

# Les ateliers

# CROKYBOUGE

## Guide pédagogique



**Classe de CP**

# Sommaire

Présentation générale	p 3
Objectifs	p 4
Thèmes des ateliers	p 5
Atelier 1 - Rythme de vie	p 6
Atelier 1 - Déroulement	p 7
Atelier 2 - Développer le goût	p 8
Atelier 2 - Déroulement	p 9
Atelier 3 - Activité physique	p 10
Atelier 3 - Déroulement	p 11
Atelier 3 - Annexe 1 : Echelle	p 12
Atelier 3 - Annexe 2 : Modèle	p 13
Atelier 4 - Boire de l'eau	p 14
Atelier 4 - Déroulement	p 15
Atelier 5 - Fruits et légumes	p 16
Atelier 5 - Déroulement	p 17
Atelier 6 - Faim et plaisir	p 18
Atelier 6 - Déroulement	p 19
Atelier 6 - Annexe 3 : Boucle d'OR	p 20
Atelier 4 - Annexe 4 : Poème de l'eau	p 22
Remerciements	p 24

# Guide pédagogique pour les animateurs

## PRESENTATION GENERALE

### Contexte et justification

La prévalence du surpoids pédiatrique fait l'objet d'un suivi régulier en Franche-Comté grâce aux examens de santé réalisés par la santé scolaire, notamment en classe de 6<sup>ème</sup>. Ce suivi, permis par le partenariat Education Nationale et RéPPOP-FC (Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en FC), a montré une prévalence plus élevée que la moyenne régionale (17%) dans certains territoires, pouvant dépasser 20 % voire 25%. Ce constat a amené un groupe de travail constitué des acteurs de santé concernés (Agence Régionale de Santé (ARS), RéPPOP-FC, Education Nationale et Instance régionale d'éducation et promotion de la santé (Ireps FC)) à proposer une action de prévention primaire dans ces territoires.

Après une première action pilote développée sur le secteur des Vosges Saônoises au cours de l'année scolaire 2013/2014, puis confirmée l'année suivante sur le Territoire de Belfort, le programme s'est étendu en 2015/2016 sur les secteurs sensibles du Doubs et du Jura ayant une prévalence du surpoids supérieure ou égale à 25%.

Cette action s'inscrit pleinement dans le socle commun de connaissances et de compétences (loi 2005-380) : [...] comprendre le fonctionnement de son propre corps et l'incidence de l'alimentation, agir sur lui par la pratique d'activités physiques et sportives [...]. Elle est basée sur une démarche d'éducation à la santé et s'inscrit dans les 7 objectifs prioritaires de la politique éducative à la santé dont on sait qu'elle doit débiter dès le plus jeune âge pour pouvoir induire des comportements adaptés à l'âge adulte. L'école primaire avec la pérennisation d'un programme sur plusieurs années, les contacts possibles avec les parents encore présents est propice à la mise en place d'un programme d'éducation.

Le choix s'est porté sur la classe de CP où les besoins du corps humain, manger-boire-bouger-dormir, commencent à être abordés dans le programme pédagogique. Des ateliers de promotion de la santé et de prévention des maladies, expérientiels et ludiques, vont pouvoir s'intégrer à cet objectif éducatif en le renforçant.

Ce nouveau programme **CROKYBOUGE** de promotion de la santé est donc proposé dans les écoles des secteurs où la prévalence du surpoids en classe de 6<sup>ème</sup> a été trouvée la plus élevée. Il s'appuie sur l'expérience Haut-Saônoise et d'autres expériences nationales et régionales, dont le programme **CROKYBOUGE** développé en classes de CP à l'école primaire de la ZUS des Menils-Pasteur à Dole (Jura).

Ce programme a été conçu avec l'expertise du RéPPOP-FC et de l'Ireps-FC, il est financé grâce à une subvention de l'ARS et au soutien des collectivités territoriales, des Conseils Généraux et des villes.

### Objectifs généraux :

- Modifier les comportements des enfants en termes de nutrition (notion incluant alimentation et activité physique) et mode de vie.
- Diminuer la prévalence du surpoids pédiatrique sur les secteurs sensibles.

### Objectifs spécifiques :

- Développer en classe de CP un programme d'éducation à la santé dans les zones de forte prévalence de l'obésité.
- Intégrer cette éducation à la santé dans la vie des familles en développant le lien avec les parents.

### Objectifs opérationnels :

- Mettre en place les ateliers du programme **CROKYBOUGE** en relation avec les enseignants des écoles et les infirmiers scolaires du secteur..
- Développer les contacts avec les parents, grâce à des ateliers spécifiques pour eux et un lien pédagogique avec le carnet **CROKYBOUGE**.

### Déroulement de l'action en classe de CP :

La première année, les ateliers seront animés, en présence de l'enseignant et de l'infirmier scolaire, par un diététicien formé à l'animation du programme, avec pour objectif que l'enseignant puisse animer les ateliers en autonomie les années suivantes.

---

### Ce programme, par des ateliers ludiques, met en place une éducation à la santé :

Les déterminants de santé sont nombreux, très dépendants des facteurs sociaux, économiques et environnementaux.

La nutrition est envisagée dans son approche globale. Les sujets abordés suivent les recommandations du PNNS, [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Les ateliers font une large place à l'écoute, au questionnement et à l'expérimentation des enfants ce qui permettra des réflexions et des confrontations dans le groupe. Le programme intégrera des temps d'échanges avec les parents dont le rôle est essentiel dans l'éducation à la santé des enfants.

Ce programme comporte 6 ateliers d'une durée de 1H pour les enfants soit 2 ateliers par trimestre et 2 ateliers destinés aux parents.

---

### Conseils aux animateurs

Les ateliers seront adaptés avec l'enseignant selon les acquisitions des élèves.

Les messages seront positifs en évitant tout discours binaire ou en contradiction avec la culture ou les remarques des parents.

Dans tous les cas, on s'attachera à valoriser les comportements sans porter de jugement ni faire d'injonction. Ainsi les messages de bas de page du carnet élèves sont donnés comme des astuces de **CROKYBOUGE** pour prendre soin de soi.

## Présentation du programme “CROKYBOUGE”

Ce guide précise, pour l'animateur, l'objectif de chaque atelier, son déroulement et les outils à utiliser.

