

# Présentation des activités Carambole

## RALLYE DES + PETITS

### En bref !

Le rallye est une aventure ludique, pédagogique et interactive, à vivre en famille sur les thèmes de la découverte des goûts par les cinq sens, en mouvement et en musique !

C'est une activité idéale pour animer, par exemple, une journée portes ouvertes et encourager le mouvement et la dégustation dans le plaisir et le jeu.

### Où ?

A l'intérieur des locaux et parfois à l'extérieur de la crèche

### Combien de temps ?

Le rallye dure 2 heures. Les coordinatrices de « Carambole » viennent sur place environ 1h avant le début du rallye pour la mise en place.



### Pour qui ?

Pour les enfants (0-6 ans) de la crèche et de l'AES, accompagnés de leurs parents.

### Par qui ?

Le rallye est animé par 2 membres du projet « Carambole » et requiert la participation de quelques membres (minimum 2 personnes, idéalement 4) du personnel de la crèche ou de l'AES pour la coordination et l'accompagnement des groupes durant le rallye.

### Quoi, comment ?

Le rallye se compose de 5 postes : les parents, en compagnie de leur(s) propre(s) enfant(s) vont passer environ 10 min à chaque poste et réaliser des activités diverses telles que :

- se familiariser avec des fruits en les touchant, en les sentant ou en les coupant pour réaliser une recette
- jouer avec des ustensiles de cuisine qui deviennent instruments de musique amenant à des mouvements divers. Exemple : une spatule en bois et une casserole deviennent tambour et baguettes : dès lors, à chaque battement de tambour, les enfants et leurs parents doivent sautiller sur un pied.
- tester son odorat en essayant de reconnaître diverses odeurs
- concocter une boisson

Le 5<sup>ème</sup> et dernier poste se déroule, cette fois avec toutes les personnes présentes, par une ronde musicale où ustensiles de cuisine et mouvements associés sont repris. Puis, vient le moment de la dégustation des recettes réalisées lors des 4 premiers postes (ou le temps de les emporter à la maison pour les montrer fièrement au reste de la famille).

Un poste est spécialement aménagé pour l'éveil sensoriel et gustatif des tout-petits (< 18 mois).

### Organisation

Les coordinatrices du projet se chargent de tout le matériel nécessaire pour l'organisation. Il est demandé à la crèche ou à l'AES de s'occuper des achats d'aliments liés à la fabrication des recettes.

## RALLYE DES + GRANDS

### En bref !

Le rallye est une aventure ludique, pédagogique et interactive, sur les thèmes de la découverte des goûts par les cinq sens et du mouvement!

C'est une activité idéale pour animer, par exemple, une journée portes ouvertes et encourager le mouvement et la dégustation dans le plaisir et le jeu.

### Où ?

A l'intérieur des locaux et parfois à l'extérieur de la crèche

### Combien de temps ?

Le rallye dure 1h30. Les coordinatrices de « Carambole » viennent sur place environ 45min. avant le début du rallye pour la mise en place.



### Pour qui ?

Pour les enfants (4-12 ans) de la crèche et de l'AES. Les groupes d'enfants de 4 à 6 ans doivent être accompagné d'un adulte (parents ou professionnels de la crèches)

### Par qui ?

Le rallye est animé par 2 membres du projet « Carambole » et requiert la participation de quelques membres (minimum 2 personnes, idéalement 4) du personnel de la crèche ou de l'AES pour la coordination et l'accompagnement des groupes durant le rallye.

### Quoi, comment?

Le rallye se compose de 8 postes : des groupes de 3-4 enfants sont formés et ils passent environ 5 min à chaque poste pour réaliser des activités diverses telles que :

- Jeux en mouvements
- Dégustation diverses
- Jeux divers en lien avec les 5 sens

Le rallye se termine ensuite par un goûter organisé par la crèche durant lequel les résultats du rallye sont donnés.

### Organisation

Les coordinatrices du projet se chargent de tout le matériel nécessaire pour l'organisation. Il est demandé à la crèche ou à l'AES de s'occuper des achats liés au goûter.

## LE CONTE « CHARLOTTE, L'AVENTURIERE COLOREE »

### En bref !

Une histoire inventée et racontée par l'équipe Carambole pour encourager les enfants à goûter et à bouger dans le plaisir.

### Où ?

Dans une grande salle de la crèche ou à proximité.

### Combien de temps ?

Le récit du conte dure environ 30 min.

### Pour qui ?

Pour les enfants de 2 à 8 ans de la crèche ou de l'AES, accompagnés des professionnels qui y travaillent. Il est aussi possible de proposer aux parents et aux enfants de la crèche non présents ce jour-là, de venir écouter l'histoire.

