

Le wagon-repas



Les enfants



Au choix



Selon le nombre de participants, à partir de 3 minutes



Éveil à la perception consciente des aliments



Matériel :

Magazines (de cuisine), papier de couleur (rouge, jaune, vert), carton, papier blanc, ciseaux, colle, crayons, image de la pyramide alimentaire simplifiée

Préparation :

Créer un „wagon-repas“ (locomotive et wagons) avec différentes couleurs. Chaque couleur représente un groupe d'aliments :

Vert : boissons sans sucre, jus de fruits dilués, fruits, légumes, céréales, pâtes, riz, pommes de terre

Jaune : produits laitiers, poisson, viande, graisses, huiles

Rouge : les bonbons

Réalisation :

Chaque enfant fabrique un train (blanc) composé de trois waggons-repas (rouge, jaune, vert).

Ensuite, tous les enfants choisissent dans les magazines des images d'aliments qu'ils ont mangés au petit-déjeuner (à midi ou la veille). Ils les découpent ou les dessinent et les classent dans les différents wagons (groupes d'aliments).

Chaque enfant présente son train au groupe. Pour finir, on obtient les „wagons-repas“ de tout le groupe, c'est-à-dire trois locomotives (verte, jaune, rouge) sur lesquelles les enfants collent ou accrochent l'un après l'autre leurs wagons de la même couleur. Le résultat peut ensuite être discuté ensemble. Quel train a chargé le plus de nourriture ?

Variantes :

- Des „wagons-repas“ séparés pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.
- À quoi pourrait ressembler un train vraiment délicieux et sain ?

Conseils et astuces :

Centrale des consommateurs (Verbraucherzentrale) : conseils sur les menus pour enfants.



Brunch FIT



Les enfants



Au choix



Selon le nombre de participants, à partir de 30 minutes



Découverte d'une alimentation complète, goût pour les aliments frais, esprit d'équipe



Matériel :

Ingrédients (voir ci-dessous), planche à découper, couteaux, assiettes, bols, brochettes, couvertures

Préparation :

Préparer tous les ingrédients, planche à découper, couteaux, assiettes, bols, brochettes.

Réalisation :

Les enfants préparent un brunch délicieux et équilibré avec des fruits et légumes frais, des produits laitiers, des produits céréaliers complets et des boissons naturelles.

- Mac au Fromage blanc : Pumpernickel, fromage blanc, banane; Écrasez la banane avec une fourchette et mélangez-la au fromage blanc. Tartiner le fromage blanc sur une tranche de pumpernickel.
- Soupe rapide : Carottes, chou-fleur Brocoli, courgettes, maïs, poivrons Céleri, poireaux, concentré de tomates, bouillon de légumes; Laver, nettoyer et couper les légumes en petits morceaux. Les mettre dans une grande casserole, ajouter de l'eau, assaisonner avec le bouillon et laisser cuire environ une demi-heure. Pour finir, assaisonnez avec le concentré de tomates.
- Goûters amusants : Garnir les pains complets selon les goûts sucrés (avec du fromage blanc et des rondelles de banane) ou salés (avec de la salade, des tomates, des concombres ou du fromage).

- Frites de légumes avec sauces : Laver les poivrons et le céleri, éplucher les carottes et le chou-rave et les couper en morceaux de la longueur d'un doigt. Pour les sauces, mélanger le fromage blanc avec la ciboulette et assaisonner avec du sel et du poivre.
- Salade de fruits multicolore : Laver les fruits de saison et les éplucher si nécessaire. Couper le tout en petits morceaux et arroser de jus d'orange. Sucrez avec du miel selon le goût.



Dégustation d'eau



Les enfants



Petits groupes



Selon le nombre de participants, à partir de 30 minutes



Éducation sensorielle, appréciation et utilisation consciente de l'eau en tant qu'aliment fondamental et important.



Matériel :

Décoration thématique, différentes sortes d'eau qui se distinguent par leur teneur en minéraux et en gaz carbonique, carafes en verre, gommettes, verres.

