

# Masque Manger Bouger

Art visuel et manuel



Masques

1

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 3

## Contexte

Les traditions anciennes ont connu les masques rituels des cérémonies et des danses sacrées, les masques funéraires, les masques votifs, les masques de déguisement, les masques de théâtre. L'acteur qui se couvre d'un masque s'identifie, en apparence ou par une appropriation magique, au personnage ou à l'élément représenté. C'est le symbole de l'identification. Lors d'un spectacle ou d'une fête, utiliser des masques valorisant des éléments de nutrition, alimentation et activité physique, permet de donner vie à une recommandation nutritionnelle, de s'identifier à ses effets et participe à la mise en scène dans les arts du spectacle vivant et des jeux.

## Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :  
Veillez à la production artistique

### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Valoriser des éléments importants de nutrition comme les fruits et légumes, l'eau, les déplacements actifs, les activités sportives et de loisirs

### Objectifs pédagogiques

- Développer la créativité de l'enfant en imaginant des formes stylisées et des expressions pour reproduire des masques nutrition
- Réaliser des masques nutrition expressifs et artistiques



## Matériel et préparation

- Choix du support à découper
  - L'assiette en carton est un support de masque idéal : elle se découpe facilement et sa forme ronde est une base.
  - Des matériaux de récupération type papier cartonné, boîte à œuf...
- Des ciseaux, de la colle, de ruban adhésif, de l'élastique pour fixer le masque derrière la tête ou des petites baguettes pour les masques type loup
- Des éléments de décoration :
  - peinture, technique de la serviette en papier collée
  - collages d'éléments découpés dans des magazines, des éléments de récupération, des éléments fabriqués en pâte à sel ou en pâte polymère, ajouts de papier, de matière...

## Déroulement

### Séance 1

#### Choisir les éléments de nutrition à reproduire en masque

Pour que chaque enfant choisisse dans les éléments de nutrition à quoi il aimerait s'identifier et le réaliser en masque, vous pouvez utiliser plusieurs techniques de créativité :

- Soit un portrait chinois « Si tu étais un fruit ou un légume ou quelque chose pour bouger, qu'est ce que tu serais ? »
- Des magazines pour choisir et découper
- Un tableau avec des étiquettes de propositions (voir le tableau ci-dessous)

Fruits	Légumes	Déplacements actifs	Loisirs actifs et sports
Agrumes	Carotte	Vélo	Raquette
Pomme, poire	Poireau	Roller	Ballon rond, ovale
Banane	Salade	Trottinette	Corde à sauter
Fraise, framboise,	Courgette	Basket	Planche de surf
Raisin, Cerise	Potiron	Botte	Ski
Pêche, abricot	Tomate	Patin à glace	Bouée
Prune, mirabelle	Chou vert, frisé, fleur,		
Ananas	brocoli		
Kiwi, carambole	Haricot vert		
	Champignon		

#### Réalisation des dessins à reproduire en masque

Chaque enfant choisit de réaliser un dessin stylisé pour la forme de son masque.



### Séances 2 et 3

Il s'agit de réaliser la forme du masque en carton avec pour repères principaux les découpes pour les yeux, le nez et la bouche. Pour les plus petits de l'aide sera nécessaire.

Pour la décoration, il est important de respecter les caractéristiques sensorielles de l'élément de nutrition tant dans la couleur, l'aspect, les odeurs, le toucher, les effets produits... Vous pouvez utiliser des techniques de relaxation avec musique pour aider les enfants à s'imaginer dans cet élément de nutrition et à imaginer sa création.

Pour exemple, un masque salade sera aérien, d'un vert vitaminé, en volume. Un masque vélo réalisé avec 2 petites assiettes pour les roues ou sous forme de lunettes sera d'une couleur énergique avec des décorations et des accessoires comme une sonnette, un panier à vélo, un casque, des bandes réfléchissante pour la sécurité...

3

## Variantes

### Des masques à la manière de

Vous pouvez vous reporter aux fiches "Peintures nutrition à la manière de" ou "Goûters fruités d'Arcimboldo" pour décorer les masques à la manière de.

### Des représentations d'éléments de nutrition en chapeau ou en maquillage

Vous pouvez vous reporter aux fiches d'activités « Chapeaux des 4 saisons » et « T'es cerise ou vélo ? »

*Ressources : photos*

*Fiches connaissance : Messages nutrition et santé / Plaisir et alimentation / Plaisir et activité physique*



## Recommandations nationales

### **ALIMENTATION**

#### **Fruits et légumes**

Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour

#### **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**