### Par qui ?

Le conte est animé par un membre du projet « Carambole » et requiert la participation de quelques membres (minimum 2 personnes) du personnel de la crèche pour la gestion des enfants durant le récit (pleurs...).

### Quoi, comment ?

La conteuse, déguisée comme l'un des personnages du conte, va raconter l'histoire aux enfants d'une manière très interactive. Le conte est illustré par des planches qui sont présentées à l'aide d'un kamishibaï. Du matériel tel que baguette magique, panier, images de fruits ou légumes favorisent aussi l'interaction avec les enfants.

Le personnage principal est Charlotte, une petite fille qui n'aime rien manger et qui déteste bouger. Du coup, Charlotte est toute blanche et son assiette aussi. Mais, dans un rêve, elle rencontre Jasmin le lutin et Chicorée la fée, deux personnages très colorés et joyeux qui vont lui proposer de retrouver ses couleurs en acceptant de relever des défis. Elle va y découvrir le plaisir de bouger et de goûter.

Tout au long du conte les enfants sont invités à participer et à bouger en récitant une formule magique, en répondant à des questions...

### Organisation

La conteuse amène le matériel nécessaire.

La crèche peut continuer l'activité par diverses options :

- Proposer aux enfants un fruit inconnu à tester
- Utiliser le goûter pour permettre la découverte de fruits exotiques
- Offrir un fruit d'une certaine couleur à chaque enfant pour la maison
- ...



## SÉANCE D'INFO-ÉCHANGES

### En bref !

Soirée d'informations et d'échanges sur des thématiques en lien avec l'alimentation ou le mouvement des 0-12 ans avec les parents et/ou les professionnels de la crèche ou de l'AES.

### Où ?

Dans une grande salle de la crèche ou de l'AES ou à proximité.

### Combien de temps ?

La séance dure environ 1h-1h30, selon les questions des participants.

### Pour qui ?

Ces soirées s'adressent soit à l'équipe éducative, soit aux parents des enfants de la crèche ou de l'AES. L'institution peut également décider d'inviter parents et professionnels à la même soirée ou encore d'élargir les invitations à la région.

### Par qui ?

Selon la thématique choisie, une psychomotricienne ou une diététicienne anime ces soirées.

### Quoi, comment ?

L'institution choisit parmi une liste de thèmes, celui qu'elle souhaite voir être abordé lors de la soirée. Les thèmes à disposition sont :

- Alimentation des 0 à 1 ans : la diversification alimentaire
- Alimentation des 1 à 6 ans : à la découverte des goûts
- Prévention du surpoids
- Refus alimentaires et néophobie
- Goûters et collations
- 0 à 18 mois : de la naissance à la marche
- L'importance du jeu pour le développement psychomoteur
- Être courageux, oser bouger sans se mettre en danger

### Organisation

La crèche ou l'AES s'occupe de la réservation de la salle et de la récolte des inscriptions (si soirée ouverte aux parents). L'institution peut, si elle le souhaite, organiser une verrée à la fin. La présence d'un-e représentant-e de la crèche ou de l'AES est souhaitée pour permettre le lien entre l'institution et l'activité.

Pour l'animation de la soirée, il est nécessaire d'avoir à disposition un écran, un beamer et un portable. Si le lieu dispose de ce matériel, il est utilisé par l'animatrice, sinon elle peut l'amener.



## ANALYSE ET CONSEILS EN MOUVEMENTS

### En bref !

Suite à un temps d'observations et de questions, une psychomotricienne soutient la direction et le personnel de la crèche afin de trouver des idées favorisant le mouvement pouvant être intégrées au quotidien de la structure. Le projet vise à renforcer le mouvement en proposant des idées adaptées à l'espace intérieur et extérieur et complémentaires aux activités et au matériel déjà en place.

### Où ?

Dans les locaux de la crèche ou de l'AES.

### Combien de temps ?

Il faut prévoir une demie journée d'observation dans la crèche par la psychomotricienne, puis plus tard, une séance d'environ 1h pour le retour à l'équipe. Ces deux temps sont distants d'au moins une à deux semaines.

### Pour qui ?

Pour l'équipe éducative de la crèche.

### Par qui ?

Par une psychomotricienne de l'équipe.

### Quoi, comment ?

Cette activité se déroule en plusieurs temps :

- Envoi des questions de l'équipe éducative en lien avec le mouvement à la psychomotricienne
- Moment d'observation à la crèche par la psychomotricienne (possibilité d'échanges et occasion d'affiner les demandes)
- Analyse et réflexions de la psychomotricienne en individuel
- Retour à l'équipe par la psychomotricienne des observations faites, réponses aux questions et propositions (lors d'un colloque d'équipe idéalement).

