



CATALOGUE DES ANIMATIONS LUDO-PÉDAGOGIQUES 2026



2026



Dans le cadre du programme VIF (Vivons en Forme), la Communauté de Communes Flandre Lys a conceptualisé différents outils pédagogiques et ludiques à destination des enfants, des jeunes et des adultes pour la mise en place d'animations de prévention santé.

Les malles peuvent être empruntées gratuitement par les structures petite enfance, les écoles, les collèges, les lycées, les centres de loisirs, les centres sociaux, les associations, les Ehpad... du territoire Flandre Lys.

Pour tout renseignement ou volonté d'emprunt merci de bien vouloir contacter le service Santé Flandre Lys :

Communauté de communes Flandre Lys

500 rue de la Lys, - 59253 La Gorgue

Tél : 03-28-50-14-90/06-07-58-03-42

helene.boens@cc-flandrelys.fr



Sommaire

A partir de 2 ans

Petit ours à la recherche de la forme.....	5
L'histoire vraie de Grainette.....	6

A partir de 3 ans

Le verger mystère.....	7
Les émotions - L'empathie (Maternelle).....	8
Les aventures d'Alice.....	9
Bien manger, bien se dépenser.....	13
Ecrans en veille, enfants en éveil.....	16
1.2.3...5 sens.....	17
Les ateliers de Roméo.....	20

A partir de 4 ans

Les herbes aromatiques.....	21
-----------------------------	----

A partir de 5 ans

Le mini market.....	22
Les supers aliments.....	23
Mmm...la pêche.....	27
Cible ton pique-nique !.....	28
Une alimentation équilibrée (jusqu'à 15 ans)	29

A partir de 6 ans

Le pain je n'en perds pas une miette.....	32
Les émotions – L'empathie (Elémentaire).....	33
Ecrans malins, enfants sereins (jusqu'à 10 ans).....	35

A partir de 7 ans

Pour bouger...Moins d'écrans plus de temps.....	37
Classe de goût	38
Tous au lit.....	40
Destination sommeil : attention au départ !!!	41
Marcher, sauter, bouger...C'est top pour ma santé.....	42
La goutte d'eau qui fait déborder	43
Le bar à eaux	44
Le bar à eaux (2 ^{ème} partie) : les boissons.....	45

A partir de 8 ans

Connaître l'eau sans se mouiller !.....	46
Expo H2O.....	47
L'eau les questions mises en bouteille	48
Et si notre corps fonctionnait comme une voiture	49

A partir de 11 ans

Les émotions – L'empathie (collège).....	5 0
Expo le sommeil.....	5 1
Nutrissimo.....	5 2

Sénior

Alimentation saine, durable et accessible.....	5 3
--	-----

Certaines malles sont adaptables à différentes tranches d'âges.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter le service santé Flandre

Lys :

- Mme Hélène BOËNS, Responsable du service santé : helene.boens@cc-flandrelys.fr

"Petit Ours à la recherche de la forme"

Objectifs

- Sensibiliser les enfants et les parents à l'importance des 5 sens dans l'apprentissage de la dégustation
- Eveiller les sens aux différentes saveurs des fruits
- Enrichir le vocabulaire pour permettre aux enfants de communiquer leur ressenti

La découverte des fruits
chez les petits

Déroulement de la séance

L'animateur raconte l'histoire de Petit Ours qui part à la recherche de la forme : lire montrer les illustrations et présenter la page correspondant au fruit à découvrir.

L'animateur questionne les enfants sur le fruit (nom, couleur, taille) en montrant les images puis invite les enfants à s'exprimer.

Il est important de bien séparer les différentes fonctions sensorielles afin que les enfants prennent conscience de chacun de leurs sens et des différentes sensations perçues.

Matériel

Fruits
Album jeunesse "Petit Ours"



Equilibre
alimentaire

À partir de 2 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 12 enfants

L'histoire vraie de Grainette

Objectifs

- Sensibiliser les enfants aux bienfaits de consommer des fruits et légumes
- Découvrir le cycle de la vie végétale
- Découvrir d'où viennent les fruits et légumes

Déroulement de la séance

1. Le conte

L'animateur choisit un enfant au sein du groupe qui deviendra pour le reste du spectacle "le petit jardinier".

Les différentes étapes d'évolution de la graine à la tomate sont "animées-contées" avec la participation de tous les enfants et découvertes à l'aide des boîtes animées.

Étape après étape, les volets restent ouverts pour sensibiliser les enfants aux différents états.

Quand arrive le moment de cueillir Grainette devenue une tomate rouge, l'animateur remet au "le petit jardinier" un panier garni de tomates cerises à distribuer au reste du public pour une dégustation et la conclusion suivante "J'ai pris soin de la graine pour qu'elle devienne tomate... à elle de prendre soin de moi en me donnant toutes ses vitamines".

2. L'atelier

Chaque enfant reçoit un livret de Grainette dont il peut colorier la couverture.

Les images des différentes étapes de la vie de Grainette sont distribuées à chaque enfant qui devra les remettre dans l'ordre de l'histoire en les collant aux emplacements prévus.

La découverte des étapes de pousse de Grainette, de sa plantation jusqu'à sa dégustation

Matériel

Conte
Boîtes animées
Costume de jardinier et accessoires
Tomates cerises pour la dégustation
Livret de l'histoire pour chaque enfant
Petites tables, et chaises, colle, feutres



Equilibre
alimentaire

À partir de 2 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants

"Le verger mystère"

Objectif

Inciter les enfants à consommer des fruits

Découverte des fruits
au travers des 5 sens

Moyens

- Evaluer les connaissances des enfants autour des fruits
- Travailler autour du vocabulaire de description des fruits
- Participer à une dégustation collective

Matériel

"Verger mystère"
Peluche "Petit Ours"
Histoire de Petit Ours
Jus de fruit ou fruits

Déroulement de la séance

L'animateur présente Petit Ours aux enfants.
Par le biais de l'histoire, il les invite ensuite à découvrir le secret de la forme des amis de Petit Ours.
Ce dernier est caché dans chacun des arbres du verger, pour le retrouver les enfants devront se servir de leurs sens.
Lorsque les enfants ont découvert les fruits, l'animateur peut les "cueillir" avec leur aide puis ils se rassemblent tous pour une dégustation qui leur permet de faire le plein de vitamines.
Pour conclure, l'animateur rappelle aux enfants combien il est important de consommer des fruits pour garder la forme !



Equilibre
alimentaire

À partir de 3 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 12 enfants

Les émotions – L'empathie (Maternelle)

Objectifs

Reconnaître et comprendre les émotions pour développer l'empathie :

- Différencier les émotions
- Se mettre à la place d'autrui
- Renforcer la cohésion des enfants, construire des liens
- Pratiquer l'altruisme, la gratitude, la bienveillance

Déroulement sur une ou plusieurs séances

Présenter, lire le livre « La couleur des émotions ».

Répartir les jeux par groupe de 4 à 6 enfants.

- Le monstre des émotions est tout chamboulé, les enfants doivent répartir les boules de couleur par émotion dans les flacons.
- Reproduire une émotion, une expression grâce au visage et aux éléments magnétiques.
- Réaliser des postures de yoga grâce aux fiches.