Chaque enfant recevra un carnet d'activité **CROKYBOUGE** adapté à chaque atelier, à compléter en classe ou, si possible, avec l'aide des parents.

Deux pages d'informations aux parents, portant sur les rythmes de vie et les légumes et fruits, sont intégrées au carnet.

Selon les possibilités de l'école et afin de faciliter l'interaction, les ateliers pourront se dérouler dans une salle différente de la salle de classe (possibilité de s'asseoir par terre en demi-cercle, de pratiquer une activité physique en cas de pluie).

### Thème des ateliers enfants :

1. Rythme de vie : un temps pour chaque chose
2. Développer son goût : au pays des sens
3. L'activité physique, pour quoi faire ?
4. Apprendre à boire de l'eau : l'eau source de vie
5. Les fruits et légumes : il y en a pour tous les goûts
6. Les sensations alimentaires : faim et plaisir/gourmandise

### Les ateliers parents :

Deux rencontres sont proposées aux parents, en début et fin de programme. La première pour présenter le projet, le lien entre la santé, les rythmes de vie et la nutrition des enfants et échanger sur leurs difficultés et questionnements. La seconde permettra de faire un bilan de l'action avec les parents et de poursuivre les échanges.

Afin de favoriser leur implication et en accord avec l'enseignant et la direction de l'école, les parents pourront être invités, sur inscription, à suivre les ateliers enfants en tant qu'auditeur/assistant, à raison de 4 parents par séance. Leur présence sera particulièrement appréciée lors des ateliers 2, 4, 5 pour l'aide qu'ils pourront apporter.

### L'évaluation comportera 2 volets :

#### → Une évaluation des comportements

A partir d'un questionnaire à remplir par la famille au début et à la fin de l'année évaluant notamment :

- Temps passé devant la télé ou un écran
- Nombre d'heures d'activité physique
- Durée du sommeil
- Prise d'un petit-déjeuner, d'une collation
- Consommation de boissons sucrées
- Consommation de fruits et légumes

#### → Une évaluation de la satisfaction

Effectuée auprès des enfants, des parents et des intervenants.

# ATELIER 1 – Un temps pour chaque chose

## Rythme de vie, rythme alimentaire et rythme de sommeil

### *Objectifs de l'atelier*

Repérer les différents rythmes d'une journée de 24H et le rôle important du sommeil.

### *Pour l'animateur :*

Les rythmes permettent à l'enfant de se structurer. Ils s'acquièrent en favorisant une régularité dans les rythmes de sommeil, de repas et d'éveil/acquisition des enfants.

Les rythmes sont variables selon les enfants et notamment en fonction de leur culture.

NB : Les creux de vigilance sont plus fréquents en fin de matinée et en début d'après-midi.

### *Au niveau du sommeil,*

Les rythmes sont la résultante d'une composante endogène propre à chaque individu (l'horloge biologique) et d'une composante exogène liée à l'environnement : nuit, jour, veille, chaud, froid, saison. Chez l'enfant, s'ajoutent les rythmes des parents et des contraintes institutionnelles.

Ces facteurs sont appelés les « donneurs de sommeil ». Une désynchronisation des rythmes circadiens, c'est à dire l'absence d'harmonie entre l'horloge biologique et l'environnement, s'accompagne de troubles : troubles du sommeil, fatigue, altération des performances et de la concentration. Les perturbations du sommeil chez l'enfant de 6 à 11 ans sont liées à la perte des signaux synchroniseurs : irrégularités des levers-couchers, exposition à la lumière au coucher, nuisances à l'endormissement (bruit...).

Le sommeil est important pour le développement global de l'enfant et plus particulièrement pour la croissance, la mémoire et les apprentissages.

### *Au niveau de l'alimentation,*

Le respect d'un rythme alimentaire structure l'apport énergétique au cours de la journée en répondant aux besoins du corps.

Ce rythme dépend des habitudes sociales et culturelles. Le modèle français comprend 4 prises alimentaires par jour et semble adapté aux besoins physiologiques :

- Petit-déjeuner : le plein d'énergie après une nuit de jeûne.
- Déjeuner : le repas le plus conséquent et équilibré.
- Le goûter permet d'attendre le repas du soir.
- Le dîner, moins copieux que le déjeuner (viande non indispensable).

## **Déroulement de l'atelier :**

### **1° temps (10 mn) : Présentation**

L'animateur se présente, indique sa profession et interroge les enfants à ce sujet. Il décrit ensuite sommairement le programme et son objectif : « grandir en pleine forme » et présente Crokybouge et son carnet qui vont les accompagner sur 6 ateliers.

### **2° temps (40 mn) : Les différents rythmes de la journée**

1) L'animateur présente la frise d'une journée de 24H et identifie avec les enfants les différents moments de la journée. Puis il raconte la journée déstructurée de Crokybouge en plaçant sur la frise, au rythme de l'histoire, les vignettes correspondant à ses différentes activités :

Comme tous les jours, Crokybouge **dort** le matin. Il se **réveille** à midi et prend un bon **goûter**. Il regarde ensuite la **télévision** tout l'après-midi puis va à l'**école**. Quand la nuit arrive, il rentre enfin chez lui prendre son **petit-déjeuner**.

Les enfants réagissent sur la chronologie de l'histoire :

- ◀ l'heure du lever,
- ◀ les occupations habituelles de la journée : les périodes où ils mangent et/ou boivent, l'école, les moments d'activités : jeux, sports, temps scolaire, télévision, écrans...,
- ◀ l'heure du coucher.

2) Les enfants réorganisent la journée de Crokybouge et l'animateur pose sur la frise, selon le consensus, les cartes représentant les différents moments/activités de la journée : le réveil, le jeu, l'école, le sommeil, les différents repas en les nommant : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter, le dîner, ...

3) Les enfants observent la frise et repèrent les différents rythmes : les repas qui permettent le plein d'énergie, l'activité pour bien se développer (corps et esprit), sommeil pour recharger ses batteries.

### **3° temps (10 mn) : Le sommeil**

L'animateur les incitera à observer les périodes d'éveil et de sommeil et la place importante du sommeil dans une journée complète et ses bienfaits.

