

TRIGGER PURSUIT – A SERIOUS GAME

GUIDE DES JOUEUSES/JOUEURS



BY



trigger

À PROPOS DU GUIDE DES JOEUSES/ JOUEURS

TRIGGER Pursuit est un jeu éducatif développé dans le cadre du **projet TRIGGER** pour sensibiliser et renforcer les capacités autour des liens complexes entre le **changement climatique et les risques pour la santé**.

Conçu avec flexibilité, le jeu peut être adapté à divers contextes – des **écoles aux groupes communautaires**.

Dans le guide des joueuses/joueurs, vous trouverez :

- Comment jouer
- Les instructions d'impression
- La structure du jeu

AVANT DE JOUER

Avant de commencer, notez que le jeu est conçu pour:



Âge: 16+



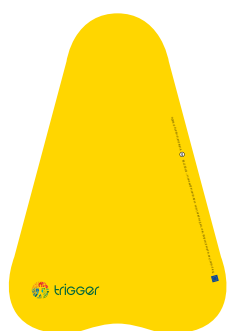
Joueurs: 2 à 5
joueuses/joueurs ou
équipes



Durée: 20 à 60
minutes

COMMENT JOUER

CONTENU

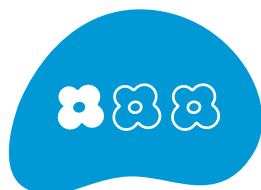


X5
troncs d'arbre



66 feuilles
Questions – recto
Réponses – verso

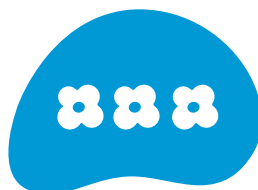
Les feuilles sont divisées en
trois niveaux de difficulté:



FACILE
1 fleur



MOYEN
2 fleurs



DIFFICILE
3 fleurs

5 catégories de connaissances:



Les questions sur les feuilles peuvent être de différents types, notamment:

- **Vrai ou faux:** questions à cocher
- **Questions ouvertes** (réponse courte requise)
- **Questions à trois options de réponse**
- **Questions de type “nommer”** (ex.: “Nommez trois espèces d’arbres différentes”)

PRÉPARATION

- Décidez si vous jouez en individuel ou en équipe.
- Choisissez le scénario de victoire que vous souhaitez utiliser pour cette session de jeu (voir ci-dessous).

COMMENT GAGNER

Construisez l'arbre le plus riche en savoirs : faites pousser un arbre solide rempli de feuilles qui reflètent différents niveaux et catégories de connaissances.



Avant de commencer à jouer, décidez du scénario de victoire que vous souhaitez utiliser:

- Vous avez répondu à une question dans chaque catégorie et à une question supplémentaire dans une catégorie de votre choix.
- Vous avez répondu à 3 questions faciles, 2 modérées et 1 difficile.
- Fixez une limite de temps (ex. 20 minutes) et à la fin, la joueuse/le joueur ou l'équipe ayant répondu au plus grand nombre de questions l'emporte.
- Créez votre propre scénario de victoire.

En cas d'égalité, le joueur ou l'équipe ayant répondu au plus grand nombre de questions difficiles gagne.

LA MISE EN PLACE



Chaque joueuse/joueur ou équipe reçoit un tronc d'arbre jaune. Placez-le devant vous.



Triez toutes les questions selon leur niveau de difficulté (facile, modéré, difficile) et formez trois piles.



La personne qui a les mains les plus froides commence. Ensuite, on continue dans le sens des aiguilles d'une montre.

À VOTRE TOUR

- Choisissez le type de question auquel vous souhaitez répondre (facile, moyen ou difficile, ainsi que la catégorie).
- La joueuse/le joueur ou l'équipe à votre droite lit la question à haute voix.
- Si vous jouez en équipe, n'importe quel membre de l'équipe peut répondre.
 - **Si vous répondez correctement**, vous gardez la feuille et la placez sur votre arbre.
 - **Si vous ne répondez pas correctement**, les autres joueuses/joueurs ou équipes peuvent essayer.

La première ou le premier à donner la bonne réponse garde la feuille et la place sur son propre arbre.

OPTIONS DE JEU SUPPLÉMENTAIRES



Choisissez une modératrice ou un modérateur qui lira les questions à tout le monde. La joueuse/le joueur ou l'équipe qui répond en premier obtient la feuille.



Si vous répondez mal à une question, vous perdrez une feuille de votre arbre. Vous pouvez choisir laquelle vous donnez.



Jouez avec un dé : chaque catégorie de questions reçoit un numéro de 1 à 5. Lancez le dé pour savoir à quelle catégorie de questions vous devez répondre. Si vous faites un 6, la joueuse/le joueur ou l'équipe choisit la catégorie.



Jouez avec un sac : mettez toutes les questions dans un sac et tirez-en une au hasard lorsque c'est votre tour.

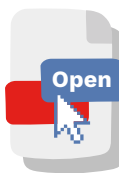
LES RETOURS SONT TOUJOURS LES BIENVENUS !