Réunir les enfants pour effectuer le jeu des cartons (cf. fiches techniques « jeux des cartons »)

Cf. fiches techniques

Découvrir les émotions de base et développer la cohésion

Matériel

Le livre « La couleur des émotions »

Les 6 monstres des émotions

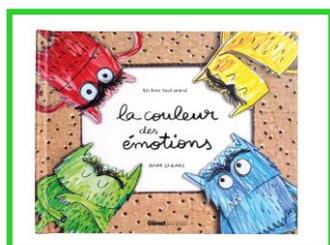
Coffret : Je découvre les émotions

Les cubes de construction émoji

Le visage magnétique des émotions

Mets-toi à ma place

Le jeu des cartons



Bien-être

A partir de 3 ans

A répartir en 2 groupes

Pour 25 enfants

Les aventures d'Alice

Objectif

Connaitre le rôle des différentes familles d'aliments dans l'organisme

Moyens

- Mobiliser les connaissances des enfants sur le thème de l'alimentation
- Mettre en situation le rôle des familles d'aliments au cours de petits ateliers
- Sensibiliser les enfants à la notion d'équilibre alimentaire

Déroulement de la séance

Rappel de la classification des familles d'aliments à l'aide d'un grand jeu :

L'animation se déroule dans 5 espaces de jeu consacrés à une famille d'aliments.

Le déroulement de l'animation est commun à chaque espace :

- 1 - L'animateur procède à la lecture du chapitre de l'histoire
- 2 - Afin de s'assurer de la bonne compréhension du message sur le rôle de la famille d'aliment, l'animateur demande aux enfants de reformuler « la mésaventure » à laquelle Alice a été confronté et comment une famille d'aliments lui est venue en aide.
- 3 - Pour permettre aux plus jeunes une visualisation de la famille d'aliments, l'animateur invite les enfants à venir disposer sur l'affiche correspondante des images d'aliments y appartenant.

Compréhension du rôle de la famille d'aliments par une mise en situation

Les enfants participent à l'atelier imageant le rôle principal de la famille d'aliments.

La découverte du rôle des 7 familles d'aliments

Matériel

Outils nécessaires au déroulement du jeu



Equilibre alimentaire et hydratation

À partir de 3 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants

Les ateliers

1 - Les fruits et légumes

L'histoire

Attirée par les premiers rayons du soleil, Alice décide de se rendre au parc. Sa mam est d'accord, mais lui conseille de porter une écharpe car malgré le soleil

il ne fait pas très chaud.

Alice n'obéit pas et sort sans écharpe !

Ce qui devait arriver arriva :

Alice tombe malade !

Une famille d'aliments et "ses pouvoirs magiques" peut lui venir en aide :

La famille des fruits et légumes

Grâce aux vitamines qu'ils contiennent !

L'atelier

"L'affreux virus", objectif : le terrasser grâce aux vitamines contenues dans les fruits et légumes



2 - Les féculents

L'histoire

Ce matin Alice n'a pas très faim et ne veut rien avaler. Sa maman n'est pas contente, elle sait qu'Alice n'aura pas suffisamment d'énergie pour bien travailler à l'école !

Ce qui devait arriver arriva :

Un premier travail donné par la maitresse et Alice est déjà fatiguée !

Une famille d'aliments et "ses pouvoirs magiques" peut lui venir en aide :

Les féculents

Ils donnent de l'énergie pour longtemps !

L'atelier

Sur l'autoroute des féculents ! Les enfants pourront observer quelles voitures roulent le plus longtemps ? Celles qui carburent aux féculents ou les autres ?



3 - Les produits laitiers

L'histoire

Alice a bien grandi, elle sait maintenant faire du vélo sans roulette.
Très fière de cet exploit elle montre ses progrès à sa grand-mère :
« Regarde mamie j'y arrive d'une seule main ! ».
Ce qui devait arriver arriva :
Alice chute.
Direction l'hôpital pour réparer son bras cassé !



Une famille d'aliments et "ses pouvoirs magiques" peut lui venir en aide :

Les produits laitiers

Ils rendent les os solides et te permettent de bien grandir !

L'atelier

Objectif : reconstituer « L'os géant » ! Comment : en obtenant un maximum de morceaux d'os, gagnés à chaque image correctement placée dans les différentes catégories de produits laitiers (lait, yaourts, fromages...).



4 - Les viandes, poissons et œufs

L'histoire

C'est un grand jour pour Alice, direction la salle de sports pour participer aux olympiades.
Mais Alice n'est pas rassurée, elle sait que pour certaines épreuves il est nécessaire d'avoir de gros muscles. Ceux d'Alice sont tous petits.

Ce qui devait arriver arriva :
Alice n'arrive pas à monter à la corde
et perd beaucoup de points pour cette épreuve !

Une famille d'aliments et "ses pouvoirs magiques" peut lui venir en aide :

Les viandes, poissons et œufs

Ils permettent de développer les muscles !

L'atelier

Les enfants pourront mesurer leur force grâce à un tir à la corde.



5 - L'eau

L'histoire

Alice est contente, aujourd'hui direction "la mer".
Sur la plage elle construit un joli château de sable.
Le soleil brille et il fait très chaud, sa maman lui a mis dans le sac une bouteille d'eau et lui a recommandé de boire souvent.
Mais Alice trop concentrée sur son château oublie ce que sa maman lui a dit.



Ce qui devait arriver arriva :
Alice ne se sent pas très bien !

Une famille d'aliments et "ses pouvoirs magiques" peut lui venir en aide :

L'eau
Indispensable au bon fonctionnement du corps !



L'atelier

Grâce au module d'expérimentation les enfants découvriront le parcours de l'eau dans le corps de la phase d'hydratation au « pipi ».

2 chapitres manquent aux "petites aventures d'Alice", les matières grasses et les produits sucrés !

Il ne s'agit pas d'une stigmatisation de ces 2 familles d'aliments.

Leur juste dosage dans l'équilibre alimentaire est traité au cours d'une animation spécifique intitulée "La gourmandise ça s'apprend !"

En effet, consommés de temps en temps et avec modération, ils permettent de se faire plaisir !

Bien manger, bien se dépenser

Cette malle pédagogique regroupe 4 jeux incluant l'équilibre alimentaire et l'activité physique. Les enfants sont répartis en groupe de 4 à 5 joueurs et peuvent réaliser les 4 activités :

- J'apprends à bien manger
- Mémotager
- Maxi puzzles
- Mémo gymnastik

Objectifs :

- Découvrir l'alimentation équilibrée
- Développer l'observation
- Améliorer la coordination psychomotrice et l'habileté manuelle
- Développer et enrichir le vocabulaire de base
- Stimuler la mémorisation
- Travailler la souplesse
- Synchroniser les mouvements

Découvrir les aliments sous différents jeux et encourager l'activité physique

Déroulement de la séance :

❖ J'apprends à bien manger

L'enfant compose un menu varié et équilibré grâce à la flèche tournante et aux jetons, puis il découvre les informations liées aux aliments.

(Possibilité de ne pas utiliser la flèche tournante, car la flèche peut parfois désigner la même information, il faut donc prévoir un temps de jeu plus long).

Chaque plateau-repas doit contenir 1 entrée, 1 plat, 1 laitage, 1 dessert, 1 morceau de pain et 1 verre d'eau.

Attention au sel et aux aliments trop copieux.

Lorsque tous les joueurs ont terminé de compléter leur plateau, ils retournent leurs jetons et décident ensemble quel est le repas le mieux équilibré.

Matériel

- 4 plateaux-repas
- Une flèche tournante
- 56 jetons aliments (12 entrées, 12 plats, 12 desserts, 12 laitages, 4 morceaux de pain, 4 verres d'eau)



Equilibre alimentaire
Activité physique

A partir de 3 ans

Groupes de 4 à 5
Enfants

Jusqu'à 25 enfants

❖ Mémotager

Un mémo original élaboré au milieu du potager : cueillir les légumes et retrouver ceux qui composent votre soupe ! Soyez le premier à récolter tous les légumes !

Chaque joueur pioche une carte de recette au hasard. Le plus jeune joueur commence.

Il récolte un légume et peut le conserver s'il figure sur sa carte. Sinon, il le replante. C'est ensuite au joueur suivant.

Attention aux lapins ! Si un joueur en tire un, il doit replanter tous ses légumes. Le premier joueur à compléter sa recette remporte la partie !



Matériel

22 légumes
2 lapins
7 recettes de soupe !

