

Pour bouger... Moins d'écrans, plus de temps !

Objectif

- Sensibiliser les enfants aux effets néfastes de la « surconsommation » d'écrans.

Sensibiliser les enfants à l'importance de pratiquer une activité physique régulière

Déroulement de la séance

1 Le jeu :

Sur le modèle du jeu de l'oie, les enfants se répartissent en 3 équipes. Ils avancent le pion du nombre de cases indiqué sur le dé.

4 catégories de cases :

- ! : l'animateur indique aux enfants une information sur l'importance de pratiquer une activité physique
- ? : l'animateur pose une question sur le thème de l'activité physique.
- case écran : les enfants doivent observer 1 minute de « silence » afin de mimer leur comportement face à un écran (isolement, passivité...)
- case activité physique : les enfants participent à différents ateliers sportifs proposés

2 L'engagement :

A la fin du jeu, les enfants se voient remettre un coupon d'engagement leur demandant de ne regarder, pendant une semaine, que leur dessin animé préféré. En dehors de ce temps, ils doivent s'occuper autrement.

Jeu de l'oie

1 pion

1 dé

Ateliers sportifs + accessoires



À partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants