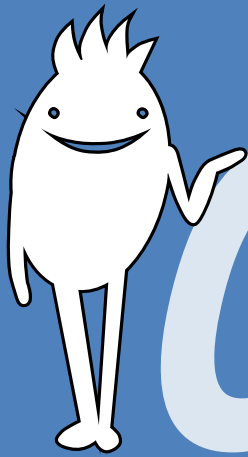


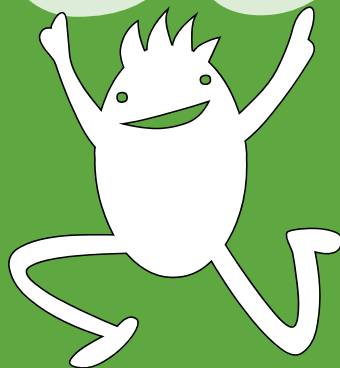
À notre Santé!

Fiches d'animations pour les enfants de 3 à 12 ans



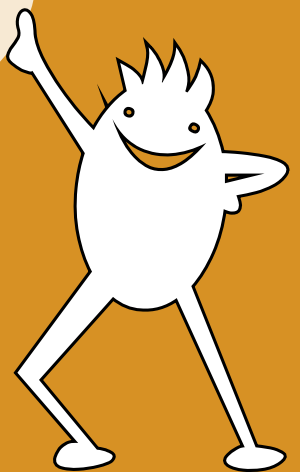
Respirer

30



Bouger

5



Manger



Préface

La santé et l'alimentation... À Hastière, on s'en occupe !

La Commune d'Hastière est sensible à la problématique « santé et alimentation » et met un point d'honneur à y travailler de manière transversale dans plusieurs services concernés.

Ainsi, différents organes communaux se sont penchés sur la question à travers différentes actions et concertations. Le plan de cohésion sociale (PCS), le service Accueil Temps Libre (ATL), le Centre Culturel, le Complexe Sportif et Associatif et le CPAS mettent en place des actions précises afin de soutenir la population hastiéroise dans l'amélioration de sa santé, en passant par une éducation à l'alimentation et aux habitudes quotidiennes liées à l'amélioration des conditions de vie et de logement. Relevons-les donc ici.

Le **Plan de Cohésion Sociale** encourage le citoyen à jouer un rôle actif dans son cadre de vie. Un des axes de ce plan quinquennal a pour thème « l'accès à la santé ». Plusieurs actions liées à la prévention alimentation et assuétudes, au soutien à la parentalité, au maintien à domicile des aînés, à la pratique du sport sont mises en place. Le lien santé-logement est un fil rouge dans les actions du service, notamment par l'organisation d'ateliers sur le « bien habiter ». Il organise chaque été un jogging populaire s'apparentant à une action « sport pour tous ».

En plus de ses missions classiques, le **CPAS** met à disposition du citoyen une épicerie sociale. La distribution des denrées alimentaires est accompagnée de fiches-recettes afin de guider le bénéficiaire dans l'utilisation des produits proposés.

La **concertation communale de l'enfance** mise en place conjointement par le PCS et le service ATL vise la création de partenariats. Elle est composée de toute une série d'acteurs concernés par l'encadrement de la petite enfance qui se réunissent autour de différents thèmes tel que l'alimentation, l'accès aux soins, le soutien à la parentalité, la mobilité. C'est dans ce cadre que différents partenaires exposent les outils dont ils disposent en encourageant les partenariats dans le souci permanent de proposer aux enfants et leur famille des pistes d'amélioration de leur quotidien.

Le **Centre culturel** a organisé des animations scolaires sur le thème de la « bonne bouffe ». Il collabore avec les membres du « Potager Partagé » pour organiser des conférences sur le même thème. Il accueille dans ses locaux le GAC (Groupe d'Achat Commun), association qui prône le circuit court et une alimentation saine. Il organise une soupe populaire lors de certains marchés hebdomadaires de Hastière. Il collabore avec le Complexe Associatif et Sportif et le service ATL à l'organisation de stages sportifs et culturels. Dans le cadre du New Contrat Programme, le développement d'un marché des produits du terroir est dans les projets.

Le **Complexe Sportif et Associatif** organise des stages sportifs mais aussi des stages de cuisine et des animations axées sur les activités nature. La semaine gratuite permet à tous les citoyens de tester des activités sportives organisées au complexe. Un large choix qui permet à chacun de trouver le sport qui lui convient. Des conférences sont également organisées, notamment sur l'alimentation du sportif.

Plusieurs **établissements scolaires** intègrent dans leur projet des notions de « produits de saison » et la création d'un jardin-potager en impliquant des partenaires privés (jardinier, Potager Partagé).



Le **service Accueil Temps Libre** travaille en collaboration avec des partenaires qui mettent la santé au premier plan dans leur projet pédagogique (Latitude Jeunes, Jeunesse et Santé, Avant-Post). Le soutien logistique aux associations sportives permet à celles-ci d'organiser de nombreux stages.

C'est donc dans cette continuité que les accueillantes extrascolaires se sont associées à la cellule Promotion Santé de la Province de Namur (Direction de Santé Publique) pour produire ce recueil des activités pour enfants développées dans les différents accueils de la commune autour du thème « 0-5-30 ».

0 tabac, 5 fruits et légumes et 30 minutes d'activité physique par jour, un concept développé au Québec, n'est à priori pas destiné aux enfants. L'équipe se l'est approprié et l'a adapté au public qu'elle encadre au quotidien. L'objectif avoué étant le développement de compétences psychosociales et le changement des habitudes des enfants.

Comité de rédaction :

Carine Crucifix, Dominique Michel, Mélanie Temmerman, Sylvie Mathys.

Accueillantes ayant participé au projet :

Aline F., Annie G., Béatrice M., Bénédicte V., Coralie B., Coralie J., Cynthia D., Elodie S., Emilie R., Marianne J., Patricia M., Sandra D., Valérie L.

Editeur responsable : V. Zuinen, place Saint Aubain, 2, 5000 Namur

Conception et impression : Imprimerie Provinciale

Edition : Avril 2019



Introduction

Origine du projet

Dans le cadre du partenariat Province-Communes, une formation de sensibilisation autour de la combinaison « 0-5-30 » a été organisée. Les accueillantes ont été encouragées et guidées dans la mise en place d'activités de prévention. L'équipe a alors décidé de répertorier ces animations sous forme de fiches d'activité.

Qui sommes-nous ?