❖ Maxi puzzles

Regrouper toutes les pièces d'un même puzzle.

Elles sont facilement identifiables grâce au code couleur situé sur le verso. Une fois regroupées, procéder au montage du puzzle.

Matériel

9 puzzles de grande taille :
Puzzles de 3 pièces (Avocat ;
banane ; brocoli ; kiwi)
Puzzles de 4 pièces (œufs ;
tomates ; fruits rouges ;
orange ; raisin)



❖ Mémo Gymnastik

Les 32 cartes sont posées retournées sur la table de façon à cacher les images, puis mélangées. Le premier joueur retourne deux cartes en bois, les montre aux autres joueurs puis les repose à la même place. Tout le monde essaye alors de mémoriser l'emplacement des images. C'est alors au tour du prochain joueur (suivant le sens des aiguilles d'une montre).

Lorsqu'un joueur retourne deux cartes identiques, il doit reproduire le mouvement de gymnastique indiqué. S'il y arrive, il les conserve et retourne à nouveaux de cartes.

Le gagnant est celui qui en fin de partie, a accumulé le plus de paires.

Vous pouvez aussi jouer de manière collaborative, tous les joueurs reproduisent correctement le mouvement.

Matériel

1 livret du jeu
32 cartes en bois



Ecrans en veille, enfants en éveil

Objectifs

- Prendre conscience de la place des écrans dans notre quotidien et trouver des alternatives
- Développer l'imagination et l'observation
- Préserver la santé (sommeil, alimentation, forme physique)

Apprendre à gérer les écrans pour bien s'épanouir.

Déroulement de la séance

3 ateliers :

Atelier 1 : Découverte de « Qu'est-ce qu'un écran ? » et recherche d'images alternatives

- Echanger avec l'enfant sur « Qu'est-ce qu'un écran ? »,
- Les enfants placent les étiquettes « écrans » sur la maison. Comptabiliser le nombre d'écrans et le comparer au nombre de membres de la famille, puis rechercher les images alternatives pour remplacer les écrans de la maison.
- Lecture des albums mis à disposition

Atelier 2 : Parcours sportif (motricité)

- Les enfants réalisent le parcours de motricité.
- A la fin du parcours, les enfants tirent au sort une carte Image.
- Selon la scène représentée sur la carte, les enfants lancent la balle sur la partie « Bonne habitude » ou « Mauvaise habitude ».

Atelier 3 : Création de la roue des activités

- Les enfants personnalisent leur roue en remplaçant l'utilisation des écrans par des activités de leur choix (manuelles, sportives, intellectuelles...).

Atelier 4 : Dooble/loto des écrans

- Jeux d'observation

Matériel

- Maison
- Etiquettes écrans et alternatives
- Matériels sportifs pour parcours de motricité (en option)
- La roue des activités
- Doodle des écrans



Ecran
Activité physique

A partir de 3 ans

Jusqu'à 25 enfants

1. 2. 3... 5 sens !

Objectif

Sensibiliser les enfants au rôle des 5 sens dans la dégustation.

La découverte et l'expérimentation des 5 sens... le tout en s'amusant

Déroulement de la séance

Par groupe les enfants se dirigent d'atelier en atelier afin d'obtenir des informations transmises par chacun des 5 sens dans la dégustation :

- **La vue** : "je regarde, j'observe" couleur, forme, etc. Les yeux envoient le premier message sur l'aliment à déguster.
Ateliers proposés : les illusions d'optique, les thaumatropes, le microscope
- **L'odorat** : une odeur qui ravie ou qui déplaît ! Et voilà une deuxième information transmise.
Ateliers proposés : "l'odeur me monte au nez", la table des odeurs
- **Le toucher** : lisse, granuleux, dur, mou... Que d'informations transmises par le simple fait de toucher.
Ateliers proposés : le mur "les fruits c'est fun", les boîtes mystères
- **L'ouïe** : tous ces petits bruits de cuisine qui me mettent en appétit... "les crocs, les cracs, les scroutchs" et oui... les sons aussi participent à la dégustation.
Ateliers proposés : sons et images, secouer pour trouver, me parler pour me diriger
- **Le goût** : subtile mélange de toutes ces informations perçues et les impressions ressenties lors de la mise en bouche de l'aliment.



Eveil sensoriel

A partir de 3 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants

1. 2. 3... 5 sens !

La vue

- Identifier le sens et l'organe s'y rapportant
- Amener les enfants à observer et non uniquement

Tester chaque fonction des sens par le biais de différents ateliers



L'odorat

- Identifier le sens et l'organe s'y rapportant
- Renseigner les enfants succinctement sur la notion de transmission des odeurs



Le toucher

- Identifier le sens et l'organe s'y rapportant
- Percevoir les différentes textures et analyser les informations transmises
- Mémo tactile (jeu de société)



1.2. 3...5 sens !

L'ouïe

- Identifier le sens et l'organe s'y rapportant
- Identifier les différentes informations transmises par les sons
- Loto sonore (jeu de société)



Le goût

Une fois toutes les informations rappelées, l'enfant pourra, après la mise en bouche de l'aliment, annoncer : "j'aime ou je n'aime pas".



Les ateliers santé de Roméo

Objectif

Sensibiliser les enfants à une bonne hygiène de vie

La découverte et la sensibilisation sur les règles d'une bonne hygiène de vie

Objectifs intermédiaires

- Sensibiliser les enfants à l'importance de se laver les mains régulièrement
- Identifier les différentes familles d'aliments et induire la notion de rangement dans un réfrigérateur
- Sensibiliser les enfants à l'importance d'une hygiène bucco-dentaire
- Sensibiliser les enfants aux bienfaits de l'activité physique sur leur santé
- Connaître les conditions idéales pour bien s'endormir

Déroulement de la séance

Les enfants se déplacent d'atelier en atelier :

"Oh les mains... propres pour Roméo !"

Les enfants découvrent les différentes situations où il faut se laver les mains. Puis ils débarrassent les microbes et bactéries de 2 mains géantes à l'aide de palets "savon".

"Le frigo de Roméo !"

Les enfants classent des aliments factices selon leur famille puis ils les placent au bon endroit dans le réfrigérateur.

"Brosse-toi les dents Roméo !"

Les enfants découvrent les différentes sortes de dents et leur fonction. Ils sont ensuite sensibilisés à l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire.

"Musclo biscotto Roméo !"

Les enfants découvrent l'importance de pratiquer une activité physique régulière.

"Au dodo Roméo !"

Les enfants doivent indiquer les 10 conditions optimales pour s'endormir.

Matériel

Les ateliers santé de Roméo



Activité physique,
Hygiène, Sommeil,
Alimentation

A partir de 3 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants

Les herbes aromatiques, c'est magique !

Objectifs

- Découvrir ou redécouvrir les herbes aromatiques
- Savoir avec quels aliments les consommer
- Connaître leurs intérêts dans notre alimentation
- Découvrir le potager et les saisons

Déroulement de la séance

Possibilité de diviser le groupe en 2 sur les ateliers.

Atelier 1 : le stand du jardinier

L'animateur présente aux enfants les 5 herbes aromatiques.

Après les avoir observées, touchées et senties, ils choisissent la plante qu'ils souhaitent planter.

Puis ils plantent quelques graines de celle-ci en suivant les conseils de l'animateur.

Pour conclure l'animation, un rappel des grands principes de jardinage leur est remis afin qu'ils prennent soin de leur plante aromatique.

Atelier 2 : le jeu du potager

C'est un jeu de coopération dont le but est de remplir son panier avec les légumes et les fruits du potager.

Les enfants doivent lancer le dé et répondre à la question. Si leur réponse est correcte, ils peuvent récolter 1 ou 2 aliments du jardin.

Attention au Puceron car lorsqu'il est reconstitué, il peut tout dévorer !