Préparation :

Décoration thématique, différentes sortes d'eau qui se distinguent par leur teneur en minéraux et en gaz carbonique, carafes en verre, gommettes, verres.

Réalisation :

Chaque enfant reçoit un verre et 3 gommettes. Ensuite, chaque eau est servie aux enfants à tour de rôle. Les enfants peuvent goûter l'eau et doivent dire ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas.

Une fois qu'ils ont goûté toutes les sortes d'eau, ils peuvent attribuer leurs gommettes aux meilleures variétés. À la fin, ils regardent ensemble quelle variété a obtenu le plus de points et réfléchissent à ce qu'elle avait de bon.

Variantes :

- Intégrer l'eau du robinet.
- Ajouter dans certaines bouteilles d'eau une tranche de citron, d'orange, de la menthe, de l'ananas, puis recommencer la dégustation.



Cérémonie du thé de Frise orientale



Les enfants



Au maximum 10 enfants



Selon le nombre de participants, à partir de 20 minutes



Apprécier une ambiance calme et détendue, expérimenter le plaisir du goût, avoir un sentiment de communauté



Matériel :

Bouilloire, une carafe en verre, des tasses de thé, des cuillères, boîte de décoration, foulards, lecteur CD, sucre candi, thé, Matériel de décoration : sable, objets de plage, noeuds marins, coquillages et autres matériaux naturels

Préparation :

Décorer le lieu de l'activité, mettre une musique d'ambiance. Pour une atmosphère appropriée, la cérémonie peut être organisée dans un endroit calme. Tout le monde laisse ses chaussures à l'entrée de la pièce et peut s'asseoir en tailleur sur des coussins, des couvertures ou des chaises répartis dans la pièce.

Réalisation :

Les enfants sont invités à une petite cérémonie du thé et reçoivent au début une tasse vide. Sur un fond musical approprié, la cérémonie commence et les enfants s'assoient en tailleur sur le sol. La carafe en verre contenant le thé chaud est placée au centre du cercle. Le candi est mis dans la carafe. Les enfants écoutent le crépitement du thé chaud. Ils ne peuvent pas toucher la carafe avant que le thé n'ait refroidi à la température de consommation ou qu'il ait été dilué avec de l'eau froide. Le thé est ensuite versé dans les tasses des enfants. L'arrivée du goût dans la bouche est signalée par un "AAh" sonore.

Variantes :

Se combine bien avec un goûter consistant comme des œufs brouillés avec du pain noir et des herbes fraîches.



Ketchup



Les enfants



Au choix



Selon le nombre de participants, à partir de 20 minutes



Découverte des aliments; apprendre à cuisiner facilement soi-même des produits industriels populaire



Ingrédients pour 10 personnes :

- 20 cuillères à soupe (c. à s.) de concentré de tomates, si possible mûries au soleil (tube)
- 10 cuillères à café (c. à c.) de moutarde, mi-forte (ou plus douce encore)
- 20 c à s. d'eau ou de jus de pommes, chaud
- 5 c. à c. de bouillon de légumes
- Un peu de poivre moulu,
- Un peu de sel
- 10 c. à c. de confiture de fruits (optionnel, compote de pommes)
- De l'huile

Ustensiles :

- Une jatte de cuisine
- Un fouet

Recette :

Verser tous les ingrédients (sauf l'huile) dans une grande jatte et bien fouetter le tout. Incorporer quelques gouttes d'huile pour finir.

Variantes :

Peler des pommes de terre, les couper en lamelles et les faire frire au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Les présenter en tant que frites au four faites maison et déguster immédiatement le tout ensemble !



