

# Fiche 1 : Oh la main !

## Matériel

- Une fiche "Ma main" en annexe 1.1
- Des stylos, des feutres

## Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'apprendre à mieux se connaître. Ils pourront également commencer à réfléchir sur leurs habitudes et comportements en matière d'hygiène de vie.

## Objectifs :

- Se découvrir de manière ludique
- Apprendre à connaître le groupe

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

## Techniques utilisées :

- Main de présentation

## Déroulé de l'animation :

### 10min Temps 1 : La main en individuel

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

### 20min Temps 2 : Restitution collective

L'animateur peut proposer aux participants de présenter individuellement leur propre blason. L'activité requiert l'écoute de chacun pour pouvoir réussir la tâche en coopérant. L'animateur observe ce qui se passe entre les participants pour animer le débriefing éventuel.



## Pour aller plus loin :

- 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé
- Techniques d'animation en promotion de la santé

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 1.1 : Ma main



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?