Une équipe composée des accueillantes extrascolaires actives sur la commune (Latitude Jeunes, accueillantes communales), d'une chargée de projet de la cellule Promotion Santé de la Province de Namur, d'une chargée de projet du CLPS en Province de Namur (Centre local de Promotion de la santé).

Pour qui ? Pourquoi ?

Ce répertoire est destiné à tous les encadrants de collectivité d'enfants âgés de 3 à 12 ans qui voudraient développer des activités autour du concept 0-5-30. Dans la pratique, certaines activités ont été proposées à des enfants à partir de 2,5 ans.

Comment l'utiliser ?

Ce répertoire est divisé en 3 thèmes d'activités correspondant aux trois éléments de la combinaison « 0-5-30 » :

Bleu - 0

Orange- 5

Vert – 30

La table des matières est présentée sous forme de tableau reprenant pour chaque fiche la tranche d'âge conseillée et le(s) thème(s) développé(s). Elle permet donc de repérer facilement les fiches à utiliser en fonction de la réalité du groupe.

Cet outil se veut dynamique, n'hésitez pas à le compléter avec vos animations !
Vous trouverez des fiches vierges en fin de répertoire.

N'hésitez pas non plus à le partager !

Une version PDF est téléchargeable sur les liens suivants :

www.hastiere.be/epub/index.htm#/folder/23405

<http://anastasia.province.namur.be/KENTIKA-19374150124911923329-400-La-sante-et-l-alimentation.htm>

<https://www.clps-namur.be/projets/hasti%C3%A8re-0530/>

Vous êtes prêts ?



Les fiches sont toutes construites sur le même modèle.

L'encadrement n'est précisé que lorsqu'il est différent des normes d'encadrement conseillées par l'ONE.

Légendes







			Public Nombre de participants
			Durée
			Objectifs
			Lieu
			Matériel
			Déroulement/Règles
			Evaluation
			Variantes
			Encadrement



Table des matières

Numéro de la fiche	Activité	Public conseillé					Thème		
		3-6	3-8	3-12	5-12	6-12	0	5	30
1	Relaxons-nous			V			V		
2	La fête à la grenouille			V			V		
3	Le dragon cracheur de feu		V				V		
4	A bout de souffle			V			V		
5	L'envol du mouchoir					V	V		
6	Jolis moulins			V			V		
7	Flûte de pan			V			V		
8	Kim-nez					V	V		
9	Les petits contes de fruits et légumes	V						V	
10	Fruits et légumes de saison					V		V	
11	Le petit bonhomme		V					V	
12	Le jeu de l'oie		V					V	
13	Petit déjeuner "découverte"			V				V	
14	En route pour le carnaval			V				V	
15	Brochettes de fruits et légumes				V			V	
16	Bingo de fruits et légumes			V				V	
17	Kim-goût					V		V	
18	Yaou-foot					V			V
19	Et si l'on dansait			V					V
20	Ballon d'eau			V					V
21	Le Roi et ses chevaliers			V					V
22	Bowling			V					V
23	Parcours de psychomotricité			V					V
24	La tomate					V			V
25	Course-relai			V					V
26	Légumes-chasseurs					V		V	V
Annexe	Liste de petits jeux connus	V	V	V	V	V			V





Relaxons-nous



De 3 à 12 ans

Un petit groupe est plus adapté pour cette activité.



De 15 à 30 minutes



Amener l'enfant à prendre conscience des tensions de son corps et à se relaxer.



Un espace calme et aménagé pour permettre à chaque enfant de s'allonger.



- L'histoire, ci-jointe, « Dans le ciel » ou autre histoire qui invite à la relaxation
- Tapis de sol et/ou tapis puzzle
- Couvertures



L'animateur propose aux enfants de s'étendre sur leur espace de relaxation.

L'animateur lit l'histoire d'une voix calme et invite les enfants à suivre les consignes énoncées dans le récit.



Comparer le climat du groupe avant et après l'activité selon les critères suivants : volume sonore, relation entre les enfants (tension ou sérénité), choix des activités après la séance de relaxation.



- Ajouter un fond musical de relaxation.
- Demander aux enfants de créer leur propre histoire de relaxation.
- Demander aux enfants de créer leur espace de relaxation.



DANS LE CIEL

Allonge-toi sur le dos et ferme les yeux. Ecarte un peu les bras et les jambes, les paumes de tes mains tournées vers le ciel, et respire profondément. Tes pieds, tes jambes, ton ventre se relâchent. Tes épaules se relâchent. Ta nuque, ton dos, tes bras et ta tête se relâchent. Ton corps se détend de plus en plus. Respire tranquillement et laisse-toi porter par cette histoire. C' est un petit voyage reposant ...

Tu habites une grande ville, dans un immeuble très haut. Quand tu es en bas et que tu lèves le nez pour regarder, tu as l'impression qu'il dépasse les nuages ! Aujourd'hui, c'est un mercredi d'automne et tu décides de monter jusqu'à la terrasse au dernier étage de ton immeuble.

Hop, hop ! Quelques marches encore, tu pousses une petite porte et tu y es !

Tu enlèves tes chaussures : il y a là une pelouse aussi verte que celle du parc où tu joues souvent. Tu adores venir te reposer ici dès que tu as le temps. Tu te sens grand et fort.

C'est un endroit magique, qui semble flotter au-dessus de la ville. De beaux nuages blancs recouvrent les toits des maisons, le bruit des voitures, les lumières des rues. Comme ils ont l'air doux, ces nuages ! On a envie de les toucher. On dirait de la barbe à papa ! Tiens, une famille d'oiseaux passe au loin, et tu leur lances un grand bonjour !

Tu marches vers le banc en bois vert que tu connais bien et sur lequel tu aimes t'allonger pour y feuilleter tes livres préférés.

Mais là, qui vois-tu, ton meilleur ami ! Il voulait te faire une surprise !

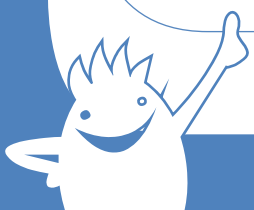
Tu es tout content et tu ris avec lui. Tous les deux, vous restez assis dans ce nid merveilleux perché au-dessus des nuages et vous contemplez le paysage.

Le ciel bleu se teinte de rose, et voici la lune qui apparaît déjà, une grosse boule blanche et lumineuse qui brillera un peu plus tard dans la nuit.

Tu vas rentrer chez toi avec ton ami.

Tu te sens calme et joyeux.