Amuse-queue



Les enfants



Au choix



Selon le nombre de participants, à partir de 20 minutes



Découverte des aliments; apprendre à cuisiner facilement soi-même des produits industriels populaires



Ingrédients pour env. 10 personnes

- 2 kg de légumes, par exemple : concombres, carottes, poivrons, chou rave, tomates, radis
- 250g de crème fraîche et 250g de fromage frais
- Sel, poivre, ail
- Citron
- Ciboulette, Persil

Ustensiles :

- Planche à découper
- Couteaux de cuisine
- Bols & assiettes
- Déco de table

Recette :

Découper les légumes en lamelles. En parallèle, mélanger la crème fraîche et le fromage frais pour en faire un dip. Assaisonner ensuite cette crème obtenue avec du sel, poivre, jus de citron et de l'ail finement haché puis y ajouter les herbes. Bien présenté sur une assiette, cet encas sain ne manquera pas de trouver preneur lors de la récréation.



Plus vite que ton nom !



Les enfants



Au choix, à partir de 10 personnes



Selon le nombre de participants, à partir de 5 minutes



Faire connaissance, échauffement



► Déroulement :

Tout le monde est debout en cercle. La personne chargée de l'animation prévient que l'on peut tomber en courant autour du cercle, il faut donc choisir le bon rythme de prononciation. Un enfant dit à haute voix son prénom à la personne suivante à droite et court immédiatement à l'extérieur du cercle vers la droite. Le prénom est répété aussi rapidement ou lentement que l'enfant l'a dit, puis répété par chaque enfant. L'enfant essaie de regagner sa place avant que son prénom n'y arrive. Dès que la personne qui court arrive, c'est au tour de la suivante.

► Conseils et astuces :

La personne chargée de l'animation doit souligner avant le début du jeu le fait qu'on puisse trébucher en courant autour du cercle et qu'il faut faire attention à la vitesse de prononciation du prénom.



Trouve-moi !



Les enfants



Au choix, à partir de 3 personnes



Selon le nombre de participants



Activité physique, attention, autonomie



Matériel :

Objets voyants (plus d'objets que d'enfants) p. ex. pierres, feuilles, chaussettes, oignons, chapeaux, serviettes, coquillages, etc.

Préparation :

Parcourir la pièce ou le chemin à la recherche de cachettes particulières. Cacher (pas trop bien) le matériel choisi.

Déroulement :

Chacun dispose d'une à cinq minutes, selon le terrain et le nombre d'objets, pour trouver les objets mentionnés et les placer dans une zone délimitée.



Parcours d'activité physique



Les enfants



Au choix, à partir de 3 personnes



Selon le nombre de participants



Développer sa créativité, essayer de nouvelles formes d'activités physiques



Matériel :

Cubes en mousse, équipement standard de la salle de gymnastique comme p. ex. tapis épais et fins, bancs, caissons, échelles, selon le nombre d'enfants, p. ex. espalier, cordes, anneaux

Préparation :

Un parcours d'activité physique est construit au préalable à l'aide des grands équipements.

Déroulement :

Les enfants sont libres de choisir les équipements qu'ils souhaitent essayer. Il peut être nécessaire d'établir des règles concernant le changement d'équipement.

Variantes :

Il est possible de construire un parcours sportif thématique avec les enfants dans le parcours d'activité physique mis en place au préalable. Pour ce faire, une discussion est ouverte au début de l'animation, au cours de laquelle le thème est choisi, p. ex. la jungle. Le parcours est ensuite élargi avec les enfants et les équipements existants sont rebaptisés. Ainsi, les anneaux et les cordes deviennent des lianes. Les lianes permettent de se balancer d'une rive (caisson) à l'autre, car entre les deux se trouve un dangereux marécage (tapis épais) dans lequel vit un dangereux crocodile et personne ne veut se faire dévorer.

Pendant le jeu, d'autres stations avec de petits équipements peuvent être ajoutées. On peut par exemple construire une grotte avec des blocs de construction, dans laquelle tout le monde est en sécurité. Une passerelle branlante avec un banc retourné peut également être ajoutée. L'imagination peut s'exprimer librement.

Note :

Adapter le degré de difficulté du parcours d'activité physique à l'âge et aux capacités des enfants.



