

Escape game

SANTÉ

par BSF • Avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



PUBLIC



PARTICIPANTS



ANIMATEURS



NIVEAU



PRÉPARATION



ACTIVITÉ

Description

Mots-clés : jeu, énigme, coopération, manger, bouger, dormir

Âge : 6-12 ans

Objectifs

Se remémorer les règles simples pour une bonne alimentation

Distinguer les activités physiques des activités sédentaires

Se remémorer la présence de différents rythmes de sommeil en fonction des besoins

Matériel

Feuilles de brouillon

Crayons, stylos (1 par participant)

Tablettes (1 par équipe)

Enveloppes (1 par équipe)

1 ordinateur ou une autre tablette (pour le minuteur)

1 cadenas à code à 3 chiffres

Compétences travaillées

Mobilisation des savoirs
Imagination et création
Coopération, écoute et partage

Contenus utilisés

À imprimer en couleur :

Pour l'animateur :

- Doc 4-Guide du grand Sage (1 par animateur)
- Doc 7-Indices pour grand Sage (1 par animateur)

Pour les participants :

- Doc 1-Carte France pour Ambassadeurs (1 seule)
- Doc 2-Énigmes (1 par équipe)
- Doc 3-Mon carnet de recherche (1 par participant)
- Doc 5-Indice Lille (1 par équipe)
- Doc 6-Indices pour Ambassadeurs (1 par équipe)

Minuteur 90 minutes : <http://www.minuteur-en-ligne.fr/minuteur-90-minutes?time=195164934937>

Pré-requis

Avoir connaissance des familles d'aliments
Savoir ce qu'est une activité physique
Comprendre les besoins différenciés en sommeil

WORKFLOW

1

Préparation - 20 minutes

Note pour l'animateur :

Nombre de participants : 4 à 5 par équipe, pas plus de 4 équipes (soit entre 4 et 20 participants).

L'animateur devra expliciter les consignes, lever les ambiguïtés et les malentendus, tout en construisant un espace de découverte qui permette une autonomie maximisée. Le but étant bien de laisser les enfants progresser dans leur réflexion même s'ils font « fausse route » et de pouvoir les rediriger à leur demande lorsqu'ils en ressentent le besoin (fatigue, agacement, démotivation...).

À NOTER : les enveloppes, la carte de France, les documents indices et énigmes ainsi que le guide du grand Sage peuvent être réutilisés. Seuls les carnets de recherche sont individuels et personnels et doivent être réimprimés à chaque fois.

Imprimer les documents en couleur en fonction du nombre de participants et d'équipes.

Plier et/ou couper les documents si nécessaire :

- 1 document Énigmes => imprimer recto seul puis couper en 4 = 4 énigmes différentes => 1 équipe.
- 1 document Mon carnet de recherche => imprimer recto seul puis plier en 4 = 1 carnet de recherche de 4 pages => 1 participant.
- 1 document Guide du grand Sage => imprimer recto seul puis plier en 4 = 1 guide de 4 pages => 1 animateur.
- 1 document Indice Lille => découper selon les traits et mélanger les morceaux.

Écrire sur la première enveloppe « INDICE – variée et équilibrée » et glisser à l'intérieur les morceaux du document Indice Lille que vous venez de découper + la partie du document Indice Lille pour Ambassadeurs (Doc 6-Indices pour Ambassadeurs).

Écrire sur la deuxième enveloppe « INDICE – garder le rythme » et glisser à l'intérieur la partie du document Indice Lyon pour Ambassadeurs.

Écrire sur la troisième enveloppe « INDICE – fatigue » et glisser à l'intérieur la partie du document Indice Marseille pour Ambassadeurs.

Écrire sur la quatrième enveloppe « ÉNIGME – LILLE » et glisser à l'intérieur la partie

du document Énigme Lille.

Écrire sur la cinquième enveloppe « ÉNIGME – LYON » et glisser à l'intérieur la partie du document Énigme Lyon.

Écrire sur la sixième enveloppe « ÉNIGME – MARSEILLE » et glisser à l'intérieur la partie du document Énigme Marseille.

Écrire sur la septième enveloppe « ÉNIGME ULTIME – PARIS » et glisser à l'intérieur la partie du document Énigme Paris.

Distinguer le matériel de chaque équipe en le situant à des endroits différents afin de ne pas le mélanger. Chaque équipe doit avoir sept enveloppes.

Vérifier la combinaison du cadenas : 5 – 2 – 7.