Puis, tout doucement, tu ouvres les yeux, tu étires tes jambes et tes bras, tu bâilles si tu en ressens le besoin, tu restes allongé encore quelques instants puis tu te relèves quand tu en as envie.



La fête à la grenouille



De 3 à 12 ans
Illimité



± 1 minute par participant



- Prendre conscience de l'air contenu dans les poumons.
- Découvrir les effets du souffle et le maîtriser.



Intérieur



- Minimum une table
- Minimum deux gobelets remplis d'eau
- Une balle de ping-pong
- Un chronomètre pour la variante



- Aligner deux gobelets remplis d'eau l'un contre l'autre (ou plus en fonction de l'âge et du niveau de difficulté souhaité).
- Placer une balle de ping-pong dans le premier gobelet.
- Au top, l'enfant doit souffler sur la balle afin que celle-ci se déplace dans l'autre gobelet sans la faire tomber. S'il y a plusieurs gobelets, l'épreuve est réussie quand la balle se trouve dans le dernier gobelet.



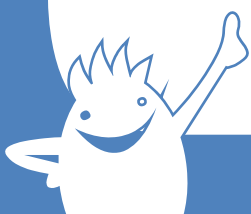
Echange avec les enfants autour de questions relatives à l'amélioration du souffle :

- Qu'est-ce qui favorise le souffle ?
- Comment avoir un souffle plus long ?





- Amener une difficulté supplémentaire : 1 temps précis pour réussir l'épreuve.
- Proposer de créer des équipes et de réaliser l'épreuve en course-relai.



Le dragon cracheur de feu



De 3 à 8 ans
Illimité



± 15 minutes



- Prendre conscience de son souffle.
- Développer sa capacité pulmonaire.



Intérieur



- Rouleau de carton
- Papier crêpon
- Papier à recouvrir de couleur
- Colle
- Ciseaux
- Pompons
- Petits yeux à coller



- Coller le papier de couleur sur le rouleau en carton.
- Décorer, selon l'imagination, à l'aide du matériel à disposition des enfants.
- Découper plusieurs languettes de papier crêpon qui seront collées à une des extrémités du rouleau.
- Souffler par l'autre extrémité pour faire « cracher » le dragon.



Questionner les enfants sur ce qui favorise ou non le souffle.

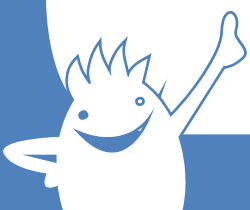




Faire un concours de celui qui fait bouger les franges le plus longtemps.



<https://atelier3b.blogspot.com/2016/01/le-souffle-du-dragon-cracheur-de-feu.html>



A bout de souffle



De 3 à 12 ans
Maximum 12 enfants



± 20 minutes



Faire prendre conscience à l'enfant de son souffle et lui permettre d'apprendre à le gérer.



Intérieur



- Table de +/- 1 m 10
- Balle de ping-pong
- Carton
- Papier collant



Les enfants sont répartis équitablement en deux équipes. L'activité se déroule sous forme de duels entre les joueurs.

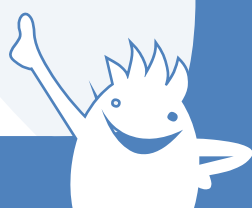
L'espace de jeu est la table. Pour éviter que la balle de ping-pong ne tombe sans cesse, on colle des bandes de carton sur les longueurs qui serviront de barrières.

Les deux joueurs se placent de part et d'autre de la table, côté largeur. La balle de ping-pong est placée au centre de la table. Le but est de propulser la balle, à la force du souffle, hors de la table du côté de son adversaire.

L'équipe gagnante est celle qui a remporté le plus de duels.

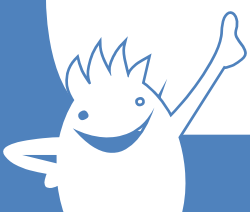


- Organiser une table ronde où chacun peut exprimer les difficultés ou facilités qu'il a rencontrées lors de l'exercice.
- On peut également mener une réflexion sur les méthodes pour améliorer son souffle.





- Créer des obstacles un peu comme sur un flipper.
- Utiliser un plateau avec un faible rebord (style plateau de self-service) et y placer 20 balles de couleur et 3 balles blanches. Le but sera, à la force du souffle, d'évacuer les balles de couleur sans faire sortir les balles blanches du plateau.
- Construire un circuit. Le but est d'atteindre la sortie de celui-ci en soufflant sur la balle à l'aide d'une paille.



L'envol du mouchoir



De 6 à 12 ans
Maximum 12 enfants



De 10 à 20 minutes



Prendre conscience des limites de sa capacité pulmonaire.



Intérieur



- Tables
- Mouchoirs en papier
- Large bande autocollante non-transparente



L'activité se déroule sous forme de course-relai.

Les enfants sont répartis en équipes de nombre égal. Les joueurs de chaque équipe se placent en file indienne derrière la ligne de départ définie par une bande autocollante au sol.

Face à chaque équipe, à une distance de $\pm 5m$, est placée une table disposée dans le sens de la longueur. Un mouchoir en papier chiffonné en boule est déposé au bord de chaque table.

Au top départ, le premier joueur de chaque équipe court jusqu'à la table face à lui et commence à souffler sur le mouchoir pour le déplacer. Le but est que le mouchoir atteigne l'autre extrémité de la table. Si le mouchoir tombe par la longueur de la table, le joueur doit le replacer à son point de départ et recommencer jusqu'à ce qu'il atteigne son but. Quand le premier joueur a réussi, il replace le mouchoir pour le suivant et court taper dans la main de celui-ci, qui à son tour effectue l'exercice. Et ainsi de suite, pour tous les joueurs de l'équipe.

L'équipe gagnante est celle qui termine la course-relai en premier.

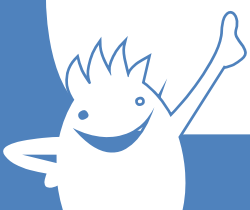
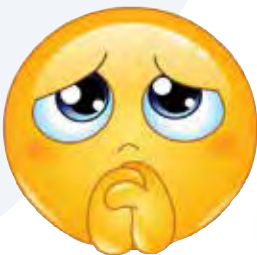
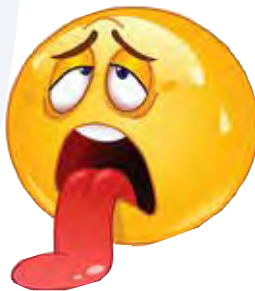


- Demander aux enfants d'exprimer leur ressenti physique et émotionnel en utilisant des smileys.
- Les questionner sur ce qui favorise le souffle.