Les enfants s'expriment ensuite sur leur sommeil et les différentes phases qu'ils vivent. Ils définiront ensuite les conditions favorables à un sommeil de qualité : repas léger, activités calmes, pas trop de tv et jeux vidéo.

## **Matériel :**

- CKB-1A Frise de la journée de 24H
- Cartes A1 et A3 (Repas et Activité) à coller à l'aide de patafix® : réveil, petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner, douche, 2 x école, 4 x trajet école, jeu, sommeil, télévision et activités de loisirs.
- Patafix®

## **Carnet CROKYBOUGE :**

P 3 : Sur la frise coller les vignettes des différents repas et dessiner les activités de la journée (ou découper et coller des activités repérées dans des journaux).

P 7 : Page des parents.

# ATELIER 2 – au pays des sens

## Développer le goût (dans son sens global)

### *Objectifs de l'atelier*

- Développer la capacité de goûter : manger lentement, mâcher, déguster.
- Découvrir les sens, leur rôle dans l'acte de manger et le vocabulaire sensoriel.
- Etre capable d'identifier les différentes saveurs.
- Mettre en évidence que la vue peut nous tromper et l'importance de goûter.

### *Pour l'animateur :*

Cet atelier développe l'aptitude à goûter et à verbaliser ses sensations, il permet les échanges entre les enfants sur leurs perceptions, leurs goûts et apprendre à respecter les goûts des autres.

La dégustation d'un aliment fait appel à plusieurs sens : la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat, le goût.

La vue rend l'aliment attirant ou repoussant. Décrire l'aliment dans sa forme, sa couleur, son aspect permettra de dépasser le sentiment de j'aime/je n'aime pas.

Au niveau de la langue se trouvent les récepteurs des saveurs, les papilles gustatives, qui perçoivent les saveurs fondamentales : salée, sucrée, acide, amère et les récepteurs du gras et de l'«umami» des Japonais ou saveur exquise.

Au niveau de la cavité nasale, se trouvent l'épithélium olfactif, capable de repérer les odeurs ou parfums (nez), et les arômes (odeurs qui passent par l'arrière gorge ou rétro-olfaction).

NB : A chaque séance faire un rappel de la séance précédente et du message associé (5 mn)



## Déroutement de l'atelier :

**Préalable :** S'assurer qu'aucun enfant ne présente d'allergie alimentaire.

Regrouper les tables par îlots de 5. Couper les fruits, préparer les assiettes des saveurs.

### 1° temps (25 mn) :

1) Faire consommer en aveugle (yeux bandés) un grain de raisin ou un quartier d'orange.

Demander aux enfants quel aliment ils ont mangé, s'ils en avaient déjà consommé et comment ils ont pu l'identifier pour mettre en évidence les perceptions sensorielles (les saveurs, l'odeur, la texture et les sons perçus).

Noter sur des feuilles A4 (1 par sens) les mots énoncés par les enfants.

Observer si les sensations sont aussi fortes habituellement et les interroger sur les raisons de cette différence.

2) Montrer l'affiche des 5 sens CKB-2A et coller chaque fiche vers le sens correspondant. Si besoin faire sentir un quartier de pomme pour percevoir par le nez l'odeur préalablement perçue par la bouche.

### 2° temps (35 mn) :

1) Dégustation d'aliments permettant d'identifier les saveurs pures : acide, sucrée, salée et amère (citron, sucre, sel, cacao pur ou feuille d'endive) déposées dans des mini caissettes en papier placées sur assiette. Ex : 1 assiette de 5 caissettes salées ...

2) Faire à nouveau goûter l'aliment du temps 1 pour identifier sa saveur.

3) Montrer les cartes d'aliments A2 et demander aux enfants d'identifier leur principale saveur et les placer sur l'affiche CKB 2B des 4 saveurs (acide, sucrée, salée et amère). Les enfants pourront remarquer que certains aliments peuvent présenter 2 ou 3 saveurs : sucré et acide (l'orange), acide et salé (le cornichon) ou acide, amer et sucré (le pamplemousse).

Selon le temps disponible les enfants pourront citer et classer d'autres aliments qu'ils consomment régulièrement.

## Matériel :

1) masque : 1 par élève  
• raisin (1 à 2 grappe(s) ou oranges (2 à 3)  
• couteau, économe, sopalin, assiettes en carton  
• Affiche CKB- Les 5 sens,  
• 5 feuilles A4 + patafix

2) citron, sucre, sel, cacao pur ou feuilles d'endive  
Mini caissettes en papier : 4 / enfants (soit 100/classe)  
Assiettes jetables : 1 / saveur soit 4 par table de 5 enfants (soit 25 / classe)  
Affiche CKB-2B Les 4 saveurs  
12 Cartes d'aliments (A2) : acides : cornichon, citron, orange - sucrés : bonbon, soda, clémentine - salés : jambon de dinde, chips, fromage - amers : endive, pamplemousse, olives  
Patafix®

## Carnet CROKYBOUGE :

P 4 : Compléter les verbes associés aux 5 sens

P 5 : Associer les aliments à leur saveur

P 6 : Jeux des lettres cachées

Vocabulaire des 5 sens

Sens	Organe	Permet de...	Renseignements
VUE	œil	voir, regarder, observer	couleur, forme, aspect
TOUCHER	main, doigt, bouche, dents	toucher, palper, presser, caresser	texture, consistance, poids ou densité
OUÏE	oreille	entendre, écouter	sons
ODORAT	nez	sentir, humer, flairer, sentir en bouche	odeurs, arômes (intensité), évocation, source odorante
GOÛT	langue	goûter	sucré, salé, amer, acide + gras

# ATELIER 3 - L'activité physique, pour quoi faire ?

## Activité et sédentarité

### Objectifs de l'atelier

- Différencier activités physiques et activités sédentaires.
- Permettre aux enfants de s'exprimer sur leurs ressentis lors d'un exercice physique (au niveau des muscles, des poumons, du cœur) et sur les bienfaits de l'activité physique (forme physique, gérer son stress, estime de soi, bien dormir, se maintenir en bonne santé).

### Pour l'animateur :

L'activité physique permet :

- d'améliorer la souplesse, l'équilibre et la force musculaire, elle développe les fonctions cardiaques et respiratoires (endurance) et les habilités motrices (coordination),
- de se détendre, d'amener un bien-être et d'améliorer la qualité et la quantité du sommeil,
- d'accéder à des valeurs morales et sociales telles que le respect des règles, le respect de soi-même et d'autrui,
- de prévenir de nombreuses maladies à l'âge adulte.

