



Atoutform'

PROGRAMME SANTÉ

Devenir acteur de sa santé

Ateliers de
sensibilisation



Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

SOMMAIRE

1	LE SUCRE DANS VOS BOISSONS	1
2	FRUITS ET LEGUMES A L'AVEUGLE	2
3	SENSIBILISATION AUX DANGERS DU TABAC.....	3
4	JEU DE L'OIE : NUTRITION – ACTIVITE PHYSIQUE.....	4
5	TIME'S UP ENFANT : L'ALIMENTATION.....	5
6	TIME'S UP ADULTE : MANCHE 1 L'ALCOOL ET SES MEFAITS.....	6
7	TIME'S UP ADULTE : MANCHES 2 ET 3 L'ALIMENTATION.....	7
8	LES ENFANTS ET LE NUMÉRIQUE	8

Ces fiches outils sont à disposition des associations affiliées à la FSCF. Pour certains ateliers, il est nécessaire d'avoir du matériel. Vous pouvez vous le procurer en faisant une demande par mail : atoutform@fscf-paysdelaloire.fr ou au 02.40.58.61.62

1 LE SUCRE DANS VOS BOISSONS

Réalisez vous-même un outil de sensibilisation pour mettre en avant la quantité de sucre dans les boissons.

1.1 MISE EN PLACE

Avec l'aide du tableau, ci-dessous, sélectionnez 5 à 6 boissons différentes (celles les plus consommées dans votre entourage par exemple).

Disposez des assiettes avec le nombre de pierres de sucre correspondant.

Si possible, avoir la bouteille de la boisson pour que l'atelier soit visuel.



Autre disposition possible

1.2 TABLEAU DE CORRESPONDANCE

Boissons (50cl)	Quantité de sucre (en grammes)	Nombre de pierres de sucre n°3	Nombre de pierres de sucre n°4
Eau	0	0	0
Nestea	22	3	4
Red bull	22	3	4
Fanta	32	4	5,5
Lipton Ice Tea	34	4,5	6
Schweppes Tonic	43,5	5,5	7,5
Orangina	49,75	6,5	8,5
Jus d'orange	50	6,5	8,5
7up	52	6,5	8,5
Coca-cola	54	7	9
Aptonia	56	7	9,5

Le nombre de pierres de sucre est arrondi

1.3 EXPLICATIONS

Bien sûr, il est évident de rappeler que l'eau est la boisson à privilégier pour une bonne hydratation. Après un effort, il peut être conseillé de prendre de l'eau ayant des sels minéraux.

Le jus d'orange étonne mais il est très sucré. Un verre, le matin, mais pas toute la journée. Cette boisson peut également être diluée pour éviter un apport trop important.

Pour la dernière boisson, Aptonia, il s'agit d'une boisson de récupération après effort, ce qui explique sa grande teneur en sucre.

2 FRUITS ET LEGUMES A L'AVEUGLE

Réalisez vous-même un atelier permettant aux enfants de goûter et de découvrir de nouveaux fruits et légumes à l'aveugle.

2.1 EXPLICATION DU JEU

Par deux, les enfants choisissent sur le calendrier des fruits et légumes, 5 fruits et légumes qu'ils ne connaissent pas et n'ont jamais goûté. (affiché seulement les noms et non des photos pour que l'enfant ne puisse pas se faire d'idées)

Disposez des assiettes avec les différents fruits et légumes (déjà prédécoupés et/ou épluchés) sur la table.

Ensuite, les enfants se bandent les yeux et l'animateur fait d'abord toucher les 5 fruits et/ou légumes. Les enfants doivent trouver parmi les 5 choix qu'ils avaient fait, lequel se trouve dans leurs mains. On comptabilise le nombre de bonnes réponses.

Au deuxième tour, les enfants sentent les 5 fruits et/ou légumes, puis on comptabilise le nombre de points.

Au troisième tour, les enfants goûtent les 5 fruits et/ou légumes.

Celui des deux enfants qui a eu le plus de bonnes réponses remporte le jeu. (le total est sur 15)

2.2 MATERIELS NECESSAIRES

- 1 animateur si les fruits et légumes sont déjà préparés avant (épluchés/découpés)
- Idéalement 2 animateurs, ce qui permet de se relayer pour préparer les dégustations et animer auprès des participants.
- Fruits et légumes, eau
- Couteaux, économes, planches à découper, gobelets
- Assiettes, bols, des pics en bois
- Serviettes, sopalins, sacs poubelles
- Bandeaux
- Table, chaises
- Documentations sur l'alimentation (repères nutritionnels, calendrier fruits et légumes de saison)
- Affiche et flyers Atoutform'

3 SENSIBILISATION AUX DANGERS DU TABAC

Réalisez vous-même un atelier permettant aux publics de connaître et de se rendre compte des dangers du tabac.