Salade de fruits



Les enfants



Au choix, à partir d'environ 5 personnes



Selon le nombre de participants



Entraîner les capacité d'attention, de réaction et de perception



Matériel :

Chaises; en cas de variante, plusieurs cartes supplémentaires avec différentes sortes de fruits, au moins autant que d'enfants

Préparation :

Installer un cercle de chaises, une chaise de moins que d'enfants ; en cas de variante, établir en plus des cartes de fruits

Déroulement :

En comptant, les participants se voient attribuer différentes sortes de fruits. Par exemple : pomme, poire, prune, cerise. L'enfant qui n'a pas de chaise va au milieu et appelle une sorte de fruit. Tous les enfants qui ont été attribués à ce fruit changent de place et essaient d'obtenir une place. L'enfant sans chaise se met lui aussi rapidement à la recherche d'une place. Celui qui reste à la fin et qui ne trouve pas de chaise va au centre du cercle et appelle à nouveau une sorte de fruit. Au cri de „salade de fruits“, tout le monde change de place.

Variante :

Au début, chaque enfant reçoit une carte de fruits et la garde en main comme aide-mémoire.



Les statues musicales



Les enfants



Au choix, à partir d'environ
2 personnes



Selon le nombre
de participants



Encourager la créativité et
le mouvement, renforcer la
confiance en soi et la capacité
de concentration



Matériel :

Musique, ballons, foulards

Préparation :

Se procurer du matériel, préparer la salle

Déroulement :

Les enfants aiment bouger, et ils sont particulièrement enthousiastes lorsqu'ils entendent de la musique. Dans ce jeu, l'accent est mis sur le sentiment de bien-être que procurent la danse, la musique et le mouvement. Pour ce faire, un enfant commande l'installation musicale pendant que les autres enfants dansent à travers la pièce. La musique est soudainement arrêtée par l'enfant. Tous les enfants doivent alors geler leurs mouvements et ne plus bouger jusqu'à ce que la musique reprenne. Si les enfants n'y parviennent pas, celui qui se trouve aux commandes peut désigner un autre enfant comme responsable de la musique et danser lui-même. Le deuxième enfant prend alors le rôle du DJ.

Les enfants peuvent danser seuls ou ensemble, s'amuser et exprimer leur personnalité avec toutes sortes de foulards, de bolas à rubans et de contorsions sauvages, tout en devant écouter attentivement la musique.

Variante :

Si l'on souhaite initier un petit concours, on peut aussi regarder attentivement qui a bougé en dernier ou qui s'agite encore après l'arrêt de la musique. Cet enfant est éliminé du jeu. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul enfant.



Transport d'animaux



Les enfants



Au choix, au minimum
2 personnes



Selon le nombre de
participants, environ
5-10 minutes



Renforcer le sentiment d'appar-
tenance à une communauté,
favoriser la concentration



Matériel :

Bâtons de gymnastique ou foulards; peluches, balles ou ballons de baudruche; tapis de sol ou petite boîte renversée, éventuellement banc ou scotch peinture

Déroulement :

Deux enfants jouent ensemble et se font face. Ils tiennent dans leurs mains une civière (deux bâtons de gymnastique ou deux foulards) sur laquelle repose un animal malade (ballon, baudruche ou animal en peluche). L'animal doit maintenant être amené dans l'hôpital pour animaux (tapis ou petite boîte retournée). L'animal ne doit pas tomber ! En coopérant, on parvient à transporter l'animal avec précaution et donc à le sauver.

Variantes :

- Transfert : selon le niveau de difficulté, les animaux peuvent aussi être transférés à deux autres transporteurs à un endroit préalablement marqué, qui peut être par exemple une rivière infranchissable (scotch ou banc). Les animaux ne doivent pas tomber !
- Obstacle : les animaux doivent être transportés ensemble par-dessus un obstacle (banc). Ils ne doivent pas tomber !