La course-relai peut se faire en plusieurs tours. Les enfants seront plus essouffés et pourront se rendre compte de leur endurance et de l'importance du souffle dans les activités sportives.



Jolis moulins



De 3 à 12 ans
Illimité



± 30 minutes



- Jouer en plein air.
- Découvrir les effets du vent.
- Prendre conscience de l'air contenu dans les poumons.
- Développer, encourager la créativité.



Intérieur/Extérieur



- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| - Papier rigide | - Baguettes en bois |
| - Règle | - Ciseaux |
| - Crayon ordinaire | - Crayons, marqueurs de couleur |
| - Punaises | - Gommettes |

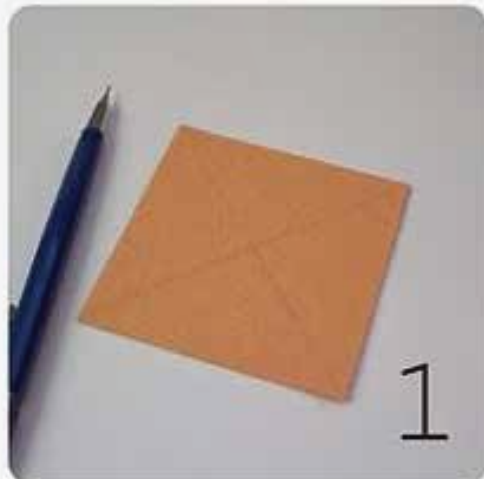


- Découper un carré dans la feuille.
 - Décorer à votre guise la feuille des deux côtés.
 - Plier la feuille 2X pour marquer les diagonales.
 - Tracer de la pointe vers le milieu une ligne jusque la moitié de chaque diagonale.
 - Couper jusqu'au trait.
 - Ramener une pointe sur deux vers le milieu.
 - Punaïser les pointes sur la baguette.
 - Votre moulin est prêt.
 - Faire souffler l'enfant sur le moulin pour qu'il prenne conscience de l'air présent dans ses poumons.
 - Aller en extérieur pour observer les effets du vent sur le moulin.
- Petit conseil : N'enfoncez pas trop la punaise pour laisser le moulin tourner ou mettez une perle entre le papier et le bâton en bois.

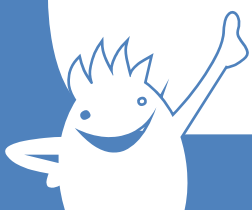


Echanger avec les enfants sur la différence entre les effets du vent et de leur souffle (intensité, durée..).





www.pinterest.com/pin/330803535099703356



Flûte de Pan



De 3 à 12 ans
Illimité



De 15 à 30 minutes



Découvrir les niveaux d'intensité de son souffle et le plaisir de créer des sons.



Intérieur/Extérieur



- Pailles
- Ciseaux
- Ruban adhésif
- Latte



- Sélectionner 15 pailles. Découper la première à 10 cm, puis ajouter 0,5 cm à la suivante et ainsi de suite. Donc la première mesure 10 cm, la seconde 10,5 cm, et la dernière 17 cm.
- Coller les pailles les unes contre les autres avec le ruban adhésif en partant de la plus courte dans un ordre croissant. Les pailles doivent être alignées à leur base.
- Inviter les enfants à souffler dans les différentes pailles.
- Chaque enfant peut alors découvrir les sons qu'il va produire avec sa flûte de Pan.



Découvrir avec les enfants les différents sons émis en fonction du souffle.

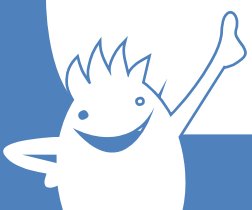




- Prendre plus de temps pour confectionner la flûte de Pan en la décorant.
- Décider de réaliser d'autres instruments avec des objets de récupération pour constituer une boîte à instruments de musique.



cece-from-aix.20minutes-blogs.fr/archive/2016/06/15/une-flute-de-pan-pour-la-fete-de-la-musique



Kim – Nez



De 6 à 12 ans
Illimité



± 30 minutes



- Développer l'odorat.
- Stimuler l'utilisation d'un des 5 sens.
- Découvrir des sensations et des émotions apportées par les odeurs.



Intérieur/Extérieur



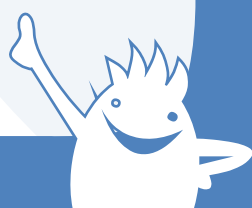
- Minimum 10 récipients opaques, numérotés, avec un couvercle amovible. Chaque récipient contient un élément qui dégage une odeur caractéristique agréable ou désagréable.
- Une fiche reprenant les numéros des odeurs proposées.



A tour de rôle, chaque enfant sent, les unes après les autres, les odeurs des différents récipients. Sur la fiche, il indique l'odeur identifiée. Il coche le ressenti correspondant à son appréciation grâce à un smiley positif ou négatif. On termine l'activité par une mise en commun qui permet un débat sur les émotions ressenties.



Observer les réactions des enfants par rapport aux odeurs en général et aux ressentis qui y sont liés au quotidien. Expriment-ils plus ces ressentis par la suite ?





L'activité peut être proposée sous forme de jeu d'équipe (coopération) et de concours.

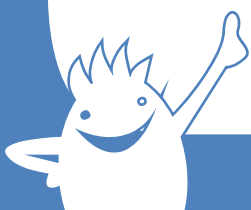
Pour les plus jeunes, mettre la photo de l'élément qu'ils doivent associer au numéro du récipient.

Modèle de fiche à mettre à disposition de l'enfant

Numéro du pot	Senteurs	Smiley positif (à dessiner)	Smiley négatif (à dessiner)

Idées de senteur

Vanille
 Croquette pour chien
 Lingette pour bébé
 Dentifrice
 Miel
 Café
 Lait
 Moutarde
 Ketchup



Les petits contes de fruits et légumes



De 3 à 6 ans

Un petit groupe est plus adapté à cette activité



± 30 minutes

La durée dépend du temps nécessaire pour lire l'histoire.



Découvrir les fruits et les légumes.



Dans un petit espace calme et cosy aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.



