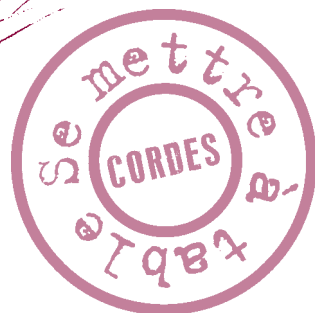


Fiches activités



Liste des activités

Fiche n°1	Fouillons les poubelles!
Fiche n°2	Bilan sonore
Fiche n°3	Chacun son aliment
Fiche n°4	Colin-maillard dans le potager
Fiche n°5	La parole des élèves
Fiche n°6	Des menus qui tiennent debout
Fiche n°7	Des bonnes idées dans la boîte à tartines
Fiche n°8	Ne nous emballons pas trop vite!
Fiche n°9	Pique-nique musical
Fiche n°10	Le festin de mots
Fiche n°11	Qu'est-ce qu'il y a dans nos assiettes?
Fiche n°12	Nos représentations en question
Fiche n°13	Des plats revisités
Fiche n°14	Tartinades végétales
Fiche n°15	Opération plantation
Fiche n°16	Des intermédiaires pour ma pomme
Fiche n°17	Conversation sur le petit-dej'
Fiche n°18	Marche exploratoire

Introduction

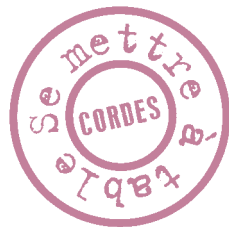
Vous trouverez dans ce carnet des propositions d'activités simples à mener avec des parents et/ou des élèves. Elles ont pour but de mobiliser chacun autour de l'alimentation et d'éveiller ainsi l'intérêt de tous sur la question... Une manière de les faire participer à la démarche du groupe « Se mettre à table » et de rallier des énergies pour les actions visant à améliorer l'alimentation à l'école.

N'oubliez pas non plus de consulter les sites des associations partenaires de cet outil qui recèlent mille et une idées de ressources, de films, de jeux pédagogiques et éducatifs : de bons points de départ pour organiser des rencontres ou des débats mobilisateurs que ce soit pour les élèves ou pour les parents et les acteurs de l'école.

Par facilité, nous utilisons le genre masculin pour les activités décrites mais il est bien entendu que nous revendiquons une participation équitable des genres dans toutes nos propositions.

Fouillons les poubelles !

sur une idée de COREN asbl



Public: Tous.

Résumé: Faire un état des lieux des poubelles pour sensibiliser à la problématique des déchets.

Durée: 1 heure.

Objectifs: Identifier la part des déchets alimentaires dans les poubelles de l'école et définir des actions pour les réduire.

Préparation et matériel nécessaire: Une bâche en plastique, deux paires de gants.

Déroulement :

Temps 1: Faire un tour de l'école et repérer le nombre de poubelles ainsi que leur localisation.

Temps 2: Dans la cour de récréation, renverser sur une bâche, d'abord le contenu d'une poubelle située près du réfectoire et ensuite, celui d'une poubelle de la cour de récréation.

Temps 3: Lister les différents déchets et les regrouper par type (papier, aliments, plastique, métal...). Attention, utilisez les gants lors de toute manipulation des déchets.

Temps 4: Comparer le contenu des deux poubelles. Qu'est-ce qui les caractérise, les différencie ?

Temps 5: Déterminer quelle est la proportion de déchets issus de l'alimentation et réfléchir ensemble aux moyens de diminuer cette part.

Temps 6: Transmettre à l'ensemble des acteurs concernés les informations ainsi recueillies et les propositions concrètes avancées pour réduire la part de déchets alimentaires dans les poubelles de l'école.

Expérimentations, commentaires et prolongements :

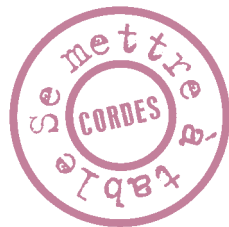
- Permet de faire prendre conscience de la problématique des déchets de manière spectaculaire et concrète.
- Pour le Temps 1, si vous disposez d'un plan de l'école, vous pouvez y inscrire les différents emplacements des poubelles et réfléchir ensemble à la pertinence des emplacements.

☞ Voir aussi pistes pédagogiques: n° 1 "pour tourner et retourner les poubelles", n° 3 "pour fouiller les crasses", n° 8 "pour analyser les facettes du distributeur".

☞ Pour faire des liens, voir fiches focus: n° 9 "consom'acteurs", n° 6 "collations" et n° 1 "déchets".

Bilan sonore

sur une idée d'Empreintes asbl



Public: Primaire/secondaire...

Résumé: On part à la chasse aux sources de bruit dans l'école.¹ Comment ce bruit est-il défini? Perçu?

Durée: 2 x 30 minutes.

Objectifs: Evaluer les pollutions sonores et les repérer sur un plan de l'école. Prendre conscience des sources de bruits et de la façon dont ceux-ci sont perçus par chacun et sont appréciés ou pas.

Préparation et matériel nécessaire :

- Une photocopie du plan de l'école pour chaque enfant ou mieux, un plan de l'école fait par la classe.
- Des gommettes vertes, jaunes, oranges et rouges.

Déroulement :

Temps 1: En silence, circuler dans l'école et évaluer le bruit des différents lieux. Pour cela, chacun colle sur son plan de l'école, des gommettes : vertes (peu ou pas de bruit), jaunes (bruit dérangent, embêtant), oranges (bruit fatigant, stressant) et rouges (cris, vacarme, danger). Il est important que chaque enfant fasse l'évaluation car la nuisance sonore dépend surtout de la sensibilité de chacun. Quand c'est possible, visiter les lieux aux moments d'occupation (pendant les cours, les récréations, le réfectoire à midi).

¹ Décibelles et Groboucan, les chasseurs de Bruit, Empreintes asbl, Bruxelles Environnement, 2007.

- Temps 2 :** De retour en classe, pour chaque lieu, additionner le nombre de gommettes de chaque couleur et inscrire ce résultat sur un grand plan collectif de l'école. On établit ainsi une « carte sonore » de l'école. Par exemple : pour le réfectoire, 10 gommettes rouges, 5 oranges et 7 jaunes. Cette carte permet d'identifier les lieux perçus par les élèves comme les plus bruyants ou les moins bruyants.
- Temps 3 :** Demander aux élèves d'expliquer leur choix de couleur en citant les sources des bruits entendus. Les noter sur une grande feuille à côté du plan.
- Temps 4 :** Classer ensuite les bruits ainsi repérés selon leur source : ceux dus aux comportements des uns et des autres, ceux dus au bâtiment (les grincements, craquements, sonneries, résonance...) et ceux extérieurs à l'école.
- Temps 5 :** Susciter un débat sur la pollution sonore : débat sur les lieux les plus appropriés au bruit et ceux où cela gêne vraiment. Rechercher ensemble des solutions (structurelles et comportementales).

Il est évident qu'on ne peut supprimer la sonnerie de l'école, mais ne peut-on pas la remplacer ? Il ne faut pas demander à chacun de se taire pendant la récréation mais est-il nécessaire d'hurler dans les couloirs ?

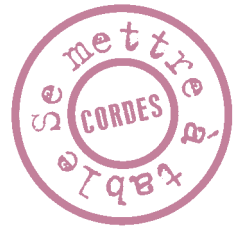
Expérimentations, commentaires et prolongements :

- Avec des plus grands, établir au préalable une grille d'évaluation du/des bruit(s) par lieu : fixer les critères (régularité, origine du bruit, horaire,...) et établir une échelle de valeurs. La grille servira de base à l'analyse des bruits au sein de l'école.
- Menée avec les adultes de l'école, cette activité peut alimenter la réflexion sur les manières de réduire les nuisances sonores et promouvoir le bien-être dans l'école.

