



Kiffe tes premières règles

l'atelier qui permet de comprendre
la puberté et bien vivre l'arrivée des règles



action portée par l'association LA PLACE - Colmar

Présentation générale de l'atelier

L'atelier **Kiffe tes premières règles** issu du parcours Kiffe ton corps (cf. annexe) propose aux élèves de CM2 et de 6e une éducation menstruelle accessible et détabouisée, fondée sur des connaissances scientifiques actualisées et sur une approche bienveillante du corps en transformation.

Il s'inscrit dans les missions de l'École en matière d'éducation à la santé, de prévention, de développement des compétences psychosociales et d'amélioration du climat scolaire.

L'objectif général est de **permettre aux élèves de comprendre ce qui se passe dans leur corps, d'aborder la puberté avec confiance et de disposer de repères concrets pour vivre sereinement leurs premières règles.**



Éducation à la santé – Puberté – Cycle menstruel
CM2 – 6e

Cadre institutionnel

L'atelier **Kiffe tes premières règles** est aligné avec :

- **les référentiels EVARS**, notamment les piliers relatifs à la connaissance du corps, au développement psycho-émotionnel, aux relations égalitaires et à l'autonomie
- **le Socle commun de connaissances, de compétences et de culture**, en particulier les domaines 1, 2, 3, 4 et 5
- **les missions de l'Éducation nationale** en matière d'éducation affective, relationnelle et sexuelle, de prévention des discriminations et de promotion du bien-être.

Cette cohérence garantit que l'atelier s'intègre pleinement dans les parcours éducatifs existants (parcours santé, parcours citoyen).

Une action complémentaire au dispositif "Les indispensables"

Le dispositif "Les Indispensables" porté par la Collectivité européenne d'Alsace (CeA) accompagne également les collégiennes et les collégiens pour les aider à mieux vivre leur puberté, à lever le tabou des règles et à lutter contre la précarité menstruelle.

La CeA met à disposition des collèges un kit complet, alliant un volet matériel et un volet accompagnement (un distributeur avec des protections intimes bio, des leggings noirs, des ouvrages illustrés sur le sujet des règles et de la puberté...).

Notre action complète véritablement ce dispositif en offrant :

- **une ressource humaine experte avec l'intervention d'éducatrices menstruelles certifiées, formées pour transmettre, rassurer, accompagner**
- **une pédagogie active et expérientielle**
- **un espace sécurisé pour libérer la parole**
- **une continuité éducative grâce aux supports remis aux élèves (livret + trousse = autonomie + prévention)**
- **une intervention en mixité, essentielle pour l'égalité filles-garçons.**

Le **+** apporté par notre association : la dimension humaine et relationnelle.

Un tabou à lever



72% des filles ont leurs règles avant 13 ans*
20% des filles ont leurs premières règles en primaire

Qui prépare les jeunes filles ? Les parents ? Parfois, oui.
Mais ce n'est souvent pas le cas car c'est un sujet encore bien tabou !
"A la maison on en parle pas du tout !" nous dit Maelys (12 ans, 5ème)

Pour 8 filles sur 10 avoir ses règles à l'école est **un facteur de stress**

1 fille sur 3 a déjà été absente à l'école à cause de ses règles (1 sur 2 à partir de 15 ans)

1 fille sur 4 considère que cet absentéisme a freiné sa progression scolaire

*enquête Opinion Way pour Règles élémentaires (octobre 23) auprès de 1000 jeunes filles de 11 à 18 ans

1001 questions encombrant la tête des élèves

questions recueillies auprès des élèves lors des ateliers



La méconnaissance, la désinformation, la précarité menstruelle, les douleurs, le stress, les humiliations autour de la question des règles affectent la santé physique et mentale des jeunes filles, génèrent de l'absentéisme et freinent leur réussite scolaire.

L'atelier Kiffe tes premières règles répond donc à un besoin éducatif urgent, réel et documenté, en cohérence avec les missions de l'École.