La vallée du silence



Les enfants



Au choix, au minimum
5 personnes



Environ 15 minutes



Renforcer la concentration,
la perception de soi, la sensi-
bilisation à et perception de
l'environnement



Préparation :

De préférence, cette action se déroule à l'extérieur, le long d'un chemin forestier, d'une prairie ou d'un champ. Lors de la préparation, différents objets doivent être cachés (pas trop bien) sur le chemin de la vallée du silence.

Réalisation :

Le responsable du groupe met tout le monde d'accord en demandant au groupe de se rapprocher de lui, en commençant déjà à chuchoter et en expliquant le jeu : devant les enfants se trouve la „vallée du silence“, dans laquelle il est interdit de parler. A droite et à gauche, au bord du chemin, des objets inhabituels sont „cachés“ un peu plus haut et un peu plus bas dans le terrain. Tous doivent maintenant chercher attentivement ces objets et se souvenir de leur emplacement, sans les ramasser ni en faire part aux autres. À la fin du parcours, les objets sont énumérés ensemble.

Variantes :

- Créativité : les participants peuvent être invités à inventer une histoire à propos des objets, qui sera ensuite racontée.
- Objets spéciaux : il n'y a pas de limites au choix des objets. Il est par exemple possible d'utiliser des ustensiles de massage qui seront ensuite utilisés par les participants dans une autre action.
- Intérieur : l'action peut également être jouée à l'intérieur, par exemple pour un changement de salle varié à travers le couloir.
- Retour : Sur le chemin du retour, les enfants peuvent ramasser les objets afin de les utiliser ensuite de manière appropriée.



Mandala



Les enfants



Au choix, au minimum
5 personnes



Environ 20 minutes



Créativité, sensibilisation à et
perception de l'environnement



Matériel :

Une grande toile et différents matériaux naturels sur un thème défini.

Préparation :

Les matériaux sont collectés, au mieux selon certains thèmes et idéalement avec les enfants, par exemple l'automne (feuilles colorées, châtaignes et glands).

Pour la pose du mandala, un tissu est posé sur le sol.

Déroulement :

Tout le monde s'assoit en cercle autour du drap. Les matériaux sont placés devant le drap. Tous les enfants choisissent l'un après l'autre un (!) objet et le placent sur le tissu. Après le premier tour, tous les enfants peuvent prendre un deuxième objet et le placer. Ainsi, tous assemblent peu à peu leur matériel pour former une image. Ensuite, chaque enfant peut modifier l'image UNE FOIS en déplaçant un objet. Question du meneur de jeu : „Votre image vous plaît-elle ? Regardez-la un moment !“

Ensuite, un enfant est choisi pour „ranger“. Celui-ci se retourne vers l'extérieur du cercle pour que les autres enfants puissent désigner un objet sur le tissu, sans que cet enfant ne voie de quel objet il s'agit. L'enfant qui „range“ se retourne et commence à ranger différents objets. Lorsqu'il touche l'objet choisi, les autres enfants fredonnent. Il peut encore ranger cet objet, mais c'est ensuite au tour de l'enfant suivant de le faire. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les objets soient rangés.



Massage Pizza



Les enfants



Au choix, à partir de 2 personnes



Environ 15 minutes



Relaxation, développement de la confiance, vitalisation, stimulation des sens, créativité, retour au calme



Préparation :

Prévoir du matériel, créer une atmosphère calme et expliquer les règles.

Réalisation :

Les enfants se mettent deux par deux. Un enfant se couche à plat ventre sur un tapis de sol ou une couverture et fait office de "plaque" à pizza. L'autre fait cuire une pizza sur le dos de la personne allongée.