☞ Voir aussi pistes pédagogiques : n° 5 "pour questionner le bordel à midi".
☞ Pour faire des liens, voir fiches focus : n° 14 "bruit" et n° 13 "règles".

Chacun son aliment

sur une idée du Centre Bruxellois d'Action Interculturelle -CBAI asbl



Public: Tous.

Résumé: Chacun présente au groupe son aliment favori puis, tous ensemble, on imagine un menu dans lequel tous les aliments présentés seraient utilisés.

Durée: 25 à 50 min.

Objectifs: Permettre à chacun de s'exprimer sur la relation qu'il a avec l'un ou l'autre aliment. Faire des liens entre nos expériences selon divers critères. Explorer ce qui nous attire dans les aliments.

Préparation et matériel nécessaire: Si l'on décide de demander à chacun d'apporter un aliment, penser à prévenir les participants bien à l'avance. Si on demande de dessiner/représenter l'aliment, prévoir le matériel nécessaire.

Déroulement:

Temps 1: Demander à chacun d'apporter, de dessiner ou de décrire un aliment (fruit, légume, produit animal, condiment ...) qui le représente, auquel il est attaché, qui symbolise quelque chose pour lui...


Temps 2: Chacun raconte brièvement les raisons de son choix, la signification que cet aliment revêt pour lui.

Temps 3: On analyse cet ensemble d'aliments: on essaye de mettre en correspondance les aliments présentés par chacun, on compare, on recherche les caractéristiques tant émotionnelles que nutritives qu'on leur associe...

Temps 4 : Avec tous les aliments présentés, on essaye de composer un menu, d'inventer des recettes, de les combiner ensemble pour créer un repas hors du commun dans lequel tous les aliments sont présents. Et si on y goûtait ?

Expérimentations, commentaires et prolongements :

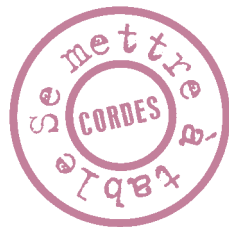
- On peut mener cette activité au départ de photos d'aliments.
- Placer les participants en cercle pour que tous puissent se voir.
- Pour le temps 2, si le groupe est très grand, séparez-le en deux sous-groupes.
- Pistes pour le temps 3 : Imaginer des critères de classement des aliments : selon leurs caractéristiques : animal-végétal, goût-dégoût, groupes alimentaires, festif-quotidien, produits laitiers, céréales, viande, leur provenance, leur degré de transformation, les moments de la journée où ils sont consommés...

 Voir aussi pistes pédagogiques: n° 6 "pour explorer la diversité des habitudes alimentaires" et n° 9 "pour donner des chances à un projet".

 Pour faire des liens, voir fiches focus: n° 16 "diversité culturelle" et n° 17 "participation".

Colin-maillard dans le potager

sur une idée du Début des Haricots asbl



Public: Un groupe de 10 à 12 élèves.

Résumé: Découverte sensorielle du potager, deux par deux, l'un des participants ayant les yeux bandés.¹

Durée: 50 min.

Objectifs: Susciter la curiosité et l'intérêt pour le potager de l'école ou un potager des environs de l'école. Découvrir la diversité du végétal par les sens lors d'une immersion dans le jardin, développer la confiance en l'autre, le sens de l'orientation.

Préparation et matériel nécessaire: Des foulards pour bander les yeux, repérer un potager accessible pendant une saison productive.

Déroulement :

Temps 1: Grouper les participants en binômes, l'un des deux a les yeux bandés.

Temps 2: En partant d'un point de départ situé à l'extérieur du potager, le « voyant » conduit son acolyte vers une plante qu'il choisit (cultivée ou adventice « bonne mauvaise-herbe ») le « non-voyant » prend connaissance de la plante et de son environnement par le toucher et l'odorat, voire l'ouïe (la froter, la froisser...). Le voyant ne donne aucun indice, ne répond à aucune question mais repère bien la plante pour la retrouver.

¹ Source : Jardins en herbe
– Le potager éducatif aux
quatre saisons, Ed. du
croquant, 2007, p. 56.

Temps 3 : Réunir les participants en cercle pour un moment d'échange : chaque non-voyant décrit au groupe son expérience, émet ses hypothèses ou ses certitudes.

Temps 4 : Pour confronter les hypothèses à la réalité, le non-voyant, sans bandeau cette fois, part à la recherche de la plante observée, orienté par son acolyte si nécessaire (circonscrire un périmètre directement ou via des indices « chaud/froid »).

Temps 5 : Une fois chaque plante retrouvée, on recommence l'animation en échangeant les rôles au sein de chaque binôme.

Expérimentations, commentaires et prolongements :

– Donnez les consignes au fur et à mesure de l'activité.

– Certaines adventices étant toxiques, préciser que le non-voyant ne peut pas goûter les plantes !

– Difficulté : veiller au respect des plantes lors des déplacements et manipulations.

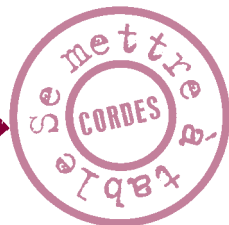
– Animation très riche avec les enfants, spécialement pour retrouver le potager après une période de congé. Très bon support aussi pour aborder de nombreux thèmes : les différentes parties de la plante, la pollinisation, la défense contre les prédateurs (rugosité, épines...), la biodiversité, la montée en graines, etc.

☞ Voir aussi pistes pédagogiques n° 7 "autour des tomates et des navets".

☞ Pour faire des liens, voir fiches focus : n° 8 "potager" et n° 7 "saisons".

« La parole des élèves »

sur une idée de CORDES asbl



Public : Elèves, tous accompagnés d'un animateur-régulateur de parole (idéalement hors fonction pédagogique ou disciplinaire).

Résumé : Inspiré du DECE (Dispositif d'expression collective des élèves)¹, ce procédé de récolte d'avis est basé sur l'expression et l'écoute dans un travail en petits groupes avec un retour des échanges en grand groupe.

Durée : ± 1h30.

Objectifs : Favoriser la prise en compte de la parole des élèves dans la prise de décision.

Préparation et matériel nécessaire : Des grandes feuilles (verso d'affiches « périmées » ou du papier kraft), des marqueurs, tables et chaises.

Déroulement :

Temps 1 : La discussion : les élèves sont installés par petits groupes de 4-5 autour d'une table. L'animateur explique comment va se passer cette séance de « récolte d'avis » dans les grandes lignes. Il donne la consigne : « Qu'avez-vous à dire sur les repas à l'école » (ou plus spécifiquement « sur les distributeurs, les menus de la cantine, l'organisation des midis, le réfectoire, les toilettes, la récré, l'encadrement... ») et donne 20 minutes pour en parler. Les élèves échangent entre eux, l'animateur veille à ce que les élèves s'écoutent et se parlent.

Temps 2 : La mise en commun : les élèves se mettent en cercle pour que chacun voie tout le monde. Chaque sous-groupe va partager ce qu'il a envie de dire à propos des échanges qui ont eu lieu.

