

## Introduction

Pour garder la forme et la santé, il faut adopter une alimentation équilibrée. Mais il n'est pas toujours facile de savoir comment se nourrir ! En matière d'alimentation, les excès sont aussi néfastes que les privations et la quantité doit s'allier à la qualité. Les repas doivent être variés, pris à heures fixes et toutes les catégories d'aliments représentées. L'ensemble parachute Nutrimeove permet d'organiser différentes activités physiques tout en sensibilisant les enfants à l'importance d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Le parachute est divisé en huit secteurs percés d'une poche et de couleur différente. Les 32 sacs à grains présentent également une face colorée et sur l'autre, le dessin d'un aliment. Chaque couleur correspond à un groupe alimentaire spécifique (sucre, graisse,...). Tout en s'amusant à placer chaque sac dans la poche correspondante du parachute, les enfants vont pouvoir s'exercer à identifier les différents aliments. Avec les plus jeunes, on peut aussi simplifier en ne tenant compte que des couleurs.

### JEU DE COOPÉRATION #1



Les enfants tiennent tous le parachute. L'animateur place un bean bag face cachée au centre du parachute. Les enfants doivent alors parvenir à le retourner pour identifier l'aliment représenté dessus et ainsi pouvoir l'envoyer dans la poche de la catégorie alimentaire correspondante. Difficulté supplémentaire : plusieurs bean bags sont placés sur le parachute en même temps et le temps est limité..

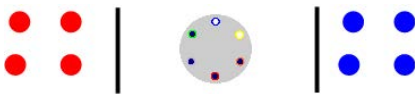
### JEU DE COOPÉRATION #2



Les enfants tiennent tous le parachute. Il s'agit de reconstituer le menu d'un repas équilibré pour une personne à l'aide des bean bags. L'animateur annonce un des repas de la journée (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) pour une personne. Il place ensuite des bean bags face cachée au centre du parachute. Les enfants doivent alors parvenir à les retourner pour identifier les aliments représentés dessus et ainsi pouvoir les envoyer dans les poches des catégories correspondantes. Mais attention à l'équilibre alimentaire, il y a probablement des bean bag en trop qu'il faudra expulser du parachute!

Exemple : L'animateur annonce « déjeuner » pour une personne. Sur le parachute se trouvent entre autre deux bean bags représentant du poisson et de la viande, il y en a donc un de trop pour un déjeuner pour une personne ! Il faudra donc en conserver un que l'on enverra dans la poche de la catégorie correspondante et l'autre sera à expulser du parachute. preprocess

### JEU DE COMPÉTITION #1



Le parachute est placé au sol avec les bean bags équitablement repartie dans les différentes poches mais sans forcément correspondre à la catégorie en question. Constituer deux équipes et les placer chacune dans un camp à égal distance du parachute. L'animateur annonce alors une catégorie d'aliment et un joueur de chaque équipe part chercher un bean bag correspondant dans les poches de la toile. Le premier à ramener un bean bag dans son camp fait marquer un point à son équipe.

### JEU DE COMPÉTITION #2

On sépare le groupe en deux équipes qui prennent place de part et d'autre de la toile (en tenant celle-ci). L'animateur place des bean bags face cachée au centre de cette dernière. Puis il annonce un aliment représenté sur l'un de ces bean bag, les deux équipes tentent alors de le faire glisser de leur côté du parachute et de le saisir. On fixe un nombre de tours de jeu au terme duquel l'équipe ayant attraper le plus de bean bags remporte la victoire.

### JEU DE COMPÉTITION #3

On forme deux équipes qui prennent place de part et d'autre de la toile (en tenant celle-ci). L'animateur place des bean bags face visible au centre de cette dernière. Au signal l'équipe A tente de placer les bean bags dans les poches des catégories correspondantes, l'équipe B tente de l'en empêcher en faisant des mouvements avec la toile. On inverse ensuite les rôles des deux équipes.

On fixe un nombre de tours de jeu au terme duquel l'équipe ayant placé le plus de bean bags dans les bonnes poches remporte la victoire.