- Commencer par beurrer la plaque - passer les mains sur le dos.
- On ajoute de la farine - faire de légers mouvements de tambour avec les doigts.
- On ajoute maintenant de l'eau - faire des mouvements ondulatoires avec les doigts sur le dos.
- Mélanger la farine et l'eau - faire glisser les mains de tous les côtés vers le milieu du dos.
- La pâte est pétrie - faire des mouvements de pétrissage énergiques sur le dos.
- Maintenant, on étale la pâte - avec les avant-bras, imiter les mouvements d'un rouleau à pâtisserie sur le dos.
- La pizza est maintenant garnie - Représenter les tomates, les œufs, les tranches de saucisson, etc. par différents mouvements des doigts.

- La pizza est mise au four - Pour cela, le pizzaiolo chauffe le dos ou tout le corps avec ses mains.
- Maintenant que la pizza est prête, il faut la couper en petits morceaux - passer le bord de la main sur le dos.
- La pizza est mangée et la plaque est nettoyée - pour cela, frotter le dos avec les mains.

Les enfants changent ensuite de rôle.

▶ **Indications :**

- Le dos ne doit être malaxé et réchauffé qu'avec précaution.
- L'enfant allongé peut dire ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas.
- Veiller à ce que la peur du contact soit apaisée tout en douceur.
- Sur la base du volontariat ! Celui qui ne souhaite pas être touché peut rester spectateur.



Méditation sur la lumière



Les enfants



2-10 Personnes



Selon le nombre de participants



Retour au calme, conscience de soi, pleine conscience



Matériel :

Bougies, briquet ou allumettes, le cas échéant musique de relaxation

Préparation :

Préparer une pièce calme et veiller à ce que l'environnement ne soit pas perturbé.

Déroulement :

Les enfants s'assoient en cercle et regardent la lumière de la bougie au centre du cercle. Ils se concentrent sur leur respiration, inspirent et expirent deux fois. Ce faisant, ils doivent observer le scintillement de la bougie. Ils feront l'expérience du scintillement de la bougie. Mais ils peuvent aussi se rendre compte qu'elle bouge alors qu'elle ne bouge pas. C'est normal et cela montre à quel point ils sont occupés à être attentifs. Si, au bout d'un moment, ils voient la bougie et que tout est devenu sombre autour d'elle, c'est que leur attention est devenue particulièrement profonde. Lentement, ils reviennent à l'instant présent.



Qui bruisse et qui piaille ?



Les enfants



Au choix, à partir de 10 personnes



Selon le nombre de participants



Développement de l'attention



► Déroulement :

Le groupe se répartit sur un terrain. Chacun cherche un petit endroit où il se sent bien, où il s'assoit, s'allonge ou s'installe. Ensuite, laisser garder un silence complet pendant 30 secondes et chacun doit essayer de mémoriser un maximum de sons différents qu'il perçoit.

Après les 30 secondes de silence, le groupe collecte tous les sons perçus. Qu'est-ce que les enfants ont entendu ? Combien de bruits différents y avait-il ? Peut-être que l'un d'entre eux peut différencier les oiseaux ?



Trouve ton équilibre et ton centre de gravité



Les enfants



Au choix, à partir de 10 personnes



Environ 5 minutes



Perception du corps, stimulation de la concentration



Matériel :

Une corde (pour les variantes plusieurs cordes le cas échéant)

Préparation :

La corde repose sur le sol en formant une ligne sinueuse (en forme d'escargot).

Déroulement :

Les enfants essaient lentement et tranquillement de se tenir en équilibre sur la corde, pieds nus, sans marcher à côté et varient la tâche avec les exercices suivants :

1. Deux cordes sont placées côte à côte et deux enfants se balancent en même temps.
2. Les enfants se balancent les yeux fermés et sont accompagnés et éventuellement guidés par un autre enfant.
3. Il y a plusieurs nœuds dans la corde et tous doivent trouver les nœuds les pieds nus et les yeux fermés.
4. Marcher en arrière, de côté, sur la pointe des pieds ou en s'accroupissant.
5. En même temps, tenir quelque chose en équilibre sur le dos de la main, sur la tête ou sur une cuillère en bois.