Faites-nous savoir ce que vous pensez du jeu par e-mail à info@kajoservices.com

CONSIGNES D'IMPRESSION

1

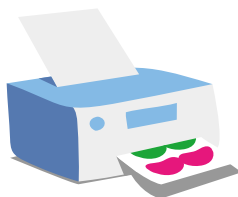
Une fois le PDF VERSION 2D (impression maison) téléchargé, **ouvrez le fichier.**



2

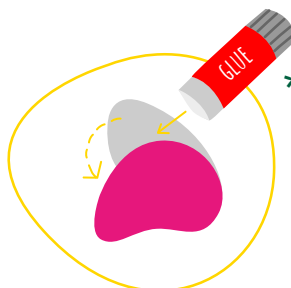
Imprimez toutes les pages du PDF ; elles contiennent les éléments du jeu. Vous pouvez utiliser du papier ordinaire (80 g/m²) ou tout grammage que votre imprimante accepte.

Il est recommandé d'imprimer sur du papier blanc et en couleur.

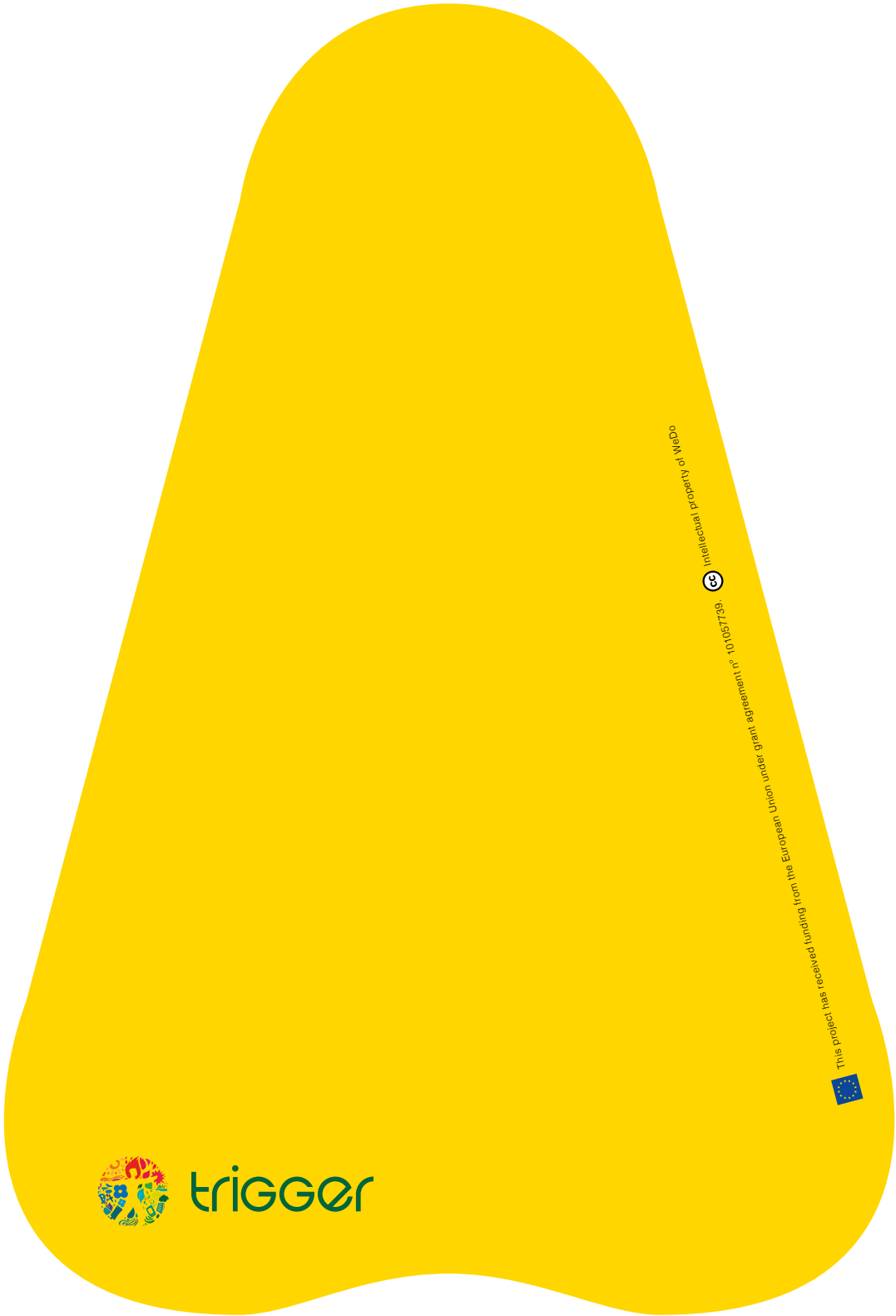


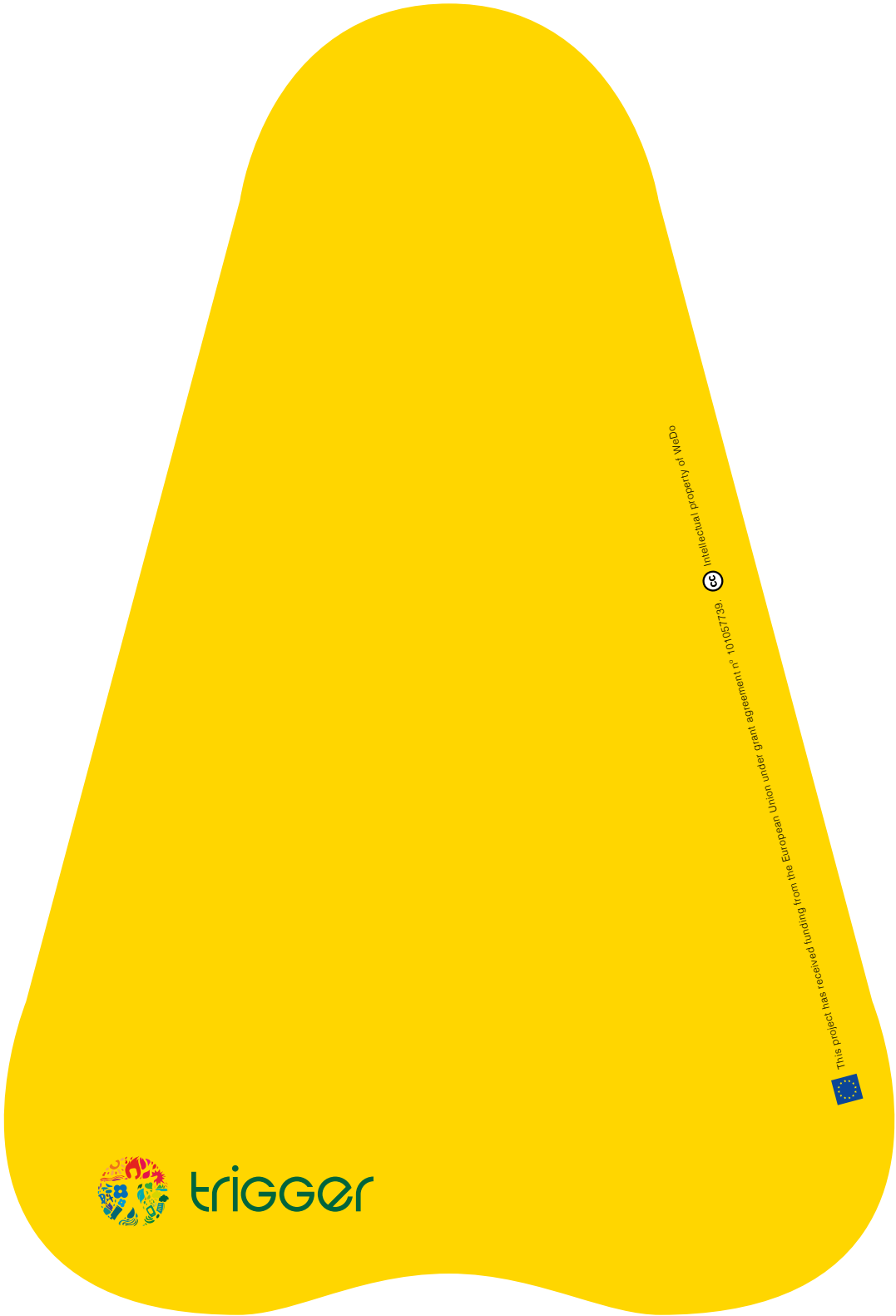
3

Une fois les feuilles imprimées, **découpez la silhouette de chaque élément** (définie par sa propre couleur), **pliez-la en deux** et vous aurez toutes les pièces pour commencer à jouer.



* Pour une meilleure expérience, collez-les avec de la colle blanche.

