



Déroulement de la séance

Préparation : L'animateur installe toutes les affiches A4 sur le sol en ligne dans l'ordre proposé. Il installe également le ou les défis sportifs pour les équipes: 1 défi à gauche, 1 défi à droite avec 1 seul jeu de l'oie.

Etape 1 : Il accueille les participants en se présentant puis il leur annonce un jeu de l'oie sur le thème de l'alimentation (manger), de l'activité physique (bouger) et de la sédentarité (position assise ou allongée en dehors du sommeil), en leur demandant ce que c'est. Les enfants sont alors divisés en 2 équipes (10 maximum par équipe), 1 animateur par équipe.

Etape 2 : Chaque équipe choisit son pion (au choix de l'animateur ou poisson et oeuf en prêt)

Etape 3 : A tour de rôle les enfants tirent au sort une carte chiffre pour faire avancer leur pion du nombre de cases. En fonction de la carte symbole sur laquelle ils tombent, ils répondent aux différentes questions choisies par l'animateur en fonction de l'âge ou pratiquent une activité physique. La question mystère permet de faire une activité physique si elle n'a pas du tout été réalisée pendant le jeu ou de répondre sur une thématique qui n'aurait pas été abordée. Le but étant de faire aller le pion jusqu'à l'arrivée. Les défis sportifs doivent durer 5 minutes environ.

Posture de l'animateur:

Il explique de façon claire les règles du jeu.

Il favorise l'expression de chacun et les échanges dans l'équipe.

Il apporte des notions complémentaires sur les thématiques abordées.

Clôture et évaluation de l'atelier : L'atelier finit quand les équipes sont arrivées au bout. Les enfants sont remerciés de leur participation active, il leur est demandé ce qu'ils ont fait et appris en mettant en évidence le besoin de bouger à leur âge, pour ça de manger ce dont le corps a besoin pour être bien en forme et de limiter le temps d'utilisation des écrans.

Variante : Cet outil peut être utilisé avec une ou 2 équipes en fonction du nombre d'enfants présents et d'animateurs disponibles.

La partie défi sportif peut varier et être adaptée en fonction de l'âge des enfants (ex : parcours psychomoteur pour les plus petits et initiation rugby pour les plus grands)

Le + : On peut compléter avec d'autres questions et les adapter en fonction du contexte d'utilisation: en amont d'un travail pour sensibiliser à la thématique, en aval pour évaluer les notions travaillées.

Cet outil peut s'utiliser dans des manifestations sportives ou lors d'un événement nutrition en raison de la facilité de transport et d'utilisation, de son côté ludique.



Ressources

mangerbouger.fr pour les recommandations

sportpourtous.org pour les activités physiques près de chez vous ou pass.sports.gouv.fr : clubs