Règles de conversation



Les enfants /
Les parents / Les
membres de la famille



Au choix



Environ 30 minutes



Créer des règles communes
de coexistence, motiver la
participation.



Matériel :

Grandes feuilles de papier, crayons, punaises, éventuellement cartes de papier.

Préparation :

Écrire sur le papier et les cartes ou les peindre pour faire l'activité avec les enfants.

Déroulement :

Avec les enfants (parents, familles), nous rassemblons des règles pour la vie en commun. Celles-ci sont peintes ou écrites sur un grand papier. Il est également possible de peindre des cartes qui sont ensuite placées au centre du cercle et que chacun peut utiliser. L'animateur explique les symboles, anime le tour de parole et réagit en conséquence aux signes.

Exemples de règles :

- Lever la main : „Je voudrais dire quelque chose“.
- Pouce vers le haut : „J'aime“.
- Pouce vers le bas : „Je n'aime pas“.
- Point d'interrogation „Veuillez expliquer“.

La liste peut être élargie en fonction du groupe, par ex. symbole pour une pause, symbole pour un message important.



Éclair



Les enfants /
Les parents / Les
membres de la famille



Au choix



Environ 10 minutes



Commencer ou terminer une
journée, s'enquérir de son état
d'esprit



Déroulement :

Les participants sont assis en cercle. L'animation explique les règles :

- Tout le monde peut s'exprimer à tour de rôle, mais personne n'est obligé de le faire.
- Chacun ne dit qu'une (ou deux) phrase(s).
- Ce qui est dit n'est pas commenté.

L'animation pose une question, par exemple : „Comment s'est passé cet après-midi pour vous ?“, „Qu'est-ce que je retiens de cet après-midi ?“ „Qu'est-ce qui a été particulièrement important ?“ ou encore, de temps en temps, „Comment allez-vous ?“ Il est important que personne ne discute après le tour éclair, mais que ce qui a été dit soit laissé sans commentaire.

Pour commencer, on peut utiliser des questions comme „Comment allez-vous aujourd'hui ?“ ou „Quelles sont vos attentes pour aujourd'hui ?“.



Brainstorming



Les enfants /
Les parents / Les
membres de la famille



Au choix



Environ 30 minutes



Recueillir des idées, stimuler la
créativité d'un groupe, aborder
une thématique



Matériel :

Suffisamment de papier pour paperboard, des crayons, 1 animateur, 1 personne qui prend des notes, des magazines, des ciseaux.

Préparation :

Se procurer du matériel, formuler la question/le thème.

Déroulement :

Toutes les propositions concernant une question/un thème sont rassemblées et notées. Il est important de ne pas juger les idées afin de garantir un flux d'idées créatif et ininterrompu. La masse, c'est génial ! Le tri se fera plus tard. Les idées des autres peuvent être reprises, mais ne doivent pas être critiquées. L'animateur doit veiller à ce que tout le monde puisse s'exprimer et à ce que la personne qui note prenne note de tout. Exemple : „Que pouvons-nous faire pour rendre notre crèche plus agréable ?“

Variantes :

- Dans une étape ultérieure, les idées sont traitées plus en détail. Cela peut se faire par exemple par le biais de discussions et de votes, comme la méthode des „points“. Il est important de faire une pause claire avant cela.
- Pour les enfants : mettre à disposition des magazines, etc., dans lesquels ils peuvent découper ce qu'ils souhaitent apporter comme idées.



Qui aurait su ? (Ce que mon enfant aime)



Les membres de la famille / Les parents



5-10 Parents par groupe



Environ 20 minutes



Discuter d'une alimentation équilibrée, impliquer les parents dans le quotidien de la crèche



Préparation :

Inviter les parents à une réunion de parents d'élèves et la préparer. Préparer et exposer des aliments ou des photos de ceux-ci (sous forme de cartes postales ou en carton ; de préférence des aliments „sains“ et „malsains“). Préparer une assiette vide pour chaque famille. Prendre à l'avance des photos des assiettes remplies des enfants

Déroulement :

Dans le quotidien de la crèche, les différents aliments sains et malsains sont exposés et les enfants doivent composer un petit déjeuner (le plus sain possible) qu'ils aimeraient manger. Des photos des assiettes terminées sont prises et le nom de l'enfant y est inscrit.