Objectifs pédagogiques

L'atelier poursuit plusieurs objectifs complémentaires, qui répondent aux besoins identifiés chez les élèves de fin d'école primaire et de début de collège.

Comprendre les transformations pubertaires et le fonctionnement du corps

L'atelier permet aux élèves d'identifier les changements corporels liés à la puberté, de reconnaître les organes génitaux internes et externes et de comprendre le fonctionnement du cycle menstruel.

Les élèves acquièrent un vocabulaire scientifique précis et découvrent aussi la diversité des manifestations corporelles, ce qui contribue à réduire l'inquiétude et à renforcer la connaissance de soi.

Dédramatiser les règles et normaliser la diversité des vécus

L'atelier vise à installer une compréhension apaisée des règles en montrant qu'il s'agit d'un phénomène biologique normal, qui peut être vécu différemment selon les personnes.

Les discussions guidées et les outils d'expression émotionnelle permettent de déconstruire les tabous, de prévenir les moqueries et de favoriser un climat de respect.

Renforcer l'estime de soi et les compétences psychosociales

En invitant les élèves à exprimer leurs émotions, à reconnaître leurs ressentis et à comprendre que chaque corps évolue à son rythme, l'atelier Kiffe tes premières règles contribue au développement de la confiance en soi.

Cette dimension est essentielle pour accompagner les élèves dans une période de bouleversements et de transition corporelle souvent sensible.

Découvrir et manipuler les protections périodiques

L'atelier offre un espace sécurisé pour explorer les différentes protections périodiques (internes et externes, lavables et jetables), comprendre leur usage et développer l'autonomie nécessaire pour gérer ses règles en situation réelle.

Les élèves apprennent à faire des choix éclairés, sans pression ni culpabilisation.

**Anticiper l'arrivée des premières règles
et savoir quoi faire à l'école**

Les élèves apprennent à repérer les signes annonciateurs, à se préparer matériellement et à adopter les bons réflexes en cas de premières règles à l'école.

Cette préparation concrète en amont, renforce leur sentiment de sécurité et la confiance en leur capacité d'initiative.

**Comprendre la précarité menstruelle
et les enjeux d'égalité**

L'atelier aborde les inégalités d'accès à l'information et à la connaissance sur les règles et sur les protections périodiques. Il vise à sensibiliser les élèves aux enjeux sociaux liés aux menstruations.

Cette dimension citoyenne permet de développer l'esprit critique, la solidarité et la compréhension des réalités sociales.

**Améliorer le climat scolaire par l'empathie
et la coopération filles-garçons**

En travaillant en mixité, en répondant aux questions des garçons et en déconstruisant les idées reçues, l'atelier contribue à instaurer des relations plus respectueuses et égalitaires.

Les élèves identifient également les adultes ressources vers lesquels se tourner en cas de besoin, ce qui renforce le sentiment de sécurité et la cohésion du groupe.