Les recommandations du PNNS pour les enfants préconisent un cumul d'au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Toutes les formes d'activités physiques sont possibles (déplacement actif, jeux extérieurs, ballade en famille, association sportive). Parallèlement, il faut inciter les enfants à limiter leurs activités sédentaires (TV, jeux vidéo...).

Cet atelier s'appuie sur une séance d'EPS proposée si possible en amont par l'enseignant qui vise la compétence « Réaliser une performance ».

*(modèles de séances présentés en page 13).*

*Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.*

*Au CP c'est repérer et identifier sa performance et être capable de la reproduire.*

*BO n°1 – 5 janvier 2005*

NB : A chaque séance faire un rappel de la séance précédente et du message associé (5 mn)

## Déroulement de l'atelier

Faire le lien avec l'atelier 1 : dans une journée le corps a besoin de manger, de dormir et de bouger.

### 1° temps: (séance d'EPS 60 min) Perception de l'effort CKB-3A

- 1) Présentation de l'échelle de perception de l'effort "COPE-5" (voir suggestion de présentation en annexe 1)
- 2) Selon les ressources locales, réaliser une activité athlétique (voir exemple de situation pédagogique en annexe 2) ou d'orientation
- 3) Au cours de la séance d'EPS chaque élève observe sa respiration, sa fatigue musculaire, son rythme cardiaque, s'il transpire, s'il a chaud, s'il a soif... en se situant sur l'échelle de perception de l'effort.

### 2° temps: (30min) Que se passe-t-il quand je bouge ?

Si la séance d'EPS n'a pu être pratiquée en amont :

- 1) Réaliser une activité physique d'une durée de 10 à 15 mn avec les élèves.
- 2) Après l'activité chaque élève observe son rythme cardiaque, sa respiration, s'il a chaud, s'il transpire... en se situant sur l'échelle de perception de l'effort (annexe 1).

NB : dans ce cas l'échelle de l'effort pourra être expliquée aux enfants et utilisée lors de séances ultérieures.

- En groupe, faire verbaliser les élèves sur les sensations perçues au cours de la séance d'EPS : fatigue, essoufflement, rythme cardiaque, chaleur, transpiration, soif...
- L'échelle de perception de l'effort affichée au tableau, les élèves tentent de répondre à la question « à quelle intensité (niveau de l'échelle), l'activité physique est bénéfique pour la santé ? » : de 1 à 3 sur l'échelle.

### 3° temps : (30min) Les activités qui font bouger et celles qui ne font pas bouger

- Demander aux enfants de citer les activités qu'ils font dans une journée (l'animateur note au tableau les activités citées) et de parler de leur expérience.
- Distinguer les activités physiques des activités sédentaires : selon les indications des élèves, l'animateur classe lui-même les cartes d'activités sur l'affiche CKB-3B Je bouge à l'aide de patafix®.
- Amener les enfants à s'exprimer sur l'intérêt de bouger et discuter de la durée d'activité physique conseillée par jour. NB : on pourra faire le lien avec le slogan sanitaire manger/bouger qu'ils entendent à la télévision.

Selon le temps disponible on pourra reprendre la frise des rythmes journaliers pour bien intégrer les différents temps.

### Matériel :

- Echelle de perception de l'effort CKB-3A
- Affiche CKB-3B Je bouge
- 10 Cartes Activités (A3) : Activités Physiques : ballon, vélo, aller à l'école, corde à sauter, balançoire  
Activités Sédentaires : lecture, jeu vidéo, tv, devoirs, jeu de société
- Marqueur – Patafix®
- Matériel pour la séance d'activité physique

### Dans le Carnet CROKYBOUGE : en classe et / ou à la maison

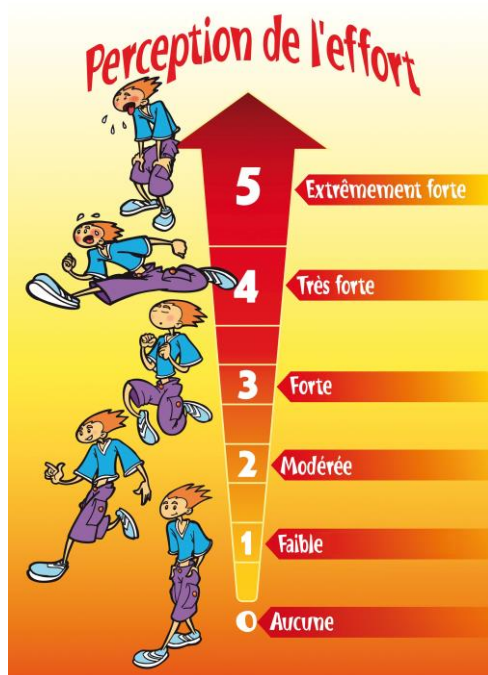
P 8 : Lire pourquoi bouger

P 9 : Colorier les activités physiques qui font bouger.

### Présentation de l'échelle de perception de l'effort "COPE-5":

Faire verbaliser les élèves sur ce qui arrive au personnage (lui donner un prénom) qui se met à courir de plus en plus vite.

En réutilisant les expressions verbales de l'enfant, l'enseignant précise :



« La perception de l'effort dépend en général de ton essoufflement et de la fatigue que tu peux ressentir dans les muscles.

- 1 : c'est très léger comme marcher lentement à ton propre rythme
- 2 : c'est un exercice modéré, tout va bien
- 3 : c'est intense et tu commences à être essoufflé
- 4 : c'est très intense mais tu peux encore continuer
- 5 : c'est l'exercice physique le plus intense que tu aies connu au cours de ta vie. »

Les 3 questions suivantes permettent à l'enseignant d'aider les enfants à interpréter le principe de l'échelle et d'en vérifier la compréhension :

« Quel est l'exercice physique le plus intense que tu aies connu dans ta vie ?

Qu'est-ce qui va te permettre, durant la séance de sport, de me donner une note de 0 à 5 (sensations) ? Quelle note donnerais-tu à cet instant (au repos) ? » ...