S'assurer que l'application QR code est bien installée sur les tablettes, sinon l'installer.

Mettre en place le minuteur sur un ordinateur ou une tablette non utilisée afin de pouvoir le lancer dès le début du jeu :

<http://www.minuteur-en-ligne.fr/minuteur-90-minutes?time=195164934937>

2

Accueil et information - 15 minutes

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

Constituer les équipes.

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

Expliquer qu'il va falloir que chacun cherche de son côté silencieusement puis qu'il y a aura une mise en commun pour débattre si les avis sont divergents et enfin qu'il y aura une validation de la réponse définitive (par vote à main levée si besoin).

Rappeler le respect de l'utilisation du matériel.

Distribuer les carnets de recherche individuels et les stylos (+ feuilles de brouillon à disposition).

3

TEMPS 1 - Immerger les participants dans un univers fantastique en dehors du lieu classique des apprentissages

OBJECTIF : développer la cohésion d'équipe et installer la motivation.

Introduction – 10 minutes

Présenter le scénario aux participants (lire la partie « Scénario » du guide du grand Sage).

Poser des questions pour s'assurer de la bonne compréhension (À quelle époque ça se déroule ? Dans quel pays ? Qui êtes-vous ? Pourquoi êtes-vous là ? Qui représente le grand Sage ?) et répondre aux questions afin d'éviter toute angoisse.

Leur proposer de cocher la case qui leur convient sur la couverture de leur carnet de recherche : « J'accepte le challenge » ou « Je refuse la mission ».

Mise en activité – 5 minutes

Annoncer le départ (3, 2, 1...) et lancer le minuteur de 90 minutes en leur disant qu'ils peuvent le consulter à tout moment.

Reprenez la lecture du scénario (lire la suite du scénario sur le guide du grand Sage).

4

TEMPS 2 - Résoudre des énigmes collectivement

OBJECTIF : mobiliser ses connaissances dans un environnement ludique.

Enveloppe ÉNIGME : première énigme – 10 minutes

Présenter la carte de France et laisser chaque équipe choisir sa ville.

Donner à chaque équipe l'enveloppe ÉNIGME correspondant à la ville choisie.

Laisser les Ambassadeurs découvrir l'énigme à leur rythme et engager une réflexion.

Leur rappeler qu'ils peuvent commencer par réfléchir seul de leur côté avant de réaliser une démarche collective si nécessaire.

Valider les réponses proposées par chaque équipe ou remettre les équipes sur le bon chemin.

Donner en échange de la bonne réponse, le mot de passe INDICE.

Enveloppe INDICE : premier indice – 10 minutes

Les enfants choisissent l'enveloppe INDICE qui leur semble être en connexion avec leur mot de passe :

Mot de passe **alimentation** => enveloppe « variée et équilibrée »

Mot de passe **régulièrement** => enveloppe « garder le rythme »

Mot de passe **ronflement** => enveloppe « fatigue »

À l'intérieur de l'enveloppe, une nouvelle énigme doit être résolue par les enfants. Le résultat donne une couleur et un chiffre qui seront à associer pour découvrir la combinaison du cadenas.

Rappeler aux enfants qu'ils doivent compléter leur carnet de recherche au fur et à mesure, pour garder une trace des indices au fur et à mesure.

Les enfants choisissent une nouvelle destination d'après la carte de France.

Enveloppe ÉNIGME : deuxième énigme – 10 minutes

Donner à chaque équipe l'enveloppe ÉNIGME correspondant à la ville choisie.

Laisser les Ambassadeurs découvrir l'énigme à leur rythme et engager une réflexion.

Leur rappeler qu'ils peuvent commencer par réfléchir seul de leur côté avant de réaliser une démarche collective si nécessaire.

Valider les réponses proposées par chaque équipe ou remettre les équipes sur le bon chemin.

Donner en échange de la bonne réponse, le mot de passe INDICE.

Enveloppe INDICE : deuxième indice – 10 minutes

Les enfants choisissent l'enveloppe INDICE qui leur semble être en connexion avec leur mot de passe :

Mot de passe **alimentation** => enveloppe « variée et équilibrée »

Mot de passe **régulièrement** => enveloppe « garder le rythme »

Mot de passe **ronflement** => enveloppe « fatigue »

À l'intérieur de l'enveloppe, une nouvelle énigme doit être résolue par les enfants. Le résultat donne une couleur et un chiffre qui seront à associer pour découvrir la combinaison du cadenas.