Synthèse des objectifs pédagogiques de l'atelier Kiffe tes lères règles

- Référence EVARS
- Référence au socle commun

Objectifs pédagogiques (CM2-6ème)	Mise en oeuvre concrète dans l'atelier
Comprendre les transformations pubertaires (poils, seins, odeurs, pertes blanches, premières règles)	Activité "mon beau miroir", schémas anatomiques, repérage des signes pubertaires
• Pilier 1: Se connaître, vivre et grandir sereinement avec son corps • Domaine 4: Les systèmes naturels et techniques (corps humain)	
Identifier les organes génitaux internes et externes (utérus, ovaires, vagin, vulve)	Manipulation de schémas, jeu "retrouve les légendes", observation guidée.
• Pilier 1: Connaissance du corps et respect de l'intimité • Domaine 1: Langages pour penser et communiquer (vocabulaire scientifique)	
Comprendre le cycle menstruel (rôle de l'utérus, glaire cervicale, sang menstruel, phases)	Activités "Dans la culotte", variations des pertes blanches, quantité et consistance de sang
• Pilier 1: Comprendre les changements corporels • Domaine 4: Comprendre les phénomènes biologiques	
Déramatiser les règles et normaliser la diversité des vécus	Discussions guidées, météo intérieure, cadre bienveillant et confidentiel.
• Pilier 1: Développer une relation positive à son corps • Domaine 3: Formation de la personne et du citoyen (respect de soi)	
Développer l'estime de soi et la capacité à exprimer ses émotions	Météo intérieure, carnet personnel, échanges sécurisés.
• Pilier 1: Développement psycho-émotionnel • Domaine 3: Expression des émotions, confiance en soi	
Comprendre les protections périodiques (internes/externes, jetables/lavables)	Manipulation de protections, classification, trousse "Kiffe ton corps".
• Pilier 3: Autonomie, responsabilité, pouvoir d'agir • Domaine 2: Méthodes et outils pour apprendre (manipulation, expérimentation)	
Anticiper l'arrivée des règles et savoir quoi faire en situation réelle	Composition d'une trousse personnelle, scénarios pratiques pour soulager les règles inconfortables.
• Pilier 3: Responsabilité individuelle • Domaine 3: Autonomie et prise d'initiative	
Comprendre la notion de précarité menstruelle et les inégalités	Echanges sur l'accès aux protections, solutions locales (CeA "Les indispensables").
• Pilier 3: Comprendre les enjeux sociaux • Domaine 5: Représentations du monde et activité humaine	
Développer l'empathie et la compréhension mutuelle filles-garçons	Travail en mixité, réponses aux questions des garçons, déconstruction des moqueries.
• Pilier 2: Relations respectueuses et égalitaires • Domaine 3: Respect d'autrui, égalité filles-garçons	

Objectifs pédagogiques (CM2-6ème)	Mise en oeuvre concrète dans l'atelier
Lutter contre les stéréotypes et les tabous liés aux règles	Débat guidé, clarification des idées reçues, cadre confidentiel.
• Pilier 2: Lutte contre les discriminations • Domaine 3: Esprit critique, respect des différences	
Savoir demander de l'aide à un adulte de confiance	Identification des adultes ressources (infirmière, professeurs, famille...).
• Pilier 2: Relations de confiance • Domaine 3: Coopération, sollicitation d'aide	
Améliorer le climat scolaire en réduisant stress, moqueries et anxiété	Travail sur l'empathie, réponses aux 1001 questions, normalisation du sujet.
• Pilier 2: Relations apaisées • Domaine 3: Vivre ensemble, climat serein	

- **Référence EVARS**
- **Référence au socle commun**

Apports pour l'établissement

La mise en place de cet atelier contribue à :

- renforcer la cohérence du parcours santé et du parcours citoyen
- soutenir les équipes éducatives dans l'éducation à la puberté et à la vie affective
- prévenir moqueries, discriminations et situations de stress liées aux règles
- améliorer le climat scolaire en favorisant l'empathie et la compréhension mutuelle
- accompagner les élèves dans une étape clé de leur développement.

Méthodologie et déroulement

L'atelier **Kiffe tes premières règles** repose sur une **pédagogie active, participative et adaptée à l'âge des élèves**. Les activités proposées (schémas anatomiques, jeux de manipulation, météo intérieure, scénarios pratiques, livret pédagogique) permettent d'aborder les notions de manière concrète, ludique et sécurisante.

Le cadre posé en début de séance garantit la confidentialité, le respect et la liberté de parole, conditions indispensables pour aborder ces sujets sensibles.

Comment se déroule l'atelier ?

L'atelier **Kiffe tes premières règles** est une **intervention de 2 heures**, animée par deux éducatrices menstruelles certifiées, destiné aux élèves de CM2 et de 6e, en classe entière et en mixité.

L'atelier alterne **une partie théorique en plénière** et **une partie pratique en petits groupes**, avec manipulation de matériel pédagogique.

en plénière



En classe entière, les élèves sont assis sur une chaise face au mur de projection pour assister au déroulé de la partie théorique animée par les intervenantes.

en îlots



Après la plénière, la classe est divisée en deux (2) groupes. Les élèves sont debout autour des deux (2) îlots de tables sur lesquels les intervenantes ont posé tout le matériel nécessaire à l'animation.

