

Olympiades nutrition

Art du spectacle vivant
et jeux



Grand jeu

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 1 à 2

Contexte

Ce grand jeu de challenge par équipe 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 en nutrition tout en pratiquant de l'activité physique.

La diversité de pratiques nutritionnelles est valorisée en proposant des challenges divers à la fois en alimentation (fruits et légumes, pain et céréales, l'eau) et en activité physique (loisirs actifs, sports et déplacements actifs).

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et réalisation

Conditions de réussite :

Expliciter les règles du jeu avant de débiter la partie et donner des exemples
Prévoir un espace sécurisé pour bouger

Objectifs d'éducation nutritionnelle

- Développer les connaissances en nutrition, alimentation et activité physique
- Développer l'envie et le plaisir de pratiquer de l'activité physique en situation collective

Objectifs pédagogiques

- Adopter une stratégie pour gagner en équipe
- Se dépasser seul et avec l'équipe



Matériel et préparation

- Grand plateau de jeu de l'oie géant, un dé géant et autant de pions géants qu'il y a d'équipe (confectionnés ou non par les enfants)
- Une règle du jeu en grand format lisible et consultable par tous tout au long de la partie
- Une liste d'épreuves et/ou d'énigmes sur l'alimentation et l'activité physique
- Des stands alimentation et activité physique autour du jeu géant

Déroulement

Séance 1

Présentation de la règle du jeu aux enfants - Olympiades sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique

Cases blanches : il ne se passe rien

Cases vertes : case bonus, avancer jusqu'à la prochaine case blanche

Cases bleues : case challenge activité physique ou alimentation, avancez d'une case supplémentaire au prochain tour si réussi

Cases jaunes : case quizz nutrition, avancer d'une case supplémentaire au prochain tour si réussi

Cases roses, les cases spéciales :

6 -> au goûter des tartines de confiture, avancer à la case 12

19 -> consommation de soda, patienter deux tours

31 -> course de vélo, avancer à la case 38

42 -> excès de jeux vidéo, avancer à la case 30

53 -> dégustation de fruits, avancer à la case 56

58 -> séance à la piscine, avancer d'une case

Activités

Les enfants en équipe lancent le dé et tombent sur les différentes cases du jeu.

Exemples de challenges activité physique et alimentation

Viser une cible, un panier / un parcours à vélo, à trottinette / Représentation corporelle de mots de la nutrition...

Boîte à toucher pour reconnaître des aliments/ Dégustation de différents pains les yeux bandés / Reconnaissance d'épices ou herbes aromatiques / Reconstruction de puzzle de fruits et légumes...

Pour les exemples de quizz nutrition référez vous aux questions des champions en nutrition à télécharger en ressource.



Variantes

Confection du plateau de jeu par les enfants ou adultes

Sur une grande bâche, alterner la production de cercles (pour les cases de jeu) de couleurs différentes puis les numérotés de 1 à 62.

Atelier d'écriture des challenges et quizz par les enfants

Référez vous à la fiche « Jeu de l'oie nutrition »

Pour un autre grand jeu à énigme

Référez vous à la fiche « Chasse au trésor » ou encore « Géocache nutrition »

Ressources : vidéo et fiche questions pour des champions en nutrition

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et activité physique

