

# Saynète nutrition

Art du spectacle vivant  
et jeux



Théâtre

1

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min

Nombre de séances : 5 à 6

## Contexte

Le théâtre est un outil pédagogique important par l'apprentissage des textes, la mise en scène, la confection des décors, la musique et les chants qui représentent autant d'éléments pour alimenter des histoires visant à sensibiliser implicitement le public, adultes comme enfants. Les comédiens s'identifient aux personnages et s'évertuent à les incarner. Le théâtre peut être utilisé comme vecteur de transmission des messages d'éducation en alimentation et activité physique. Les enfants qui jouent leurs rôles, les animateurs qui les suivent, mais également les familles qui assistent au spectacle sont tous susceptibles d'être sensibilisés par les messages nutritionnels véhiculés.

## Objectifs

*Niveau d'objectif : connaissance, attitude et réalisation*

*Conditions de réussite :*

Espaces calmes pour favoriser l'attention et la concentration des enfants

### Objectifs d'éducation nutritionnelle

- Faire connaître les repères du PNNS et les objectifs du PNA, à travers l'expression théâtrale
- Mettre en avant les dimensions de partage, de plaisir et de convivialité en nutrition

### Objectifs pédagogiques

- Travailler l'expression orale avec les gestes, les mimiques, le timbre de voix, les intonations, les accents, les silences
- Accroître l'estime de soi, la confiance en soi et la créativité des enfants
- Préparer une représentation en groupe



## Matériel et préparation

Pour les techniques théâtrales : baguettes fines en bois, foulards et sacs

## Déroulement

Le choix du texte peut être une histoire existante en nutrition (voir la bibliographie des livres pour enfants).

2

### Séance 1

**Acquisition des techniques théâtrales** (à renouveler si besoin au début de chaque séance)

#### Echauffement et retour au calme

Les animateurs réunissent les enfants dans une pièce au calme, les positionnent en cercle et les incitent à se saluer les uns les autres. Cette étape permet aux enfants de canaliser leur énergie pour une concentration favorisée ou un meilleur retour au calme. On entame ensuite l'échauffement physique (par quelques exercices d'assouplissement classiques) lié au théâtre, en travaillant sur la respiration et le poids du corps pour préparer les enfants à l'effort, améliorer leurs performances et éviter les blessures. Les animateurs poursuivent avec un échauffement mental (par exemple : compter de 100 à 0 sans hésitation ou erreur et à tour de rôle) pour mobiliser la concentration des enfants et retrouver un état mental optimal.

#### Exploration de l'outil théâtral

Le but est de séparer la parole du geste en travaillant l'interprétation, la respiration, l'intonation de la voix, l'équilibre et en élargissant son vocabulaire en faisant quelques exercices sous forme de jeux, comme par exemple :

- Exercice du miroir : deux personnes se mettent en face à face (un personnage principal, un autre qui reproduit ce que fait le personnage principal). Ensuite, le personnage principal rentre dans le miroir, échange de rôle avec son camarade. Cet exercice permet de travailler la perception de soi et des autres.
- Marche à reculons : les animateurs veillent à dégager de l'espace au centre du groupe d'enfants et les incitent à marcher à reculons de plus en plus vite. Cette étape permet de travailler la concentration, l'équilibre, l'intuition, ainsi que de redresser la colonne vertébrale.
- Chansonnette : les enfants improvisent une chanson sur le thème des fruits que l'on ne retrouve pas dans les supermarchés, par exemple. Cette chanson permet de développer l'imagination des enfants, de libérer leur créativité et d'élargir leur répertoire de comportements.
- Exercice de la baguette : un binôme prend une baguette et devra la maintenir à l'équilibre par le bout de l'index. Les enfants doivent marcher et réciter un texte, sur les repères nutritionnels par exemple, tout en la tenant. Cette étape permet de d'affiner la motricité des enfants, d'améliorer leur attention, de stimuler leur aisance en apprentissage et de développer leur capacité de concentration.



- “La main dans le sac” : les enfants doivent imaginer ce qui se trouve dans le sac après avoir visualisé au préalable un ensemble d’objets.

## Séances 2 à 5

### Apprentissage du théâtre

Les enfants travaillent des techniques théâtrales sur le thème de la nutrition.

#### Le texte

Après avoir lu les textes de théâtre, les enfants résument l’histoire à voix haute et identifient les personnages ainsi que leurs caractéristiques. La parfaite compréhension et connaissance des personnages et de l’histoire sont indispensables pour réussir l’activité. La distribution des rôles se fera selon le choix des enfants, en fonction du rôle qui les intéresse, ou se fera en accord avec tous les participants après d’éventuelles auditions.

#### La gestuelle

La gestuelle permet de donner de l’action, du rythme, et de la puissance au jeu. La connaissance d’une grande variété de postures corporelles expressives, qui passe par le jeu avec les autres, les décors et l’espace scénique sont importantes. Pour travailler la gestuelle, on pourra réaliser de petits exercices simples, comme par exemple : tourner la tête lentement ou vite ; donner ou recevoir un objet ; enlever ou mettre un chapeau ; tenir, porter un objet léger ou lourd...

#### Les déplacements

Les déplacements donnent vie à une pièce de théâtre tant la manière de les réaliser est variée. Les enfants apprennent à se déplacer d’un endroit à un autre, de différentes façons et par des chemins divers. Pour travailler les déplacements, on pourra par exemple : se retourner doucement, puis vite ; se jeter dans les bras d’un partenaire avec joie, peur, tristesse ; se précipiter sur un adversaire, l’attaquer ; se déplacer comme un mendiant, une personne âgée ; danser, sauter ; apprendre à se déplacer par rapport à un partenaire ; apprendre à entrer et à sortir de scène.

#### L’expression des sentiments

La base du théâtre s’appuie sur une expression exagérée des sentiments, afin que le public les perçoive et ressente des émotions. Les enfants apprennent à adopter une attitude évoquant plusieurs états ou émotions : le sommeil, le rêve, la peur, la curiosité, la tristesse, la tendresse, l’ennui, la colère, la haine, la surprise, la fatigue, la sensation de chaud et de froid, la réaction à un bruit, le soupir, le rire, les pleurs, le bâillement...

## Variantes

Au théâtre peut être intégré le chant et la danse, qui peut ainsi devenir une comédie musicale.

*Ressources* : vidéos, textes scénettes et bibliographie les livres pour enfants en nutrition

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



## Recommandations nationales

### 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

#### Lait et produits laitiers

3 ou 4 par jour

#### Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs

1 ou 2 fois par jour

#### Matières grasses ajoutées

En limiter la consommation

#### Produits sucrés

En limiter la consommation

#### Boissons

De l'eau à volonté

#### Sel

En limiter la consommation

### 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**