Au cours de la séance, faire verbaliser individuellement les élèves sur leur perception de l'effort en se situant sur l'échelle.

Un rappel des principes de l'échelle par feedback peut-être nécessaire lorsque l'enseignant observe un décalage entre les valeurs perceptives annoncées et le niveau visuel de fatigue. Néanmoins il privilégie la réflexion et l'analyse de l'enfant sur les effets qu'a l'exercice sur son organisme.

## Déroulement de la séance d'EPS

Compétence visée : « Réaliser une performance » dans une activité athlétique, « Courir longtemps » :

- Développer le sens de l'effort, en comprendre les conséquences (essoufflement, fatigue, temps de récupération...).
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Commencer à construire les conditions pour régler son allure de course et l'adapter à un itinéraire donné (allure volontairement réduite, marche) ou à une durée.

⇒ **En début de cycle**

### Situation pédagogique 1 : La chasse aux objets (20 min)

Objectif : Permettre aux élèves de verbaliser ce qu'ils ressentent. Prendre conscience que plus on va vite, plus on monte sur l'échelle de perception, et qu'à l'inverse plus on va lentement, plus on descend sur l'échelle.

Matériel : Définir un terrain (cours de récréation, stade, gymnase...), autant d'objets (ballons, cônes, plots...) que d'élèves.

Consignes : La classe en cercle au centre du terrain avec leur enseignant. Différents objets dispersés à distance variable sur le terrain. Au premier signal, aller chercher l'objet de son choix et revenir en cercle. Au second signal aller reposer cet objet à l'endroit trouvé.

Chaque déplacement permet d'imposer une allure différente (marcher, trotter, courir très vite) ; et un item : en avant, en arrière, en pas chassés, talons-fesses, genoux-poitrine, cloche-pied, pieds serrés, le moins de pas possibles, le plus de pas possibles, sans poser les talons, sans faire de bruit.

10 à 12 allers-retours. À chaque aller-retour, interroger un ou deux élèves sur leur perception de l'effort en se positionnant sur l'échelle et la mettre en lien avec la vitesse de déplacement effectuée à l'instant.

Remarque : à son entrée en CP un enfant est capable, sur le plan physique et cognitif, de distinguer 3 allures : marcher, trotter, courir très vite. L'apprentissage de la perception de l'effort lui permettra de distinguer des allures intermédiaires et d'affiner sa vitesse de course en vue de maintenir une course longue à allure régulière.

⇒ **En milieu de cycle**

### Situation pédagogique 2 : Course accélérée en 4 min (20 min)

Objectif : Permettre aux élèves d'étalonner leur vitesse en s'appuyant sur l'échelle de perception. Prendre conscience que chaque personne n'a pas la même allure pour une même perception.

Matériel : Parcours balisé tous les 10m avec des cônes : autour de la cour de récréation/du gymnase, piste autour d'un stade...

Consignes : La classe répartie tout autour du parcours, chaque élève à côté d'un cône. Au départ, tous les élèves partent dans la même direction à une allure de « 1 » sur l'échelle (marche lente) pendant 1min, puis « 2 » (marche rapide) pendant 1min, puis « 3 » (trotter) pendant 1min, puis « 4 » (course rapide) pendant 1min.

⇒ **En fin de cycle**

### Situation pédagogique 3 : Initiation à la course de durée (20 min)

Objectif : Courir à une allure de plus en plus régulière. Trouver sa bonne vitesse sur 2 min... pour courir plus longtemps par la suite.

Matériel : Parcours balisé tous les 10m avec des cônes : autour de la cour de récréation/du gymnase, piste autour d'un stade...

Consignes : En binôme (un coureur – un observateur). Courir pendant 2 min sans être trop fatigué ou essoufflé. À la fin des 2 min, le coureur donne une note de « 0 à 5 » sur l'échelle de perception. L'observateur compte le nombre de tours réalisés durant les 2 min (trace un trait à chaque tour réalisé sur une feuille) ainsi que la perception de son camarade en fin de course. Les rôles sont inversés, ce qui permet aux élèves de récupérer. Selon la note perceptive, l'enseignant élabore individuellement un contrat avec les élèves « courir plus vite / moins vite / à la même allure » (4 répétitions par groupe d'enfants).

Remarques : Le nombre de tour réalisés (traits sur la feuille) et les notes perceptives permettent d'aborder avec l'élève la "bonne allure" pour être régulier durant un temps donné. Les fiches et contrats peuvent-être réutilisés dans d'autres domaines : mathématique, science expérimentale...

# ATELIER 4 – L'eau source de vie

## Apprendre à boire de l'eau

### *Objectifs de l'atelier*

- Comprendre le rôle essentiel de l'eau.
  - Identifier l'eau comme seule boisson indispensable.
- Découvrir que certaines boissons sont riches en sucres et sont à consommer occasionnellement.

### *Pour l'animateur :*

Les besoins en eau :

L'eau représente 70 % du poids du corps. Les besoins quotidiens en eau varient selon l'individu, les activités, la chaleur ; les besoins sont autour de 2l par jour (1l de boisson + 1l apporté par les aliments) en milieu tempéré et sans activité sportive.

L'eau peut être apportée par les aliments, tels que les légumes et les fruits, et les boissons.

L'eau circule :

- 50 % sont rejetés par les urines (et les selles) avec les déchets ;
- la respiration : en phase expiratoire rejette 1/6 de l'eau du corps ;
- l'évaporation par les pores de la peau est permanente ;
- la sueur perle en gouttelettes visibles à l'effort et à la chaleur. Elle permet de refroidir la température du corps.

NB : A chaque séance faire un rappel de la séance précédente et du message associé (5 mn)



## Déroulement de l'atelier

### 1° temps (30 mn) : Le rôle essentiel de l'eau

Informez les enfants qu'on va leur présenter 3 séries de photographies qu'ils vont pouvoir commenter pour aboutir à un constat.

♦ Montrer :

1) Les 4 photos de désert, terre desséchée (2 photos), arbre mort et laissez les enfants s'exprimer sur ces images. Mettre en évidence qu'il n'y a pas de vie, on ne peut habiter dans ces espaces.

2) Les 4 photos de prairies, jardins, rizières, fontaine : demander ce qui différencie ces photos des premières ; noter la présence de personnes du fait de l'eau.