¹ Des formations à la technique d'animation D.E.C.E. lancée par G. Mendel sont organisées par l'AFAPMS pour l'IFC. Plusieurs PMS et PSE l'ont suivie

A ce stade, seuls les membres du sous-groupe prennent la parole, les autres auront la parole à leur tour; il ne s'agit pas ici de débattre de ce qui est dit. Parfois l'animateur peut demander d'expliquer davantage ou recentrer les propos sur le sujet sans juger ni suggérer de réponses. L'animateur note de manière synthétique au tableau les avis, les demandes, les propositions des élèves.

Temps 3 : L'ensemble de la classe décide des idées qu'elle veut communiquer et à qui (le directeur, le cuisinier, le délégué des parents, la classe d'à côté, l'enseignant(e) de...). Ils travaillent, avec l'aide de l'animateur, à la formulation de phrases « recevables » par les adultes à qui elles sont destinées.

Temps 4 : Ensuite, l'animateur devient le médiateur. Il va communiquer cette parole des élèves aux différents groupes d'adultes concernés (les enseignants, la direction et le P.O., les parents, les personnes en charge des repas...). Le même dispositif est mis en place dans ces groupes pour organiser les échanges à propos de la parole des élèves. L'animateur fait part aux élèves des réactions de ces groupes. La concertation peut se répéter selon le même dispositif entre élèves et adultes.

Expérimentations, commentaires et prolongements :

– De ces allers et retours découleront inévitablement des ajustements, qu'il s'agisse des repas, de l'environnement, des conditions de vie et de fonctionnement de l'école qui influencent la scolarité, le bien-être et la santé des élèves ou des adultes dans l'école.

– Les séances de concertation entre élèves par petits groupe sont bruyantes, mieux vaut être prévenu...

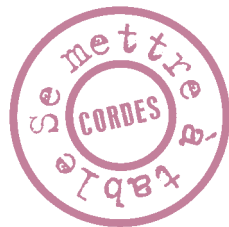
– La socialisation se construit dans ce travail à long terme où l'on apprend à parler, à se parler, à se taire, à écouter, à confronter sa parole à celle des autres, ses désirs à la réalité, son impatience à sa qualité d'écoute.

☉ Voir aussi pistes pédagogiques: n°9 "pour donner des chances à un projet" et n°11 "pour examiner les menus".

☉ Pour faire des liens, voir fiches focus: n°17 "participation" et n°13 "règles à l'école".

Des menus qui tiennent debout

sur une idée de l'Institut d'Eco-Pédagogie



Public: Tous.

Résumé: A partir de nos plats favoris, recréer une pyramide alimentaire.

Durée: 25 à 35 min.

Objectifs: Prendre conscience de nos goûts et de nos besoins et mieux comprendre les recommandations de la pyramide alimentaire pour une alimentation équilibrée.

Préparation et matériel nécessaire: Toute sorte de livres de cuisine. Une version actualisée de la pyramide alimentaire.¹ Une boîte de cubes de construction avec 6 couleurs différentes: celles des groupes de la pyramide alimentaire (la nouvelle ou l'ancienne, attention les groupes et les couleurs ont changé).

Déroulement:

Temps 1: Chacun choisit l'image d'un plat qui correspond à ce qu'il aime et le présente brièvement au groupe. On note la liste des plats au tableau.

Temps 2: Chaque participant liste les ingrédients qui composent son plat et recherche le groupe alimentaire de chaque ingrédient en y faisant correspondre un cube de couleur. Par exemple, une soupe de courgettes (des courgettes, des oignons, de l'eau): deux cubes vert et un cube (blanc ou bleu selon la version de la pyramide). Un hachis parmentier (des pommes de terre, des épinards, du beurre et du haché: brun, vert, jaune et rouge ou violet selon la version de la pyramide).

¹ Pyramide alimentaire de référence en Belgique à trouver sur le site foodinaction.com ou www.nubel.be

Temps 3 : Ensemble, avec les cubes ainsi sélectionnés, on réalise une construction en respectant l'ordre des couches de couleur de la pyramide alimentaire de référence. On construit ainsi, en 3 dimensions, une « tour » alimentaire. L'idée est de placer tous les cubes d'une même couleur côte à côte pour former un étage et de superposer les étages. La difficulté est donc de produire une tour qui tienne debout. La construction de la pyramide sera sans doute laborieuse vu la disparité des « couches » ; on cherche par tous les moyens à maintenir le tout en équilibre...

Temps 4 : On compare notre pyramide avec la pyramide alimentaire de référence. Quelles sont les différences, les ressemblances ? Qu'est-ce qu'on en pense ? Quelles ont été les difficultés rencontrées ? Que représente cette pyramide ? Quelles autres pyramides pourrions-nous représenter ?

Expérimentations, commentaires et prolongements :

– Si vous n'avez pas de cubes de couleur à disposition, vous pouvez les faire à partir de petites boîtes en carton vides récupérées peintes ou recouvertes de papier de couleur. Dans ce cas, pensez à prévoir du temps supplémentaire pour cette phase de bricolage. Vous pouvez aussi remplacer les cubes par des gobelets en plastique, des boîtes de conserve...

– On peut travailler en petits groupes en démarrant avec le choix d'un menu préféré ou le menu d'une journée.

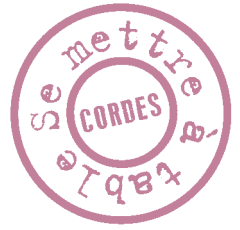
– On peut remplacer les cubes par des carrés de couleur découpés dans des feuilles de couleur ou coloriés et coller les différents carrés de couleur sur une grande feuille ou un poster. L'idée d'équilibre sera moins explicite.

🔗 Voir aussi pistes pédagogiques: n° 4 "pour décortiquer le sandwich à l'américain", n° 10 "autour du trop" et n° 2 "madame a dit que...".

🔗 Pour faire des liens, voir fiches focus: n° 10 "manger sain, ça coûte cher" et n° 4 "repas de midi".

Des bonnes idées dans la boîte à tartines

sur une idée de CORDES asbl



Public : Parents, enfants, groupe parents-enfants.

Résumé : Préparation de pique-niques créatifs et « foire » aux idées pour garnir la boîte à tartines.

Durée : 1 h en soirée ou juste avant ou pendant le temps de midi.

Objectifs : Mener une expérience de préparation de pique-nique. Rassembler les parents (d'une classe ou de l'école) à l'occasion d'une action autour de l'alimentation.

Préparation et matériel nécessaire : Différentes sortes de pain, des fruits, des légumes, crudités, fromages-œufs et autres... des condiments, sauces, herbes, épices; des planches à découper, des couteaux, des « emporte-pièces », des cure-dents, brochettes, petits pots et boîte de récup; un lieu avec tables et chaises. Demander à chacun d'apporter une boîte à pique-nique ou de quoi emballer son pique-nique (éviter l'aluminium). Préparer dans un panier des petits papiers avec des consignes « pique-nique » telles que sucré, salé, rouge, blanc, vert... rond, carré, triangulaire, croquant, mou, acide, doux, amer, superposé, écrasé, mélangé, bâtonnets, avec cure-dents, à pois, à rayures, à carreaux... en boules, en brochette... Disposer les ingrédients sur les tables.

Déroulement :

Temps 1 : Chaque participant pioche au hasard trois consignes dans le panier.

Temps 2 : Avec les ingrédients mis à disposition, chacun compose un pique-nique en respectant ses trois consignes et l'aménage pour le rendre savoureux et équilibré.

Temps 3 : Exposer sur une table les pique-niques réalisés assortis de leurs consignes. Les participants circulent dans l'exposition et échantillonnent à propos de leurs créations.