Les supports pédagogiques remis aux élèves à l'issue de l'atelier :

- le livret pédagogique et ludique **“Kiffe tes premières règles”** à tous les élèves
- la trousse **“Kiffe ton corps”** pour chaque fille contenant une fiche-ressources.

Quelle est la procédure pour mettre en place cette action ?

Pour faire intervenir les éducatrices menstruelles dans l'établissement, il est nécessaire de contacter en premier lieu l'association LA PLACE par mail à l'adresse suivante : **kiffetoncorps.laplace@gmail.com**.

Après ce premier contact avec l'établissement scolaire, le responsable de l'action recevra par mail une fiche de renseignements à compléter pour cerner au plus juste les besoins pour les élèves des classes concernées.

Comment financer l'action Kiffe tes premières règles ?

Voici des pistes très concrètes pour pouvoir financer les interventions dans les écoles et les collèges.

1. ARS Grand Est – Appel à projets “Actions de prévention et de promotion de la santé dans les établissements scolaires”

<https://www.grand-est.ars.sante.fr/actions-de-prevention-et-de-promotion-de-la-sante-destination-des-etablissements-scolaires-0>

- Public : écoles primaires et collèges du Grand Est
- Thèmes : compétences psychosociales, santé des élèves, éducation à la sexualité
- Démarche : projet local + dépôt dans STARS FIR

2. Collectivité européenne d'Alsace – Dispositif “Les Indispensables”

- Complémentarité avec l'atelier (volet matériel + volet humain)
- Possibilité de cofinancement ou d'extension du dispositif aux interventions des éducatrices menstruelles

3. Ressources internes et partenariats

- Budget de l'établissement, CVC, projets REP/REP+, Cités éducatives, CLA
- Partenariats avec mutuelles, CPAM, collectivités locales
- Associations de parents d'élèves

4. Fondations et appels à projets nationaux

- Santé des jeunes, égalité filles-garçons, précarité menstruelle

Conclusion

L'atelier Kiffe tes premières règles constitue un dispositif éducatif complet, rigoureux et profondément humain. Il répond aux besoins des élèves, soutient les équipes pédagogiques et contribue à une école plus inclusive, plus sereine et plus attentive au bien-être de chacun.

Témoignages du personnel éducatif

Atelier Kiffe tes premières règles 6ème - Collège P. Wernert Achenheim

Rosine BOUNAIX (CPE)

15/05/2025

“Les deux animatrices ont fait preuve d'un sens de l'écoute hors normes et d'une belle appréhension des groupes qu'elles ont accueillis. Plutôt que de dispenser une intervention sur le mode magistral, elles ont interagi directement avec les élèves avec des supports visuels, pragmatiques et adaptés. Partant des connaissances des enfants (que celles-ci soient justes ou erronées), elles ont su mobiliser la parole et la développer au profit d'une conscientisation générale de la thématique des règles. Garçons et filles ont profité d'un regard neuf sur un problème sensible et encore inconnu par beaucoup en raison de leur âge.

Au delà de la thématique des règles, aborder les choses par l'entrée du corps et de ses changements à l'adolescence, a permis aux élèves de s'approprier leur propres ressentis et de les exprimer. La spontanéité des interventions des élèves est la preuve que l'objectif recherché a été atteint.

Belle prestation, à renouveler.”

Atelier Kiffe tes premières règles 6ème - Collège Foch Haguenau

Sandra YUNG (Infirmière scolaire)

10/06/2025

“Tout d'abord, j'ai adoré votre intervention et la participation des enfants que ce soit la 6e1 ou la 6e4 ont été plutôt top ce qui prouve que je ne suis pas la seule à avoir Kiffé.

Vous voir intervenir m'a aussi confortée dans la façon que je fais mes interventions en CM2 ou en 6ème.

Ajouter la participation des élèves est super ludique et permet de passer des infos qu'ils retiendront peut-être mieux qu'une intervention simple.

