



Activités Carambole

		Crèche : enfants		AES : enfants				Adultes		
		0 - 2 ans	3 - 4 ans	4 - 6 ans	6 - 8 ans	8 - 10 ans	10 - 12 ans	Adultes parents	Prof. de la petite enfance	Parents et enfants
Alimentation	Sac alimentation		x	x	x	x	x	x	x	x
	Analyse conseil en alimentation								x	
	Séance info-échange alimentation							x	x	
Alimentation et/ou mouvement	Rallye des grands				x	x	x		x	x
	Rallye des petits		x						x	x
	Concours Newsletter							x		
	Le conte		x	x	x	x			x	x
	Les défis de l'arbre, rallye et rubans		x	x	x	x	x		x	x
Mouvement	Sac mouvement	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Séance info-échange mouvement							x	x	
	Analyse conseil en mouvement								x	
	Stand Mouvement	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Famille en mouvement	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Santé mentale	Sac alimentation : j'ai faim		x	x	x	x	x		x	
	Sac gestion des émotions		x	x	x	x	x	x	x	x
	Sac de la bienveillance		x	x	x	x	x		x	x
	Sac de la confiance en soi		x	x	x	x	x		x	

Les activités uniques sont animées à une reprise par les professionnels de Carambole, aucun matériel n'est laissé sur place.

Les sacs et leur matériel restent dans la structure le temps défini (entre 4-6 semaines). Le contenu est expliqué lors de la remise et vérifié lors du retour. Une activité est animée en guise d'exemple par les professionnels de Carambole lors de la remise du sac.



Activités Carambole



Les activités en bref...

Alimentation

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

Alimentation et Mouvement

- **Séance info-échanges**
 - **Rallye des grands**
 - **Rallye des petits**
 - **Concours Newsletter**
 - **Le conte**
 - **Les défis de l'arbre**
 - **Le rallye de l'arbre**
 - **Les rubans des 4 saisons**
- informations, conseils et échanges avec une diététicienne ou psychomotricienne (thème à choix)
- parcours alliant des jeux autour de l'alimentation et du mouvement
- parcours alliant des jeux autour de l'alimentation et du mouvement
- un concours avec des questions sur une newsletter est rempli par les parents (transmis par l'enfant)
- narration interactive du conte « Charlotte, l'aventurière colorée »
- dedans ou dehors, 80 défis à expérimenter, à oser, à jouer, seul ou à plusieurs
- combinaison de défis à mettre en œuvre dans un parcours sensoriel et expérimental
- des maximes sur l'alimentation et le mouvement qui suscitent des expériences à oser

Mouvement

- **Sac mouvement :**
 1. Bouge !
 2. Atelier Equilibre
 3. Perception de soi
 4. Jeu de l'oie du mouvement
 - **Analyse-conseils en mouvement**
 - **Famille en mouvement**
 - **Stand mouvement**
- ce sac réunit 6 activités en lien avec le mouvement :
- se mouvoir pour bien grandir ? De bonnes idées de jeux simples
- confection d'un parcours d'équilibre avec les enfants. L'équilibre, la base de tout mouvement
- jeux et activités pour stimuler la perception du corps
- jeu de l'oie typique, mais en version mouvement
- avec une psychomotricienne, revisitez votre structure et les options favorisant plus de mouvement
- parcours avec postes sur le thème du mouvement, réalisés en duo adulte-enfant
- stand d'informations sur le thème du mouvement



Activités Carambole

Santé mentale

• Sac alimentation : j'ai faim

1. J'ai faim... mais quelle faim ?
2. Les 5 sens en éveil
3. Comment je sais si j'ai assez mangé ?
4. Tu dis comment toi : j'ai faim ?
5. Raconte-moi et dessine-moi la faim
6. Les différentes faims
7. Devine-moi !
8. Dégustation à l'aveugle

prendre conscience de son corps et ressentir où on a faim dans le corps et de quelle faim il s'agit
déguster un aliment, sens après sens
reconnaître la satiété (dessin ou peluche) et savoir arrêter de manger quand on la ressent
jeu créatif et lexical autour des expressions pour dire « j'ai faim »
moment créatif pour reconnaître les signes de satiété (dessin) et viser le confort digestif
différencier les différents déclencheurs de la prise alimentaire et comment y répondre
jeu amusant pour découvrir et faire découvrir les aliments
oser goûter par le jeu et la confiance en l'autre

• Sac gestion des émotions

1. Carnets pour les enfants
2. Livrets pour les adultes
3. Jeux pour chaque émotion
4. Livre « La couleur des émotions »

fil rouge de l'activité, sont à remplir par les enfants avec les expériences faites
notions de base et petites astuces pour différentes émotions ; bibliographie et liens utiles à la fin
plusieurs jeux sont proposés pour chaque émotion traitée, pour explorer et soutenir la gestion des émotions
un livre animé pour découvrir ses émotions et y mettre de l'ordre

• Sac de la bienveillance

1. Le bâton de la bienveillance
2. Jeu de la boîte magique
3. Relaxation du soleil
4. Action sympa
5. Rituel comment ça va ?
6. Tous pareils, tous différents

apprendre à exprimer ce que l'on apprécie chez les autres
découvrir ce qui est apprécié chez soi
apprendre à se détendre sur un enregistrement
agir dans la bienveillance et prendre conscience de son impact
petite chansonnette et activité pour être attentif à son propre ressenti
activité ludique pour mieux accepter chaque personne

• Sac de la confiance en soi

1. Conte Anatole
2. Chasse au trésor à l'aveugle
3. Relaxation de l'arbre
4. Le roseau dans le vent
5. Une séance câlins
6. Les soleils d'amours
7. Un rituel de départ
8. Un refuge en sécurité

écouter un conte enregistré et découvrir des ressources personnelles
les yeux bandés jouer au guide ou à l'aveugle en recherchant un trésor
apprendre à se détendre sur un enregistrement
jeu pour apprendre la confiance en soi et dans les autres
apprendre et ressentir les bienfaits de la tendresse
prendre conscience des personnes ressources qui nous entourent
avant de rentrer à la maison, se féliciter
petite relaxation pour trouver en soi un lieu de paix