3) Les 4 photos d'animaux et d'humains qui boivent : que boivent-ils ?

- Amener les enfants à la conclusion que l'eau est indispensable à la vie ; comme la terre, les plantes et les animaux, notre corps aussi a besoin d'eau.

### 2° temps (30 mn) : Notre corps aime l'eau

♦ Dégustation d'eau fraîche nature, d'eau colorée nature et eau gazeuse.

Noter les observations des enfants au tableau. Leur faire remarquer que l'eau colorée a pu faussement leur faire percevoir un parfum : ce que voit l'œil est trompeur d'où l'importance de toujours goûter.

Les interpellent autour des questions suivantes :

- ◊ Est-il agréable de boire de l'eau ?
- ◊ Quand peut-on en boire ? A partir de la photo du chien qui a soif : définir ce qu'est la soif (notre corps nous fait savoir qu'il a besoin d'eau) et comment elle se manifeste (bouche et gorge sèche ...). *Selon le temps disponible, on pourra aborder des pertes en eau du corps : transpiration/sueur (par la chaleur, l'activité physique, la fièvre), respiration avec la buée sur une vitre, et l'urine.*
- ◊ Quelle différence y a-t-il entre boire de l'eau et du soda ? Est-il bon pour son corps de boire du soda tous les jours ?

♦ Afin de visualiser l'apport en sucres ajoutés à l'eau dans les sodas faire tomber 35 sucres pour 1,5 l dans une bouteille vide en faisant compter les enfants.

♦ Lire avec les enfants le « Poème de l'eau » (annexe 4 page 22).

### Matériel :

- Photos - Eau
- Bouteille de soda vide de 1,5 l et 35 morceaux de sucre ou 1 litre et 25 sucres (*ouvrir en partie le fond de la bouteille pour retirer facilement les sucres pour les ateliers suivants*)
- 2 Bouteilles d'eau plate (1 bien fraîche, 1 colorée) et 1 d'eau gazeuse
- 1 colorant alimentaire
- 1 gobelet par enfant

### Carnet CROKYBOUGE :

P 10 : En classe avec l'enseignant, relire et apprendre le « Poème de l'eau ».

P 11 : Identifier la boisson à consommer tous les jours.

### Prolongement (ou en amont) :

- Montrer une fleur/plante aux élèves (ou en cueillir une avec eux dans la cour), la placer dans un vase sans eau et observer en fin de journée.
- Disposer quelques graines d'azuki (ou blé, lentilles, haricots) dans une soucoupe emplie d'eau et observer la fleur et les graines après 2/3 jours : que s'est-il passé ?

# ATELIER 5 - Les fruits et légumes

## Il y en a pour tous les goûts

### *Objectifs de l'atelier*

- Faire découvrir les fruits et légumes et leurs bienfaits.
- Donner envie d'en consommer, en privilégiant les produits de proximité et de saison.

### *Pour l'animateur :*

La classification des aliments se réfère aux repères du PNNS. Pour cette année de CP, ne seront abordés que les fruits et légumes. Mal-aimés des enfants pour la plupart, souvent considérés comme chers par les familles, ils sont peu consommés.

D'après le PNNS, il est recommandé de consommer 5 portions de 80g de fruits et légumes par jour.

Les légumes et fruits apportent :

- des fibres, indispensables au niveau intestinal,
- des vitamines A, C, B9... intervenant dans de nombreux métabolismes,
- des minéraux, de l'eau.

Riches en antioxydants, les légumes et fruits participent activement à la protection de l'organisme contre les radicaux libres et protègent des maladies dégénératives (cancers et maladies cardiovasculaires).

La découverte des légumes et des fruits selon les saisons peut permettre d'approcher la notion d'environnement et d'économie d'énergie pour la planète.

NB : A chaque séance faire un rappel de la séance précédente et du message associé (5 mn)



## Déroulement de l'atelier

### Préalables :

- 1) La veille demander aux enfants d'apporter un fruit ou légume qu'ils aiment ou original.
- 2) L'enseignant validera la faisabilité de l'atelier sur les saisons selon la maturité des élèves.

### Temps 1 (30 mn) :

- Les enfants s'expriment sur leur consommation de fruits et légumes.
- Chaque enfant, à tour de rôle, présente le fruit ou légume qu'il a apporté et le pose sur une table centrale ou choisit la carte d'un fruit ou légume qui n'a pas encore été cité (qui l'attire ou qu'il ne connaît pas), le montre à la classe, le nomme et indique pourquoi il l'apprécie et comment il le mange. *NB : Si plusieurs enfants ont apporté le même aliment, ils viennent ensemble le présenter. On pourra rendre les présentations plus ludiques en appelant les légumes ou fruits pour faire une ratatouille, une macédoine, une salade de fruits ...*

Les faire s'exprimer sur ceux qu'ils auraient envie de découvrir.

- Présenter les affiches des saisons et laisser les enfants les commenter et reconnaître la saison actuelle. Est-ce qu'on peut consommer les fruits et légumes qu'ils ont apportés à d'autres saisons ?

Quels fruits et légumes sont spécifiques de chaque saison ? Utiliser les cartes A5, les enfants les identifient et nomment la saison correspondante, l'animateur valide la réponse et fixe la carte sur sa saison.

- Lorsque tous les fruits et légumes sont présentés, les enfants commentent la variété des fruits et légumes apportés et ceux fixés au tableau en observant la diversité des formes et des couleurs.

### Temps 2 (30 mn) :

- Présenter une carotte et demander aux enfants comment on peut la manger : à croquer (faire goûter des bâtonnets), en salade, purée, cuite en rondelle, gâteau.

On procédera de même avec un fruit : à croquer (faire goûter des quartiers), en tarte, compote, au four, en crumble, en jus.

- Avec l'aide des parents, préparer les fruits et légumes apportés pour les faire goûter aux enfants.

### Matériel :

<ul style="list-style-type: none"><li>• Affiches des saisons</li><li>• 5 Cartes de fruits et légumes par saisons (A5) : Printemps : carotte, salade verte, chou-fleur, cerises, radis / Été : petits pois, tomate, courgette, melon, pêche / Automne : poire, potiron, poireau, champignons, raisin / Hiver : banane, ananas, endive, pomme, betterave rouge</li><li>• Fruits ou légumes apportés par les enfants</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carottes (si possible avec fanes)</li><li>• Couteaux à bouts ronds, planches à découper, sopalin, petites assiettes.</li></ul>
---	--

### Carnet CROKYBOUGE :

P 12 : Relier chaque fruit et légume à sa saison.