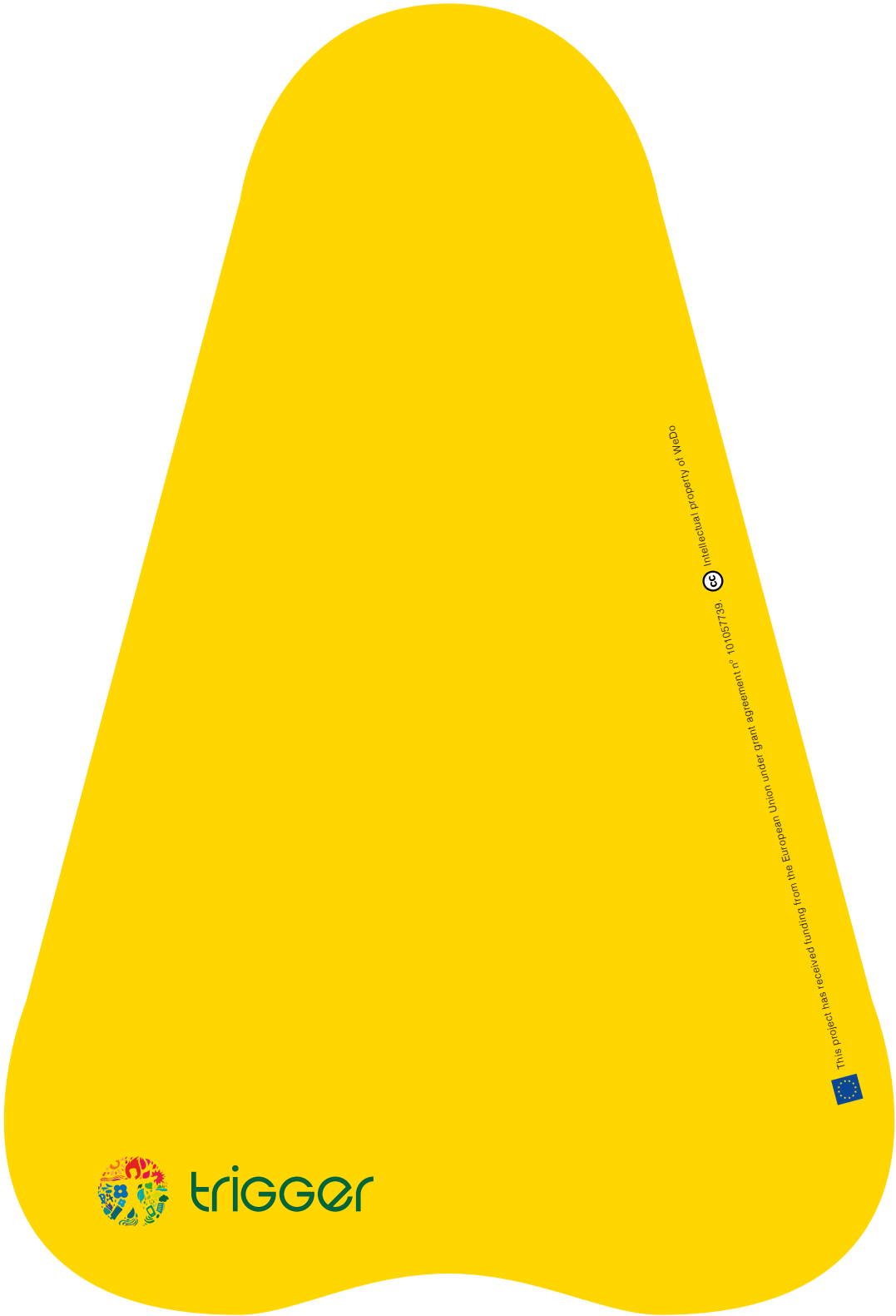




trigger

Intellectual property of WeDo
© 101057739
This project has received funding from the European Union under grant agreement No 101057739

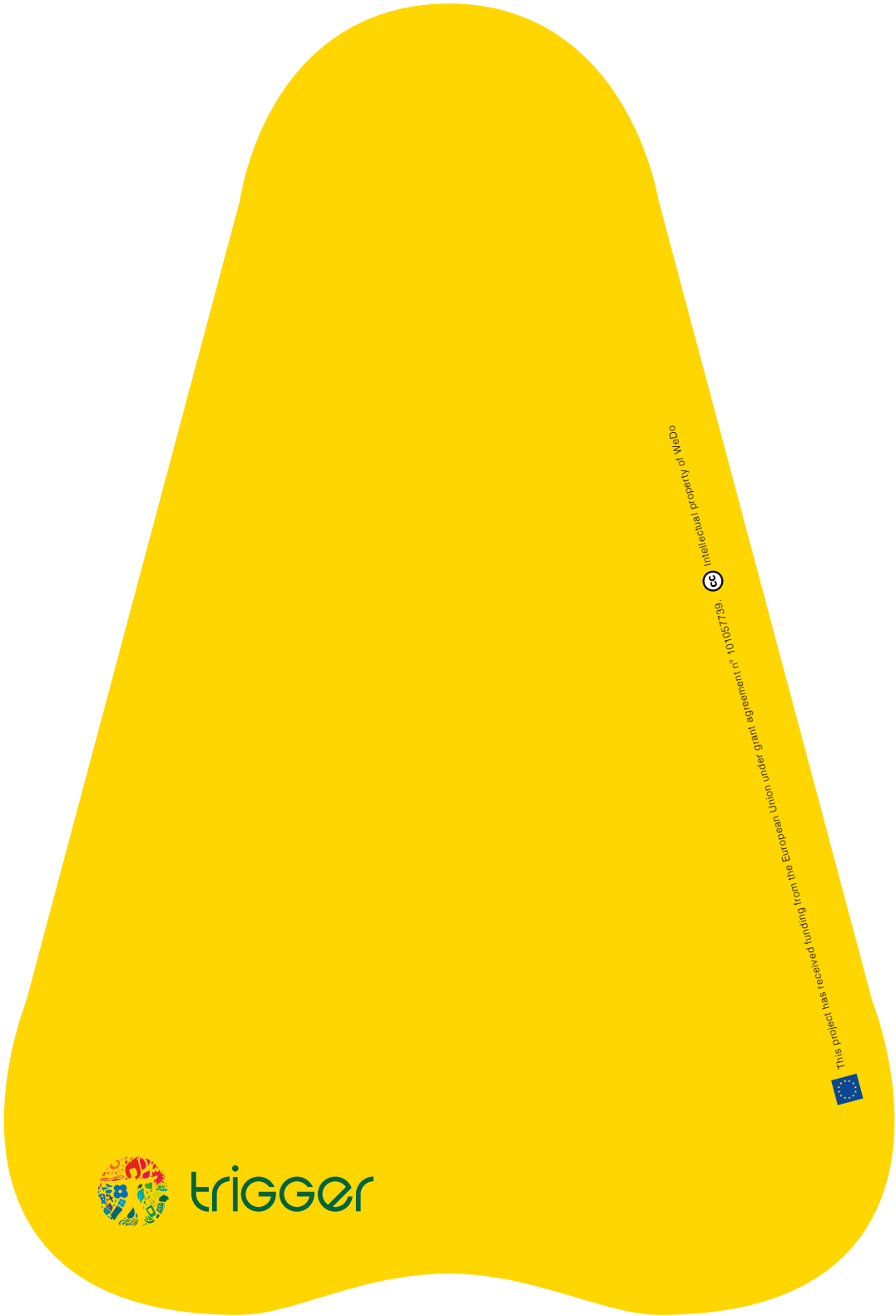




trigger

Intellectual property of WeDo
© 101057739
This project has received funding from the European Union under grant agreement No 101057739