3.1 DEFINITION

A long terme, les risques liés au tabagisme sont nombreux. L'un d'entre eux est la BPCO (Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive).

C'est une maladie des bronches généralement dû au tabac.

Pour simuler les difficultés respiratoires liées à cette pathologie, il est proposé de réaliser un parcours sportif en respirant par une paille.

3.2 MATERIELS NECESSAIRES

1 animateur

Des pailles de 5 ou 10 cm

Des pinces nez

Des cônes

Documentation Atoutform

3.3 MISE EN PLACE

Sur un parcours défini en amont, la personne doit le réaliser en ayant une paille dans la bouche. Tout au long du parcours, la personne doit respirer par la paille.

Deux départs peuvent être faits en même temps, sans engager de course entre les deux participants. Le but étant de prendre conscience des difficultés respiratoires liées à la BPCO, pathologie engendrée principalement par le tabac.

A la fin du parcours, un échange avec l'animateur est proposé, pour discuter des ressentis et sentiments éprouvés par le patient lors du parcours.

4 JEU DE L'OIE : NUTRITION – ACTIVITE PHYSIQUE

Réalisez vous-même un atelier permettant de connaître les grands principes de l'alimentation et de l'activité physique. L'objectif est d'informer le public sur les bonnes pratiques à avoir et démentir certaines fausses idées.

4.1 DEFINITION

Il est essentiel de prendre des bonnes habitudes dès le plus jeune âge pour être en bonne santé tout au long de sa vie. Pour cela, il est important de connaître les grands repères que ce soit en termes d'alimentation ou d'activité physique.

4.2 MATERIELS NECESSAIRES

- 1 animateur (Idéalement 2 animateurs : 1 pour faire venir du monde sur le stand et présenter Atoutform', 1 pour animer le jeu Plateau de jeu)
- La liste des questions et des réponses pour chaque case
- Deux dés
- Des pions
- Une "récompense" pour les participants
- Table
- Chaise
- Documentation Atoutform'

4.3 RÈGLES DU JEU

Chaque joueur choisit son pion et le place avant la case numéro 1.

Le premier joueur lance le dé et l'avance d'autant de case qu'indiqué sur le(s) dé(s). - Poser la question qui correspond au numéro de la case :

- s'il répond correctement, il reste sur sa case.
- s'il ne répond pas correctement, il recule d'une case.
- Lorsqu'il tombe sur une case Atoutform', il doit piocher et réaliser un petit défi avant de répondre à la question.

Les autres jouent de la même façon, et le premier arrivé sur la case 40 gagne le jeu.

4.4 CONSEILS

Si un joueur tombe sur une case où la question a déjà été posée, vous avez la possibilité d'en choisir une autre dans la liste.

Si vous avez du temps, vous pouvez jouer avec un seul dé. Pour des parties rapides, vous pouvez jouer avec deux dés. Pour des parties encore plus rapides, les joueurs peuvent jouer tous ensemble avec un seul pion, ils répondent alors tous ensemble aux questions.

N'hésitez pas à aider les plus jeunes en simplifiant un peu les questions ou en les aidant pour les réponses.

Si c'est possible, évitez de trop lire les questions et les réponses mais expliquez-les avec vos propres mots. C'est généralement plus clair et plus interactif pour les personnes qui jouent.

5 TIME'S UP ENFANT : L'ALIMENTATION

5.1 DEFINITION

À tous les âges de la vie, notre alimentation doit fournir un apport calorique proportionné à notre dépense d'énergie. Elle doit aussi être suffisamment variée et bien répartie dans la journée pour apporter tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Pour cela, il est judicieux de connaître les différentes familles d'aliments.

5.2 MATERIELS NECESSAIRES

- 1 animateur
- Sablier
- Le jeu de cartes (réponses au dos)
- Table
- Chaises
- Documentation Atoutform'

5.3 RÈGLES DU JEU

Deux équipes de 2 joueurs.

Les deux joueurs de la même équipe se positionnent l'un en face de l'autre. Une fois le sablier retourné, le premier joueur a 30 secondes pour donner une réponse correspondant au mot énoncé par le deuxième joueur.

- S'il répond correctement, il conserve la carte et remporte 1 point
- Au contraire, si la réponse est fausse, le joueur qui pose les questions, remet la carte dans le paquet.

A l'issue des 30 secondes, c'est au tour de la deuxième équipe.

Les tours se poursuivent jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cartes.

Lorsqu'elles sont toutes distribuées, chaque équipe compte son nombre de carte, l'équipe avec le plus grand nombre l'emporte.

Pendant toute la partie, l'animateur note les mots sur lesquels, les joueurs ont eu le plus de difficultés.

A la fin du jeu, l'animateur fait un retour sur les mots qui ont posé problèmes aux joueurs. Fait également un retour sur les recommandations de l'OMS concernant les apports nutritionnels quotidiens d'un enfant.