- L'histoire « P'tit conte de légumes » ci-jointe ou d'autres histoires
- Des représentations de fruits et légumes en peluche ou autre texture



- Raconter l'histoire une première fois.
- Reprendre l'histoire mais cette fois l'animateur ne prononce pas le nom du fruit ou du légume et les enfants doivent le citer ou utiliser la représentation pour l'identifier.



Observer si les enfants identifient correctement les fruits et les légumes.

Anaïs et les légumes magiques par Mélanie Christiaens

Il était une fois une adolescente qui s'appelait Anaïs, elle était prête à risquer sa vie pour n'importe qui, elle était intelligente et courageuse.

Un jour, la reine qui était jalouse d'elle, alla chez Anaïs pendant qu'elle n'était pas là. Elle tua ses parents et s'en alla en laissant un mot par terre. Anaïs, quand elle rentra, mangea une carotte puis, découvrit ses parents. Elle cria le plus fort qu'elle pouvait puis, folle de rage, elle fit le tour de la maison et découvrit le mot. Il était signé « la reine allergique aux légumes ». Anaïs décida de partir à la recherche de la reine pour se venger. Alors elle alla chercher un plan, un panier qu'elle remplit de légumes, puis elle partit. Elle devait traverser, pour retrouver son ennemie, un potager géant et enchanté et le savait très bien.

Anaïs chemina longtemps avant d'arriver au potager. Son panier était vide : elle n'avait plus rien quand elle y parvint. Quand elle fut devant le potager, elle trouva un parchemin. Elle le déroula et lut : « Dans ce potager se trouvent les clés que tu cherches pour ouvrir la grille du fond. Pour t'aider, je vais te donner trois indices. Voici le premier : dans ce potager quatre bons légumes tu trouveras afin de pouvoir en sortir ». Elle regarda attentivement le parchemin et vit apparaître pendant quelques secondes une carotte verte, une tomate verte, un épis de maïs vert et un poivron vert. Elle poursuivit sa lecture : « Ces bons légumes, au-milieu tu trouveras. Si tu ne trouves pas les bons, tu devras rester pour l'éternité ».

Elle emmena le parchemin avec elle au cas où et partit au milieu du potager. Quand elle vit une carotte verte, elle la tira de la terre ; elle était verte, mais elle semblait être mûre...

Plus loin, elle découvrit la tomate, le poivron, et le maïs vert. Pareil, ils n'avaient pas l'air mûrs, mais ils l'étaient. Elle prit les légumes avec elle, courut ensuite vers la porte, l'ouvrit avec les clefs-légumes et sortit du potager enchanté.

Plus tard, elle trouva la reine assise au bord d'un pont. Anaïs arriva devant la reine, la poussa et dit :

« Pourquoi avez-vous tué mes parents ?

- Pour que tu viennes avec moi, ma chérie ! ».

La reine allait la prendre dans ses bras pour l'étouffer quand les légumes sautèrent sur elle. La reine tomba dans le vide. Anaïs découvrit à sa place un prince et tomba amoureuse de lui. Lui était amoureux d'elle, donc cinq jours plus tard, il la demanda en mariage et elle dit oui ! Ils vécurent heureux et ne mangèrent que des légumes.

FIN



Fruits et légumes de saison



De 6 à 12 ans
Illimité



± 20 minutes



Découvrir une consommation de fruits et légumes correspondant au moment de leur récolte.



Intérieur/Extérieur



Un panneau séparé en 4 couleurs différentes (une par saison) avec des velcros pour y apposer les images des fruits et légumes.



Le déroulement peut être différent en fonction des situations. Le but est de replacer les images de chaque fruit ou légume dans la bonne saison de sa récolte. Il s'agit d'un jeu de coopération où chaque enfant peut mettre en valeur ses connaissances et en faire profiter le groupe. Il n'y a ni gagnant, ni perdant. Après l'animation, on peut distribuer à chaque enfant un document reprenant le panneau complété.



Cette activité doit être organisée régulièrement afin que les enfants puissent retenir les informations. On peut comptabiliser le nombre de bonnes réponses émises par le groupe et observer l'évolution.



Les enfants participent à un quizz (voir modèle ci-joint) afin de récolter les images des fruits et légumes avant d'aller replacer celles-ci dans la bonne saison de sa récolte.



Quizz sur les fruits et légumes

Il y en a 25 à récolter, donc 25 devinettes.

Les joueurs sont répartis en 4 équipes.

Ils activent leur buzz dès qu'ils ont la réponse.

- 1 Je suis poilu mais j'ai plein de vitamines C. **Kiwi**
- 2 Je suis le fruit que mangent les singes. **Banane**
- 3 Je suis un fruit. On fait des grimaces quand on me mange. **Citron**
- 4 Je suis un fruit. On fait du vin avec moi. **Raisin**
- 5 Je suis un légume ou un fruit. **Tomate**
- 6 On pleure quand on m'épluche. **Oignon**
- 7 Je suis le légume préféré des lapins. **Carotte**
- 8 Avec moi, on sculpte un visage pour la fête d'Halloween. **Potiron**
- 9 Je suis un fruit qui porte le nom d'une couleur. **Orange**
- 10 Je suis la petite sœur de l'orange. **Mandarine**
- 11 Je suis la maison des Schtroumpfs. **Champignon**
- 12 J'ai l'apparence de feuilles vertes. **Salade.**
- 13 Je suis un fruit. Des bonbons portent mon nom.
J'ai souvent une sœur jumelle. **Cerise.**
- 14 Je suis un légume. Mes pieds sont blancs et mes cheveux verts.
Je suis raide comme un poteau. **Poireau**
- 15 Je suis rouge et j'ai un chapeau vert sur la tête. **Fraise**
- 16 Je suis un fruit rouge, jaune ou vert. Et mon nom rime avec automne. **Pomme**
- 17 Je suis un fruit rose et tout petit. On dirait que j'ai plein de boutons. **Framboise**
- 18 Je suis un légume. On me mange souvent avec des carottes. **Petit pois**
- 19 Je suis un légume vert et long. On dit de moi que je suis magique. **Haricot**
- 20 Je suis longue et verte. Je ressemble à un concombre, mais je n'en suis pas un. **Courgette**
- 21 Je suis un fruit plus gros qu'un ballon, vert à l'extérieur, rouge à l'intérieur et plein de petits pépins noirs. **Pastèque**
- 22 Je suis un fruit mauve ou vert, à noyau. Mon nom rime avec le mot « lune ». **Prune**
- 23 Je suis un légume. Je suis le cousin de la courgette. **Concombre**
- 24 Je suis un fruit aussi connu que la pomme. Mon nom commence par la même lettre. Je suis verte à l'extérieur et blanche à l'intérieur. **Poire**
- 25 Je suis un légume blanc. J'ai un goût amer. On me mange cru ou cuit. **Chicon**



Le petit bonhomme



De 3 à 8 ans
Illimité



± 30 minutes



Découvrir les fruits par le biais d'un dessin.



