



# 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	Sac alimentation		x	x	x	x	x	x	x	x
	Séance info-échange alimentation							x	x	
	Analyse conseil en alimentation								x	
Alimentation et/ou mouvement	Rallye des grands				x	x	x			x
	Rallye des petits		x							x
	Concours Newsletter					x	x	x		x
	Le conte		x	x	x	x				x
	Les défis de l'arbre, rallye et rubans		x	x	x	x	x			x
Mouvement	Analyse conseil en mouvement								x	
	Séance info-échange mouvement							x	x	
	Bouge !	x	x	x	x	x	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			
Jeu de l'oie du mouvement			x	x	x	x				
Santé mentale	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...

### Sac alimentation :

ce sac réunit 8 activités en lien avec l'alimentation :

1. **A vos marques, prêts, smoothies** concocter des smoothies, déguster et deviner les ingrédients.
2. **A vos fourchettes, à vos crayons** dégustation originale et en couleurs.
3. **Goûter avec les 5 sens** qui devinera ce qui est caché ? Peut-on déguster avec ses yeux, son nez... ?
4. **Atelier Goûters** réalisation, avec les enfants, de recettes originales et adaptées pour les goûters ou desserts.
5. **Déguster à l'aveugle** tenter la dégustation d'aliments différents les yeux fermés... un challenge surprenant.
6. **Jeu des sucres cachés** jeu et informations sur le thème des sucres ajoutés.
7. **Expo goûters** exposition sur le thème des goûters avec sensibilisation aux sucres et aux graisses cachées avec alternative santé
8. **Assiette à croquer** les enfants créent, à l'aide d'aliments divers et variés, de beaux tableaux ; des assiettes à croquer!

### Analyse-conseil en alimentation

avec une diététicienne, faites le point sur les habitudes alimentaires et les menus de votre structure.

### 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).

### 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

jeu de l'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 !

## Sac alimentation : j'ai faim

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

## Sac gestion des émotions

<b>Carnets pour les enfants</b>	fil rouge de l'activité, sont à remplir par les enfants avec les expériences faites
<b>Livrets pour les adultes</b>	notions de base et petites astuces pour différentes émotions ; bibliographie et liens utiles à la fin
<b>Jeux pour chaque émotion</b>	plusieurs jeux sont proposés pour chaque émotion traitée, pour explorer et soutenir la gestion des émotions
<b>Livre « La couleur des émotions »</b>	un livre animé pour découvrir ses émotions et y mettre de l'ordre

## Sac de la bienveillance

<b>Le bâton de la bienveillance</b>	apprendre à exprimer ce que l'on apprécie chez les autres
<b>Jeu de la boîte magique</b>	découvrir ce qui est apprécié chez soi
<b>Relaxation du soleil</b>	apprendre à se détendre sur un enregistrement
<b>Action sympa</b>	agir dans la bienveillance et prendre conscience de son impact
<b>Rituel comment ça va ?</b>	petite chansonnette et activité pour être attentif à son propre vécu
<b>Tous pareils, tous différents</b>	Activité ludique pour mieux accepter chaque personne



# Activités Carambole

## 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

### Les soleils d'amours

prendre conscience des personnes ressources qui nous entourent

### Un rituel de départ

Avant de rentrer à la maison, se féliciter

### Un refuge en sécurité

Petite relaxation pour trouver en soi un lieu de paix