Temps 4 : Déguster les créations.

Temps 5 : Organiser un mini-débat pour relever les bonnes idées applicables dans la préparation des pique-niques au quotidien.

Expérimentations, commentaires et prolongements :

– Les consignes sont destinées à stimuler la créativité des participants. Pour les rédiger, laissez libre cours à votre imagination.

– Une personne ressource (infirmière PSE- PMS, médecin, diététicienne, un parent...) peut être utile pour réfléchir ensemble aux questions nutritionnelles ou de santé qui surgissent pendant l'activité.

– L'activité peut être organisée pour un groupe de parents, un groupe d'enfants ou un groupe mixte parent-enfant. Pourquoi pas à l'initiative de l'Association des parents, du Service PSE, du Centre PMS ?

– Les pique-niques peuvent être réalisés en équipe.

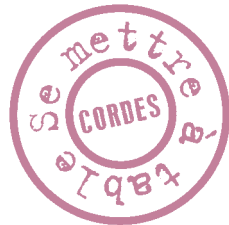
– On peut aussi élargir le débat à propos du repas-tartines en abordant l'élément « boissons », la question des emballages, du conditionnement, du stockage, de l'aménagement des lieux de pique-niques.

☞ Voir aussi pistes pédagogiques: n° 4 "pour décortiquer le sandwich à l'américain", n° 3 "pour fouiller les crasses", n° 6 "pour explorer la diversité des habitudes alimentaires".

☞ Pour faire des liens, voir fiches focus: n° 9 "consom'acteurs", n° 10 "manger sain, ça coûte cher?", n° 4 "repas de midi" et n° 12 "pique-nique".

Ne nous emballons pas trop vite !

Sur une idée de CORDES asbl



Public : Tous.

Résumé : À partir d’emballages alimentaires, décoder les différents messages qui nous sont délivrés à propos de notre alimentation. Analyser les leviers que la publicité utilise pour nous influencer.

Durée : 45 min.

Objectifs : Éveiller l’esprit critique, percevoir le rôle de chaque type d’information présent sur les emballages des produits alimentaires.

Préparation et matériel nécessaire : Plusieurs exemplaires identiques d’un emballage de produit alimentaire (tétra-packs de jus de fruits ou boîtes de céréales...).

Déroulement :

Temps 1 : Ensemble, observer cet emballage et repérer les éléments qui le caractérisent. Un rapide tour de table permet d’énumérer ces éléments : les couleurs, les images, les mots, les lettres, les matières, les chiffres, les logos...


Temps 2 : Faire des petits groupes et attribuer à chaque groupe la mission de décoder un des éléments identifiés au temps 1.

Temps 3 : Pendant 10-15 minutes, chaque groupe essaye de détailler, analyser les informations concernant sa catégorie (ex : pour les mots : quelle typo, quelle taille, quelles proportions, quels contenus, quels arguments... Pour les couleurs : quelle est celle qui domine, où, quoi, qu’est-ce que ces couleurs évoquent, sont-elles en lien avec les mots?...

Temps 4: Mise en commun des observations de chaque groupe. Ensemble, pour chaque observation, tenter de voir ce qui nous semble important, se poser la question du « pour-quoi? » et de l'utilité ou de la pertinence de l'information. Réfléchir ensuite à ce qui influence nos choix.

Expérimentations, commentaires et prolongements :

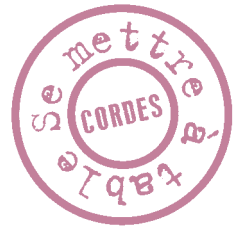
- Si vous avez en charge un grand groupe, il faut disposer de suffisamment d'emballages car chaque sous-groupe (temps 2) doit en avoir au moins un à sa disposition. Idéalement, les sous-groupes sont constitués de 2 à 4 personnes.
- Imaginer un nouvel emballage pour mettre en valeur tel ou tel aspect du produit.
- Organiser une campagne de sensibilisation pour déjouer les pièges de la publicité.
- Travailler avec des emballages différents d'un même produit mais de marques différentes et analyser les différences.

 Voir aussi pistes pédagogiques: n° 1 "pour tourner et retourner les poubelles", n° 8 "pour analyser les facettes du distributeur" et n° 3 "pour fouiller les crasses".

 Pour faire des liens, voir fiches focus: n° 1 "déchets", n° 9 "consom'acteurs" et n° 2 "additifs".

Pique-nique musical

Sur une idée de CORDES asbl



Public: Tous.

Résumé: Echange d'idées autour du pique-nique et création collective.

Durée: 30 à 45 min.

Objectifs: Favoriser l'échange et la discussion à propos de la confection de pique-niques.

Préparation et matériel nécessaire: Des feuilles de papier A4 ou A3, un sifflet, crayons, feutres, pastels, peinture... c'est selon.

Déroulement:

Temps 1: Mettre à disposition des feuilles de papier et du matériel graphique. Chacun représente sur une feuille le contenu « idéal » de sa boîte à tartines, le pique-nique dont il/elle a toujours rêvé...

Temps 2: Au signal (sifflet ou autre), tout le monde change de place et complète le pique-nique de quelqu'un d'autre. On peut donner plusieurs fois le signal et changer de pique-nique plusieurs fois.

Temps 3: Quand on estime que les pique-niques sont complets, tous visitent l'exposition des réalisations et commentent.

Expérimentations, commentaires et prolongements :

- C'est l'animateur qui donne le signal de changement de place. Entre deux changements, laissez suffisamment de temps pour que chacun puisse compléter le dessin... Un minimum de 5 minutes semble nécessaire.
- On peut organiser l'activité en imposant au groupe de tourner vers la gauche et, au signal, de continuer le pique-nique de son voisin direct.
- On peut faire le même exercice en procédant avec de la terre glaise ou de la plasticine, des papiers de couleur... ou en réalisant une « fresque » sur une grande feuille collective type « rouleau de papier kraft » (cette fresque, une fois plastifiée peut même devenir une nappe pour le repas tartine).
- Le point de vue d'une diététicienne peut apporter un éclairage spécifique sur le contenu représenté des pique-niques.

☉ Voir aussi pistes pédagogiques: n° 4 "pour décortiquer le sandwich à l'américain" et n° 11 "pour examiner les menus".

☉ Pour faire des liens, voir fiches focus: n° 12 "pique-niques créatifs", n° 7 "saisons" et n° 15 "parents-école".

« Le festin de mots »

sur une idée du Réseau Idée



Public : Tous, à partir de 10 ans.

Résumé : Atelier d'écriture sur le thème du souvenir lié à l'alimentation.¹

Durée : 1 heure 30.

Objectifs : Prendre conscience des liens affectifs que nous entretenons avec certains aliments. Expérimenter des conditions insolites d'écriture et de lecture pour développer l'imaginaire et la créativité, un nouveau regard sur l'alimentation.

Préparation et matériel nécessaire : Un extrait de texte qui parle de sensations liées à l'alimentation. Et de quoi prendre note.

Déroulement :

Temps 1 : Les participants écoutent la lecture faite par l'un d'eux (ou par l'animateur) d'un extrait de texte en rapport avec l'alimentation. Ce moment est destiné à se mettre en condition et à se plonger dans la thématique.

Temps 2 : Les participants écrivent deux mots entendus pendant la lecture. Sur le mode de l'acrostiche, chacun au départ de ces deux mots rédige une liste de nouveaux mots en lien avec l'alimentation et les cinq sens.