Intérieur/Extérieur



- Feuilles
- Crayons de couleur
- Marqueurs
- L'histoire du petit bonhomme ci-jointe



Donner ou lire l'histoire ci-jointe à l'enfant et lui demander de dessiner le bonhomme en suivant les consignes.



Utiliser des cartes plastifiées avec la photo d'une banane que l'enfant présentera vers le haut ou vers le bas en fonction de sa satisfaction. On peut aussi utiliser une banane qui pourra ensuite servir de goûter.





Proposer le dessin d'une maison avec comme consignes :

- Le toit est représenté par des lamelles de concombre
- La cheminée par une carotte
- Les briques par des rondelles de tomates
- Etc...

C'est un petit bonhomme !

C'est un petit bonhomme, petit, petit, petit...

sa tête est une pomme

son nez est un radis

ses yeux sont des groseilles

sa bouche est un bonbon

et il a comme oreilles

des graines de melon, lon , lon ,lon....

sa jambe est une banane

son autre jambe aussi

à sa main une canne en sucre de candi

il a une longue barbe

un tout petit chapeau

et une feuille de rhubarbe

lui sert de long manteau, teau, teau, teau



<http://jt44.free.fr/abc/c-est-un-petit-bonhomme.pdf>



Le jeu de l'oie



De 3 à 8 ans

Illimité

En cas de groupe important constituer des équipes.



± 30 minutes



Apprendre à reconnaître différents fruits et légumes.



Intérieur/Extérieur



Réaliser un jeu de l'oie (voir modèle en photo).



Placer les pions sur la case départ. Chaque joueur jette le dé et peut rester sur la case sur laquelle il arrive s'il sait dire le nom du légume ou du fruit représenté. Sinon, il retourne à la case sur laquelle il se trouvait précédemment.



En fin de partie, demander à l'enfant de citer de mémoire 5 fruits ou 5 légumes présents dans le jeu.





L'enfant est invité à citer une façon de préparer le légume ou le fruit de la case sur laquelle il est arrivé.



Jeu de l'oie



Placer les pions sur le départ. Chaque joueur jette le dé et peut rester sur la case sur laquelle il arrive s'il sait dire le nom du légume représenté, sinon, il retourne sur sa case d'origine.

Les légumes du potager

19 Passe ton tour. 	18 	17 	16 	15 	14 	13 	12
20 	37 	36 	35 	34 	33 	32 	11
21 	38 	46 	45 	44 	31 	10 	9
22 	39 	40 Recommence au début. 	41 	42 	43 	30 	8
23 	24 	25 	26 Va au 41. 	27 	28 	29 	7
Départ 	1 	2 	3 	4 	5 	6 Va au 12. 	

Petit-déjeuner "Découverte"



De 3 à 12 ans
Illimité



± 30 minutes



- Découvrir la variété d'un petit-déjeuner (salé, sucré).
- Découvrir la convivialité d'un repas partagé, sain et équilibré.
- Développer l'autonomie et la responsabilisation si on envisage les variantes.



Lieu d'accueil du matin



Encadrement suffisant pour préparer le buffet, servir les enfants et recueillir leurs impressions.



- Variété d'aliments sucrés et salés : fruits, légumes, fromage, jambon, pain, céréales, produits laitiers...
- Plats de dressage pour une présentation attrayante des aliments



Les différents aliments sont présentés sous forme de buffet. L'enfant est invité à composer son petit-déjeuner à sa guise avec pour consigne d'utiliser au moins 3 aliments différents.



Demander à l'enfant de décrire l'émotion qu'il a ressentie lors de ce déjeuner. Il peut être proposé comme soutien une horloge des émotions.

Être attentif :

- Aux retours des enfants sur leurs habitudes alimentaires en famille
- Aux éventuels changements du contenu de la boîte à collations
- Aux retours des parents concernant l'activité





- Dresser avec les enfants une liste d'aliments à proposer lors d'un petit-déjeuner et demander à chacun d'amener un aliment pour compléter et/ou constituer le buffet.
- Proposer aux enfants de l'accueil extrascolaire d'inviter les autres enfants au petit-déjeuner ou à un groupe d'âge dans un accueil Temps Libre d'inviter un autre groupe.



En route pour le carnaval



De 3 à 12 ans
Illimité



± 60 minutes



Découvrir les fruits et les légumes par le biais d'un bricolage.



Intérieur



- Carton
- Papier
- Revues
- Ciseaux
- Colle
- Ficelle
- Élastiques
- Gommettes
- Perforatrice
- Photos de fruits et légumes
- Etc...



Inviter les enfants à réaliser un masque représentant un fruit ou un légume. Il est utile de proposer des illustrations de fruits et légumes pour diversifier les choix.



Utiliser des post-it de deux couleurs différentes :

- Sur l'un, l'enfant cite un légume ou un fruit qu'il a découvert d'où l'intérêt de proposer des photos.
- Sur l'autre, l'enfant cite un légume ou un fruit qu'il n'aime pas.





- Réaliser une farandole avec les enfants portant leur masque.
- Inventer une chorégraphie autour des fruits et légumes à présenter aux parents.



Brochettes de fruits



De 5 à 12 ans

Un petit groupe est plus adapté à cette activité.



± 60 minutes



Faire découvrir et goûter différents fruits d'une manière ludique.



Local propre avec tables et chaises



- Fruits frais
- Pics à brochettes
- Couteaux
- Planches à découper
- Assiettes



Après s'être savonné les mains, les enfants sont répartis en petits groupes. L'animateur rappelle les consignes de sécurité et les règles d'hygiène. Chaque groupe confectionne des brochettes de fruits avec le matériel. Quand tous les groupes ont terminé, on goûte tous ensemble les brochettes de fruits. Avant la dégustation, on peut élire la plus belle brochette de fruits.



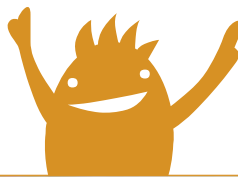
Faire une table ronde et questionner les enfants :

- Quel fruit ai-je découvert ?
- Quel fruit ai-je goûté pour la première fois ?
- Ai-je aimé l'activité ? Pourquoi ?
- Ai-je envie de réaliser des brochettes de fruits à la maison ?





