

Fiche 1 : Mon blason de l'alimentation

Matériel

- Une fiche 'Mon blason' en annexe 1.1
- Stylos, feutres...

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'apprendre à mieux se connaître de manière ludique. Ils pourront également commencer à réfléchir sur leurs habitudes et comportements alimentaires.

Objectifs :

- Se présenter de façon ludique
- Apprendre à connaître le groupe

Techniques utilisées :

- Le blason

Déroulé de l'animation :





15 min Temps 1 : Le blason en individuel

Les participants complètent individuellement leur blason. Ils peuvent choisir d'écrire ou de dessiner certaines de leurs réponses.

30 min Temps 2 : Restitution collective




L'animateur propose ensuite aux participants de plier les blasons sous forme d'avion. (Schéma du pliage d'un avion en papier en Annexe 1.2). Les participants envoient ensuite les blasons en l'air. Puis, ils sont invités à aller chercher un avion tombé au sol pour deviner à quel participant il appartient.

Dans le cas où le groupe se connaît peu, l'animateur peut proposer aux participants de présenter individuellement leur propre blason.

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
	Avoir conscience de soi
	Savoir communiquer efficacement
	Avoir une pensée créative



Pour aller plus loin :

- 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé 
- L'ARBRAADI : Outil de réflexion et d'expression collectives 
- Techniques d'animation en promotion de la santé 

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?





Annexe Fiche 1.1 : Mon blason de l'alimentation



MON BLASON DE L'ALIMENTATION

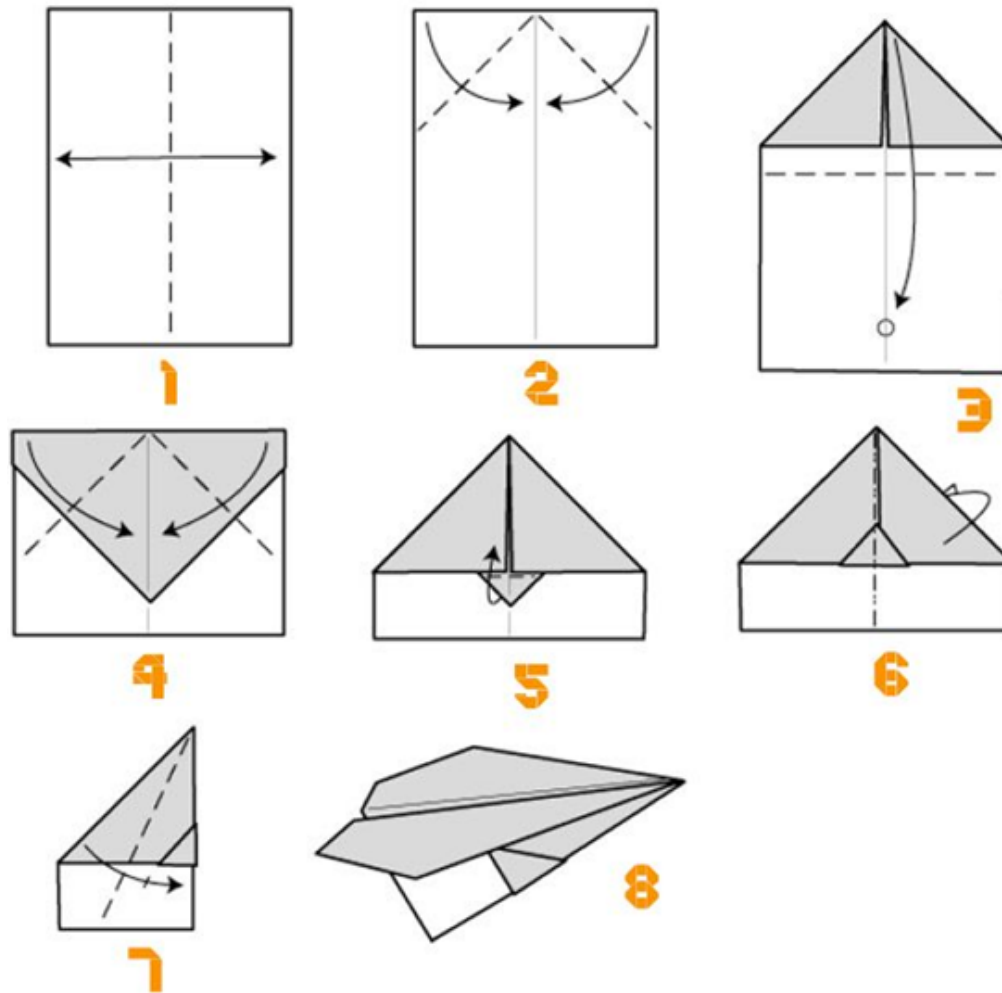
Complète ce blason pour te présenter

Manger ça sert à quoi ?

 <p>Des aliments, des plats que j'aime bien</p>	 <p>Des aliments, des plats que je n'aime pas</p>
 <p>Mon activité physique préférée</p>	 <p>Un plat que j'aime bien cuisiner</p>

Annexe Fiche 1.2 : Mon blason de l'alimentation

Apprendre à plier un avion à papier



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?