



Activités Carambole

		Crèche : enfants		AES : enfants			Adultes			
		0 - 2 ans	3 - 4 ans	4 - 6 ans	6 - 8 ans	8 - 10 ans	10 - 12 ans	Adultes parents	Prof. de la petite enfance	Parents et enfants
Alimentation	A vos marques, prêts, smoothies					x	x			x
	A vos fourchettes, à vos crayons		x	x	x	x				x
	Goûter avec les 5 sens		x	x	x	x	x	x	x	x
	Atelier Goûters		x	x	x	x	x		x	x
	Analyse-conseils en alimentation								x	
	Déguster à l'aveugle					x	x			
	Stand des sucres						x	x	x	x
Assiette à croquer		x	x	x	x	x			x	
Mouvement et Alimentation	Séance info-échanges							x	x	
	Rallye des grands				x	x	x			x
	Rallye des petits		x							x
	Concours Newsletter					x	x	x		x
	Top Chef					x	x			
	Le conte		x	x	x	x				x
Les défis de l'arbre, rallye et rubans		x	x	x	x	x			x	
Mouvement	Bouge !	x	x	x	x	x	x			
	Analyse-conseils en mouvements								x	
	Atelier Equilibre			x	x	x	x			
	Famille en mouvement		x	x	x	x	x			x
	Stand mouvement							x	x	x
	Perception de soi	x	x	x	x	x	x			
Santé mentale	Jeu de l'oie du mouvement			x	x	x	x			
	Sac alimentation : j'ai faim		x	x	x	x	x	x	x	x
	Sac gestion des émotions		x	x	x	x	x	x	x	x
	Sac de la bienveillance			x	x	x	x	x	x	x
	Sac de la confiance en soi		x	x	x	x	x	x	x	x



Activités Carambole

Les activités en bref...

A vos marques, prêts, smoothies :	concocter des smoothies, déguster et deviner les ingrédients.
A vos fourchettes, à vos crayons :	dégustation originale et en couleur.
Goûter avec les 5 sens :	qui devinera ce qui est caché ? Peut-on déguster avec ses yeux, son nez... ?
Atelier Goûters :	réalisation, avec les enfants, de recettes originales et adaptées pour les goûters ou desserts.
Analyse-conseil en alimentation :	avec une diététicienne, faites le point sur les habitudes alimentaires et les menus de votre structure.
Déguster à l'aveugle :	tenter la dégustation d'aliments différents les yeux fermés... un challenge surprenant.
Stand des sucres :	jeu et informations sur le thème des sucres ajoutés.
Assiette à croquer :	Les enfants créent, à l'aide d'aliments divers et variés, de beaux tableaux; des assiettes à croquer!
Séance info-échanges :	informations, conseils et échanges avec une diététicienne ou psychomotricienne (thème à choix).
Rallye des grands :	parcours alliant des jeux autour de l'alimentation et du mouvement.
Rallye des petits :	parcours alliant des jeux autour de l'alimentation et du mouvement.
Concours Newsletter :	Un concours avec des questions sur une newsletter est rempli par les parents (transmis par l'enfant).
Top chef :	qui saura concevoir le menu équilibré ? Un jeu d'apprentissage en mouvement de l'assiette équilibrée.
Le conte :	narration interactive du conte « Charlotte, l'aventurière colorée »
Bouge ! :	Se mouvoir pour bien grandir ? De bonnes idées de jeux simples.
Analyse-conseils en mouvement :	avec une psychomotricienne, revisitez votre structure et les options favorisant plus de mouvements.
Atelier Equilibre :	confection d'un parcours d'équilibre avec les enfants. L'équilibre, la base de tout mouvement.
Famille en mouvement :	parcours avec postes sur le thème du mouvement, réalisés en duo adulte-enfant.
Stand mouvement :	Stand d'informations sur le thème du mouvement.
Perception de soi :	jeux et activités pour stimuler la perception du corps.
Jeu de l'oie du mouvement :	C'est un jeu d'oie typique, mais en version mouvement !.
Les défis de l'arbre :	dedans ou dehors, 80 défis à expérimenter, à oser, à jouer, seul ou à plusieurs !
Le rallye de l'arbre :	Combinaison de défis à mettre en œuvre dans un parcours sensoriel et expérimental
Les rubans des 4 saisons :	Des maximes sur l'alimentation et le mouvement qui suscitent des expériences à oser !



Activités Carambole

SANTÉ MENTALE

Sac alimentation : j'ai faim

- J'ai faim... mais quelle faim ? :** prendre conscience de son corps et ressentir où on a faim dans le corps et de quelle faim il s'agit.
- Les 5 sens en éveil :** déguster un aliment, sens après sens
- Comment je sais si j'ai assez mangé ?:** illustrer (dessin ou avec peluche) la satiété pour la reconnaître et savoir arrêter de manger quand on la ressent.
- Tu dis comment toi : j'ai faim ?:** jeu créatif et lexical autour des expressions pour dire « j'ai faim »
- Raconte-moi et dessine-moi la faim :** moment créatif pour reconnaître les signes de satiété (dessin) et viser le confort digestif
- Les différentes faims :** différencier les différents déclencheurs de la prise alimentaire et comment y répondre
- Devine-moi !:** jeu amusant pour découvrir et faire découvrir les aliments
- Dégustation à l'aveugle :** oser goûter par le jeu et la confiance en l'autre

Sac gestion des émotions

- Carnets pour les enfants :** Fil rouge de l'activité, sont à remplir par les enfants avec les expériences faites.
- Livrets pour les adultes :** Notions de base et petites astuces pour différentes émotions.
- Jeux pour chaque émotion :** Trois jeux sont proposés pour chaque émotions traitée pour soutenir la gestion des émotions.

Sac de la bienveillance

- Le bâton de la bienveillance :** apprendre à exprimer ce que l'on apprécie chez les autres
- Jeu de la boîte magique :** découvrir ce qui est apprécié chez soi
- Relaxation du soleil :** apprendre à se détendre sur un enregistrement
- Action sympa :** agir dans la bienveillance et prendre conscience de son impact

Sac de la confiance en soi

- Conte Anatole :** écouter un conte enregistré et découvrir des ressources personnelles
- Chasse au trésor à l'aveugle :** les yeux bandés jouer au guide ou à l'aveugle en recherchant un trésor
- Relaxation de l'arbre :** apprendre à se détendre sur un enregistrement
- Le roseau dans le vent :** jeu pour apprendre la confiance en soi et dans les autres
- Une séance câlins :** apprendre et ressentir les bienfaits de la tendresse