

Chasse au trésor

Art du spectacle vivant
et jeux



Grand jeu

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 1

1

Contexte

Ce grand jeu collectif de rapidité permet d'appréhender la nutrition en globalité en donnant autant d'importance à l'alimentation qu'à l'activité physique. Ce jeu sollicite et développe chez les enfants des connaissances autour de l'alimentation et de l'activité physique tout en faisant de l'activité physique.

La diversité de pratique d'activité physique et de l'alimentation pour les enfants est valorisée en proposant des challenges divers à la fois en alimentation (fruits, légumes, féculents, eau) et activité physique (loisirs actifs, sports et déplacements actifs).

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et réalisation

Conditions de réussite :

L'intérêt du jeu pour les enfants réside dans le choix des objets à trouver et du trésor en lien avec l'alimentation et l'activité physique

Objectifs d'éducation nutritionnelle

- Développer les connaissances sur la nutrition
- Pratiquer différents types d'activité physique avec plaisir

Objectifs pédagogiques

- Rechercher un trésor caché par équipe à l'aide d'un plan et d'énigmes
- Savoir répondre à des questions, énigmes sur l'alimentation et l'activité physique



Matériel et préparation

- Une carte de la chasse au trésor par équipe
- Une liste d'épreuves sur la nutrition (énigmes, activités,...)
- Des objets cachés en rapport avec les énigmes, l'activité physique et l'alimentation
- La carte de la chasse au trésor en pièces détachées avec des croix symbolisant les objets cachés
- Un trésor nutrition (un goûter fruité, un nouveau ballon, un nouveau jeu...)
- Des enveloppes et/ou boîtes étanches pour y déposer les énigmes

Déroulement

Présentation des consignes 5 minutes

Bonjour les aventuriers, nous avons besoin de vous aujourd'hui pour trouver le trésor caché. On vous donnera une carte qui vous aidera à y parvenir.

Pour ce jeu, vous serez réparti en 2 équipes (5 à 10 enfants) et vous aurez 7 épreuves à passer en rapport avec l'alimentation et l'activité physique.

A chaque fois que vous réussirez une épreuve, 2 parties de la carte au trésor vous seront données. Sur ces pièces se trouvera 1 croix qui vous indiquera où se trouve un objet caché en lien avec l'épreuve.

Les épreuves terminées, vous devrez reconstruire la carte aux trésors grâce aux différentes parties gagnées à chaque épreuve. Elle vous mènera au trésor...

Activités 30 minutes (Un animateur par équipe)

Épreuve 1

Citez 3 sports avec raquette : badminton, tennis, ping-pong, squash... Lorsque l'épreuve est réalisée, l'animateur donne le plan de l'école et la première enveloppe contenant les deux premières pièces de la carte au trésor. Les enfants en équipe se rendent à l'endroit indiqué par la croix sur les pièces de la carte et rapportent l'objet caché en rapport avec l'épreuve (une raquette, une balle).

Épreuve 2

Citez 3 moyens pour se déplacer en faisant de l'activité physique : la marche, les rollers, le vélo, la trottinette... Réaliser des déplacements : une longueur aller-retour de pas chassés, cloche pied, pieds joints et accroupi. Lorsque l'épreuve est réalisée, l'animateur donne le plan de l'école et la deuxième enveloppe contenant deux pièces de la carte au trésor. Les enfants en équipe se rendent à l'endroit indiqué par la croix sur les pièces de la carte et rapportent l'objet caché en rapport avec l'épreuve (une échasse, un bâton de marche).

Épreuve 3

Citez 3 activités physiques collectives : handball, basket-ball, football, rugby... Lorsque l'épreuve est réalisée, l'animateur donne le plan de l'école et la troisième enveloppe contenant deux pièces de la carte au trésor. Les enfants en équipe se rendent à l'endroit indiqué par la croix sur les pièces de la carte et rapportent l'objet caché en rapport avec l'épreuve (un ballon, une chasuble).



Épreuve 4

Citez 6 fruits : fraise, citron, ananas, pomme, mirabelle, nectarine, banane... Citez 3 agrumes : orange, citron, pamplemousse... Lorsque l'épreuve est réalisée, l'animateur donne le plan de l'école et la quatrième enveloppe contenant deux pièces de la carte au trésor. Les enfants en équipe se rendent à l'endroit indiqué par la croix sur les pièces de la carte et rapportent l'objet caché en rapport avec l'épreuve (un fruit selon la saison).

Épreuve 5

Citez 3 sortes d'eau : du robinet, eau en bouteille, pétillante... Lorsque l'épreuve est réalisée, l'animateur donne le plan de l'école et la cinquième enveloppe contenant deux pièces de la carte au trésor. Les enfants en équipe se rendent à l'endroit indiqué par la croix sur les pièces de la carte et rapportent l'objet caché en rapport avec l'épreuve (une gourde).

Épreuve 6

Citez 4 ingrédients pour la fabrication du pain : sel, farine, eau, levure... Citez 3 sortes de pain : traditionnel, campagne, aux céréales... Lorsque l'épreuve est réalisée, l'animateur donne le plan de l'école et la sixième enveloppe contenant deux pièces de la carte au trésor. Les enfants en équipe se rendent à l'endroit indiqué par la croix sur les pièces de la carte et rapportent l'objet caché en rapport avec l'épreuve (morceau de pain, pot de farine).

Épreuve 7

Citez 3 sortes de choux : choux fleur, choux Bruxelles, choux rouge... Citez 3 légumes verts : haricot, asperge, courgette. Lorsque l'épreuve est réalisée, l'animateur donne le plan de l'école et la septième enveloppe contenant deux pièces de la carte au trésor. Les enfants en équipe se rendent à l'endroit indiqué par la croix sur les pièces de la carte et rapportent l'objet caché en rapport avec l'épreuve (un légume selon la saison). L'animateur remet la dernière pièce de la carte au trésor, la croix indique cette fois-ci, le trésor.

L'animateur et les enfants se dirigent vers le trésor. Les enfants trouvent une boîte avec un courrier précisant que ce n'est pas encore le trésor, et que pour le trouver il faut faire dix pas en avant, trois pas sur la gauche et un pas en arrière. Une fois le trésor trouvé, vous pouvez remettre un diplôme de l'aventurier nutrition à chaque enfant.

Bilan sur l'activité et le ressenti 10 minutes

Faire une synthèse orale avec les enfants sur les éléments à retenir et faire expliciter les difficultés et les facilités à résoudre les énigmes ou réaliser les activités.

Variantes

Quelques idées pour une prochaine séance :

Pour les plus grands intégrer dans les épreuves des activités les yeux bandés comme de la dégustation pour reconnaître des eaux plate, pétillante, du robinet et du toucher pour reconnaître différents objets de loisirs comme des ballons, corde à sauter...)



Ressources : photos et vidéo

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et activité physique

Recommandations nationales

4

ALIMENTATION

Fruits et légumes

Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour

Féculents : pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit

Boissons

De l'eau à volonté

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfants 2-5 ans

Au moins 3 h/jour d'activité physique

Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

SÉDENTARITÉ

Enfants 2-5 ans

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

TEMPS ÉCRAN

Enfants 2-5 ans

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