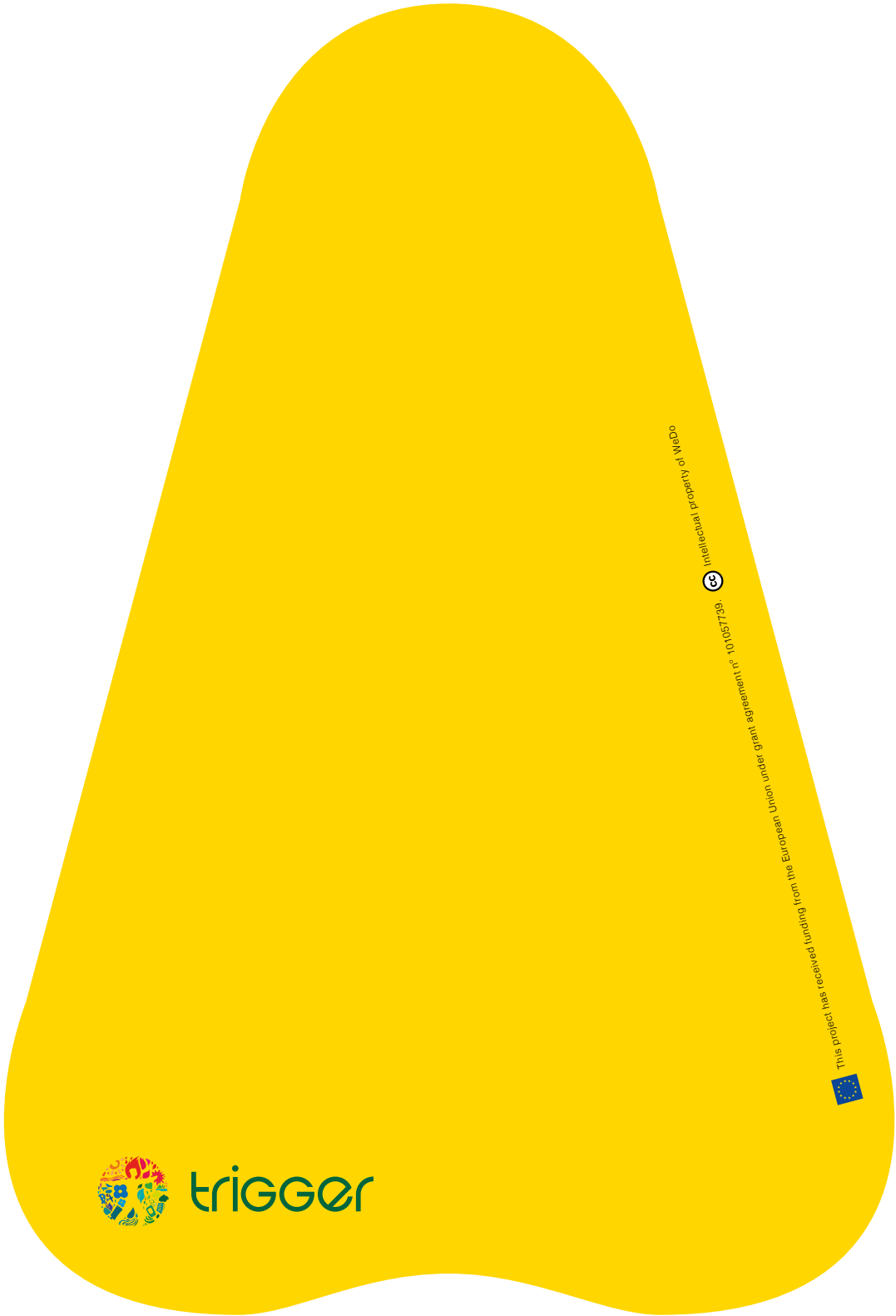


trigger

Intellectual property of WeDo

This project has received funding from the European Union under grant agreement No 101057739





trigger

Intellectual property of WeDo
©
101057739
This project has received funding from the European Union under grant agreement No. 101057739.





CHANGEMENT CLIMATIQUE

Vrai ou faux : Moins de vagues de chaleur sont attendues en Europe à cause du changement climatique.



RÉPONSE

Faux – Le nombre de vagues de chaleur devrait augmenter dans la plupart des régions d'Europe.



ÉCOSYSTÈME

Vrai ou faux : Certains polluants atmosphériques dangereux sont des substances cancérogènes (substances, organismes ou agents susceptibles de provoquer un cancer).



RÉPONSE

Vrai – Des exemples incluent les gaz d'échappement diesel, le benzène et le formaldéhyde.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Lequel des effets suivants n'est pas un effet mental courant du changement climatique ?

- A) Rythme cardiaque ralenti
- B) Détresse
- C) Anxiété



RÉPONSE

A) Rythme cardiaque ralenti



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Les voies respiratoires des fumeurs sont plus larges que celles des personnes en bonne santé.