Les parents sont invités en parallèle à une réunion de parents d'élèves. Les mêmes aliments y seront exposés. On demande aux parents participants, en petits groupes, vers quels aliments leurs enfants se tourneraient pour composer une assiette de petit-déjeuner saine qu'ils apprécieraient également. Une fois que les groupes de parents ont composé leur assiette, les professionnels leur montrent l'assiette réellement composée par leur enfant. Les assiettes sont ensuite comparées entre elles. Les professionnels et les parents peuvent ainsi discuter des thèmes du petit-déjeuner sain, des boîtes à goûter et des habitudes alimentaires de leurs enfants.



Comme au café



Les adultes



Des grands groupes



Selon le nombre de participant.es, à partir de 90 minutes



Trouver des idées et des solutions créatives grâce à des échanges approfondis.



Matériel :

Tables, chaises, nappes en papier, stylos

Préparation :

Choisir un thème, créer une atmosphère de café, étiqueter les nappes

Déroulement :

Créer une atmosphère de café agréable. Chaque table est recouverte d'une nappe en papier et équipée de crayons. Pour chaque table, une ou plusieurs questions ou thèses sur un thème général sont écrites sur la nappe. Chaque table a un(e) hôte(sse) qui accueille les invités. Les autres invités échangent sur un thème et écrivent leurs idées / questions / thèses sur les nappes en papier. Après environ 4-5 minutes, toutes les personnes, à l'exception de l'hôte, passent à la table suivante - dans le meilleur des cas, les groupes se séparent pour en former de nouveaux. L'hôte/l'hôtesse accueille les invités suivants et leur explique ce qui s'est passé jusqu'à présent. Les autres invités échangent ensuite longuement sur les idées, les questions ou les thèses qui ont émergé à leur table et écrivent les réponses et d'autres idées sur la nappe. Ensuite, les participants changent à nouveau de table et de nouveaux groupes se forment. Cette procédure est répétée jusqu'à ce que tous les participants se soient assis à toutes les tables. Pour finir, ouvrir une discussion commune à propos des résultats obtenus à toutes les tables. Les thèmes sont ainsi approfondis et mis en lien.



Le baromètre des besoins



Les enfants
et les adultes



Au choix



Selon le nombre de
participants, à partir
de 5 minutes



Rendre les décisions plus
visibles



Matériel :

Des bocaux transparents (on peut aussi utiliser des boîtes de conserve; ceux qui le souhaitent peuvent aussi bricoler un baromètre des besoins avec des rouleaux en carton); pour chaque bocal ou boîte de conserve, des cartes en carton sur lesquelles on peut voir le thème à choisir, soit en écriture, soit en image; des billes de verre, des marrons ou des noix comme matériel de vote

Préparation :

Se procurer le matériel et préparer les urnes.

Déroulement :

Sur une table, toutes les cartes avec les thèmes et les urnes sont placées les unes à côté des autres. Chacun reçoit alors une bille (châtaigne, noix) à placer dans l'urne qui correspond à leur choix. L'urne qui contient le plus de voix est désignée comme favorite.

Exemple :

Pour un événement organisé une après-midi, on cherche à déterminer un thème. De nombreuses propositions ont déjà été recueillies. Pour prendre une décision, le baromètre doit être consulté. Il faut donc peindre / coller ou étiqueter des cartes par thème avec des motifs (par ex. cirque, pirates, contes de fées). Ensuite, chacun y place ses billes. Lorsque tout le monde a voté, on compte et on annonce le résultat.

Variante :

Au lieu d'une bille, chacun peut recevoir plusieurs billes qu'il peut distribuer selon certaines règles. On obtient ainsi une image plus différenciée.