Cf. Règle du jeu



Equilibre alimentaire
Eveil sensoriel

A partir de 4 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 15 enfants

La découverte
des herbes aromatiques
les plus utilisées

Matériel

Stand du jardinier
Graines herbes aromatiques
(persil, thym, ciboulette,
menthe, basilic)
Herbes aromatiques
déjà poussées
Petits pots de plantation
Le jeu du potager



Le mini market VIF

Objectif

Savoir composer un repas équilibré

Moyens

- En mobilisant les connaissances des enfants sur le thème de l'alimentation
- En sensibilisant les enfants sur la notion de "repas équilibré"
- En reconnaissant les aliments dits "plaisirs"

Déroulement de la séance

Les enfants sont invités à réaliser leurs courses dans le mini market !

Consigne : Acheter les aliments dont ils ont besoin pour équilibrer leur déjeuner !

Après avoir choisi les aliments les enfants se présentent en caisse pour vérifier qu'ils ont au moins un aliment de chaque famille.

La découverte des familles d'aliments qui composent un repas équilibré

Matériel

Le Mini Market
Listes des courses avec ou sans code couleur
Tickets de caisse
Sacs
Pyramide alimentaire

Equilibre alimentaire

A partir de 5 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 10 enfants



Les supers aliments

Cette malle pédagogique regroupe 6 jeux basés sur l'équilibre alimentaire :

- Les superpouvoirs des aliments sains
- La balance énergétique
- Le feu tricolore
- D'où viennent les aliments
- Les allergies alimentaires
- Le twister alimentaire

Former des groupes de 4 à 5 enfants. Les groupes peuvent s'exercer sur chaque jeu.

S'informer sur les aliments afin d'adopter de bonnes habitudes alimentaires

Objectifs

- Avoir des habitudes alimentaires saines
- Connaître les principaux groupes alimentaires et leurs nutriments
- Développer et assimiler un vocabulaire de base
- Améliorer les capacités d'identification, de distinction et de classement
- Découvrir les allergies et les intolérances alimentaires les plus courantes
- Distinguer l'équilibre entre l'énergie apportée par les aliments consommés et celle dépensée pendant un exercice physique.
- Apprendre les différentes familles, textures, goûts et les métiers autour des aliments

Déroulement de la séance

❖ Les superpouvoirs des aliments

Découvrir le « superpouvoir » qui se cache dans les aliments et devenir un « super-héros » de l'alimentation saine !

Ce jeu aide à promouvoir des habitudes alimentaires saines et enseigne l'importance de consommer une grande variété d'aliments nutritifs.

Possibilité de classer les aliments en fonction de leurs principaux nutriments et dans le groupe alimentaire auquel ils appartiennent.

Matériel

45 fiches réversibles en carton résistant avec les « superaliments » sur le recto et des images d'aliments réels sur le verso
5 fiches réversibles pentagonales en carton résistant avec des filles et des garçons sur le recto et des « superhéros » sur le verso



Equilibre alimentaire,
Activité physique

A partir de 5 ans

Jusqu'à 5 enfants
maxi par jeu

Déroulement de la séance

❖ La balance énergétique

Les enfants doivent juger quelle quantité d'énergie fournisse les aliments et combien d'énergie il faut dépenser en réalisant différentes activités. Avant de commencer le jeu, expliquer en quoi consiste la fonction de l'alimentation des êtres vivants et se familiariser avec les aliments/les activités qui apparaissent dans le jeu.

Cf. Notice d'utilisation



Matériel

Une balance
2 supports en bois
20 jetons en bois orange
20 jetons en bois verts
36 cartes alimentaires
12 cartes d'activités

Déroulement de la séance

❖ Le feu tricolore

Distribuer une fiche avec le feu et 3 jetons (vert, orange, rouge) à chaque joueur. Placer en une seule pile, les aliments au centre de la table. A tour de rôle chaque joueur prend une carte de la pile et doit décider à quelle fréquence il doit être consommé en plaçant l'un des trois jetons sur le feu tricolore. Vérifier au verso de la fiche aliment si la bonne couleur a été choisie. Si c'est le cas, le joueur gagne la fiche d'aliment, sinon il la remet en dessous de la pile. Celui qui remporte le plus de fiches d'aliments a gagné.

Matériel

6 fiches de feux tricolores
54 aliments
11 jetons verts
11 jetons orange
11 jetons rouges
Pyramide alimentaire en couleur



Déroulement de la séance

❖ D'où viennent les aliments

Au préalable, effectuer quelques rappels : « d'où viennent les œufs, le lait, le thon... ? »

Placer au milieu de la table, face visible, les 5 fiches hexagonales et distribuer aux joueurs les autres fiches des photographies d'aliments. A tour de rôle, chaque joueur lance le dé et en fonction du contexte apparaissant sur le dé, il complète l'hexagone correspondant avec une de ses fiches.

S'il n'a aucun aliment correspondant à l'endroit indiqué sur le dé, il passe son tour et le joueur suivant continue.

Le premier joueur réussissant à placer toutes ses fiches gagne la partie.

A la fin du jeu, vérifier en regardant au verso des fiches que les aliments ont bien été placés sur l'hexagone correspondant.

Matériel

5 fiches hexagonales avec
dessin du contexte selon
l'origine des aliments
30 fiches d'aliments
1 dé



Déroulement de la séance

❖ Les allergies et intolérances alimentaires

Avant de commencer le jeu, il est nécessaire d'expliquer les allergies et les intolérances alimentaires (quels types d'allergies, quelles conséquences...).

Il existe 2 options de jeu cf. notice d'utilisation.

Matériel

8 fiches allergies
45 fiches d'aliments
12 fiches d'ambulances



Déroulement de la séance

❖ Le twister alimentaire

Disperser les 24 dalles au sol.

Choisir 6 cartes de la même thématique et les insérer dans le cube.

→ 2 options de jeu :

- Les cartes « Goûts et textures » ou « les métiers »

Les joueurs déambulent aléatoirement sur la zone de jeu. Le dé est lancé afin de désigner la thématique.

Chaque joueur doit alors se déplacer sur un aliment correspondant à la thématique. L'animateur pose une question aux joueurs

(Cf. fiche des questions) et tour à tour, les joueurs répondent.

- Les cartes « Les questions »

Chaque joueur se place sur un aliment de son choix. Le dé est lancé afin de désigner une question. La question est annoncée à voix haute. Les joueurs donnent leur réponse.

(Cf. Règles du jeu)

Matériel

24 dalles d'aliments
1 dé de couleur
18 cartes à mettre dans le dé



Cible ton pique-nique

Objectif

Savoir équilibrer ce repas, un peu particulier, qu'est le pique-nique

Moyens

- En mobilisant les connaissances des enfants sur le thème de l'alimentation
- En sensibilisant les enfants sur la notion de "repas équilibré"
- En apprenant à quantifier approximativement les aliments nécessaires à la composition d'un repas

Déroulement de la séance

Le joueur dispose de 6 balles. Il les lance une à une sur la pyramide en visant la famille d'aliments qu'il pense devoir intégrer à son repas. S'il réussit à "scratch" sa balle, il obtient "une carte aliment" correspondant à la famille visée. Après 6 lancers, il place ses cartes sur le sac à dos. Si toutefois, il n'a pas obtenu l'ensemble des cartes nécessaires à l'équilibre de son repas, il peut les gagner en donnant la bonne réponse aux questions posées par l'animateur.

Attribution des points :
1 balle "scratchée" : 5 points
Si la balle arrive dans la bonne famille : 5 points supplémentaires
Un sac à dos bien équilibré : 10 points

Viser pour équilibrer...
une méthode originale
pour connaître les familles
d'aliments qui composent
un pique-nique

Matériel

Pyramide des aliments
verticale avec balles
ou
horizontale avec palets
Règle du jeu
Cartes aliments
Panier plaisir
Sacs à dos

↪ Cette malle peut être associée à la malle « Mmm...la pêche !!!



