

Sketchs nutrition

Art du spectacle vivant
et jeux



Cirque

Cycles : 1 et 2

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 4

1

Contexte

Les arts du cirque sont des activités d'exploit, d'expression visant à déclencher l'émotion de spectateurs. Ces arts se réalisent par la composition et la présentation de « numéro » en utilisant différentes familles comme le jonglage, l'adresse, l'équilibre, les sketches... Un sketch ou saynète est une courte représentation assurée par un ou plusieurs comédiens sur un ton humoristique. Elles mettent régulièrement en scène « l'affrontement » entre deux personnages antagonistes, comme par exemple dans les œuvres de Molières. Ce principe peut facilement être mis à profit pour illustrer l'équilibre nutritionnel en mettant en scène les éléments protecteurs (aliments à promouvoir, activité physique, rythmes alimentaires...) et les éléments à limiter (sédentarité, aliments à limiter...). L'activité des sketches propose aux enfants d'écrire leur propre saynète sur les thèmes de la nutrition puis de les mettre en scène.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

Qualité d'écriture des sketches

La production de spectacle donne un enjeu artistique pour les enfants

Objectifs d'éducation nutritionnelle

- S'approprier les repères et les rythmes nutritionnels
- Mettre en exergue les notions de partage, de plaisir et de convivialité en nutrition

Objectifs pédagogiques

- Acquérir la capacité à reproduire un rôle lié à l'alimentation, à l'activité physique, aux rythmes nutritionnels, aux repas et aux temps pour bouger
- Développer la créativité et l'imagination des enfants par les arts du cirque



Matériel et préparation

Pour l'écriture des sketches : livres illustrés, imagiers

Pour la mise en scène des sketches : CDs de musique, tambourins, maracas, accessoires divers

Déroulement

2

Séance 1

Choix du message nutritionnel

Cette séance sert à présenter l'activité, son déroulement et la répartition des enfants par petits groupes. Les principaux messages nutritionnels sont présentés. L'activité consiste à créer un court dialogue sur un thème lié à la nutrition qui mêle autant le manger que le bouger. Vous pouvez proposer un choix d'une dizaine de messages à tirer au sort ou à choisir par chaque enfant. La représentation finale sera composée de l'ensemble des sketches.

Les enfants seul ou en petit groupe de 2 ou 3 tirent au sort ou choisissent le message à mettre en spectacle. Pendant les autres séances les enfants travailleront sur l'expression scénique (positionnement et intonation de la voix, mimes et déplacement sur scène...) pour rendre la représentation plus vivante.

Propositions d'éléments de nutrition diversifiés entre alimentation et activité physique, mêlant recommandations et rythmes :

Alimentation		Activité physique		Boisson	
Fruits et légumes	Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour	Activités de mobilité, loisir actif, sport	Au moins 3h/jour (2-5 ans) et 1h/jour (6-11 ans)	Boire	Eau à volonté
Pain, autres éléments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas et selon l'appétit	Rythmes et intensité	Bouger, c'est toute la journée avec des activités d'intensité modérée et élevée et au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée tous les 2 jours pour les 6-11 ans		
Produits laitiers	3 à 4 par jour				
Viande, poisson ou oeufs	1 à 2 fois par jour				
Rythmes des repas	3 repas + un goûter				



Séance 2

Écriture du sketch, les clowns

Cette séance est utilisée pour l'écriture des sketches. Le but est de créer des petits dialogues sur le thème retenu en nutrition. Différentes modalités d'écriture peuvent être utilisées. Ces sketches peuvent être écrits selon la technique des mots tordus, ils peuvent être mis en devinettes, en charades, en rimes... ou encore il peut être utilisé une mise en scène gestuelle avec utilisation de supports visuels, technique très utilisée dans les arts du cirque par le clown.

Les animateurs réunissent les enfants et s'assurent de la bonne compréhension du ou des messages choisi(s) par les enfants. Pour initier la créativité des enfants, l'animateur peut proposer des exemples de répliques ou de mise en scène de clown au cirque sur un des thèmes abordés. Les enfants donnent leurs propositions et les animateurs les aident dans l'écriture des dialogues et la construction du sketch (enchaînement des idées...).

3

Séances 3 et 4

Mise en scène des clowns

Durant cette séance, les enfants apprennent à mettre en scène leur sketch. Les animateurs leur fournissent quelques éléments de costumes de clown et accessoires en association avec les messages à transmettre. L'idée étant de mettre le sketch en mouvement et de travailler sur l'expression scénique (positionnement et intonation de la voix, déplacements sur scène, mimes, ...).

Variantes

Cette activité peut faire partie de la préparation d'un spectacle sur les arts du cirque.

Ressource : vidéo et photos

Fiches connaissance : Messages nutrition 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

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