P 13 et 17 : Recettes à faire à la maison.

P 14 : Page des parents.

### Prolongement en classe :

Combien de fruits et légumes conseille-t-on de manger chaque jour ?

Les amener à se rappeler ce qu'ils ont mangé la veille et le noter sur une feuille. Chaque enfant compte combien il en a mangé. Comment faire pour arriver à 5 parts/J ?

*NB : 1 part = 80 g = 1 petit verre de jus de fruit, un petit fruit ou 1 compote, un bol de soupe ou une petite entrée. 1 assiette de légumes = 2 à 3 parts*

# ATELIER 6 – Faim et plaisir

## Reconnaître la faim, développer le plaisir

### Objectifs de l'atelier

- Apprendre à reconnaître ses besoins en quantités grâce à la faim et la satiété.
- Définir les meilleures conditions pour prendre son repas.
- Découvrir le plaisir de manger en dégustant les aliments.

### Pour l'animateur :

Manger est un acte complexe :

- manger pour vivre, être en forme : lien entre l'alimentation et la santé.
- manger pour le plaisir : le goût, la gourmandise, les aliments préférés achetés en famille.
- manger pour être ensemble : l'aspect convivial de l'alimentation, intérêt des rencontres avec la famille, les amis, faire ressortir les enfants qui mangent seuls.
- manger pour les fêtes : redécouvrir les modes alimentaires, les coutumes, la diversité de l'alimentation.
- manger aux repas : l'importance des rythmes alimentaires.
- manger par ennui : parler des grignotages et du type d'aliment grignoté et faire un lien avec la santé.
- manger des aliments de consommation vus à la télé : permet d'aborder le rôle de la publicité.

Dans sa complexité l'acte de manger ne répond pas forcément à une sensation de faim ; il est important que l'enfant se réapproprie les sensations de faim et satiété pour manger la juste quantité dont il a besoin et sache distinguer la faim de l'envie.

- sensation de faim : gargouillis, creux dans le ventre, fatigue, bâillement, défaut de concentration....

*NB : sans un rythme structuré de repas cette sensation ne peut exister – la faim est le signe d'un besoin de nourriture*

- sensation de rassasiement : disparition de la faim en mangeant– le rassasiement permet de consommer la juste quantité
- sensation de satiété : absence de faim entre 2 repas
- l'envie de manger par faim doit être satisfaite. Par contre l'envie de manger sans faim est à contrôler.

NB : - le centre de la satiété au niveau du système nerveux central reçoit de multiples informations émanant des récepteurs sensoriels du tube digestif, de l'état énergétique interne ; la sensation de rassasiement, dépendante de signaux complexes, demande au moins 20 mn avant de se mettre en place.

- la mastication : première phase de la digestion, permet de broyer les aliments et de les imprégner de salive, ce qui libère les arômes et débute la digestion.

- la dégustation (rappel atelier du goût) met en jeu les récepteurs aux goûts et aux arômes et développe le plaisir.

- la TV empêche de bien sentir les goûts et le plaisir.

NB : A chaque séance faire un rappel de la séance précédente et du message associé (5 mn)

## Déroulement de l'atelier

### Temps 1 (35 mn) : Manger selon ses besoins

Présenter Boucle d'OR (affiche CKB-6). Raconter brièvement l'histoire de Boucle d'Or ou la faire raconter (annexe 3).

- Les enfants s'expriment (ou miment) sur les signes de faim qu'a pu ressentir Boucle d'OR. L'animateur note au tableau les termes cités et leur demande ensuite s'ils ressentent la faim et à quels moments ils la perçoivent. Si besoin expliquer la distinction entre faim (ventre) et envie/gourmandise-ennui (tête).
- Les faire s'exprimer ensuite sur les signes de rassasiement :
  - Qu'est-ce qui arrivera à Boucle d'Or si elle mange le grand bol ?
  - Que va-t-elle ressentir ? est-ce que c'est agréable, confortable ?
  - Pourquoi le petit bol est-il le mieux adapté à Boucle d'Or ?
- Faire le parallèle avec ce qu'ils ont pu éprouver et les portions qui leur sont servies et celle des parents et des grands frères et sœurs.
- Aborder l'importance de mâcher suffisamment les aliments (goût, digestion) lorsque l'on mange et proposer un petit morceau de pain à mastiquer le plus longtemps possible en comptant chaque fois que l'on mâche.

### Temps 2 (15 mn) : Apprendre à déguster, à être attentif à l'aliment

Rappeler les fiches des 5 sens et des goûts et saveurs CKB-2A et 2B.

- Les enfants dégusteront un carré de chocolat en mettant tous leurs sens en éveil : commencer par regarder et décrire, toucher, sentir puis mettre en bouche. Proposer aux enfants de fermer les yeux pour mieux ressentir, promener dans un 1<sup>o</sup> temps le carré de chocolat dans toute la bouche sans le croquer puis le laisser fondre. Amener ensuite les enfants à décrire leurs sensations (saveurs, arômes, dur et froid au début puis fondant ...).
- Faire observer la présence du goût du chocolat dans la bouche et leur demander pourquoi. Questionner les enfants sur le plaisir ressenti dans cet exercice (*lever la main selon le niveau de plaisir à 3, 2, 1 et 0*) puis les interpeller sur ce qu'ils auraient perçu s'ils avaient mangé ce carré de chocolat en regardant la TV.
- Les faire s'exprimer sur les situations et conditions où ils ont pu ressentir beaucoup de plaisir en mangeant.  
Les amener à définir les conditions favorables à la prise des repas : table, tv, durée, discussion, partage.

### Temps 3 (10 mn) : Clôture des ateliers

Inviter les enfants à se remémorer les différents ateliers et relire ensemble tous les messages de Crokybouge.

En évaluation finale les enfants dessinent, sur la dernière page de couverture du carnet **CROKYBOUGE**, ce qu'ils ont le plus apprécié dans le programme.

