

## Jouer avec les rimes en nutrition

Art d'écriture



Poésie

1

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 3

### Contexte

La création de poésies ou de chansons à partir de chansons, comptines, poèmes connus par les enfants permet d'appréhender et mémoriser une diversité d'éléments de nutrition parmi les plus importants. Pour l'alimentation, il s'agit de valoriser la consommation d'au moins 5 parts par jour de fruits et légumes, une consommation à chaque repas et selon les appétits de féculents pains, céréales, pommes de terre et légumes secs ainsi que de boire de l'eau à volonté. Pour l'activité physique, il s'agit de promouvoir une pratique journalière et variée : au moins 1 heure par jour les enfants de 6 à 11 ans. Les rythmes et les rimes permettent de jouer avec les mots et d'éveiller l'attention et la curiosité nutritionnelle. La poésie, c'est un espace de liberté, un laboratoire du langage, un lieu qui brise les codes et les cadres habituels, c'est un savoureux mélange de musique, de rythmes et d'images qui réinvente les mots et c'est aussi et surtout un partage appliqué à la nutrition.

### Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

Une banque à mots de la nutrition peut aider à trouver rimes et rythmes

#### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer la curiosité envers différents éléments de la nutrition

#### Objectifs pédagogiques

- Favoriser le développement de l'imaginaire et de la créativité des enfants pour jouer avec les mots de la nutrition
- Développer le langage et la mémorisation de poèmes ou comptines autour de la nutrition



## Matériel et préparation

- Feuilles imprimées avec la chanson, la comptine, le poème d'origine avec la place en dessous ou à côté pour écrire la nouvelle version
- Ou feuilles imprimées avec la chanson, la comptine, le poème des trous où les enfants ne sachant pas écrire pourront coller des images
- Crayons ou images et colle

## Déroulement

### Séances 1 et 2

#### Apprentissage d'une version originale de chanson, comptine, poème et création de nouvelles versions nutritionnelles

Dans un premier temps, les originaux sont écoutés et les enfants chantent ou récitent la chanson/comptine/poème.

Puis dans un deuxième temps, des mots destinés à remplacer le texte à trous, sont recherchés et écrits sur des petites étiquettes et placés dans une boîte nutrition. Ces mots sont des mots de la nutrition puisés par exemple dans les familles nutritionnelles suivantes: fruits et légumes, féculents, eau et activité physique (déplacements d'un endroit à un autre, de loisirs et de sports) ou gestes et techniques en nutrition : manger, boire, cuisiner, courir, sauter, gambader...

Une écriture est réalisée comme un grand jeu en prévoyant une page par vers. Plusieurs rimes peuvent apparaître en se servant des petites étiquettes de la boîte à mot nutrition.

### Séance 3

#### Montage et réalisation d'un livret de poésie

L'animateur distribue à chaque enfant des feuilles perforées. Les enfants écrivent la nouvelle version ou collent des images pour les mots remplacés. Les enfants relient les feuilles pour constituer un livret. Une page de couverture est mise en premier pour que l'enfant puisse y indiquer ses noms et prénoms ainsi qu'un titre et des décorations autour de l'alimentation et/ou de l'activité physique.

Des demi-feuilles peuvent être pliées en accordéon et les enfants réalisent en recto verso leur poème ou chanson.

La réalisation finale peut également devenir une fresque collective avec chaque vers mis en scène graphiquement sur une page...



## Exemples et variantes

### Comptine « j'ai un gros nez rouge »

Variante : Mimer la scène en la chantant

#### Version originale (le clown)

J'ai un gros nez rouge.  
Des traits sur les yeux  
Un chapeau qui bouge  
Un air malicieux  
Deux grandes savates  
Un grand pantalon  
Et quand je me gratte  
Je saute au plafond

#### Version à trou (le jardinier)

J'ai un gros **chou rouge**  
Des **prunes** sur les yeux  
Un **panier** qui bouge  
Un **verre** malicieux  
Deux **pommes écarlates**  
Un grand **champignon**  
Et quand je me **ratte**  
Je **sème des potirons**

#### Version nouvelle

J'aime quand ça bouge  
les sauts périlleux  
J'aime les fruits rouges  
Et les grandes citrouilles  
Faire l'acrobate  
Ou des jeux de ballons  
Bouger ça m'éclate  
Bien Manger c'est bon !