Confectionner des brochettes de légumes crus ou grillés.



Bingo des fruits et légumes



De 3 à 12 ans
Illimité



De 10 à 20 minutes



Apprendre à reconnaître différents fruits et légumes par le biais d'une activité ludique.



Intérieur/Extérieur
S'assurer de la stabilité du plateau de jeu.



- Grilles de bingo composées de représentations de fruits et légumes
- Cartes jumelles de la grille de bingo
- Jetons pour recouvrir les représentations de la carte

Chaque joueur reçoit une ou plusieurs grilles de bingo fruits et légumes. Le but du jeu du bingo est d'être le premier joueur à compléter l'ensemble de sa grille.



L'animateur tire une carte au hasard. Si la représentation se trouve sur la grille du joueur, il le recouvre à l'aide d'un jeton. L'orateur continue de tirer des représentations jusqu'au moment où un premier joueur a complété l'ensemble de sa grille.

Le premier joueur à avoir une grille complète crie « Bingo ». Si après vérification, sa grille est validée, il a gagné.

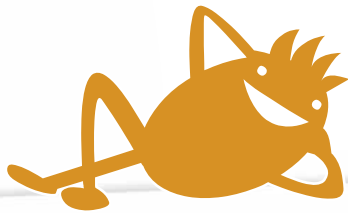


Demander à l'enfant, en fin de partie, de citer de mémoire 5 fruits ou 5 légumes présents dans le jeu.





- L'enfant est invité à citer une façon de préparer un légume ou un fruit.
- La carte de bingo peut être préalablement réalisée par les enfants sur une thématique « Fruits et légumes d'ici et d'ailleurs ».
- On peut réaliser un bingo où les cases représentent des activités physiques ou sportives.



<https://passetemps.com/prescolaire/63-bingo-fruits-et-légumes.html>



Kim-Goût



De 6 à 12 ans
Illimité



30 minutes



- Développer le goût.
- Stimuler l'utilisation d'un des 5 sens.
- Découvrir des sensations et des émotions apportées par les goûts.



Intérieur/ Extérieur



- Minimum 10 aliments différents répartis dans des récipients individuels
- Une quantité suffisante en fonction du nombre de participants
- 1 bandeau, 1 cuillère et 1 paille, pour les éventuels aliments liquides, par enfant
- Une fiche reprenant tous les ingrédients et des intrus

Les enfants sont assis sur une chaise les yeux bandés. L'animateur passe tour à tour faire goûter l'ingrédient aux enfants. Il est important de leur demander de se taire après la dégustation pour ne pas influencer le groupe.



A la fin de l'activité, chaque enfant reçoit la fiche reprenant les ingrédients et les intrus. Il entoure les aliments qu'il pense avoir goûtés. Ensuite, une mise en commun permettra de situer le niveau de connaissance du groupe. Il faudra prévoir une représentation des aliments pour les enfants qui n'ont pas encore acquis les compétences en lecture.



Observer si suite à l'activité, certains enfants mangent des aliments découverts lors de ce Kim-Goût.





Il est possible, à la fin de l'animation de classer les aliments « plaisir » et « sains » pour aborder l'alimentation équilibrée.



Veiller aux éventuelles allergies.

Exemples d'aliments à faire goûter

Kim-Goût	
Concombre	
Café	
Carotte	
Mangue	
Biscotte	
Fromage	
Chicon	
Chocolat	
Miel	
Poire	
Pomme	
Céleri	
Asperge	
Feuille de menthe	
Eau	
Citron	
Moutarde	



Yaou-foot !



De 6 à 12 ans
Illimité



± 30 minutes



- Découvrir que l'on peut faire du sport tout en s'amusant.
- Sensibiliser les enfants aux différents champs de vision.
- Aborder la question du « genre » en rendant le football sympathique pour tous.



Une salle de sport, une cour ou un espace vert plat



- 1 ballon
- Plots pour délimiter le terrain
- 2 goals
- Cutter
- Elastique



Les lunettes en pots de yaourt sont préalablement confectionnées (explication pour la réalisation au verso). Il doit y avoir une paire pour chaque enfant. Ces lunettes vont réduire le champ de vision des enfants, ce qui va rendre le match plus amusant.

Après avoir délimité le terrain de football et séparé les enfants en deux équipes équilibrées, ceux-ci enfilent leur paire de lunettes. Le match peut alors commencer. Les règles sont les mêmes que pour un simple match de football.



Organiser un temps d'échange après l'activité au cours duquel les enfants peuvent exprimer leur ressenti.

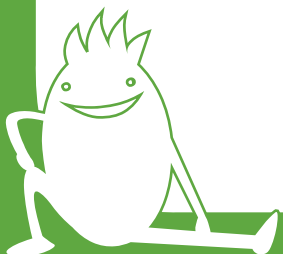




Les lunettes peuvent être confectionnées et décorées avec les enfants.

Pour confectionner les lunettes :

- Vous aurez besoin de deux pots de yaourt identiques pour chaque enfant. Veillez à en adapter le format à la taille des enfants (type « Petits Gervais » pour les plus jeunes).
- Avec un cutter, enlevez le fond du pot pour obtenir un cylindre. Ceci permettra de limiter la vision périphérique.
- Reliez les deux pots avec un élastique, de manière à former le « nez » de la paire de lunettes.
- Placez un élastique qui permettra de maintenir les lunettes sur la tête de l'enfant, à la manière d'un masque.



Et si l'on dansait



De 3 à 12 ans
Illimité



Le temps d'une ou plusieurs chansons



Favoriser l'activité physique par le biais de chansons.



Intérieur/Extérieur



- Support audio
- Répertoire de chansons invitant l'enfant à bouger



Réaliser une chorégraphie adaptée à l'âge des enfants ou utiliser les chorégraphies associées à la chanson.



- Inviter les enfants à se mettre en cercle. Plus ils ont apprécié l'activité plus ils se déplacent vers le centre du cercle en réalisant un pas de danse.
- Observer si spontanément les enfants refont les chorégraphies.





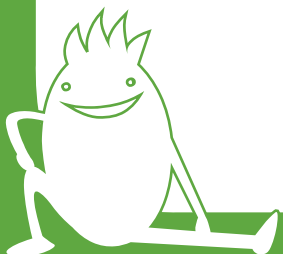
Proposer des chansons actuelles et inviter un ou plusieurs enfants à être chorégraphe le temps d'une activité en favorisant la tournante.