RÉPONSE

Faux – Les poumons ont une capacité réduite à cause de l'inflammation et de la dégradation des alvéoles.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : La pollution de l'air peut déclencher des crises d'asthme.



RÉPONSE

Vrai – Les polluants peuvent irriter les voies respiratoires et aggraver les symptômes de l'asthme.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : La pollution de l'air peut aggraver les maladies respiratoires et cardiovasculaires.



RÉPONSE

Vrai – L'exposition aux particules fines, à l'ozone, au dioxyde d'azote ou au dioxyde de soufre peut aggraver les maladies existantes.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Quel organe est directement affecté par la pollution de l'air ?

- A) Cœur
- B) Cerveau
- C) Poumons



RÉPONSE

C) Poumons



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Un taux d'humidité élevé peut intensifier la sensation de chaleur et réduire la capacité du corps à se refroidir.



RÉPONSE

Vrai – Quand l'humidité est élevée, la sueur s'évapore moins facilement, ce qui rend plus difficile la régulation de la température corporelle.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Une mauvaise qualité de l'air intérieur au travail peut réduire la productivité et aggraver les problèmes de santé.



RÉPONSE

Vrai – Une mauvaise ventilation et des niveaux élevés de polluants peuvent nuire à la concentration, altérer les fonctions cognitives et augmenter les risques respiratoires.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Quel déséquilibre les vagues de chaleur peuvent-elles provoquer chez les personnes âgées ?

- A) Troubles de taux de sodium
- B) Cholestérol élevé
- C) Hypotension



RÉPONSE

A) Troubles de taux de sodium



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : La pollution de l'air n'a aucun effet sur les hospitalisations liées à l'asthme.



RÉPONSE

Faux – La pollution de l'air influence les admissions à l'hôpital pour asthme.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Quels sentiments sont fréquemment rapportés face au changement climatique ?

- A) Joie et enthousiasme
- B) Tristesse et impuissance
- C) Ennui et confusion



RÉPONSE

B) Tristesse et impuissance



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Les inondations et les incendies de forêt ont uniquement des effets psychologiques de court terme.



RÉPONSE

Faux – Ces événements peuvent avoir des effets mentaux à long terme.



POLITIQUES PUBLIQUES

Quelle législation européenne fixe l'objectif de neutralité climatique pour 2050 ?

- A) Loi européenne sur le climat
- B) Loi sur la restauration de la nature
- C) Pacte climatique européen



RÉPONSE

A) Loi européenne sur le climat



POLITIQUES PUBLIQUES

Laquelle des options suivantes est la moins utilisée par les villes pour encourager les comportements favorables au climat ?

- A) Pistes cyclables
- B) Sensibilisation du public
- C) Récompenses financières



RÉPONSE

C) Incitations financières



POLITIQUES PUBLIQUES

Vrai ou faux : La plupart des politiques locales mettent en avant les bénéfices sanitaires de l'action climatique.



RÉPONSE

Faux – Bien que certaines politiques locales le mentionnent, ce n'est pas un élément systématiquement inclus.



ADAPTATION

Vrai ou faux : Les personnes vivant près des forêts ou de l'eau signalent une meilleure santé mentale.



RÉPONSE

Vrai – Le contact avec la nature réduit le stress, améliore l'humeur et favorise le bien-être général.



ADAPTATION

Comment Bologne s'adapte-t-elle à la hausse des températures ?

- A) En installant des climatiseurs
- B) En plantant des arbres et jardins urbains
- C) En construisant plus de parkings



RÉPONSE

B) En plantant des arbres et jardins urbains



ADAPTATION

Vrai ou faux : Oulu prévoit d'augmenter la biodiversité dans les espaces verts en plantant une plus grande variété d'arbres.



RÉPONSE

Vrai – En fait, Oulu vise à accroître la biodiversité dans différents éléments des espaces verts, pas seulement en diversifiant les espèces d'arbres.



ADAPTATION

Vrai ou faux : Genève a mis en place des plans locaux contre les vagues de chaleur incluant un soutien entre voisins pour protéger les personnes âgées.



RÉPONSE

Vrai – Dans le monde entier, les plans d'action contre la chaleur comprennent souvent des stratégies comme les visites de voisinage, les systèmes de binômes et la mobilisation communautaire directe.



CHANGEMENT CLIMATIQUE

Vrai ou faux : La température moyenne mondiale entre 2011 et 2020 était d'environ 1,1 °C au-dessus des niveaux préindustriels (avant 1850).



RÉPONSE

Vrai – La température moyenne mondiale était d'environ 1,1 °C au-dessus des niveaux préindustriels, avec un réchauffement plus marqué sur les terres que sur les océans.



CLIMATE CHANGE

Où a-t-on enregistré la température la plus élevée (48,8 °C) en Europe en 2021 ?

- A) Sicile (Italie)
- B) Athènes (Grèce)
- C) Grenade (Espagne)



RÉPONSE

A) Sicile (Italie)



ÉCOSYSTÈME

Selon les recommandations de l'OMS, quelle est la limite journalière de sécurité pour le polluant PM2.5 ?

- A) 5 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
- B) 15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
- C) 45 $\mu\text{g}/\text{m}^3$



RÉPONSE

B) 15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$



ÉCOSYSTÈME

Citez au moins deux polluants atmosphériques.