### Organisation :

La psychomotricienne et la direction de la crèche conviennent des dates pour les différents temps. Puis, la crèche envoie ses questions et ses attentes à la psychomotricienne. Suite à cela, la psychomotricienne s'occupe de toute la gestion de l'activité.





## CREER SON JARDIN EN VILLE

### En bref !

La crèche ou l'AES construit son propre jardin sur un espace extérieur (peut-être fait sur un sol en béton ou sur un gazon). Ensuite, avec les enfants, elle peut y planter divers légumes ou fleurs. Cette activité familiarise aux cycles de la nature et à l'évolution des légumes, afin de comprendre d'où ils viennent et comment ils grandissent.

### Où ?

Sur un espace proche des locaux de la crèche ou de l'AES.

### Combien de temps ?

Construction de la structure du jardin : environ 2h30

Plantation des légumes-fruit : env. 45 minutes

Entretien et arrosage : 5 minutes par jour



### Pour qui ?

Pour les enfants de 3 à 12 ans de la crèche et de l'AES, accompagnés des professionnels. Il est bien sûr possible aux enfants de participer à toute la construction et à l'entretien du jardin.

### Par qui ?

Un membre de « Carambole » et au moins un membre du personnel de la crèche ou de l'AES et quelques (maximum 5) enfants de la structure.

### Quoi, comment ?

L'animatrice « Carambole » accompagne la construction de la structure du jardin et la plantation des légumes. Elle propose aussi diverses fiches qui vont guider dans la plantation et l'entretien des légumes ainsi que de diverses fiches de recettes à réaliser suite à la récolte de ce magnifique jardin.

### Organisation

La coordinatrice « Carambole » fournit une liste du matériel nécessaire pour la construction de la structure du jardin au minimum 10 jours avant la date prévue pour l'activité. (prix de revient : environ 250fr.)

Le jardin est construit en collaboration avec la crèche ou l'AES.



## JEU DE L'ASSIETTE EQUILIBREE

### En bref !

Les enfants se familiarisent à la connaissance de l'équilibre alimentaire et apprennent par le jeu à créer des repas équilibrés. Un atelier qui allie jeu-écoute-mouvement et mémoire.

### Où ?

Dans une grande salle de la crèche ou de l'AES ou à proximité (exemple : salle de gymnastique)

### Combien de temps ?

Le jeu dure environ 1h. mais le temps peut-être adapté.

### Pour qui ?

Pour les enfants de 8 à 12 ans, accompagnés des professionnels qui y travaillent.

### Par qui ?

Le jeu est animé par un membre du projet « Carambole » et requiert la participation d'un membre du personnel pour l'accompagnement de l'animation et pour garantir un cadre (calme...)

### Quoi, comment ?

Après une rapide explication de la pyramide alimentaire et de ses groupes d'aliments, les enfants reçoivent un chapeau coloré. On nomme un cuisinier qui va créer un menu et des experts qui analyseront le menu.

Les enfants devront courir dans une assiette symbolisée par une corde dès que l'aliment proposé correspond à leur groupe alimentaire.

### Organisation

L'animatrice « Carambole » amène le matériel nécessaire.

L'activité peut être entrecoupée d'un goûter proposant par exemple des fruits ou des légumes inconnus.



## ATELIER DE DEGUSTATIONS AVEC LES 5 SENS

### En bref !

Moment ludique pendant lequel les enfants sont invités à déguster avec tous leurs sens divers aliments (vue, toucher, odorat, ouïe, goût).

### Où ?

Dans les locaux de la crèche ou de l'AES.

### Combien de temps ?

L'atelier dure environ 30-45 minutes.

### Pour qui ?

Ces ateliers sont destinés aux enfants de 3 à 12 ans.

### Par qui ?

Un membre de l'équipe Carambole (diététicienne ou infirmière).

### Quoi, comment ?

Après une brève introduction sur les différents sens (vue, toucher, odorat, ouïe et goût) qui nous permettent de percevoir le monde qui nous entoure, cinq expériences de dégustations sont proposées aux enfants. Il s'agira notamment de sentir, toucher, goûter... des aliments et deviner de quoi il s'agit.

Ces expériences très ludiques invitent les enfants à apprendre à déguster avec leurs 5 sens et surtout à éveiller leur curiosité à la dégustation !

### Organisation

L'animatrice de « Carambole » amène tout le matériel nécessaire à la dégustation. L'institution devra préparer l'espace pour l'activité en disposant 5 tables, 1 par dégustation.

Cet atelier peut être prolongé par une récréation-dégustation de pomme et chocolat !





