

Manger, bouger ? Ça veut dire quoi ?

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



Description

Sensibiliser à l'intérêt d'une activité physique et d'une alimentation saine et équilibrée

Mots-clés : manger, bouger, musique, expliquer, création, action, vidéo

Objectifs

Découvrir l'intérêt et les logiques des politiques de santé publique

Créer une animation vidéo collective sur l'enjeu de santé publique « Manger, bouger »

Compétences travaillées

Mobilisation des savoirs

Imagination et création

Expression orale

Coopération, écoute et partage

Investissement personnel au sein d'un travail de groupe

Matériel

Une tablette et un ordinateur pour 5 participants

Feuilles, crayons

Contenus utilisés

Site <http://www.mangerbouger.fr/>

Document « RÉALISER UNE ANIMATION VIDÉO SUR LE THÈME MANGER BOUGER » (pdf)

Document « MANGER BOUGER » (pdf)

Logiciels de montage vidéo (en option : le tableau des repères du PNNS, la marelle du PNNS)

Pré-requis

Connaître l'intérêt du lien « Manger, bouger » pour
entretenir sa santé (par exemple : animations
Alimentation 11 + Activité physique 2)

Maîtriser le matériel informatique

À noter : cette médiation peut être imaginée sur plus
de trois séances si l'organisation le permet afin de
proposer un temps de conception et de création plus
long

WORKFLOW

1 Déroulé de la première séance

Note pour l'animateur :

Le travail collaboratif par petits groupes de paires va permettre aux adolescents de confronter leurs esprits critiques dans la construction de leur apprentissage. Il est donc important de leur laisser un maximum d'autonomie tout en s'assurant de l'implication de chacun.

L'objectif de cette médiation est de leur permettre de s'approprier un message et de le diffuser à leur tour avec leurs mots, leurs idées, leurs codes...
L'esthétique de l'animation vidéo ne sera donc pas forcément à votre goût et ce n'est pas là l'essentiel. Assurez-vous par contre, que la teneur du message « Manger, bouger » est bien véhiculée.

Cette médiation peut être imaginée sur plus de trois séances si l'organisation le permet afin de proposer un temps de conception et de création plus long, si et seulement si, la constitution des groupes peut être conservée.

Les adolescents de douze ans et plus usent régulièrement des applications vidéo, photo et des applications de montage. N'hésitez pas à les découvrir également afin d'être à l'aise avec leur fonctionnement lors des séances.

Ici quelques tutoriels pour gagner en flexibilité :

Movie Maker : <https://www.youtube.com/watch?v=M5dDWZzPvI0>

Adobe Spark : <https://www.youtube.com/watch?v=uGZ-X19uINQ>

Préparation – 10 minutes

Imprimer les documents « RÉALISER UNE ANIMATION VIDÉO... » et « MANGER BOUGER » (deux ou trois par équipe).

Allumer les ordinateurs et l'accès Internet.

Accueil et information – 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de cette activité qui va se dérouler sur trois séances.

Rappeler le respect dans les échanges (respecter les prises de parole et les idées, participer, être ouvert à la discussion, ne pas crier...) et le respect du matériel informatique.

Demander aux participants de créer des équipes de cinq personnes environ.

2

TEMPS 1 - Faire le point sur le message « Manger, bouger »

OBJECTIF : découvrir l'intérêt et les logiques des politiques de santé publique.

Introduction – 10 minutes

Partir du message institutionnel « Manger, bouger ». Qu'est-ce que cela évoque chez les participants ? Ça veut dire quoi ? Ça vient d'où ?

Permettre un temps de réflexion et de partage commun avant de distribuer les documents « MANGER BOUGER ».

Refaire le point une fois le document parcouru.

Déroulé – 20 minutes

Expliciter le but de ces trois séances : réaliser leur propre campagne vidéo pour promouvoir le message « Manger, bouger ».

Donner accès aux ordinateurs pour que les participants aillent découvrir le site mangerbouger.fr pour s'inspirer des messages et des conseils.

Distribuer le document « RÉALISER UNE ANIMATION VIDÉO... » et demander aux deux groupes de commencer à suivre la progression.

Rester en observation afin de permettre une autonomie maximisée tout étant disponible en cas de besoin.

Clôture de la séance – 15 minutes

Organiser une mise en commun de l'état d'avancement, des points de blocage et donner les axes pour la prochaine séance.

3

TEMPS 2 - Le rituel alimentation

Préparation – 2 minutes

Ranger le matériel utilisé précédemment et conserver les documents pour la prochaine séance.

Placer les chaises autour de la table.

Déroulé – 5 minutes

Demander aux participants de s'asseoir et de faire le silence.

Demander aux participants de fermer les yeux et de suivre les étapes suivantes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Inspirer par le nez profondément
3. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
4. Se demander dans sa tête si on a faim ou pas, et ce qu'on ressent physiquement dans son ventre (gargouillement, vide, rempli...)

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

Clôture – 2 minutes

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

4

Déroulé de la deuxième séance

Préparation – 10 minutes

Ressortir les documents « RÉALISER UNE ANIMATION VIDÉO... » et « MANGER BOUGER » (deux ou trois par équipe), ainsi que les documents de travail des deux groupes.