RÉPONSE

Réponses possibles: PM2.5; PM10; NO₂; O₃; SO₂; CO₂



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Quel polluant atmosphérique est le plus dangereux pour nos poumons (santé respiratoire) ?



RÉPONSE

Les PM2.5, des particules fines de 2,5 microns (0,0025 mm) ou moins de diamètre.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Pourquoi transpirons-nous quand il fait chaud ?



RÉPONSE

Pour réduire notre température corporelle interne.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Une exposition prolongée au froid resserre les vaisseaux sanguins de la peau.



RÉPONSE

Vrai – Cela permet au corps de conserver la chaleur en réduisant l'afflux de sang vers la surface de la peau.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Les températures froides peuvent provoquer des caillots sanguins et des infarctus.



RÉPONSE

Vrai – Le froid peut augmenter le risque de caillots et d'infarctus, qui sont des zones de nécrose des tissus par manque d'apport sanguin.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Pourquoi avons-nous du mal à respirer quand il fait froid ?

- A) L'air froid est piégé dans les voies respiratoires
- B) Par manque d'oxygène
- C) Il assèche les voies respiratoires



RÉPONSE

C) Il assèche les voies respiratoires



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Jusqu'où les particules fines PM2.5 (polluants atmosphériques, par exemple issues du bois brûlé) pénètrent-elles dans nos poumons ?

- A) Jusqu'aux bronches
- B) Jusqu'aux alvéoles
- C) Jusqu'à la trachée



RÉPONSE

B) Jusqu'aux alvéoles



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Comment la chaleur extrême affecte-t-elle votre tension artérielle ?

- A) Elle la fait baisser
- B) Elle l'augmente
- C) Aucun effet



RÉPONSE

A) Elle la fait baisser



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Les personnes vivant dans des zones urbaines à faible revenu sont moins exposées à la pollution que les personnes plus aisées.



RÉPONSE

Faux – Les personnes vivant dans des quartiers urbains à faibles revenus sont souvent plus exposées à la pollution de l'air.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Citez au moins deux impacts du changement climatique (et des aléas) sur la santé mentale.



RÉPONSE

Réponses possibles :
Éco-anxiété ; Stress ;
Dépression ; Traumatisme ;
Troubles psychiatriques



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Citez au moins trois impacts physiques sur la santé dont le risque a augmenté avec le changement climatique (et les aléas associés).



RÉPONSE

Réponses possibles : Coup de chaleur ; Blessures ; Crises d'asthme ; Maladies hydriques ; Maladies vectorielles ; Réactions allergiques ; Stress cardiovasculaire



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Le froid augmente le risque d'infarctus en élevant la pression artérielle.



RÉPONSE

Vrai – Le froid provoque une vasoconstriction qui augmente la pression artérielle et demande plus d'effort au cœur.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Les hommes sont plus sensibles à la chaleur et à la pollution de l'air car ils transpirent davantage et ont de plus grands poumons.



RÉPONSE

Faux – Les femmes sont plus sensibles à la chaleur et à la pollution car elles transpirent moins et ont des poumons plus petits.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Qui est particulièrement vulnérable aux problèmes de santé mentale après des catastrophes comme les inondations ou incendies ?

- A) Employés de bureau
- B) Touristes
- C) Enfants



RÉPONSE

C) Enfants



POLITIQUES PUBLIQUES

Quel est l'objectif de réduction des émissions de gaz à effet de serre fixé par la loi européenne sur le climat pour 2030 par rapport à 1990 ?

- A) Au moins 40 %
- B) Au moins 55 %
- C) Au moins 66 %



RÉPONSE

B) Au moins 55 %



POLITIQUES PUBLIQUES

Vrai ou faux : L'Accord de Paris impose des objectifs contraignants de réduction des émissions aux pays.



RÉPONSE

Faux – C'est un traité juridiquement contraignant, mais il n'impose pas d'objectifs de réduction obligatoires aux pays.



POLITIQUES PUBLIQUES

La loi européenne sur le climat (2021) engage l'UE à atteindre la neutralité carbone. À quelle date ?

- A) 2030
- B) 2040
- C) 2050



RÉPONSE

C) 2050



POLITIQUES PUBLIQUES

Quel type d'action les gouvernements locaux européens attendent-ils le plus des citoyens ?

- A) Action collective
- B) Action individuelle
- C) Action des entreprises



RÉPONSE

B) Action individuelle



POLITIQUES PUBLIQUES

Vrai ou faux : La majorité des politiques climatiques locales comportent des calculs coûts-bénéfices des effets sur la santé.



RÉPONSE

Faux – Ces politiques n'incluent généralement pas d'estimations concernant les impacts sanitaires.



ADAPTATION

Qu'est-ce qu'une oasis climatique selon le plan d'adaptation d'Augsbourg ?

- A) Un parc désertique avec panneaux solaires
- B) Un petit espace vert ombragé
- C) Un bassin



RÉPONSE

B) Un petit espace vert ombragé



ADAPTATION

La stratégie de résilience sanitaire d'Augsbourg comprend

- A) des contrôles climatiques pour les hôpitaux
- B) des cours de sport gratuits
- C) des plans d'évacuation



RÉPONSE

A) des contrôles climatiques pour les hôpitaux



ADAPTATION

Comment Oulu s'adapte-t-elle à l'augmentation des précipitations ?