### Comptine « Dansons la capucine »

Variante : Chorégraphie qui mime les 3 scènes

#### Version originale

Dansons la capucine  
Y a pas de pain chez nous  
Y en a chez la voisine  
Mais ce n'est pas pour nous  
You!!! les petits cailloux

#### Version à trou

Mangeons à la **cantine**  
Y a pas de **pain** chez nous  
Y en a chez la voisine  
Mais ce n'est pas pour nous  
You!!! les petits **choux**

#### Version nouvelle

Il y a à la cantine  
Des plats et des faitouts  
Une sacrée grand' cuisine  
Et on y goute de tout  
Mmmh, la bonne tambouille !

Dansons la capucine  
Y'a pas de vin chez nous  
Y'en a chez la voisine  
Mais ce n'est pas pour nous  
You!!! les petits cailloux

Mangeons à la **cantine**  
Y'a pas de **grains** chez nous  
Y'en a chez la voisine  
Mais ce n'est pas pour nous  
You!!! les petits **choux**

Il y a à la piscine  
Des brassards pour nous tous  
Une sacrée grand' bassine  
Et on se mouille partout  
Ouhhh ! La belle grenouille !

Dansons la capucine  
Y'a pas de feu chez nous  
Y'en a chez la voisine  
Mais ce n'est pas pour nous  
You!!! les petits cailloux

Nageons à la **piscine**  
Y'a pas de **jeux** chez nous  
Y'en a chez la voisine  
Mais ce n'est pas pour nous  
You!!! les petits **choux**

Il y a dans ma cuisine  
Des miettes de pain partout  
A cause de mes tartines  
Qui dégoulinent partout  
Ouhh ! La belle craspouille !



## Comptine « une souris verte »

### Version originale

Une souris verte  
Qui courait dans l'herbe  
Je l'attrape par la queue  
Je la montre à ces messieurs  
Ces messieurs me disent  
Trempez-la dans l'huile  
Trempez-la dans l'eau  
Ça fera un escargot  
Tout chaud  
Je la mets dans un tiroir  
Elle me dit qu'il fait trop noir  
Je la mets dans mon chapeau  
Elle me dit qu'il fait trop  
chaud  
Je la mets dans ma culotte  
Elle me fait trois petites  
crottes

### Version à trou

Une **pomme blanche**  
Qui **était sur la branche**  
Je l'attrape par **saut périlleux**  
Je la montre à ces messieurs  
Ces messieurs me disent  
Trempez-la dans l'huile  
Trempez-la dans l'eau  
Ça fera un **beignet**  
Tout chaud  
Je la mets dans un **bocal**  
Elle me dit qu'elle a trop mal  
Je la mets dans un **verre d'eau**  
Elle me dit qu'il fait trop chaud  
Je la mets dans **mon cabas**  
Elle me fait trois petits **repas**

### Version nouvelle

Une belle raquette  
Qui venait de loin  
Je la prends c'est merveilleux  
Jouer à deux c'est encore mieux  
Faire une pirouette  
.....

Des courgettes du terroir  
Bien meilleures qu'une forêt noire  
Avec un peu de gigot  
Mais surtout pas de mayo  
Pour finir de la compote  
Viv'ment la prochaine récolte

## Le cancre Jacques Prévert

### Version originale

Il dit non avec la tête  
Mais il dit oui avec le cœur  
Il dit oui à ce qu'il aime  
Il dit non au professeur  
Il est debout  
On le questionne  
Et tous les problèmes sont posés  
Soudain le fou rire le prend  
Et il efface tout  
Les chiffres et les mots  
Les dates et les noms  
Les phrases et les pièges  
Et malgré les menaces du maître  
Sous les huées des enfants prodiges  
Avec des craies de toutes les couleurs  
Sur le tableau noir du malheur  
Il dessine le visage du bonheur.

### Version nouvelle

Il dit non avec sa tête de chou  
Mais il dit oui avec son cœur de bœuf  
Il dit oui à tous ceux qui ont la banane  
Il dit non à ceux qui n'ont pas un radis  
Il est haut comme trois pommes  
Ramène sa fraise  
Et tous les problèmes s'épluchent  
Soudain il se fend la pêche  
Et il mange tout  
Les pommes et les poires  
Le pain et les noix  
Les mures et les prunes  
Malgré son attitude bête comme chou  
Sous les huées des fruits et légumes  
Avec ses yeux en amande  
C'est un véritable cœur d'Artichaut



## Recommandations nationales

5

### **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**