Temps 2 : Exemple : Délice et Festin

Doux	Fondant
Epice	Ecrevisse
Lent	Sucré
Imaginer	Tartine
Caramel	Infect
Eglantier	Nutella

¹ « Le festin de... », Nadine Lietar, Institut d'Eco-Pédagogie in Symbioses n°63, Réseau Idée, 2004.

Temps 3 : Dès que tous ont inscrit leurs mots, chaque participant donne sa liste à son (sa) voisin(e) qui choisit les cinq mots qu'il préfère, ceux qui l'interpellent. Ce choix effectué, les mots sont rendus à son propriétaire.

Temps 3 : A partir de ces cinq mots, chacun rédige individuellement un petit texte (max 20 lignes) dans lequel il évoque un souvenir lié à la nourriture. Les cinq mots pointés par le voisin doivent apparaître dans le texte. Cette consigne est une contrainte destinée à stimuler la créativité.

Temps 4 : L'animateur récolte les récits terminés et les redistribue de façon aléatoire aux participants. Chacun se retrouve avec le texte anonyme d'un autre. On laisse quelques instants pour pouvoir le déchiffrer, se l'approprier et le lire une ou deux fois pour soi-même.

Temps 5 : Les participants sont disposés en cercle, assis sur des chaises, dos vers l'intérieur du cercle, les yeux fermés. L'animateur évolue au centre et indique à tour de rôle à chaque participant, avec une petite pression sur l'épaule, qu'il doit lire le texte reçu. Les autres écoutent les textes lus un par un par des voix différentes.

Expérimentations, commentaires et prolongements :

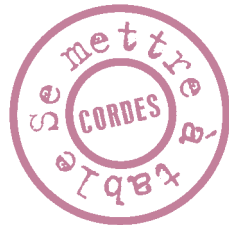
– Quelques idées de textes relatifs aux sensations liées à l'alimentation : « du côté de chez Swann » ou « A la recherche du temps perdu » de Proust, « Le festin de Babette » de Karen Blixen, « Charlie et la chocolaterie » de Roald Dahl, « Il pleut des hamburgers » de Judi Barreth...

 Voir aussi pistes pédagogiques: n° 6 "pour explorer la diversité des habitudes alimentaires".

 Pour faire des liens, voir fiches focus: n° 4 "repas de midi", n° 6 "collations" et n° 16 "diversité culturelle".

Qu'est-ce qu'il y a dans nos assiettes ?

sur une idée de l'asbl GoodPlanet Belgium (anciennement Green asbl)



Public : A partir de 9 ans.

Résumé : Il s'agit de mettre en regard l'inventaire de ce que chacun mange avec la pyramide alimentaire et les saisons.

Durée : 10 minutes chaque jour individuellement pendant une semaine et 30-50 minutes tous ensemble.

Objectifs : Explorer la part des fruits et légumes dans nos assiettes et sensibiliser aux aspects environnementaux et de santé liés à leur consommation.

Préparation et matériel nécessaire : Une version actualisée de la pyramide alimentaire.¹ Durant une semaine, chacun détaille sur une feuille ce qu'il mange à midi (cantine ou pique-nique).

Déroulement :

Temps 1 : Chaque participant retranscrit, sur des petits papiers (post-it), les aliments listés durant la semaine.

Temps 2 : Placer le poster de la pyramide alimentaire à plat ou l'afficher au mur. Présenter la pyramide et les groupes alimentaires. Chacun repère les groupes auxquels appartiennent les aliments de sa liste.

Temps 3 : Chacun place ses papiers sur la pyramide en fonction des différents groupes alimentaires. A la fin, les participants vérifient ensemble si les aliments sont bien classés.

¹ Pyramide alimentaire de référence en Belgique à trouver sur le site www.nubel.be ou www.foodinaction.com

Temps 4 : Comparer les regroupements ainsi réalisés aux proportions suggérées par la pyramide : Quels sont les principaux ingrédients de nos repas ? Quels sont ceux qu'on retrouve le moins ? Quel est le groupe alimentaire le moins « investi » ? Quelle place la part des fruits et légumes prend-elle ?

Temps 5 : Pour ce qui est du groupe « fruits et légumes », à l'aide d'un calendrier des fruits et légumes de saison, déterminez ensemble ce qui est de saison, ce qui ne l'est pas, ce qui pousse chez nous, ce qui pousse ailleurs. Faire des constats et formuler des questions qui pourront faire l'objet de recherche par la suite.

Expérimentations, commentaires et prolongements :

– Pour le temps 1, on peut prendre des photos des plats de la cantine et des pique-niques.

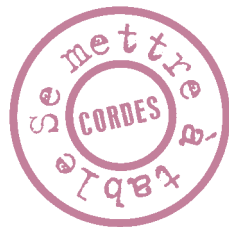
– S'interroger sur les constats amènera une réflexion concernant les types d'impact sur l'environnement, la santé, les relations Nord-Sud, l'accessibilité de ces aliments... pour laquelle il sera nécessaire de se documenter auprès de nos associations partenaires. La revue *Symbiose* notamment est une mine de ressources à consulter (www.reseau-idee.be).

☉ Voir aussi pistes pédagogiques: n°7 "autour des tomates et des navets" et n°11 "pour examiner les menus".

☉ Pour faire des liens, voir fiches focus: n°7 "saisons", n°6 "collations" et n°3 "modes de production".

Nos représentations en question

sur une idée de Cultures et santé asbl



Public : Tous les acteurs concernés par un futur projet ou qui souhaitent s'informer, se questionner et trouver de nouvelles idées sur une thématique (élèves, parents, directeurs, enseignants, surveillants, personnel administratif...).

Résumé : Chaque individu a ses propres représentations d'une thématique ou d'un aspect de celle-ci. Cette activité¹ propose d'instaurer un espace de dialogue au sein duquel les interrogations et représentations de chacun sont partagées et entendues par le groupe.

Durée : ± 1h30.

Objectifs : Favoriser la prise de conscience à propos de la diversité de nos représentations. Permettre à chaque acteur de trouver une place dans un espace d'échanges et de partages. Initier une dynamique de projet, de questionnement.

Préparation et matériel nécessaire : Un tableau, de quoi écrire ou dessiner. Une personne sera désignée pour jouer le rôle d'animateur(trice).

Déroulement : La méthode mise en œuvre est celle du brainstorming (appelée également « remue-méninges » ou « tempête d'idées »), qui permet la récolte et la mise en commun d'un grand nombre d'idées. Quelques principes de base : ne pas juger les idées, favoriser le lâcher-prise, rebondir sur les idées exprimées par les autres et chercher à obtenir le plus grand nombre d'idées possibles.

¹Voir l'outil « Bien-être & ressources », Cultures & santé asbl, 2012.

Temps 1 : Inscrire au milieu d'une grande feuille ou du tableau la thématique que le groupe a décidé d'aborder (par exemple « collation saine »). Inviter les participants à exprimer toutes les idées que leur évoque ce sujet. L'animateur note chaque mot exprimé par les participants. Il laisse le groupe s'exprimer jusqu'à ce que les idées s'épuisent. Dans l'idéal, il faudrait ± 3 mots par participant.

Temps 2 : Lire tous les mots et inviter les participants à s'exprimer autour de cet ensemble d'idées. Les questions suivantes permettent d'attirer l'attention du groupe sur cette « image collective », de la « photographier ». *Qu'en pensez-vous ? Etes-vous surpris ? Est-ce qu'il y a des choses qui sont nouvelles pour vous ?*

Temps 3 : Proposer aux participants de faire des liens entre les mots : on peut soit entourer les mots ainsi réunis d'une même couleur soit les réécrire à un autre endroit. Chacun apporte sa contribution librement. Certains mots/images pourraient rester « isolés » sans lien avec d'autres.

