

Jeu de plateau : pourquoi bouger ?

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la fondation CNP Assurances



Description

Sensibiliser à l'intérêt de la pratique régulière d'une activité physique et ses enjeux

Mots-clés : Brain Gym®, corps, bien-être, santé, bienfaits, activités physiques, sport, création, jeu, apprendre autrement

Objectifs

Mobiliser les savoirs simples sur les bienfaits de l'activité physique

Transposer ses connaissances en questions ou en défis pour créer des interactions entre les équipes

Aller chercher des réponses auprès des ressources appropriées

Compétences travaillées

Écriture

Création

Mobilisation des savoirs

Transmission des savoirs

Matériel

Eau

Gobelets/verres réutilisables

Nappe blanche ou carton plume A2 (pour créer le plateau)

Stylos à mine épaisse de type marqueurs

Stylos à mine fine

Post-it carrés de 5 couleurs différentes (rose, jaune, bleu, orange, vert)

Dés

Pions (ou personnages ou cailloux ou jetons...)

Contenus utilisés

Fiche de Brain Gym® (1_ECAP_brain-gym_les4mouvements)

La totalité du contenu de l'Ideas Box concernant le thème « Activité physique » doit être à disposition des participants

La fiche « Aide visuelle plateau de jeu » pour le médiateur

Pré-requis

Avoir compris l'intérêt de la pratique régulière d'une activité physique et les enjeux
Savoir écrire des mots simples

WORKFLOW

1 Préparation - 10 minutes

Note pour l'animateur :

Brain Gym® : le Brain Gym® est très efficace pour mettre en activité douce les enfants dès cinq ans, sans matériel, en intérieur et pour les sensibiliser au lien corps-esprit. Attention toutefois à la recherche précise de la clavicule qui n'est pas un os facilement identifiable dans cette tranche d'âge et à la perte possible d'équilibre lors des mouvements croisés. Il est préférable d'espacer les participants afin qu'ils ne se bousculent pas lors de ces mouvements.

Si le rituel de Brain Gym® a déjà été effectué avec les participants lors d'une autre médiation, il est possible de gagner du temps en passant directement à la pratique (et en sautant l'introduction orale).

Vocabulaire :

Ne pas hésiter à définir les termes qui peuvent porter à confusion comme les mots « Défi » ou « Gage ». En aucun cas il ne s'agit de proposer des défis ou des gages qui mettraient les participants en difficulté morale ou physique. Il s'agit de défis ou gages « intelligents ».

Prévoir un espace libre pour le Brain Gym®.

Remplir les gobelets d'une toute petite quantité d'eau (l'équivalent d'une gorgée).

Préparer le plateau de jeu (nappe blanche ou carton plume ou carton + nappe) : réaliser la surface de jeu pour bien visualiser la zone qui servira de plateau de jeu. Recouvrir un carton à l'aide d'une nappe blanche en papier, utiliser un carton plume de grande taille ou bien installer la nappe blanche directement sur les tables.

Préparer les petits Post-it et les stylos.

2 Lancement - 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de l'activité.

Rappeler le respect dans les échanges : ne pas interrompre le lecteur, lever le doigt pour poser des questions, ne pas gêner ses voisins.

3

TEMPS 1 - Rituel de mise en condition

Rituel d'ouverture proposé pour chaque médiation traitant de l'activité physique.

OBJECTIF : réaliser un enchaînement de quatre mouvements de Brain Gym®.

Introduction – 5 minutes

Présenter le Brain Gym® aux participants comme une activité qui stimule le corps et l'esprit conjointement.

Le Brain Gym® vient des USA et a été mis en place par le Dr Dennison. Vingt-six mouvements simples ont été mis au point pour stimuler différentes parties du corps et du cerveau. La série de quatre mouvements qui va suivre peut être réalisée avant de commencer une évaluation ou de faire des devoirs car elle met l'acteur de ces mouvements en situation de concentration.

Servir une petite quantité d'eau à chaque participant. Une fiche Brain Gym® présentant les exercices ci-dessous est disponible pour une meilleure visualisation.

Mise en activité – 5 minutes

Boire une petite quantité d'eau lentement en « savourant » l'eau dans la bouche avant de déglutir. (1 minute)

Expliquer que « boire nous réhydrate et nous redonne de la vitalité ».

Se masser les creux situés juste sous les clavicules avec le pouce et l'index d'une même main. Dans le même temps, déplacer lentement le regard de droite à gauche en suivant une ligne horizontale. (1 minute) (Si l'enfant n'arrive pas à se masser avec une seule main les deux creux, il peut le faire l'un après l'autre donc 2 x 30 secondes.)