## A VOS MARQUES, PRÊTS, SMOOTHIES !

### En bref !

Le groupe prépare différentes recettes de smoothies puis devra deviner quels ingrédients se cachent dans ces boissons.

### Où ?

Dans les locaux de l'AES.

Les participants sont réunis autour de 2 tables, si possible assis.

### Combien de temps ?

L'activité dure environ 1h.



### Pour qui ?

Pour un maximum de 14 enfants de 8 à 12 ans de l'AES, accompagnés des professionnels

### Par qui ?

Un membre de « Carambole » et des membres du personnel de l'AES

Il faut compter au minimum un adulte pour 7 enfants.

C'est la structure qui fait les achats à l'avance.

### Quoi, comment ?

2 groupes sont formés et installés à des tables séparées. Ils y prépareront chacun 2 recettes de smoothies différentes.

Puis chaque enfant devra tenter de deviner les ingrédients composant les boissons de l'autre groupe.

Il est souhaitable que les adultes présents jouent aussi le jeu, pour montrer l'exemple ☺.

### Organisation

L'animatrice « Carambole » amène tout le matériel nécessaire à la préparation des jus ainsi que les fiches nécessaires. C'est elle qui s'occupe de la préparation du matériel avant l'activité.

L'AES fait les achats nécessaires à la dégustation (selon liste remise par l'animatrice quelques jours avant l'activité).

## A VOS FOURCHETTES, A VOS CRAYONS !

### En bref !

Il s'agit d'un défi de dégustation. Les enfants sont invités à goûter des aliments (qu'ils connaissent ou non) et s'ils y parviennent, chaque couleur d'aliment goûté sera reportée/dessinée sur l'assiette colorée.

### Où ?

Dans les locaux de la crèche ou de l'AES.

Les participants sont réunis autour de 5 tables (5 postes), si possible assis.

### Combien de temps ?

L'activité dure environ 1h.

Le défi peut se poursuivre dans la structure sur 1 semaine, 1 mois etc... nous mettons volontiers l'assiette colorée à disposition.

### Pour qui ?

Pour un maximum de 25 enfants de 4 à 10 ans de la crèche et de l'AES, accompagnés des professionnels

### Par qui ?

Un membre de « Carambole » et des membres du personnel de la crèche ou de l'AES

il faut compter au minimum un adulte pour 5 enfants. C'est la structure qui fait les achats à l'avance.

### Quoi, comment ?

Plusieurs groupes sont formés avec 1 couleur d'aliments par table. Après avoir expliqué l'animation, les dégustations commencent. Si l'enfant a osé goûter au moins 2 aliments de la même couleur, il peut colorier sa fiche avec la couleur de l'aliment.

Il est souhaitable que les adultes présents jouent aussi le jeu, pour montrer l'exemple 😊.

A la fin l'enfant qui a l'assiette la plus colorée reçoit le diplôme du meilleur goûteur

L'activité peut se poursuivre à la crèche avec d'autres aliments. Fiches d'assiette colorée mises à disposition sur demande.

### Organisation

L'animatrice « Carambole » amène tout le matériel nécessaire à la dégustation et les fiches de l'assiette colorée. C'est elle qui s'occupe de la préparation du matériel avant l'activité.

La crèche ou l'AES fait les achats nécessaires à la dégustation (selon liste remise par l'animatrice quelques jours avant) et fournit les crayons de couleur ou feutres pour dessiner.



## BOUGE !

### En bref !

Il s'agit de trois activités différentes proposées en fonction des âges des enfants pour faire bouger les enfants avec des matériaux simples et peu onéreux.

### Où ?

Dans les locaux de la crèche ou de l'AES.

L'idée est de se mettre en mouvement dans l'espace mis à disposition.

### Combien de temps ?

L'activité dure environ 1h.

L'intervenante Carambole-BAME adapte le déroulement de l'activité en fonction du groupe et propose des variantes à tester ultérieurement.

### Pour qui ?

Trois activités différentes sont proposées en fonction des âges des enfants.

Bébé (crèche): 0-24 mois

Trotteurs – moyens (crèche) : 2 – 4 ans

Grands (AES) : 4-12 ans

Pour un maximum de 10 enfants par session, accompagnés des professionnels

### Par qui ?

Un intervenant Carambole et des membres du personnel de la crèche ou de l'AES.

### Quoi, comment ?

Un groupe de 4 à 10 enfants accompagné d'un professionnel de la structure se réunissent dans l'espace mis à disposition. L'intervenant Carambole conduit l'activité et invite le personnel de la structure à participer.

### Organisation

L'animatrice « Carambole » amène le matériel nécessaire à l'activité mouvement.

La structure accueillante met à disposition un appareil audio.

A la fin de l'activité la structure reçoit la cartothèque des activités conduites.