En tout cas, je ne peux que vous féliciter et vous dire de continuer car c'est vraiment top pour les gamins.”

Atelier Kiffe tes premières règles 6ème - Collège Molière Colmar

Myriam GUILLEMAIN (professeure d' EPS)

22/05/2026

“Un atelier au top sur un sujet pas évident à aborder avec nos élèves ! Un grand merci et bravo pour cette belle intervention.

Points forts :

- Les supports variés, affiches, schémas, matériel, manipulation, dessins à compléter, planches anatomiques, fiches, livret récapitulatif.
- Les techniques d'animations : au tableau, interactions/identification par groupe, réflexion rapide à l'écrit individuellement, expérimentation avec matériel
- Les contenus : riches, lien entre termes scientifiques/spécifiques et les émotions, sensations ce qui permet d'inclure les garçons dans les réflexions quant aux humeurs.
- Posture des formatrices : à l'écoute, très claires dans les explications et un discours « dédramatisant » pour les élèves « gênés ».

Retours des élèves à l'issue de l'atelier

Atelier Kiffe tes premières règles - Collège du Bernstein Dambach-la-ville

vidéo de présentation du parcours Kiffe ton corps (phase d'expérimentation)

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VmApHEXmgrp8>

Maelys (5ème)

12/05/2024

“Je trouvais que c'était un peu gênant de parler des règles. Déjà chez moi à la maison, on en parle pas du tout. Finalement, je vais en reparler avec ma mère.”

Emilie (5ème)

12/05/2024

“Ça m'a appris énormément de choses que ma mère ne m'avait pas dit.”

Atelier Kiffe tes premières règles - Ecole Saint Jean Colmar

reportage de BFM TV réalisé le 27 février 2025

<https://www.youtube.com/watch?v=AoWxPHUKBTs>

Line (CM2)

27/02/2025

“J'ai appris comment savoir quand les règles viennent, ce qu'il faut faire si elles font mal.”

Robin (CM2)

27/02/2025

“J'ai beaucoup aimé cet atelier parce qu'il explique aussi aux garçons ce que sont les règles.”

Atelier Kiffe tes premières règles - Collège Molière Colmar

retours recueillis dans le questionnaire remis en fin d'atelier

Rajat (6ème)

22/05/2026

“C'était bien parce que j'ai appris des choses que je ne connaissais pas.”

Elmedina (6ème)

22/05/2026

“Ça m'a montré de nouvelles choses sur les pertes blanches que je ne connaissais pas.”

Agitavdiev (6ème)

22/05/2026

“J'ai appris des choses sur les protections de la femme pendant les règles.”

Kiffe ton corps

Le parcours engagé pour la santé et le bien-être à l'école !

École élémentaire

Collège / Lycée / Études sup

ATELIER

Kiffe tes premières règles

Filles et garçons de CM2 et 6ème



- ★ Atelier animé par 2 éducatrices menstruelles
- ★ 1 livret pour chaque participant
- ★ 1 trousse Kiffe ton corps pour les filles

ATELIER

Kiffe tes règles

Filles et garçons à partir de la 5ème



- ★ Atelier animé par 2 éducatrices menstruelles
- ★ 1 livret pour chaque participant
- ★ 1 trousse Kiffe ton corps pour les filles



Action portée par
l'association LA PLACE

INFOS & CONTACT

kiffetoncorps.laplace@gmail.com

ESCAPE GAME

Kiffe ton cycle

Filles et garçons à partir de la 5ème



- ★ Intervention animée par 1 éducatrice menstruelle
- ★ Accès à 5 vidéos Kiffe ton cycle extraites du programme "la puberté de nos filles" pour toute la classe
- ★ 1 cadeau surprise pour chaque participant

ATELIER

Kiffe ton cycle

Personnel éducatif



- ★ Atelier animé par 2 éducatrices menstruelles certifiées
- ★ Le livre "Kiffe ton cycle !" de Gaëlle Baldassari pour le personnel
- ★ La roue du cycle pour l'infirmière scolaire