Expliquer que « ce mouvement aide à coordonner les yeux et les mains, très souvent mobilisés conjointement ».

Réaliser cinq mouvements « main droite / pied gauche » « main gauche / pied droit ». Ces mouvements peuvent être faits soit avec le pied qui se lève pour venir à la main devant, soit par derrière. (1 minute)

Expliquer que « ces mouvements croisés facilitent la coordination et la compréhension ».

Réaliser le dernier exercice composé de deux postures (2 minutes) :

Étendre les bras, entrelacer les doigts et replier les mains devant la poitrine, croiser les chevilles. Garder la position une minute.

Décroiser les bras et les jambes. Joindre les mains en mettant en contact les cinq doigts. Respirer calmement et profondément une minute.

Expliquer que « ces mouvements de contact activent les muscles et l'équilibre et permettent à notre esprit de se recentrer pour être prêt à réfléchir ».

4 TEMPS 2 - Réflexion autour de la conception du jeu

OBJECTIF : les trois objectifs seront présents simultanément dans les Temps 2, 3, 4.

Introduction – 10 minutes

Présenter le plateau de jeu qui délimite donc l'espace de création du jeu.

Expliquer que les participants vont pouvoir créer un jeu de type « Jeu de l'oie » sur les bienfaits de l'activité physique.

Distribuer les Post-it et faire remarquer qu'il y a cinq couleurs différentes. Un Post-it est équivalent à une case. C'est comme ça que seront matérialisées les cases.

Indiquer que chaque couleur devra correspondre à un type d'actions, de questions ou de défis (exemples : Post-it jaune = question vrai ou faux, Post-it vert = question sport, Post-it bleu = défi sportif).

Déroulé – 30 minutes

Demander aux participants de créer le chemin de Post-it sur le plateau de jeu.

Demander aux participants d'indiquer la case (= le Post-it) DÉPART et la case ARRIVÉE.

Clarifier le but du jeu : être le premier ou la première équipe à atteindre la case ARRIVÉE.

Demander aux participants de définir les « familles » de Post-it pour que chaque couleur corresponde à une action ou à un type de questions.

Conclusion – 5 minutes

Valider l'espace de jeu avec les participants :

– le plateau de jeu est créé avec un départ et une arrivée clairement identifiés.

– chaque couleur est représentée afin d'assurer une diversité des actions et des questions.

5 TEMPS 3 - Création du jeu

OBJECTIF : les trois objectifs seront présents simultanément dans les Temps 2, 3, 4.

Réflexion personnelle – 20 minutes

Répartir le nombre de Post-it par personne afin que chacun sache combien il doit en créer.

Rappeler la concordance des couleurs avec la thématique (case Action, case Défi, ou case Question...) en fonction des thèmes retenus lors du Temps 2.

Donner les stylos/marqueurs afin que les participants rédigent le texte sur chacun de leur Post-it. Pour les cases Question, les réponses doivent être écrites au dos, au stylo fin.

Indiquer le temps imparti à la rédaction des Post-it.

Tour de table – 30 minutes

Demander à chaque participant de présenter ses cases. S'il y a des cases Question, ne pas demander la réponse mais s'assurer que le concepteur de la case a bien prévu la réponse au dos du Post-it.

Conclusion – 10 minutes

Vérifier le positionnement des Post-it, la lisibilité des écritures et l'accessibilité des ressources nécessaires pour réaliser les actions ou répondre à certaines questions.

Trouver le nom de ce jeu (voter si nécessaire).

6 TEMPS 4 - Jeu

OBJECTIF : les trois objectifs seront présents simultanément dans les Temps 2, 3, 4.

Introduction – 10 minutes

Rappeler les règles.

Distribuer les pions ou les personnages.

Créer des équipes si nécessaire.

Déroulé – 30 minutes

Jouer.

Identifier les problèmes rencontrés.

Conclusion – 20 minutes

Évaluer la qualité des questions et des actions.

Récapituler les « bugs », les oublis ou les réponses inattendues qui nécessitent de modifier certaines cases (Action ou Question).

Faire les ajustements.

Ranger le jeu, le matériel et l'espace utilisé.

7 Variantes et suites possibles

Variante possible :

Créer plusieurs jeux par équipes de deux ou trois participants.

Créer un jeu sur l'activité physique ET l'alimentation (les comportements favorables à la santé).

Suites possibles :

Concevoir une pioche et imaginer d'autres cartes avec des questions ou des défis.

Réaliser une protection et proposer le jeu à l'établissement scolaire des participants pour les temps de récréation ou d'après cantine.

Inviter de nouveaux enfants à participer à ce jeu, animé par les enfants concepteurs.