Equilibre
alimentaire

A partir de 5 ans

Jusqu'à 12 enfants

Une alimentation équilibrée

Dans cette malle basée sur l'équilibre alimentaire, nous vous proposons 3 animations selon l'âge:

- ❖ Petit déjeuner, goûter bien équilibrés, c'est le plein de vitalité
- ❖ Pour ta santé pense à équilibrer !
- ❖ Une journée équilibrée

❖ Proposition n°1 : Petit déjeuner, goûter bien équilibrés, c'est le plein de vitalité

Objectifs

- Connaître les différentes familles d'aliments et leurs rôles dans notre corps
- Savoir composer un petit-déjeuner ou un goûter équilibré

La découverte des familles d'aliments qui composent un petit déjeuner et un goûter équilibré

Déroulement de la séance

L'animateur présente aux enfants les différentes familles d'aliments avec leur code couleur (exemple : produits laitiers représentés par du bleu).

Puis il présente les rôles des différentes familles.

Le set du petit-déjeuner/goûter reprenant 3 idées de petits-déjeuners ou de goûters équilibrés est présenté aux enfants.

Les enfants peuvent ensuite se servir de ce set comme modèle afin de composer leur petit-déjeuner ou leur goûter (présenté sous forme de self).

Matériel

Papier crépon (en référence au code couleur des familles d'aliments)

Affiche avec les rôles de chaque famille d'aliments

Aliments factices

Set petit-déjeuner/goûter



Equilibre alimentaire

A partir de 5 ans

Jusqu'à 30 enfants

❖ Proposition n°2 : Pour ta santé pense à équilibrer !

Objectif

Sensibiliser les enfants aux bienfaits d'une alimentation équilibrée

Moyens

- En mobilisant les connaissances des enfants sur le thème de l'alimentation
- En sensibilisant les enfants sur la notion de "repas équilibré"
- En apprenant à quantifier approximativement les portions d'aliments nécessaires à la composition d'un repas
- En reconnaissant les aliments dits "plaisirs"

Déroulement de la séance

Au travers d'indices transmis par l'animateur, les enfants complètent la grille de mots croisés.

À chaque mot trouvé, l'animateur remet un aliment à l'enfant et indique à quelle famille il appartient.

Lorsque la grille est totalement remplie, les enfants disposent sur le plateau repas les aliments.

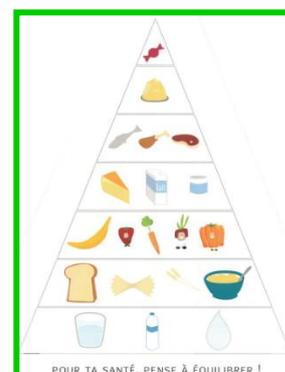
L'animateur fait remarquer que cette composition correspond à un repas équilibré.

Les notions de portion et d'"aliments plaisirs" sont travaillées au cours de l'animation.

La découverte des familles d'aliments qui composent un repas équilibré

Matériel

Grille de mots croisés
Buzzers
Plateaux repas
Aliments factices
Pyramide alimentaire



Equilibre
alimentaire

A partir de 7 ans

Jusqu' à 30 enfants

❖ Proposition n°3 : Une journée équilibrée

Objectif

Savoir composer ses repas pour équilibrer sa journée

Moyens

- Connaître les 7 familles d'aliments et leurs rôles dans notre corps
- Savoir composer les 4 repas d'une journée
- Faire prendre conscience de l'importance d'une alimentation équilibrée

Déroulement de la séance

L'animateur explique aux enfants les différentes familles d'aliments avec le code couleur ainsi que leurs rôles dans notre corps.

Les enfants sont ensuite répartis en 4 groupes (chacun s'occupe de l'un des 4 repas) et viennent chercher des aliments factices (1 enfant par groupe) afin de composer "idéalement" leur repas. Une fois composé, chaque plateau est vérifié par l'animateur en soulevant le couvercle et en le comparant avec la composition idéale. Le groupe peut alors échanger un ou plusieurs aliments afin de rectifier les erreurs.

Pour vérifier que la journée est bien composée, l'animateur pourra reprendre le document du PNNS : "la marelle" ou "la pyramide alimentaire" ;

À la fin de l'animation, chaque enfant reçoit un document récapitulatif de la séance (familles d'aliments, apports nutritionnels, rôles dans notre corps, composition idéale des différents repas de la journée).

La découverte des familles d'aliments qui composent les 4 repas de la journée

Matériel

- 4 Plateaux repas avec indices de couleur
- Aliments factices
- Document récapitulatif pour chaque enfant



Equilibre alimentaire

A partir de 11 ans

Jusqu'à 30 enfants

Le pain, je n'en perds pas une miette !

Objectif

- Apprendre à doser la quantité de pain lors du repas surtout s'il est associé à d'autres féculents

Les moyens

- En découvrant les familles d'aliments qui composent un repas équilibré
- En informant sur les qualités nutritionnelles du pain et en donnant quelques exemples d'équivalences dans la famille des féculents
- En découvrant ou redécouvrant "les pains spéciaux"

Déroulement de la séance

Le set de table

L'animateur rappelle aux enfants la combinaison d'un repas équilibré grâce au set de table reprenant le code couleur de chaque famille d'aliments. Puis il demande aux enfants de placer le pain dans la famille d'aliment à laquelle il appartient.

La roue aux questions

Chaque couleur sur la roue correspond à une catégorie de questions relatives au pain : qualités nutritionnelles, fabrication, le pain et ses équivalences, expressions avec le mot "pain". Les enfants répondent aux questions par équipe à tour de rôle.

Le four à pain

L'animateur rappelle les ingrédients de base servant à la fabrication du pain puis explique que d'autres pains peuvent être créés en ajoutant ou en remplaçant l'un des ingrédients. Les enfants sont alors invités à ouvrir une case du four à pain et à déguster le pain proposé.

Ils viennent ensuite placer l'image de l'élément ajouté ou remplacé pour en faire un pain spécial.

Lorsque les 6 images sont placées, l'animateur vérifie les réponses.

La découverte de la fabrication et de la composition du pain

Matériel

Four à pain
Roue aux questions
Set de table :
"J'équilibre mon repas"



Equilibre
alimentaire

Dès 6 ans

Jusqu'à 15 enfants

Les émotions – L'empathie (Élémentaire)

Objectifs

Reconnaître et comprendre les émotions pour développer l'empathie :

- Différencier les émotions
- Se mettre à la place d'autrui
- Renforcer la cohésion des enfants, construire des liens
- Pratiquer l'altruisme, la gratitude, la bienveillance

Prendre conscience de nos actes, de nos paroles ou de nos attitudes envers les autres.

Matériel

Déroulement de la séance pour les CP-CE1

- 1- A l'aide de la fiche théorique, faire un bref rappel des émotions, puis expliquer l'empathie et la coopération.
- 2- Réaliser les fiches d'identité des émotions. Les enfants choisissent et découpent des images représentatives de leur caractère ou de leur comportement face à une émotion.
- 3- Initier les enfants aux jeux de coopération, afin de renforcer les liens sociaux.
Vous pouvez choisir une ou plusieurs activités et former des groupes.
Cf. Fiches techniques
- 4- A la fin de la séance, remettre aux enfants, la cocotte des émotions.

