

# Le Dynamique 'Quiizz

## de Max et Zoé



Une animation ludique pour aborder avec les enfants les thèmes de l'alimentation équilibrée et durable associés à une activité physique modérée.

## Public

Le Dynami'Quizz de Max et Zoé comporte 2 versions. L'une est destinée aux enfants de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> primaires (**8-10 ans**), l'autre s'adresse à des enfants de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaires (**10 à 12 ans**).

## Objectifs

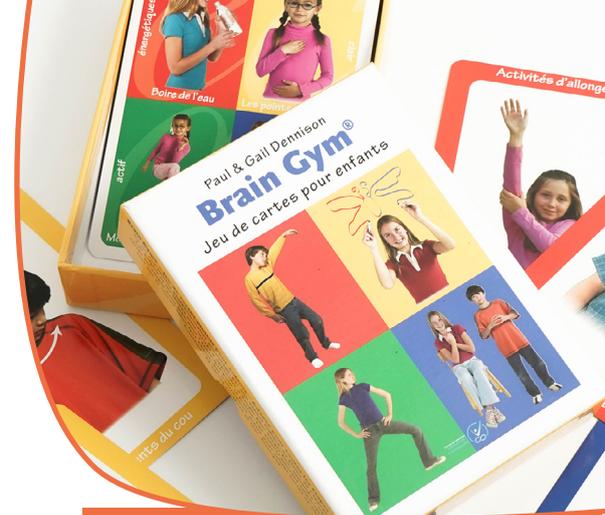
- ✓ Sensibiliser les enfants aux habitudes de vie favorables à leur santé et contribuer au bien-être.
- ✓ Elargir les capacités d'apprentissage en réconciliant la pensée et le corps.
- ✓ Permettre à chacun d'exploiter son potentiel.
- ✓ Sensibiliser les enfants à une alimentation équilibrée et durable associée à une activité physique modérée.
- ✓ Sensibiliser à l'importance de boire de l'eau toute la journée surtout lors de la pratique d'une activité physique.
- ✓ Sensibiliser à l'importance de bouger au quotidien.

## Lien avec les socles de compétences

- ✓ Construire et enrichir le vocabulaire.
- ✓ Différencier et reconnaître les différentes familles alimentaires.
- ✓ Aborder les mouvements de base pour bien ressentir et explorer son équilibre.
- ✓ Explorer le schéma corporel.

## Matériel

- ✓ Guide d'accompagnement de l'outil.
- ✓ Dé en mousse.
- ✓ 6 cartes "Légende du dé".
- ✓ Cartes mimes, dessins, devinettes et questions numérotées.
- ✓ Sablier de 2 minutes.
- ✓ Ardoise (type tableau blanc), marqueurs de couleur et linge pour effacer.
- ✓ Jeu de cartes "Brain Gym®".
- ✓ Cocotte "Octofun®".
- ✓ Cartes indice.



*"Brain Gym®" est une méthode qui propose un ensemble de mouvements simples favorisant le bien-être.*

## Quelques conseils d'utilisation

- ✓ Lieu : un local de type salle de classe.
- ✓ Durée de l'activité : **50 minutes**.
- ✓ Nombre d'enfants : 10 – 12.

## Préparation de l'activité

Étaler sur une table les 6 cartes "Légende du dé" et placer en correspondance les paquets de cartes "mimes, dessins, devinettes, questions" ainsi que le jeu de cartes "Brain Gym®" et la cocotte "Octofun®".

## Déroulement de l'activité

Le but est d'obtenir un maximum de cartes Indice afin que toute la classe puisse reconstituer la phrase mystère.

- ✓ Inviter les enfants à former des équipes de 2 tout en se mettant en cercle.
- ✓ Inviter un enfant de la première équipe à lancer le dé pour qu'ensuite son co-équipier pioche la première carte du paquet correspondant au chiffre obtenu sur le dé :

• Mimes : cartes vertes

• Dessins : cartes jaunes

• "Brain Gym®" : jeu de cartes "Brain Gym®"

• Devinettes : cartes rouges ou roses

• Questions : cartes bleu foncé ou clair

• "Octofun®" : cocotte "Octofun®"

L'équipe dispose de 2 minutes (sablier) pour mimer, dessiner, deviner ou proposer une ou plusieurs réponses à la question ou à la devinette.

Concernant les activités "Brain Gym®" et "Octofun®", tous les élèves y participent en même temps, sans limitation de durée.

- ✓ Si l'équipe réussit le défi, elle reçoit une carte Indice. Si l'équipe ne réussit pas le défi, elle ne reçoit pas de carte Indice. Chaque équipe joue à tour de rôle quelque soit son résultat.
- ✓ En fin de séance, inviter les enfants à reconstituer la phrase mystère à l'aide des cartes Indice récoltées.

Veiller au bon déroulement du jeu et fournir si nécessaire des explications complémentaires aux enfants.

*"Octofun®" est une méthode qui permet de développer les intelligences multiples dans une approche positive.*



## Evaluation

Lorsque cette activité est proposée plusieurs fois au cours de l'année scolaire, elle permet d'évaluer l'évolution des socles de compétences décrits ci-dessus.

## Conception

L'activité a été créée dans le cadre d'une collaboration avec Hainaut Sports. Elle a été testée avec des enfants de 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaires lors de stages sportifs d'une semaine.

## Sources

- ✓ La pyramide alimentaire, Food in Action avec la collaboration de la Haute Ecole Léonard de Vinci, 2020.
- ✓ Jeu de cartes pour enfants – Centre de formation le plaisir d'apprendre France, Caen 2013 (www.apprendre.org) – www.braingym.org
- ✓ www.octofun.org
- ✓ Enseignement.be - référentiel de compétences.



Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré



[observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)



+32 (0)65 87 96 00



[observatoiresante.hainaut.be](http://observatoiresante.hainaut.be)