- A) En recouvrant les surfaces
- B) En encourageant les citernes chez les habitants
- C) En créant des surfaces perméables



RÉPONSE

C) En créant des surfaces perméables



ADAPTATION

Comment Héraklion prévoit-elle de réduire les émissions liées aux transports ?

- A) En développant les transports en commun
- B) En augmentant les taxes sur le carburant
- C) En ajoutant des vélos en libre-service



RÉPONSE

A) En développant les transports en commun



ADAPTATION

Comment Genève informe-t-elle le public sur le changement climatique ?

- A) En diffusant des dessins animés
- B) En organisant des dîners sur le climat
- C) En recrutant des ambassadeurs du climat



RÉPONSE

C) En recrutant des ambassadeurs du climat



ADAPTATION

Que permet de comprendre l'indice UV ?



RÉPONSE

Le risque de coup de soleil ou d'effets sur la santé liés aux UV (ex. : besoin de crème solaire ou de rester à l'ombre)





CHANGEMENT CLIMATIQUE

Citez un impact social du changement climatique sur la santé.



RÉPONSE

Réponses possibles : Perte d'emploi ; Difficulté d'accès aux services de santé ; Rupture des réseaux sociaux



ÉCOSYSTÈME

Quel facteur environnemental influence le confort thermique extérieur ?

- A) Température de l'air
- B) Température radiante moyenne
- C) Vitesse du vent



RÉPONSE

B) Température radiante moyenne



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Pourquoi frissonne-t-on quand on a froid ?



RÉPONSE

Parce que nos muscles se contractent pour produire de la chaleur.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Comment le polluant PM2.5 agit-il sur nos voies respiratoires et nos alvéoles ?



RÉPONSE

Il les irrite ou les enflamme.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Quel polluant cause le plus grand nombre de décès annuels dans l'UE ?

- A) Particules fines (PM2.5)
- B) Dioxyde d'azote (NO2)
- C) Ozone (O3)



RÉPONSE

A) Particules fines (PM2.5)



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Les vagues de chaleur sont uniquement dangereuses pour les personnes souffrant de maladies cardiaques.



RÉPONSE

Faux – Même si les personnes atteintes de maladies cardiaques sont plus à risque, les vagues de chaleur peuvent affecter tout le monde.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Comment le polluant PM2.5 agit-il sur notre santé cardiovasculaire ?

- A) Fait baisser la tension
- B) Provoque une inflammation
- C) Fait baisser le rythme cardiaque



RÉPONSE

B) Provoque une inflammation



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Les particules ultrafines (par exemple, PM2.5) sont moins dangereuses que les PM10 car elles sont plus petites.



RÉPONSE

Faux – Les particules ultrafines sont encore plus nocives que les PM10 à cause de leur petite taille.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Quelle condition médicale augmente le risque cardiovasculaire pendant les vagues de chaleur ?



RÉPONSE

Hypertension : lorsque la pression dans les vaisseaux sanguins dépasse 140/90 mmHg.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Citez au moins deux facteurs météorologiques qui influencent notre perception du chaud ou du froid.



RÉPONSE

Réponses possibles :
Température ; Humidité ; Vent ;
Rayonnement



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Vrai ou faux : Le monoxyde de carbone facilite la liaison de l'oxygène à l'hémoglobine dans le sang.



RÉPONSE

Faux – Le monoxyde de carbone empêche l'oxygène de se fixer à l'hémoglobine.



POLITIQUES PUBLIQUES

Quel impact sanitaire du changement climatique est le moins abordé dans les politiques européennes actuelles ?

- A) Santé physique
- B) Santé mentale
- C) Santé sociale



RÉPONSE

B) Santé mentale



POLITIQUES PUBLIQUES

Citez trois secteurs souvent abordés dans les politiques européennes.



RÉPONSE

Réponses possibles: Agriculture; Industrie; Transports; Télécommunications; Éducation; Santé



POLITIQUES PUBLIQUES

Quel type de participation citoyenne est courant dans les politiques climatiques locales ?

- A) Les citoyens donnent leur avis
- B) Les citoyens conçoivent les solutions
- C) Les citoyens prennent les décisions



RÉPONSE

A) Les citoyens donnent leur avis



POLITIQUES PUBLIQUES

Quelles actions climatiques des citoyens sont le plus souvent ciblées par les politiques européennes locales ?

- A) Consommation énergétique à domicile
- B) Alimentation
- C) Mobilité et transports



RÉPONSE

C) Mobilité et transports



ADAPTATION

Citez une stratégie basée sur la nature en urbanisme qui améliore le confort thermique extérieur.



RÉPONSE

Réponses possibles : Planter des arbres ; Créer des toitures végétalisées ; Ajouter des zones ombragées ; Utiliser des matériaux réfléchissants ; Installer des éléments aquatiques



ADAPTATION

Comment Bologne réduit-elle l'usage de l'eau potable pour l'irrigation ?

- A) En important de l'eau
- B) En interdisant les jardins
- C) En réutilisant les eaux usées traitées



RÉPONSE

C) En réutilisant les eaux usées traitées



ADAPTATION

Comment Héraklion protège-t-elle les sites du patrimoine culturel ?

- A) En les déplaçant
- B) En utilisant de la peinture réfléchissante
- C) En surveillant leur état



RÉPONSE

C) En surveillant leur état