Fiches d'identité des émotions (prévoir colle et ciseaux)
Salle de motricité ou cour d'école
Fiches techniques des jeux de coopération
Jeu : La balle en équilibre
Mets-toi à ma place
Blocs en carton, cônes, cerceaux, ballon, foulards
Prévoir tapis de motricité et quelques cerceaux en fonction des jeux

Temps total de la séance : 1h à 1h20



Bien-être

A partir de 6 ans

Jusqu'à 30 enfants

Déroulement de la séance pour les CE2, CM1, CM2

Matériel

- 1- A l'aide de la fiche théorique, expliquer l'empathie et la cohésion aux enfants
- 2- Les jeux de cohésion ont pour but de resserrer les liens sociaux tout en s'amusant.
Répartir les enfants en 4 groupes 2 pour le jeu Similo animaux et 2 autres pour Feelings sur des tables et des chaises.
Cf. Fiche technique et règles des jeux dans les boîtes.
- 3- Pour terminer la séance, effectuer un jeu de coopération, 2 choix possibles :
 - Le point commun
 - Le carrémotionnel
 - Memory CoopCf. fiches techniques
- 4- Remettre aux enfants le dépliant sur les émotions et l'empathie (pour les écoles).

Fiche théorique Les émotions et l'empathie
Similo animaux, Feelings
Tables et chaises
Fiches techniques le Point Commun ou le Carrémotionnel
Pour les jeux de coopération, prévoir un espace adapté salle de motricité, classe vide
Pour le Carrémotionnel : foulards et corde
Memo inclusion sociale pour le Memory coop
Fiches techniques
Dépliant des émotions et de l'empathie



Bien-être

A partir de 8 ans

Jusqu'à 30 enfants

Ecrans malins, enfants sereins

Objectifs

Prendre conscience de la place des écrans dans notre quotidien
Améliorer la concentration, la mémorisation
Développer l'autonomie, l'imagination
Préserver la santé (sommeil, alimentation, forme physique)
Entreprendre des activités sportives, culturelles, manuelles
Créer des liens sociaux

Déroulement de la séance

Travail sur 6 semaines

Semaine 1 : phase d'amorçage

Séance 1 (environ 20 minutes)

- Temps d'échange avec les enfants pour comprendre leur rapport aux écrans
- Remise du carnet des activités à remplir pendant une semaine

Semaine 2 : introduction des activités

Séance 1 (environ 20 minutes)

- 2^{ème} temps d'échange avec les enfants pour les amener à prendre conscience de la place des écrans dans leur quotidien et de l'importance de bouger
- Lancement de la thématique de la semaine

→ A la maison : Réalisation de l'activité

Séance 2 (environ 20 minutes)

- Partage et échange autour de l'activité
- Obtention du badge

Semaine 3 à 6 : pour chacune des fiches activité

Séance 1 (environ 15 minutes)

- Lancement de la thématique de la semaine

→ A la maison : Réalisation de l'activité

Séance 2 (environ 20 minutes)

- Partage et échange autour de l'activité
- Obtention du badge

Apprendre à gérer les écrans pour bien s'épanouir.

Matériel

Affiche :
« Bien grandir avec les écrans »
Brochure pour les professionnels
Carnet d'activités
Kit « Les z'acteurs »
Jeu questions/réponses :
« Les ingénieux »
La roue des activités
Les « Z'as de la lecture »
Les fiches actions
Guide pour les parents



Ecran

A partir de 6 ans

Réservé aux établissements scolaires

Ecrans malins, enfants sereins

A la fin des activités

- Validation de la thématique
- Remise du diplôme « Les Z'acteurs »
- Remise du jeu « Les Z'ingénieurs »



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

Objectifs

- Sensibiliser les enfants aux effets néfastes de la « surconsommation » d'écrans.
- Associer les aliments pour avoir de l'énergie toute la journée
- Connaître les différentes familles d'aliments
- Comprendre les bienfaits d'une activité physique

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

Déroulement de la séance

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

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.

Matériel

Jeu de l'oie
1 pion
1 dé
Ateliers sportifs + accessoires



Activité physique

A partir de 7 ans

Jusqu'à 30 enfants

Classe de goût

Objectif

Au travers de différentes séances déclinées ci-dessous, l'objectif est de générer chez les enfants l'envie de goûter

9 séances de découverte
autour du goût

Déroulement des séances

- Séance 1 : le questionnaire initial

Il permet de mieux connaître le comportement des enfants vis-à-vis des aliments et de faire une évaluation initiale de leurs connaissances.

- Séance 2 : la vue

L'objectif est de faire découvrir un même aliment sous différentes formes et voir que l'on peut aussi l'apprécier.

- Séance 3 : l'odorat

L'objectif est de reconnaître différentes odeurs d'aliments en ne les voyant pas.

- Séance 4 : le goût

L'objectif est de découvrir avec sa langue et ses papilles gustatives (ou bourgeons du goût) les 4 saveurs : salé, sucré, acide et amer.

- Séance 5 : le toucher et l'ouïe

Le toucher : Les objectifs sont de pouvoir donner le nom d'une sensation au toucher, montrer qu'il existe différents thèmes pour exprimer ces sensations et ajuster son vocabulaire et découvrir ce sens sans que la vue ne puisse donner d'indication.

L'ouïe : Les objectifs sont de permettre aux enfants de découvrir ce sens dans l'alimentation, s'apercevoir que certains aliments peuvent faire du bruit lorsqu'on les mange et être capable de reconnaître des sons familiers.

Matériel

Questionnaire
Fiches



Equilibre
alimentaire

A partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants

Tous au lit !

Objectif

Faire découvrir aux enfants le "monde du sommeil" et l'importance de celui-ci au même titre que l'alimentation ou l'activité physique.

Objectifs intermédiaires

- Connaître son rythme biologique
- Connaître le rôle du sommeil
- Repérer les signes de fatigue
- Connaître les conditions qui favorisent le sommeil
- Connaître ses besoins en sommeil en fonction de son âge

Déroulement de la séance

Temps 1

Au cours d'une discussion "dirigée" l'animatrice renseigne les enfants sur les questions liées au sommeil (endormissement, rêves, rôle du sommeil...) Chaque notion importante est matérialisée par une image qu'un enfant vient accrocher sur "l'arbre à sommeil".

Temps 2

Par le biais de petites devinettes, l'animatrice informe les enfants sur les besoins en sommeil de chaque génération et les enfants remplissent le tableau "Tous au lit !".

Temps 3

Impossible pour le petit train du sommeil de démarrer sans, à son bord, toutes les conditions pour bien dormir. Grâce à des images d'opposition, l'animatrice rappelle aux enfants toutes ces conditions.

Pourquoi et comment bien dormir ?

Matériel

- Arbre à sommeil + images associées
- Le petit train du sommeil
- Cartes conditions sommeil
- Support pédagogique « Les besoins en sommeil de chacun »
- Images personnes de la famille



Sommeil

A partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 15 enfants

Destination sommeil : Attention au départ !!!

Objectif

Faire découvrir aux enfants le "monde du sommeil" et l'importance de celui-ci au même titre que l'alimentation ou l'activité physique.

Objectifs intermédiaires

- Connaître son rythme biologique
- Connaître le rôle du sommeil et les différentes étapes de celui-ci
- Repérer les signes du sommeil
- Connaître les conditions qui favorisent et qui gênent le sommeil
- Proposer un temps de partage en famille autour de la relaxation

Déroulement de la séance

1) Le jeu :

Les enfants sont repartis par demi-classe en 3 équipes.

Le jeu se déroule sur la base du "jeu du serpent".

Chaque équipe lance le dé à tour de rôle et avance sur le plateau. Elle tombe sur l'une des cases suivantes : mission, action, question, détente, rythme biologique, mauvaises conditions, avance ou retour et doit effectuer ce qui est demandé.

Le jeu se termine lorsqu'une équipe arrive sur la dernière case du plateau ou lorsque la maquette de la "chambre idéale" est terminée.

Afin de prolonger le travail de sensibilisation à la maison, un "billet de train" est remis à chaque enfant qui pourra le remplir chaque soir avant de dormir. Il lui permettra de savoir s'il remplit les conditions idéales pour avoir une bonne nuit de sommeil.

2) Le temps de relaxation/détente :

Ce temps porte sur des étirements et sur la respiration.

L'enfant pourra le reproduire et partager ces techniques en familles.