### Matériel :

- Affiche CKB Boucle d'or
- Carnet **CROKYBOUGE**

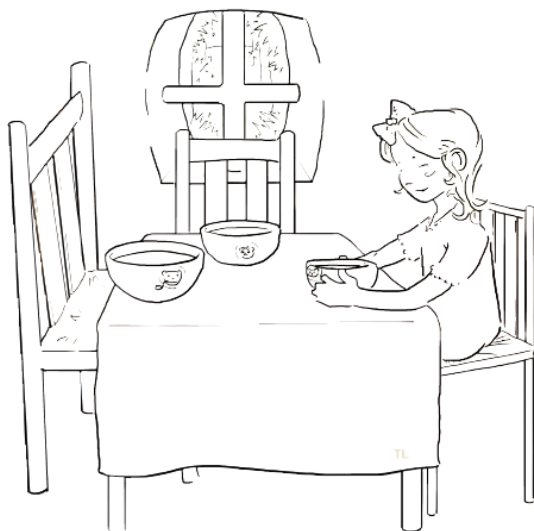
- Affiche CKB-2A et 2B Le goût et les sens
- Assiettes en carton 6, serviettes en papier (1/enfant)
- Pain coupé en petits morceaux
- Chocolat noir extra fondant : environ 2 plaques par classe

### Carnet **CROKYBOUGE** :

P 15 : Identifier le bol de « Boucle d'Or chez les ours » et colorier le dessin.

P 16 : Compléter la lettre manquante « pour apprécier le repas... ».

## Boucles d'or et les trois ours



Il était une fois, dans un pays très lointain, une petite fille que l'on appelait Boucles d'or, à cause de sa belle chevelure blonde. Boucles d'or aimait gambader et jouer. Elle adorait courir dans les bois pour cueillir les fleurs sauvages ou chasser les papillons à travers champs.

Un jour qu'elle folâtrait de-ci, de-là, elle se trouva soudain dans un bois étrange et solitaire. Et dans ce bois, elle vit une belle petite maison. Mais Boucles d'or ne savait pas que trois ours vivaient là. L'un était un Grand Gros Ours, l'autre un Ours de Taille Moyenne, et le dernier un Tout Petit Ours.

La porte de la maisonnette était ouverte; Boucles d'or jeta un coup d'oeil et vit que la pièce était vide. Elle entra pour visiter un peu; il n'y avait personne. Les trois ours venaient de partir en promenade, laissant sur la table leurs trois bols de soupe à refroidir.

La soupe sentait si bon que Boucles d'or eut envie d'y goûter. Elle trempa ses lèvres dans la soupe du grand bol, celui du Grand Gros Ours, mais la trouva trop chaude. Puis elle goûta la soupe du bol moyen, qui appartenait à l'Ours de Taille Moyenne, mais la trouva trop froide. Puis elle goûta la soupe du tout petit bol, celui du Tout Petit Ours, et la trouva juste à son goût; alors elle l'avalait tout entière.

Boucles d'or regarda ensuite autour d'elle et vit trois chaises. Elle essaya d'abord la grande rosse chaise, celle du Grand Gros Ours, mais la trouva trop dure. Puis elle essaya la chaise moyenne, qui appartenait à l'Ours de Taille Moyenne, mais la trouva trop molle. Elle essaya enfin la toute petite chaise, celle du Tout Petit Ours, et la trouva juste à sa taille. Mais quand elle voulut s'y asseoir, la chaise se cassa.

Boucles d'or se sentait très fatiguée et elle entra dans une autre pièce où elle vit trois lits. Elle s'allongea sur le grand gros lit, celui du Grand Gros Ours, mais trouva l'oreiller trop haut pour elle. Puis elle essaya le lit moyen, qui appartenait à l'Ours de Taille Moyenne, mais trouva l'oreiller trop bas pour elle. Enfin elle essaya le tout petit lit, celui du Tout Petit Ours, et le trouva juste à sa convenance; alors elle s'y allongea et s'endormit profondément.

Tandis que Boucles d'or dormait, les trois ours rentrèrent de leur promenade et se précipitèrent à la cuisine pour manger leur soupe.

Le Grand Gros Ours regarda dans son bol et dit, de sa grosse voix :

**- Quelqu'un a touché à ma soupe !**

Puis l'Ours de taille Moyenne regarda dans son bol et dit d'une voix plus douce :

**- Quelqu'un a touché à ma soupe !**

Et le Tout Petit Ours regarda dans son bol et s'écria, de sa toute petite voix :

**- Quelqu'un a goûté ma soupe et l'a avalée tout entière !**

Alors ils regardèrent leurs chaises, et le Grand Gros Ours dit :

**- Quelqu'un s'est assis sur ma chaise !**

Et l'Ours de Taille Moyenne dit :

**- Quelqu'un s'est assis sur ma chaise !**

Et le Tout Petit Ours s'écria :

**- Quelqu'un s'est assis sur ma chaise et l'a mise en morceaux !**

Les trois ours allèrent dans leur chambre, et le Grand Gros Ours dit :

**- Quelqu'un s'est couché sur mon lit !**

Et l'Ours de Taille Moyenne dit :

**- Quelqu'un s'est couché dans mon lit !**

Et le Tout Petit Ours s'écria :

**- Quelqu'un s'est couché dans mon lit et y est encore !  
C'est une petite fille !**

A ces mots Boucles d'or se réveilla en sursaut et, de frayeur, sauta par la fenêtre la plus proche. Elle courut aussi vite que ses jambes pouvaient la porter, et jamais ne revint vers la belle petite maison des trois ours.

**Extrait du roman « Terre des hommes »**  
**d'Antoine de SAINT EXUPERY**

L'Eloge de l'eau

EAU,

Tu n'as ni goût, ni couleur, ni arôme

On ne peut pas te définir,

On te goûte sans te connaître.

Tu n'es pas nécessaire à la vie,

**TU ES LA VIE !**



Avec tous nos remerciements au docteur Catherine LESTRADET pour nous avoir autorisé à utiliser son travail et ses documents comme base de ce programme et à ses fils Timothée et Mathieu créateurs d'images.

Programme conçu par le RéPPOP-FC, avec l'aide de l'académie de Besançon et l'Ireps Franche-Comté et financé par l'ARS-BFC.