Expérimentations, commentaires et prolongements :

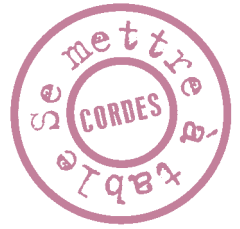
- Une possibilité est de travailler avec des post-it afin de pouvoir les déplacer plus facilement.
- A partir de cet exercice, le groupe prend conscience de ce qu'il a construit collectivement avec les représentations de chacun.
- Cette animation produit toute une série de mots, d'images, d'idées, de pistes à exploiter pour construire ensemble un projet.

🌀 Voir aussi pistes pédagogiques: n° 2 "pour décoder ce que madame a dit" et n° 9 "pour donner des chances à un projet".

🌀 Pour faire des liens, voir fiches focus: n° 14 "bruit", n° 10 "manger sain, ça coûte cher" et n° 17 "participation".

Des plats revisités

sur une idée de Rencontre des Continents asbl



Public: A partir de 9 ans.

Résumé: Adapter, avec des produits locaux, des recettes que nous aimons.

Durée: 1 heure si on ne prépare pas la recette « en vrai ». Ajouter le temps de préparation, de dégustation et d'échanges si le groupe met « la main à la pâte ».

Objectifs: Echanger autour de nos menus favoris. Apprendre à connaître l'origine des aliments, des ingrédients. Réfléchir ensemble à des alternatives alimentaires. Interpréter une recette en questionnant ce qui est dit « entre les lignes » (provenance des aliments, déterminants culturels...)

Préparation et matériel nécessaire: Un calendrier des fruits et légumes locaux. Demander aux participants d'amener au préalable la recette d'un plat qu'ils apprécient. Pour l'activité dans sa « version longue » avec mise en œuvre de la recette, le groupe doit pouvoir disposer d'une cuisine et de matériel ainsi que des ingrédients pour les recettes choisies.

Déroulement :

- Temps 1:** Lister les recettes apportées par les participants. Chacun présente succinctement la recette qu'il a apportée.
- Temps 2:** Trouver ensemble des critères pour les regrouper.
- Temps 3:** Constituer des sous-groupes et proposer à chaque sous-groupe de sélectionner une recette sur laquelle il travaillera.
- Temps 4:** En sous-groupe, relever les ingrédients de la recette sélectionnée qui sont produits localement et ceux qui viennent de plus loin.

Temps 5 : Chaque sous-groupe revisite sa recette en remplaçant les ingrédients venus d'ailleurs par des produits d'ici tout en essayant de préserver « l'esprit du plat ». Ecrire la recette ainsi revisitée.

Temps 6 : Chaque sous-groupe présente sa nouvelle recette et les changements apportés par rapport à la recette initiale. Il présente ses choix de nouveaux ingrédients (saveurs, texture, arguments santé...) ainsi que les raisons pour lesquelles il a remplacé tel ou tel aliment.

L'activité peut se clôturer ici...

... Ou continuer comme suit :

Temps 7 : Sélectionner une des recettes revisitées et la préparer (à la maison, aidé par un parent ou à l'école, aidé par le cuisinier...). Si vous en avez la possibilité, préparer aussi la recette d'origine pour comparer lors de la dégustation : qu'est-ce qui change au niveau des saveurs, textures... La préparation des plats peut se faire en petits groupes. Le groupe complet peut se réunir pour déguster le menu tous ensemble...

Expérimentations, commentaires et prolongements :

– A faire entre parents, chez l'un ou chez l'autre ou encore, dans l'école, avec des élèves de classes différentes, par exemple.

– Veillez à ce que les participants soient au préalable informés des fruits et légumes de saison que l'on trouve sous nos climats.

– Pour le Temps 2 : Voici quelques exemples de critères pour regrouper les recettes : salé/sucré, cru/cuit, nombre d'ingrédients, mode de cuisson, l'ingrédient principal, temps nécessaire à la réalisation de la recette...

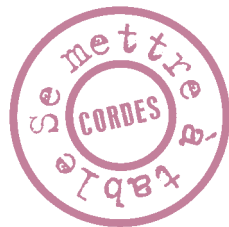
– Pour le Temps 3 : Orienter les choix pour favoriser les recettes qui contiennent un maximum d'ingrédients non locaux. Un menu complet peut être constitué (un groupe « entrée », un groupe « plat », un groupe « dessert »...)

☼ Voir aussi pistes pédagogiques: n° 6 "pour explorer la diversité des habitudes alimentaires" et n° 4 "pour décortiquer le sandwich à l'américain".

☼ Pour faire des liens, voir fiches focus: n° 16 "diversité culturelle et offre alimentaire", n° 11 "circuits de distribution alimentaire" et n° 7 "saisons".

Tartinades végétales

sur une idée de Rencontre des Continents asbl



Public: Tous.

Résumé: Préparer ensemble différentes sortes de pâtés végétaux à partir de pois chiches, lentilles, fèves, légumes cuits et aromates. A déguster sur place.

Durée: ± 1h15 min.

Objectifs: Découvrir comment remplacer les protéines animales par des protéines végétales, sous forme de légumineuses associées à des céréales. Découvrir une alternative concrète pour réduire notre consommation de viande.

Préparation et matériel nécessaire: Un mixer (ou un robot ou un mix-soupe), des panneaux vierges où noter les recettes du jour, un accès à l'eau, un accès à l'électricité, des chaises et des tables, des plats, des cuillères, des biscottes ou du pain pour la dégustation... Rassembler les ingrédients des tartinades (voir plus loin) et en cuire certains à l'avance.

Déroulement :

Temps 1: Introduire l'atelier avec une réflexion sur la place de la viande dans nos assiettes et laisser chacun s'exprimer sur ses habitudes alimentaires.

Temps 2: Présentation des ingrédients (légumineuses cuites, herbes fraîches, épices, huiles, oléagineux et légumes cuits) et des étapes de la recette. Il serait intéressant de dire un mot sur chacun des ingrédients (famille, caractéristiques, trempage, cuisson...)

Temps 3: Réalisation des recettes par les participants (en sous-groupes s'ils sont nombreux).

Temps 4: Dégustation des préparations. Les participants sont invités à poser des questions et à échanger leurs recettes, leurs trucs et astuces. Lancer un débat à propos de la

surconsommation de viande, ses enjeux, ses impacts, les alternatives de consommation et la possibilité de les introduire dans la vie quotidienne.

Le principe de la recette

Pour réaliser une tartinade végétale, introduire 1/3 de légumineuses et 2/3 de légumes cuits. Placez les légumes cuits puis les légumineuses dans le robot. Ajoutez une petite quantité d'huile. Actionnez le moteur par à-coups. Ajoutez les oléagineux (pâte de sésame, noix ou graines de tournesol...). Puis ajoutez de l'huile, de l'eau, du bouillon, du jus de citron ou de légumes, si nécessaire. Terminez par les assaisonnements (vinaigre, persil, cumin, gomasio, etc.). Conservation : 2 à 3 jours si la tartinade contient des ingrédients crus (herbes fraîches, jus de citron) sinon jusqu'à 1 semaine au frigo.