La découverte
et la sensibilisation
au sommeil

Matériel

- Plateau de jeu, pions, dé
- Cartes jeu
- Maquette de la "chambre idéale" + accessoires
- 1 "billet de train" à remettre à chaque enfant
- 1 livret de sensibilisation à remettre à chaque enfant



Sommeil

A partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 12 enfants

"Marcher, sauter, bouger... C'est top pour ma santé"

Objectif

Sensibiliser les enfants à l'importance de pratiquer quotidiennement 60 minutes d'activité physique par jour.

Objectifs intermédiaires

- Expliquer aux enfants les mécanismes des bienfaits de l'activité physique sur la santé
- Identifier les différentes situations d'activité et y associer leur degré d'intensité
- Amener les enfants à augmenter leur temps quotidien d'activité physique

Déroulement de la séance

1 Expliquer les bienfaits de l'activité physique sur la santé :

Les enfants expérimentent les réactions corporelles ressentie après un effort physique (prise de pouls, joues roses ou rouges, transpiration...). L'animateur se sert du support "Jules" afin de localiser "les organes acteurs" lors d'une activité physique et comprendre leur action et réaction lors d'une activité physique. Cette 1^{re} étape se conclue par les constatations suivantes : grâce à l'activité physique je développe mes muscles, j'ai un cœur et des poumons gonflés à bloc et un corps qui bouge comme je veux.

2 Identifier les différentes situations d'activité physique et leur degré d'intensité :

L'animateur présente les différents signes permettant d'identifier le degré correspondant à l'activité physique (faible, modérée, intense) et propose aux enfants de mimer les différentes activités physiques présentées puis de venir les placer dans la colonne correspondant à l'intensité de l'activité.

3 Proposer aux enfants une évaluation du temps d'activité physique pratiqué quotidiennement et les inciter à une augmentation de ce temps :

L'animateur remet à chaque enfant le tableau d'évaluation mensuel de son temps d'activité physique quotidien.

Sensibilisation à l'importance d'une activité physique régulière

Matériel

"Jules"
"le tableau de l'intensité"
Tableau individuel d'évaluation du temps d'activité physique journalier



Activité physique

A partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 15 enfants

La goutte d'eau qui fait déborder...

Objectifs

- Faire découvrir aux enfants le rôle des reins
- Expliquer l'importance de consommer 6 à 8 verres d'eau par jour en relation avec les pertes d'eau du corps quotidiennes

S'hydrater, ça sert à quoi ?

Déroulement de la séance

Temps 1

- L'animatrice mesure les connaissances des enfants sur l'importance de l'hydratation ;
- Selon les réponses apportées, elle explique aux enfants les bienfaits de l'eau sur leur santé et le mécanisme des entrées et de pertes d'eau (urine, transpiration, respiration...);
- Grâce au support pédagogique l'animatrice explique aux enfants le rôle des reins pour notre corps (filtrer).

Temps 2

- L'animatrice rappelle aux enfants l'importance de s'hydrater toute la journée pour rester en forme et leur présente "Lucie" qui n'a pas un niveau d'hydratation suffisant ;
- Pour remettre "Lucie" à flot, les enfants doivent répondre aux questions de la "roue aux questions". À chaque bonne réponse un sticker "eau" est placé sur Lucie et ce jusqu'à ce que son corps soit rempli à 60 % d'eau.

Temps 3

L'animatrice reprend avec les enfants les messages en faveur d'une bonne hydratation.

Matériel

Support pédagogique des reins
1 saladier transparent
Eau
Colorant alimentaire jaune
Support pédagogique Lucie
Roue aux questions + cartes
Éléments bleus du corps de Lucie



Hydratation

À partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 20 enfants

Le bar à eaux 1^{re} partie

Objectifs

- Déguster différentes eaux par le biais d'un atelier sensoriel
- Exprimer son ressenti à travers un vocabulaire adapté

L'eau inodore, incolore...
mais pas sans saveur !!!
La découverte
de toutes les eaux

Déroulement de la séance

L'animateur fait remarquer aux enfants que le 1^{er} sens mis en éveil est la vue, laquelle permet une analyse restreinte de ses sensations (gazeuse ou plate). Pour approfondir les sensations, il faut aussi goûter.

Ensuite les enfants dégustent les différentes eaux puis complètent l'analyse des remarques : j'aime/je n'aime pas. L'animateur précise et apporte les mots justes (goût salé, goût neutre, goût amer, doux, piquant...).

Ils remplissent enfin, la fiche des impressions et procèdent à un tri, une classification selon les différents critères choisis par les goûteurs (plat, gazeux, sensations).

Matériel

- Affiche "la santé dans ton assiette : les 4 saveurs"
- 4 gobelets transparents par personne
- 1 sac poubelle
- 1 cuvette
- 1 éponge
- 1 eau faiblement minéralisée type EVIAN ou VOLVIC
- 1 eau riche en minéraux type CONTREX ou VITTEL
- 1 eau gazeuse peu salée type PERRIER ou BADOIT
- 1 eau gazeuse salée type ST YORRE
- 1 fiche à compléter par personne
- Stylos



Hydratation

A partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 20 enfants

Bar à eaux 2^{ème} partie : Les boissons

Objectifs

- Reconnaître une boisson vitale d'une boisson plaisir
- Adapter la boisson au contexte

La différence entre
boisson vitale
et boisson plaisir

Déroulement de la séance

L'animateur pose la question suivante : "À votre avis, qu'y a-t-il dans ces boissons ?".

Réponse : eau, fruits, sucre, arômes ou odeurs, colorants, gaz.

Il est demandé aux enfants d'associer chaque verre avec l'image précisant la quantité de sucre qu'il contient. L'animateur doit veiller à attirer l'attention des enfants sur la quantité de sucre contenue dans chaque boisson et valoriser l'eau nature.

Les enfants associent ensuite chaque verre avec la carte "boisson vitale" ou "boisson plaisir".

L'animateur conclue sur la nécessité de limiter les boissons sucrées aux événements festifs (anniversaires, apéritifs avec les parents, week-end) et de boire au quotidien, régulièrement dans la journée de l'eau nature.

Matériel

Table de découverte avec des verres de différentes boissons
6 cartes images : "1 morceau de sucre par verre" "2 morceaux de sucre par verre" "3 morceaux de sucre par verre" "sans sucre" "boisson plaisir" "boisson vitale"

Eau nature

Eau avec une cuillère

à soupe de sirop

Jus de fruit 100% pur jus

Soda

4 gobelets transparents



Hydratation

A partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 15
enfants

Connaître l'eau sans se mouiller !

Objectifs

- Tester et apporter des connaissances sur le thème de l'eau aux enfants tout en s'amusant
- Respecter les règles du jeu et le cadre fixé par l'animateur
- Participer à un jeu sans développer l'esprit de compétition (importance de la participation)

La découverte de l'eau
en s'amusant

Matériel

Une grande table
Le jeu de l'oie
1 dé
3 pions
Gouttes d'eau +
une bouteille d'eau vide
pour coller celles-ci

Déroulement de la séance

Chaque joueur lance le dé, celui qui fait le plus grand score commence, l'ordre des joueurs est défini de manière décroissante.

Le joueur qui commence lance le dé et avance son pion selon le score indiqué :

- s'il tombe sur une case "dessin", une question lui est posée. S'il donne la bonne réponse, il gagne une goutte d'eau qu'il dispose immédiatement sur sa bouteille.
- s'il tombe sur une case "sais-tu que?", il développe ses connaissances par la lecture d'une "carte information".
- s'il tombe sur une autre case, le joueur suit les indications notées sur la case.

Et ainsi de suite jusqu'à la fin.

Le gagnant est celui qui atteint la case 30 "arrivée" le premier.

Pour les enfants de plus de 8 ans : pour gagner le premier joueur à atteindre la case 30 doit avoir obtenu plus de gouttes d'eau que son adversaire... sinon il a perdu !