Allumer les ordinateurs et l'accès Internet. Vérifier l'installation des logiciels : Viva vidéo, Adobe Spark vidéo, Windows Movie Maker.

Allumer et charger les tablettes. Vérifier l'installation des applications : Viva vidéo, Adobe Spark vidéo, Windows Movie Maker.

Accueil et information – 5 minutes

Accueillir les participants et leur rappeler le déroulé et les objectifs de cette deuxième séance.

Rappeler le respect dans les échanges (respecter les prises de parole et les idées, participer, être ouvert à la discussion, ne pas crier...) et le respect du matériel informatique.

Demander aux participants de se remettre par équipes de cinq personnes environ (les mêmes groupes que lors de la première séance).

5

TEMPS 1 - Créer son propre message « Manger, bouger » (1/2)

OBJECTIF : créer une animation vidéo commune autour du message « Manger, bouger ».

Introduction – 10 minutes

Distribuer les documents supports et les documents de travail à chaque groupe.

Reparler des axes de travail, de la méthodologie et des rôles de chacun.

Répondre aux questions s'il y en a pour permettre une avancée fluide dans chaque groupe.

Déroulé – 20 minutes

Mettre à disposition de chaque groupe les tablettes et l'ordinateur.

Cette deuxième séance correspond au temps de tournage et au début du montage.

Clôture de la séance – 15 minutes

Organiser une mise en commun de l'état d'avancement, des points de blocage et donner les axes pour la future et dernière séance.

6

TEMPS 2 - Le rituel alimentation

Préparation – 2 minutes

Ranger le matériel utilisé précédemment et conserver les documents pour la prochaine séance.

Placer les chaises autour de la table.

Déroulé – 5 minutes

Demander aux participants de s'asseoir et de faire le silence.

Demander aux participants de fermer les yeux puis suivre les étapes suivantes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Inspirer par le nez profondément
3. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible

4. Se demander dans sa tête, si on a faim ou pas, et ce qu'on ressent physiquement dans son ventre (gargouillement, vide, rempli...)

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

Clôture – 2 minutes

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

7

Déroulé de la troisième séance

Préparation – 10 minutes

Ressortir les documents « RÉALISER UNE ANIMATION VIDÉO... » et « MANGER BOUGER » (deux ou trois par équipe) ainsi que les documents de travail des deux groupes.

Allumer les ordinateurs et l'accès Internet. Vérifier l'installation des logiciels : Viva vidéo, Adobe Spark vidéo, Windows Movie Maker.

Allumer et charger les tablettes. Vérifier l'installation des applications : Viva vidéo, Adobe Spark vidéo, Windows Movie Maker.

Accueil et information – 5 minutes

Accueillir les participants et leur rappeler le déroulé et les objectifs de cette dernière séance.

Rappeler le respect dans les échanges (respecter les prises de parole et les idées, participer, être ouvert à la discussion, ne pas crier...) et le respect du matériel informatique.

Demander aux participants de se remettre par équipes de cinq personnes environ (les mêmes groupes que lors des séances précédentes).

8

TEMPS 1 - Créer son propre message « Manger, bouger » (2/2)

OBJECTIF : créer une animation vidéo commune autour du message « Manger, bouger ».

Introduction – 10 minutes

Remettre les groupes en activité. Rappeler qu'il est nécessaire de finaliser la création aujourd'hui pour l'exporter et pouvoir la regarder.

Répondre aux questions s'il y en a pour permettre une avancée fluide dans chaque groupe.

Déroulé – 20 minutes

Mettre à disposition de chaque groupe les tablettes et les ordinateurs nécessaires.

Cette dernière séance doit correspondre à l'étape de montage et d'exportation de la vidéo.

Clôture de la séance – 15 minutes

Il est grand temps de lancer l'export des animations vidéo si ce n'est pas déjà fait.

Visionnage des animations vidéo et discussion autour du résultat, du travail réalisé et des points d'amélioration pour les prochaines réalisations vidéo.

9

TEMPS 2 - Le rituel alimentation

En fonction du temps d'export, il est possible de ne pas réaliser ce rituel et d'utiliser le temps imparti pour échanger sur leurs retours d'expérience.

Préparation – 2 minutes

Ranger le matériel.

Placer les chaises autour de la table.

Déroulé – 5 minutes

Demander aux participants de s'asseoir et de faire le silence.

Demander aux participants de fermer les yeux puis suivre les étapes suivantes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Inspirer par le nez profondément
3. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
4. Se demander dans sa tête si on a faim ou pas, et ce qu'on ressent physiquement dans son ventre (gargouillement, vide, rempli...)

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

Clôture – 2 minutes

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

10 Variantes et suites possibles

Variantes possibles :

Utiliser un logiciel d'animation de type Moovly.

Tutoriel à cette adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=ZiISQgBs3hY>.

Créer l'intégralité du message sous forme d'animation en pâte à modeler ou en personnages Lego ou *Playmobil* (stop motion).

Tutoriel à cette adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=fjTiPikhRo0>.

Suites possibles :

Travailler sur la diffusion du message (support, communication...).

Attention, dans ce cas, il faut prévoir des autorisations de diffusion d'image signées par tous les parents d'élèves visibles sur la vidéo.