Fiche 1 : Mon blason de l'alimentation

Activité courte	Activité longue
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Stylos, feutres...
- Annexes

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 connait peu, l'animateur peut proposer aux participants de présenter individuellement leur propre blason.

Pour aller plus loin :

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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 1.1 : Le blason de l'alimentation

MON BLASON DE L'ALIMENTATION

Complète ce blason pour te présenter

Manger ça sert à quoi ?

Des aliments, des plats que j'aime bien

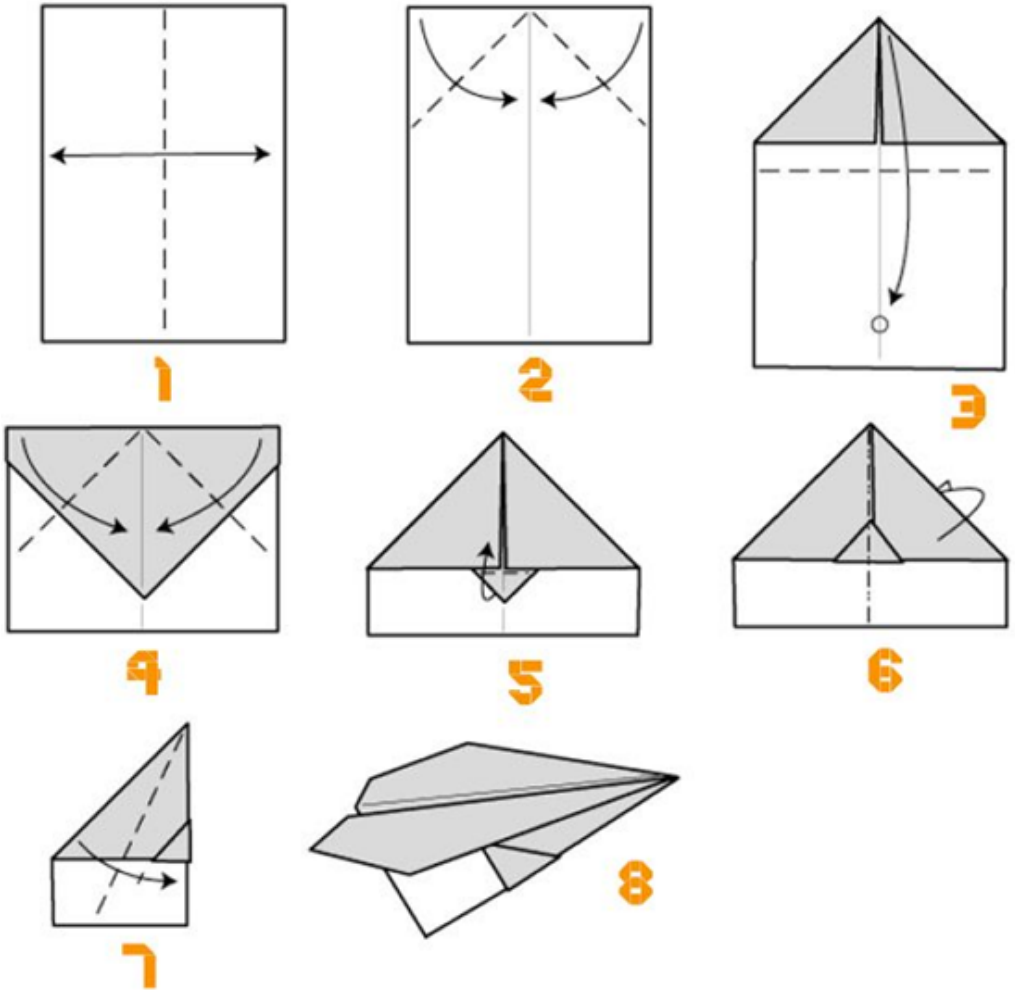
Des aliments, des plats que je n'aime pas

Mon activité physique préférée

Un plat que j'aime bien cuisiner

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 1.2 : Apprendre à plier un avion à papier



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)