Hydratation

A partir de 8 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 12 enfants

Exposition « H2O » ou pourquoi bien s'hydrater !

Objectif

Rappeler les bienfaits de l'eau sur l'organisme et la nécessité de s'hydrater

Prendre conscience que l'eau est bénéfique pour le bon fonctionnement de notre corps

Matériel

Affiches format A3
Liste des questions-réponses

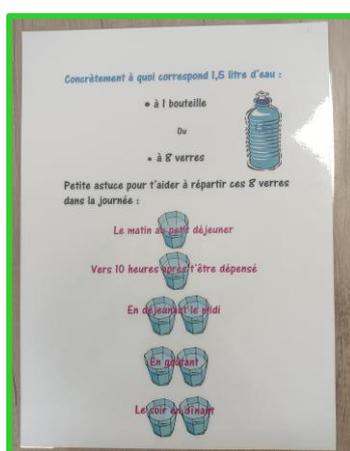
Moyens

Le contenu de l'exposition est accessible à partir de 8 ans.

Il permet d'apprendre en s'amusant et de se rendre compte de l'importance de s'hydrater selon son activité physique et son âge.

L'eau est présente dans notre vie quotidienne, elle est précieuse, il est donc important de ne pas la gaspiller.

Un questionnaire vient compléter l'exposition avec des questions simples dont les réponses sont inscrites sur les affiches.



Hydratation

A partir de 8 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants

L'eau les " ?" mises en bouteille !

Objectif

Tester et apporter des connaissances sur le thème de l'eau aux enfants, le tout en s'amusant !

Pourquoi doit-on boire ?
Quelle quantité ?
Que de l'eau ?

Les réponses à toutes tes questions réunies en jeu !

Déroulement de la séance

Durée du jeu 20 minutes

Les enfants se répartissent en équipe.

L'un d'entre eux lance un ou deux dés. Le chiffre indiqué par les dés donne accès à la question portant le même numéro.

L'animateur procède à la lecture de la question. Si l'équipe donne la bonne réponse, elle obtient 1 point. En cas de mauvaise réponse, l'équipe perd un point, mais l'animateur informe l'ensemble des équipes de la bonne réponse et la question est remise en jeu. Il est donc dans l'intérêt de chacune des équipes de rester attentive tout au long de la partie.

La première équipe qui arrive à 10 points gagne la partie !

À la fin de la partie l'ensemble des participants sont invités à partager "le verre d'eau de l'amitié".

Matériel

La bouteille d'eau géante
2 dés
Une grille des scores
Questions



Hydratation

À partir de 8 ans

12 enfants
maximum

"Et si notre corps fonctionnait comme une voiture"

Objectifs

- Connaître les 7 familles d'aliments
- Connaître le rôle des différentes familles d'aliments en comparaison avec les différents éléments d'une voiture
- Mobiliser les connaissances des enfants sur le thème de l'alimentation
- Faire prendre conscience de l'importance d'une alimentation équilibrée pour le bon fonctionnement de l'organisme

Déroulement de la séance

Dans un premier temps, l'animateur fait un rappel sur le nom des différentes familles qui composent notre alimentation ainsi que la couleur s'y rapportant (exemple les féculents ont comme code couleur le marron).

Puis le rôle de chacune de ces familles est expliqué en comparant notre corps à une voiture dont les éléments sont assemblés petit à petit (exemple les féculents sont représentés par le réservoir d'essence : celle-ci permet à la voiture de rouler pendant longtemps tout comme les féculents permettent à notre corps d'avoir de l'énergie pendant une longue période).

A la fin de l'animation, on s'aperçoit que nous devons manger de tout pour que notre corps fonctionne, tout comme la voiture a besoin de tous ses éléments pour rouler.

Pour conclure la séance, chaque enfant reçoit un document récapitulatif reprenant les différentes familles d'aliments et leurs rôles dans notre corps.

La découverte des sept familles d'aliments et leurs rôles

Matériel

Les différents éléments de la voiture à assembler
Document récapitulatif pour chaque enfant



Equilibre alimentaire

À partir de 8 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants

Les émotions – L'empathie (Collège)

Objectifs

Reconnaître et comprendre les émotions pour développer l'empathie :

- Différencier les émotions
- Se mettre à la place d'autrui
- Renforcer la cohésion des jeunes, construire des liens
- Pratiquer l'altruisme, la gratitude, la bienveillance

Prendre conscience de nos actes, de nos paroles ou de nos attitudes envers les autres.

Déroulement de la séance

Tout d'abord, faire un rappel sur les définitions de l'empathie et de la cohésion (cf. Fiche théorique)

Ensuite, 2 choix possibles : jeux de société basés sur la coopération ou un débat à l'aide de « la boîte des questions mystères ».

↳ **Jeux de société sur la coopération :**

Les jeunes ne s'affrontent pas mais font équipe pour atteindre un but commun.

Répartir les adolescents en 3 ou 4 groupes, attribuer les jeux. Lire les règles des jeux avec les jeunes pour s'assurer qu'ils aient bien compris le déroulement du jeu.

Ou

↳ **La boîte des questions mystères :**

Instaurer un dialogue constructif avec les adolescents sur le thème du harcèlement, de l'empathie et de la cohésion. Tour à tour, les jeunes piochent une carte « question mystère », puis lit à voix haute la question. Chacun peut répondre et donner son avis. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Pour expliquer certains points, vous pouvez vous aider de la fiche « Réponses aux questions mystères ».

Matériel

Fiche théorique
Feelings
Hanabi Grands Feux
Traîtres à bord
La boîte des questions mystère



Bien-être

A partir de 11 ans

Jusqu'à 30 enfants

Expo : le sommeil

Objectif

Rappeler les bienfaits et les conditions d'un bon sommeil pour un public d'adolescents

Moyens

8 panneaux d'exposition reprenant les notions suivantes :

- Dormir ça sert à quoi ?
- À quelle heure dois-je me coucher ?
- Qu'est-ce que l'horloge interne ?
- Le sommeil favorise-t-il une bonne condition physique et mentale ?
- Combien de temps dois-je dormir ?
- Quelles sont les 3 phases du sommeil ?
- Quelles sont les conditions d'un bon sommeil ?

Une petite touche d'humour :

- La liste des choses à faire avant d'aller me coucher !

Le contenu de l'exposition est accessible pour un public de 12 ans et +

Le style choisi se veut volontairement adapter à un public d'adolescent.

L'exposition peut être placée seule ou rendue interactive grâce à un jeu de questions-réponses pour lesquelles il va falloir buzzer !

Matériel

6 grilles d'exposition
Les 8 panneaux de l'exposition
2 Buzzers
La liste des questions-réponses



Sommeil

À partir de 12 ans

15 enfants
maximum

NUTRISSIMO

Objectifs :

- Connaître les différentes familles d'aliments
- Apprendre à composer un repas sain et équilibré
- Comprendre que l'activité physique est nécessaire pour équilibrer les apports et les dépenses énergétiques

Sensibiliser à l'importance d'une alimentation saine et variée

Déroulement de la séance :

Chaque participant reçoit un plateau-repas et un pion. Tour à tour, les joueurs doivent lancer le dé, se déplacer sur le plateau de jeu et répondre aux questions ou aux défis.

Si les joueurs répondent correctement, ils gagnent un jeton aliment de la catégorie concernée. Attention au jeton « produit sucré »

Le gagnant est le joueur qui aura rempli le premier son plateau-repas.

Matériel

- 1 plateau de jeu
- 1 sablier
- 8 pions
- 8 plateaux-repas
- Cartes questions-réponses
- 1 bloc-notes
- 1 guide d'accompagnement
- 1 notice d'utilisation



Equilibre alimentaire

Public jeune et adulte

A partir de 15 ans

Jusqu'à 16 joueurs