Rappeler aux enfants qu'ils doivent compléter leur carnet de recherche au fur et à mesure, pour garder une trace des indices au fur et à mesure.

Les enfants choisissent une nouvelle destination d'après la carte de France.

Enveloppe ÉNIGME : troisième énigme – 10 minutes

Donner à chaque équipe l'enveloppe ÉNIGME correspondant à la ville choisie.

Laisser les Ambassadeurs découvrir l'énigme à leur rythme et engager une réflexion.

Leur rappeler qu'ils peuvent commencer par réfléchir seul de leur côté avant de réaliser une démarche collective si nécessaire.

Valider les réponses proposées par chaque équipe ou remettre les équipes sur le bon chemin.

Donner en échange de la bonne réponse, le mot de passe INDICE.

Enveloppe INDICE : troisième indice – 10 minutes

Les enfants choisissent l'enveloppe INDICE qui leur semble être en connexion avec leur mot de passe :

Mot de passe **alimentation** => enveloppe « variée et équilibrée »

Mot de passe **régulièrement** => enveloppe « garder le rythme »

Mot de passe **ronflement** => enveloppe « fatigue »

À l'intérieur de l'enveloppe, une nouvelle énigme doit être résolue par les enfants. Le résultat donne une couleur et un chiffre qui seront à associer pour découvrir la combinaison du cadenas.

Rappeler aux enfants qu'ils doivent compléter leur carnet de recherche au fur et à mesure, pour garder une trace des indices au fur et à mesure.

Carnet de recherche : combinaison du cadenas – 10 minutes

Inviter les enfants à finaliser leur recherche en combinant les chiffres trouvés (en fonction des couleurs) pour trouver le code du cadenas.

Une fois une combinaison trouvée d'un commun accord, laisser les enfants manipuler le cadenas pour vérifier la combinaison.

À l'ouverture du cadenas, expliquer que le coffre est vide ; seul un morceau de papier, avec des mots indéchiffrables, s'y trouve.

Donner l'enveloppe 7 Énigme ultime à Paris.

Laisser les Ambassadeurs découvrir l'énigme à leur rythme et engager une réflexion.

Leur rappeler qu'ils peuvent commencer par réfléchir seul de leur côté avant de réaliser une démarche collective si nécessaire.

Valider les réponses proposées par chaque équipe ou remettre les équipes sur le bon chemin.

Clôture – 10 minutes

À chaque validation de l'énigme finale, relever le temps indiqué par le minuteur.

Engager les participants à calculer le temps utilisé pour résoudre l'énigme (90 minutes moins le temps relevé sur le minuteur).

Féliciter les équipes.

5

TEMPS 3 - Mise en commun et clôture

OBJECTIF : débriefing (s'exprimer sur le travail en équipe, partager sur les méthodes, revenir sur les énigmes...)

Débriefing – 30 à 40 minutes (en fonction du nombre d'équipes)

Rassembler tous les participants et les animateurs.

Proposer une expression libre sur le ressenti à chaud.

Revenir sur les énigmes qui ont été les plus difficiles à résoudre : réponses attendues et réponses inattendues (comment y sont-ils parvenus, leur faire expliciter les méthodes, les raisonnements...).

Revenir sur les méthodes collectives qui ont bien fonctionné/mal fonctionné et pourquoi.

Clôture – 10 minutes

Remercier les participants et organiser le rangement en donnant des rôles si nécessaire.

6

Variantes et suites possibles

Variantes possibles :

Sans cadenas : les participants font les propositions par écrit sur une feuille blanche

et l'animateur fait un retour codé : entourer en vert les chiffres bons et bien placés, entourer en orange les chiffres bons mal placés, entourer en rouge les mauvais chiffres.

Faire des équipes de deux participants.

Proposer à des enfants de tenir le rôle du grand Sage.

Augmenter ou diminuer le temps.

Proposer des malus en cas de proposition de mauvaises réponses (moins 3 minutes par exemple).

Suites possibles :

Proposer aux enfants de concevoir d'autres énigmes (sur ces mêmes thèmes) pour agrandir le tour de France.

Revoir une vidéo sur les familles d'aliments :

<https://www.youtube.com/watch?v=Wt1KMiD-k0c>.

Refaire le point sur le sommeil grâce à l'application <http://www.lesommeil.ca/>.

Histoire offerte sur le thème Activité physique et santé : « Pourquoi tu bouges ? »