Quelques exemples de tartinades végétales : • Houmous : pois chiches, jus de citron, ail, huile d'olive, poivre, sel. • Betteraves rouges, pois chiches, raifort, huile d'olive, graines de tournesol, poivre, sel. • Lentilles vertes, haricots rouges, pesto (basilic, huile d'olive, noix de cajou, ail), poivre, sel. • Carottes (cuites au cumin), pois chiches, lentilles vertes, haricots rouges, noix, paprika, coriandre, huile d'olive, poivre, sel. • Poireaux (cuites avec herbes de Provence), pois chiches, tahin, oignons, sauce soja, persil, ciboulette, poivre, sel. • Carottes (cuites au cumin), lentilles corail, coriandre, ciboulette, persil, huile d'olive, raifort, sauce soja, citron, poivre, sel. • Carottes (cuites au cumin), haricots rouges, noix de cajou, huile de sésame, tahin, curry, coriandre, poivre, sel. • Haricots rouges, tomates (cuites avec poivrons rouges), huile de sésame, noix, poivre, sel.

Expérimentations, commentaires et prolongements :

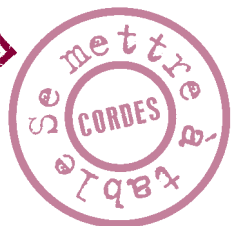
- L'atelier peut aussi être une démonstration avec dégustation.
- Pistes pour le temps 1: insister sur l'importance et les caractéristiques d'une « assiette écologique » (un apport en protéines végétales, en céréales et en légumes, produits de saison, dimensions locale, biologique, équitable).
- Pistes pour le temps 4: insister sur l'importance de consommer les légumineuses en les associant à des céréales pour un apport optimisé en protéines.
- Réaliser un petit recueil de recettes.
- Faire une grande quantité de pâté et le décliner dans des recettes au fil de la semaine : pour agrémenter les soupes, les salades, les légumes farcis, en boulettes, en hamburger végétarien, gratins, croquettes, cakes salés...

☞ Voir aussi pistes pédagogiques: n°11 "pour examiner les menus" et n°4 "pour décortiquer le sandwich à l'américain".

☞ Pour faire des liens, voir fiches focus: n°5 "viande", n°9 "consom'acteur".

« Opération Plantations »

sur une idée de CORDES asbl



Public: Tous.

Résumé: Atelier de plantations et de semis, à organiser dès la rentrée ou au début du printemps.

Durée: 1 heure.

Objectifs: Un prétexte pour une rencontre entre parents ou entre élèves de classes différentes. Un moment pour échanger des graines, des savoirs et des savoir-faire, des idées...

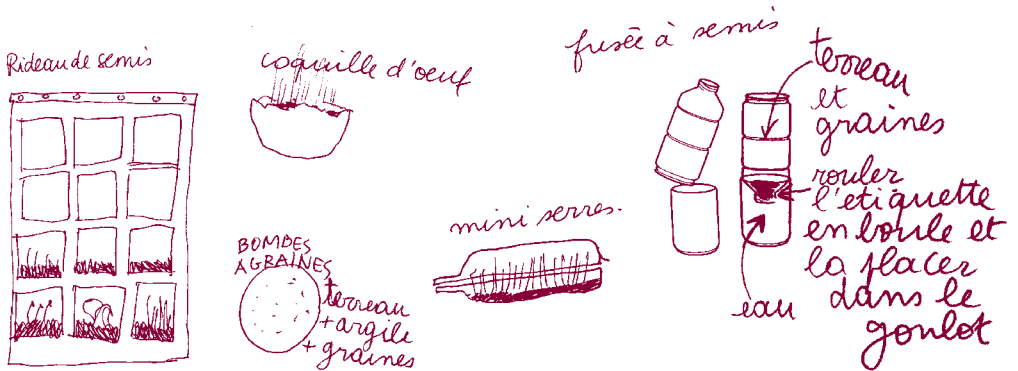
Préparation et matériel nécessaire: Des graines de différentes variétés d'aromates, de légumes, du terreau, des bouteilles d'eau vides, des coquilles d'œuf, des boîtes à œufs ; pour les bombes à graines¹: de la poudre d'argile. Des tables.

Déroulement:

Temps 1: Fixer rendez-vous aux participants dans un local ou sous le préau. Leur demander de rapporter des bouteilles en plastique vides, des coquilles d'œuf et des boîtes à œufs. Ceux qui disposent de graines sont invités à en apporter.

Temps 2: Présenter au groupe quelques techniques de plantation, illustrées ci-dessous. Inviter ceux qui le désirent à proposer d'autres techniques qu'ils connaissent.

¹ « Semer pour résister! L'art et la pratique des bombes à graines » Josie Jeffery. Ed Plume de carotte, 2012



Temps 3 : Constituer des groupes selon les techniques choisies par chacun. Ou proposer une technique par table et suggérer aux participants de circuler de table en table pour essayer les différentes méthodes de plantation.

Expérimentations, commentaires et prolongements :

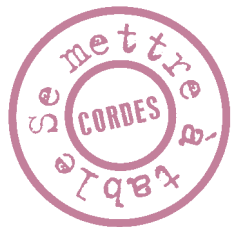
- Explorer les possibilités d'aménager un espace potager dans l'école où les semis réalisés en atelier pourront être replantés.
- Si l'atelier a porté sur la fabrication de « bombes à graines », organiser une promenade pour lancer les « bombes »... Des graines de fleurs comestibles peuvent être introduites dans les bombes : capucines (de février à mai), la bourrache (avril), les pensées (avril-mai et octobre), le souci, le tournesol...
- Organiser un atelier pour découvrir et expérimenter les graines germées.

☼ Voir aussi pistes pédagogiques : n° 7 " autour des tomates et des navets ".

☼ Pour faire des liens, voir fiches focus : n° 8 " potager ", n° 3 " mode de production ".

Des intermédiaires pour ma pomme

sur une idée de Li Cramignon - De Bouche à Oreille asbl.



Public : Tous.

Résumé : Un dispositif tout simple pour mettre en évidence les avantages des circuits courts par rapport à ceux de la grande distribution, pour prendre conscience des différences entre les deux types de circuits.

Durée : 30 minutes.

Objectifs : Comprendre ce que signifie « circuits courts » et « circuits longs ». Donner une clé pour faire des choix de consommation en connaissance de cause et susciter des échanges et des débats à propos de ces choix.

Préparation et matériel nécessaire : Une pomme ou autre fruit ou légume et un chronomètre.

Déroulement :

Temps 1 : Désignez 2 « observateurs ». Les autres participants forment une file. Placez une pomme entre les deux poignets du dernier de la file. Ce participant doit passer la pomme à la personne qui se trouve devant lui. Celle-ci réceptionne la pomme entre ses poignets et la passe au suivant et ainsi de suite jusqu'au participant placé en tête de file. Cette opération doit se faire en une minute. Les « observateurs » observent : la pomme risque de tomber, de glisser, de s'abîmer, de se salir, d'être mordue, qui sait... avant d'arriver à son destinataire final (le premier de la file).

Temps 2 : Les 2 personnes qui étaient les observateurs au Temps 1 se placent face-à-face. Le reste du groupe observe. Un des deux participants tient la pomme. Il dispose d'une minute pour la donner à son compère. Ils vont avoir le temps d'échanger, de discuter... Et, sans intermédiaire entre le «donneur» et le «receveur», la pomme ne risque pas grand-chose... Les «observateurs observent».

Temps 3 : Les observateurs du Temps 1 et ceux du Temps 2 font part au groupe de leurs observations. En comparant les deux moments qu'ils viennent de vivre et d'observer, avec les deux modes de distribution, les participants vont constater par eux-mêmes les avantages du circuit court et les inconvénients du circuit long...

