



Poste: Bouger régulièrement

Situation de départ

Les enfants ont besoin de bouger, et il faut qu'ils le fassent. C'est nécessaire à leur évolution physique et influence leur bien-être moral et physique. Pour cette étape, une chasse au trésor permettra de pousser les enfants à bouger.

Matériel

- ▶ 2 à 3 objets à chercher par enfant (matériel sans valeur, n'ayant pas forcément un rapport avec le thème de l'alimentation)
- ▶ Images représentant les objets à chercher (voir des exemples dans les pages suivantes)

Préparation

Ce poste peut se faire dans une pièce, dans le jardin, en forêt, etc.

S'il se fait dans une pièce, elle doit comprendre le moins de jeux possible (ou d'objets s'apparentant à des jeux); il peut s'agir de la salle réservée à la sieste. Il est aussi possible d'organiser cette activité dans le jardin. Si d'autres postes du parcours d'alimentation sont prévus dans le jardin en même temps, il doit se dérouler dans une partie séparée des autres (pour éviter les perturbations réciproques). Il peut aussi être réalisé en forêt ou en promenade.

- ▶ Emporter différents objets à chercher (préférer du matériel sans valeur) et les cacher.
- ▶ Imprimer des images représentant ces objets ou tout emporter en double.

Déroulement

Montrer aux enfants les images représentant les objets, ou le double des objets. La personne qui les accompagne donne aux enfants le signal qu'ils peuvent commencer à chercher les objets.

Les jeux suivants peuvent venir compléter ou être intégrés:

- ▶ Parcours d'obstacles
- ▶ Course contre la montre
- ▶ Chat perché
- ▶ 1, 2, 3 Soleil
- ▶ Rondes
- ▶ Gendarme et voleur
- ▶ Echauffements

Durée

Environ 15 minutes.

Objectif

Pendant le parcours-découverte, les enfants doivent bouger et se défouler.



Photos





Photos





Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Avec le soutien financier de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV**



SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern