponses à cinq questions de compréhension.

Réponses

- **Q1** — Le paresseux vit principalement en Amérique centrale et en Amérique du Sud (Brésil, Costa Rica, Panama, Honduras, Colombie). Il aime les climats chauds et humides, avec beaucoup de pluie.
- **Q2** — Principalement des feuilles et des fleurs, mais aussi des bourgeons, des fruits et parfois de petites branches. Il a un métabolisme très lent, donc il n'a pas besoin de manger beaucoup.
- **Q3** — Le paresseux se déplace à une vitesse de 2,45 mètres par minute.
- **Q4** — Son métabolisme est très lent, donc il brûle peu d'énergie. La lenteur l'aide à rester discret et à éviter les prédateurs.
- **Q5** — Les jaguars et les serpents, entre autres.

ÉTAPE 2 — À chacun sa force. Recherche des caractéristiques de ces deux animaux et remplissage d'un tableau comparatif.

ÉTAPE 3 — Ralentir pour mieux respirer. Lecture d'un court article sur le stress et questions de réflexion

- **Signes physiques du stress.** Troubles du sommeil, étourdissements, irritabilité, maux de tête, douleurs musculaires, etc.
- **Émotions liées au stress.** Anxiété, tristesse, problème de concentration, fatigue, perte d'intérêt, etc.
- **Réduire son stress.** Adopter un mode de vie sain, exercice physique, yoga, nature, méditation, etc.

PARESSEUX VERSUS GUÉPARD

	Paresseux	Guépard
Sur quel continent vit-il ?	Amérique du Sud	Afrique
Que mange-t-il ?	Feuilles, bourgeons, insectes	Gazelles, zèbres
Quelle est son espérance de vie ?	12 ans en nature	13 ans
Quelle est sa vitesse ?	entre 0,5 et 1,5 km/h	115 km/h

POUR FINIR

- Revenir sur les principales découvertes : ce que nous avons appris sur la vie du paresseux.
- Demander à l'enfant de dire en une phrase ce qui l'a le plus étonné au travers des informations présentées.
- Rappeler ensemble pourquoi parfois, on se sent rapide comme un guépard : notre cœur bat vite, on veut tout faire à la fois. D'autres fois, on se sent plutôt comme un paresseux : on a besoin de ralentir et de se calmer.

POUR ALLER PLUS LOIN

-  *Le paresseux dans la forêt tropicale*, Éditions Scholastic
-  « Paresseux, ours et girafes, stars du grand écran ». 1 jour, 1 actu (<https://www.1jour1actu.com/culture/paresseux-ours-et-girafes-stars-du-grand-ecran-27548>)