Expérimentations, commentaires et prolongements :

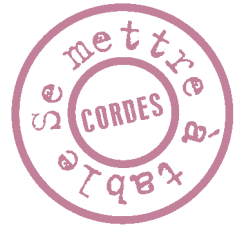
Si vous disposez d'un peu de temps, Il est intéressant, pour le temps 3, d'orienter le débat sur des solutions d'approvisionnement envisageables, les possibilités d'alternatives qui s'offrent à chacun de nous au quotidien.

☉ Voir aussi pistes pédagogiques: n°7 "autour des tomates et des navets".

☉ Pour faire des liens, voir fiches focus: n°11 "circuits de distribution" et n°9 "consom'acteur".

Conversation sur le petit-déj

sur une idée de Li Cramignon - De bouche à oreille asbl



Public: Tous.

Résumé: Echanger à propos de nos habitudes de petit-déjeuner.

Durée: Une heure.

Objectifs: Introduire la réflexion sur le sujet de l'alimentation par les témoignages des participants pour favoriser leur implication, pour qu'ils se sentent concernés par la question.

Préparation et matériel nécessaire: Un tableau ou une grande feuille et un feutre.

Déroulement :

Temps 1: Placer les participants deux par deux (pour former les paires, on peut distribuer des images de fruits ou de légumes découpées en deux: chacun doit retrouver la moitié qui lui manque pour trouver son partenaire).

Temps 2: Ils se racontent tour à tour un souvenir lié au petit-déjeuner. Laisser les participants échanger pendant une dizaine de minutes.

Temps 3: Retour au grand groupe. Chaque participant relate le récit qui lui a été raconté par son partenaire. L'animateur note sur un tableau ou sur une grande feuille, tous les noms d'aliments qui sont cités, en séparant les aliments sucrés et les aliments salés.

Temps 4 : Demander aux participants de commenter ces listes. On constatera que, chez nous, en Belgique, on mange souvent un petit-déjeuner « sucré » mais que souvent ailleurs dans le monde, on petit-déjeune « salé »...

Expérimentations, commentaires et prolongements :

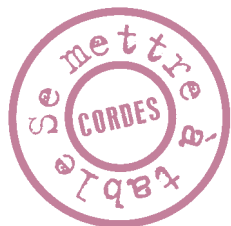
- Parler des habitudes alimentaires est souvent un sujet qui permet à chacun de s'exprimer. L'activité favorise la rencontre dans un groupe.
- On peut rassembler, avant l'animation, des documents et des images sur les différentes façons de déjeuner partout dans le monde. Ces informations sont très faciles à trouver sur Internet.
- Variante : pour illustrer « en mouvement » la diversité des habitudes de petit déjeuner, demander au groupe de se séparer en deux : ceux qui boivent du thé ou du café, puis enchaîner, ceux qui mangent du pain ou des céréales, ceux qui mangent un fruit ou pas, etc. Les groupes se font et se défont au rythme des opinions et habitudes de chacun.

☉ Voir aussi pistes pédagogiques: n°6 "pour explorer la diversité des habitudes alimentaires".

☉ Pour faire des liens, voir fiches focus: n°18 "sucre", n°16 "diversité culturelle" et n°4 "repas de midi".

Marche exploratoire

par CORDES asbl sur une idée de Peuple et Culture asbl



Public: Tous.

Résumé: on part explorer l'école avec une attention focalisée sur l'alimentation : les lieux où l'on mange, où la nourriture est présente... Comment ces lieux vivent-ils ? Comment sont-ils vécus par chacun et par tous ? Comment sont-ils construits, agencés, conçus, animés ?

Durée: 1h30.

Objectifs : Découvrir collectivement des lieux familiers où l'on mange en laissant de côté nos habitudes de pensée et en allant au-delà des impressions premières. Aiguiser le regard et utiliser tous les sens pour appréhender les lieux. Collecter des informations sur ces lieux, rencontrer les gens qui les fréquentent. Observer et décrire les lieux, les espaces, les moments, la circulation, les usages, les routines partagées... sur ce territoire. Prendre conscience que les lieux ne sont pas neutres, ont été pensés, réfléchis avec une intention.

Préparation et matériel nécessaire : Imaginer 4 ou 5 parcours dans l'école et les tracer sur des photocopies du plan de l'école. De quoi écrire, dessiner, récolter l'information (appareil photo, enregistreur...).

Déroulement :

Temps 1 : Constituer des sous-groupes de 5 élèves maximum et leur remettre le plan du parcours à réaliser avec quelques consignes : observer et repérer les liens possibles entre les lieux qu'ils traversent et l'alimentation. Qu'est-ce qu'on y voit ? Qu'est-ce qu'on y sent ? Qu'est-ce qu'on y fait et comment ? Qui y fait quoi ? Où ce lieu est-il situé ?...

Temps 2 : Les groupes partent en « expédition » dans l'école.

Temps 3 : Les impressions sont mises en commun au sein du sous-groupe qui imagine comment présenter, de manière créative, le lieu ainsi observé aux autres participants : ce qui s'en dégage, ce que le lieu évoque pour eux, ce que ce lieu pourrait être, comment il pourrait être transformé...

Temps 4 : Présentation, par les sous-groupes, des différents lieux à l'ensemble des participants.

Temps 5 : Susciter un débat sur les lieux ainsi décrits et sur les possibilités de changement, d'amélioration. Echangez sur l'expérience vécue par les uns et les autres, les découvertes, les étonnements... A-t-on remarqué des choses qui jusqu'à présent étaient passées inaperçues ?

Expérimentations, commentaires et prolongements :

– Cette appropriation suscite la créativité et pourquoi pas des propositions d'alternatives pour mieux vivre dans ces lieux.

– La multitude de regards et l'usage des sens changeront notre perception des lieux.

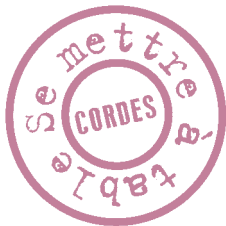
– Grâce à des témoignages, des photos, proposer aux groupes de tenter de retracer l'histoire des lieux observés : comment étaient-ils à l'origine ? Ont-ils changé de fonction ? Pourquoi ? Comment étaient-ils aménagés avant ? Pourquoi ce lieu est-il devenu ce qu'il est ?

– La façon de former des groupes pour la marche exploratoire produira des résultats différents : des groupes mixtes (mêlés par genre, âge, fonction, statut...) ou pas ; en effet, les lieux ne sont pas vécus de la même manière si l'on est élève, prof, parent...

– Variante : Dessiner un plan d'école avec la classe et relever avec les élèves les lieux en lien avec la nourriture pour établir les parcours.

☉ Voir aussi pistes pédagogiques : n° 5 "pour questionner le bordel à midi" et n° 8 "pour analyser les facettes du distributeur".

☉ Pour faire des liens, voir fiches focus : n° 4 "repas de midi" et n° 14 "bruit" et n° 17 "participation".



Coordination : Virginie Vandermeersch

Rédaction : Claire Berthet, Cristine Deliens et Virginie Vandermeersch de Cordes asbl

Conception : les asbl CBAI, Cordes, Coren, Cultures et Santé, GoodPlanet Belgium, Empreintes, Le début des Haricots, Rencontre des continents, Réseau Idée



Contact : cordes@cordes-asbl

www.cordesasbl.be

© Coordination Education & Santé-Cordes asbl

D/2013/10221/1

Illustrations et mise en page : Quentin van Gysel pour www.contrecourant.be

Avec le soutien de la Fédération Wallonie Bruxelles