## JEU DE COMPÉTITION #4

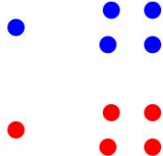


Les joueurs sont en individuel, chacun d'entre eux est en possession d'un bean bag qu'il ne montre pas aux autres. Ils se déplacent tous en marchant dans le sens des aiguilles d'une montre autour d'une zone circulaire délimitée au sol et ne peuvent en sortir qu'au signal de l'animateur. La toile est placée à plat au sol à 10 mètres de la zone dans laquelle se trouvent les joueurs. L'animateur annonce alors une catégorie d'aliments et tous les joueurs possédant un bean bag de cette catégorie alimentaire doivent essayer d'aller placer le bean bag dans la poche de la catégorie correspondante de la toile. Tant que ces joueurs n'ont pas touché la toile avec leur main, ils peuvent être attrapés par les autres joueurs (ceux qui n'ont pas de bean bags de la catégorie citée) ce qui a pour effet d'annuler leur tentative. Ces joueurs ne sont toutefois pas éliminés du jeu, ils pourront dès le prochain tour tenter à nouveau leur chance si leur catégorie est désignée par l'animateur.

## JEU DE COMPÉTITION #5



□ Bean Bags



Le parachute est placé à plat au sol. Faire deux équipes ou plus en fonction du nombre d'enfants. Regrouper et placer tous les bean bags faces cachées au sol. Au signal de l'animateur, un enfant de chaque équipe récupère un bean bag le ramène dans son camp et doit faire deviner à ses équipiers l'aliment représenté dessus. Les enfants peuvent poser autant de questions et donner de réponses qu'ils le souhaitent. Lorsque la bonne réponse a été citée l'enfant en possession du bean bag court le placer dans la poche correspondant à la catégorie de l'aliment en question. On comptabilise le nombre de bean bags placé correctement par chaque équipe pour établir le classement.

## JEU DE COMPÉTITION #6

Le parachute est placé à plat au sol. Tous les enfants tournent autour en trottinant. Lorsque l'animateur annonce une couleur correspondant à une des poches du parachute, le joueur le plus proche de cette dernière dispose de 5 secondes pour donner le nom d'un aliment correspondant à la catégorie alimentaire en question. S'il se trompe, il prend la place de l'animateur et ainsi de suite.

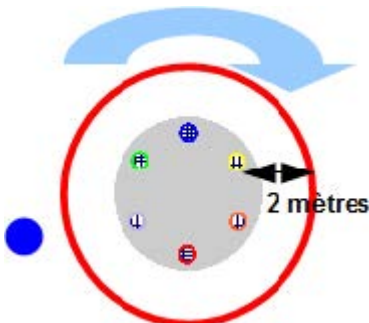
Exemple : L'animateur annonce « vert », le joueur le plus proche de la poche verte doit donner un nom de légume.

## JEU DE COMPÉTITION #7



On divise le groupe en deux équipes qui se tiennent chacune à 5 mètres du parachute. On répartit les bean bags entre les deux équipes. Lorsque l'animateur annonce une catégorie d'aliment, un joueur de chaque équipe doit se saisir d'un aliment bean bag correspondant. S'ensuit un concours de lancer d'adresse : l'objectif étant de lancer le bean bag dans la poche de la catégorie annoncée ou d'en être plus proche que son adversaire. Les deux participants jouent l'un après l'autre et ont un lancer chacun. On peut faire jouer plusieurs joueurs de chaque équipe en même temps en annonçant plusieurs catégories d'aliments à la fois par exemple.

## JEU DE COMPÉTITION #8



Les enfants sont divisés en deux équipes. L'une (équipe A) tient le parachute, l'autre est éloignée d'une dizaine de mètres (équipe B). L'équipe B a devant elle un tas de bean bags. Son objectif est de trouver dans un temps imparti de quoi sont constitués les aliments préparés que va citer l'animateur (pâtes = céréales, frites = pommes de terre, etc.) puis qu'un joueur vienne lancer le bean bag sélectionné dans la bonne poche en restant derrière la ligne de délimitation. Mais les joueurs de l'équipe A vont tourner en rond avec le parachute (en marchant) de manière à rendre le lancer de l'adversaire plus difficile en sachant que ce dernier peut tout de même se déplacer là où il le souhaite sans franchir la limite.