6 TIME'S UP ADULTE : MANCHE 1 L'ALCOOL ET SES MEFAITS

6.1 DEFINITION

Même consommé en faible quantité, l'alcool a une influence sur le développement de nombreuses maladies : cancers, maladies cardiovasculaires et digestives, maladies du système nerveux et troubles psychiques. L'alcool peut également être à l'origine de difficultés plus courantes (fatigue, tension artérielle trop élevée, troubles du sommeil, problèmes de mémoire ou de concentration, etc..). Ce jeu permettra de faire prendre conscience de façon ludique des méfaits que peut entraîner l'alcool

6.2 MATERIELS NECESSAIRES

- 1 animateur
- Sablier
- Le jeu de 22 cartes (réponses au dos)
- Table
- Chaises
- Documentation Atoutform'

6.3 RÈGLES DU JEU

Deux équipes de 2 joueurs.

Les deux joueurs de la même équipe se positionnent l'un en face de l'autre. Une fois le sablier retourné, le premier joueur a 30 secondes pour répondre correctement aux questions posées par le deuxième joueur.

- S'il répond correctement, il conserve la carte et remporte 1 point
- Au contraire, si la réponse est fausse, le joueur qui pose les questions, remet la carte dans le paquet.

A l'issue des 30 secondes, c'est au tour de la deuxième équipe.

Les tours se poursuivent jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cartes.

Lorsqu'elles sont toutes distribuées, chaque équipe compte son nombre de carte, l'équipe avec le plus grand nombre l'emporte.

Pendant toute la partie, l'animateur note les questions qui ont pu poser problèmes afin de revenir dessus en fin de partie.

A la fin du jeu, l'animateur fait un retour sur les questions et les réponses qui ont pu interpeller les joueurs. Fait également un retour sur les méfaits de l'alcool et les recommandations de l'OMS concernant la consommation d'alcool.

6.4 CONSEILS

Si vous voulez faire des parties rapides, les joueurs peuvent jouer tous ensemble en constituant une seule équipe, ils répondent alors tous ensemble aux questions.

7 TIME'S UP ADULTE : MANCHES 2 ET 3 L'ALIMENTATION

7.1 DEFINITION

À tous les âges de la vie, notre alimentation doit fournir un apport calorique proportionné à notre dépense d'énergie. Elle doit aussi être suffisamment variée et bien répartie dans la journée pour apporter tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Pour cela, il est judicieux de connaître les différentes familles d'aliments.

7.2 MATERIELS NECESSAIRES

- 1 animateur
- Sablier
- Le jeu de cartes
- Table
- Chaise
- Documentation Atoutform'

7.3 RÈGLES DU JEU

Deux équipes de 2 joueurs.

Les deux joueurs de la même équipe se positionnent l'un en face de l'autre. Une fois le sablier retourné, le joueur devant faire deviner les cartes, peut parler autant qu'il le souhaite pour faire deviner le nom de l'aliment à son coéquipier en 30 secondes.

- S'il répond correctement, il conserve la carte et remporte 1 point
- Au contraire, si la réponse est fausse, le joueur qui fait deviner, remet la carte dans le paquet.

A l'issue des 30 secondes, c'est au tour de la deuxième équipe et ainsi de suite, avec toutes les équipes.

Les tours se poursuivent jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cartes.

Lorsqu'elles sont toutes distribuées, chaque équipe compte son nombre de carte, l'équipe avec le plus grand nombre remporte cette première manche.

Pour la deuxième manche, le joueur n'a le droit qu'à un seul mot pour faire deviner l'aliment à son coéquipier.

Pendant toute la partie, l'animateur note les mots sur lesquels les joueurs ont eu le plus de difficultés.

A la fin du jeu l'animateur fait un retour sur les recommandations de l'OMS concernant les apports nutritionnels quotidiens, reprend les bases d'une alimentation équilibrée.

8 LES ENFANTS ET LE NUMÉRIQUE

8.1 DEFINITION

A l'heure actuelle les écrans sont omniprésents dans la vie des enfants mais que savez-vous réellement à leur sujet ? Faites le test pour savoir si le monde numérique et ses règles n'ont pas de secret pour vous !

Ensuite, grâce à l'affiche « règles des 3, 6, 9, 12 », élargissez vos connaissances sur les règles à respecter avec les écrans en fonction de l'âge des enfants

8.2 MATERIELS NECESSAIRES

- 1 animateur
- Le quizz et ses réponses
- L'affiche « règles des 3, 6, 9, 12)
- Documentation Atoutform' (faire le lien avec la sédentarité)

8.3 ETAPES DE L'ATELIER

1. Faites le quizz
2. Découvrez les réponses et les explications
3. Débriefez avec l'animateur sur ce que vous vous faites à la maison et ce que vous pouvez modifier pour passer moins de temps devant les écrans