Ne pas forcer un enfant à prendre le rôle de chorégraphe s'il ne se sent pas à l'aise.

Exemples de chansons enfantines :

- <https://www.youtube.com/watch?v=9NmGDZMy3G0>: logobitambo
- Je mets le pied devant, je mets le pied derrière
- La bataille de Reichshoffen
- La danse des légumes



Ballons d'eau



De 3 à 12 ans
Illimité



De 15 à 30 minutes



- Mettre les enfants en mouvement.
- Prendre du plaisir tout en bougeant.



Extérieur



- Ballons à gonfler remplis d'eau
- Vareuses ou foulards de deux couleurs différentes



- Créer deux équipes différentes que l'on distingue par des vareuses ou des foulards de couleurs différentes.
- Délimiter le terrain de jeu.
- Chaque équipe doit pouvoir faire dix « passes » entre ses membres sans que le ballon d'eau ne soit attrapé par l'autre équipe et sans que celui-ci ne tombe à terre .

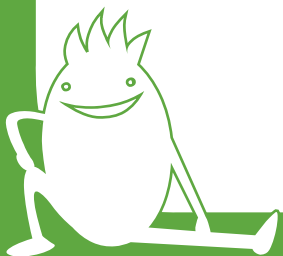


Fournir à chaque enfant un ballon rempli d'eau et un récipient vide. Il déverse une quantité d'eau dans le récipient en fonction de son degré de satisfaction. Plus le récipient est rempli, plus il a apprécié.





Chacun a un ballon rempli d'eau et doit essayer d'asperger un de ses camarades. Le compagnon aspergé est éliminé .



Le Roi et ses chevaliers



De 3 à 12 ans
Illimité



De 5 à 15 minutes



Proposer un nouveau jeu pour mettre les enfants en mouvement.



Intérieur/Extérieur



De quoi délimiter le terrain en trois zones (craie, plots, etc...)

Zone A

ROI

Zone B



- Les enfants sont disposés en ligne derrière la limite A et le Roi se trouve en milieu de terrain.
- Chaque enfant, au signal de l'animateur, court pour rejoindre la zone B.
- L'enfant situé au milieu est le Roi. S'il touche des autres enfants lors de leur traversée, il les transforme en chevaliers. Ceux-ci deviennent donc les serviteurs du Roi et ont pour mission de l'aider à transformer les autres enfants. Cependant, ils n'ont pas le pouvoir de transformation. Lorsqu'un chevalier capture un enfant, il doit appeler le Roi pour qu'il le transforme lui-même.
- Le jeu se termine lorsque le Roi a transformé tous les enfants en chevaliers.





Observer si les enfants réclament le jeu ou le mettent en place eux-mêmes durant les temps libres.



Bowling



De 3 à 12 ans

Illimité (jeu individuel ou en équipe)



± 30 minutes pour le jeu

45 minutes pour l'activité manuelle



- Développer la psychomotricité.
- Développer la créativité .



Intérieur/Extérieur



- Entre 7 à 10 bouteilles en plastique d'un litre minimum pour un jeu de bowling
- 1 balle assez lourde par jeu de bowling
- Eau ou sable en quantité suffisante
- De quoi décorer les bouteilles en plastique (peinture, gommettes, pompons..)



- Remplir les bouteilles avec de l'eau ou du sable (environ 1/4 à 1/3 de la bouteille).
- Délimiter la ligne de départ tout en adaptant la distance (départ-quille) en fonction de l'âge.
- Disposer les bouteilles de façon à former un triangle (4 bouteilles, puis 3 , 2 et 1).
- Faire rouler la balle au sol assez fort de façon à faire tomber les « quilles ».



- Observer le groupe : Qu'en est-il de la maîtrise du mouvement ?
Comment aider les enfants à progresser ?
- Débriefing avec les enfants sur : « Quelles sont les parties du corps qui sont les plus sollicitées, quels sont les mouvements les plus répétés, quels sont les muscles concernés par le mouvement ? »





Pour que les enfants s'investissent différemment, on peut leur proposer de personnaliser leurs quilles. Pour cela, il suffit de peindre, coller des gommettes ou des petits objets créatifs qui donneront du style au jeu de quilles.



Parcours de psychomotricité



De 3 à 12 ans

Illimité

S'il s'agit d'un grand groupe, créer deux équipes, deux parcours identiques et l'activité se déroule sous forme de course-relai.



± 15 minutes



Faire découvrir à l'enfant les notions d'équilibre ainsi que les limites et possibilités de mouvements de son corps.



Intérieur/Extérieur



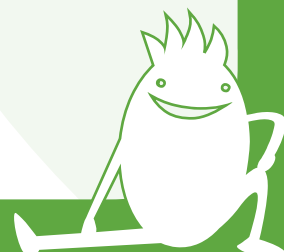
- Cerceaux
- Bancs
- Cordes à sauter
- Craies
- Tables
- Ballons
- Plots, etc...



L'enfant réalise le parcours. L'animateur peut chronométrer la durée de l'exercice et inviter l'enfant à améliorer son temps. L'animateur incite les enfants à s'encourager.



Observer les difficultés de chaque enfant afin de leur proposer des exercices qui les aideront à progresser.

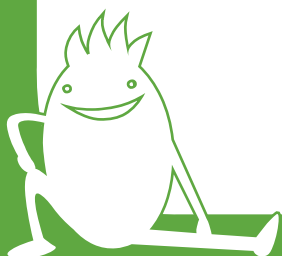




- Utiliser des matériaux de récupération pour créer le parcours de psychomotricité.
- Demander aux enfants de créer le parcours avec le matériel mis à disposition.



www.pinterest.com/pin/518617713320493247



La Tomate



De 6 à 12 ans

Le nombre minimum doit permettre de constituer un cercle quand les participants ont les jambes écartées.



± 15 minutes



- Découvrir et entraîner ses capacités psychomotrices.
- Sensibiliser les enfants aux situations de handicap moteur.



Intérieur/Extérieur



Un ballon



Les enfants se placent en cercle, jambes écartées avec les pieds qui se touchent. Le corps est penché en avant pour empêcher le ballon de passer entre les pieds du joueur. Le but du jeu est d'envoyer le ballon entre les jambes d'un autre joueur qui défend son espace avec ses mains.

Si la balle passe, une première fois, le joueur joue à une main.

Si elle passe une seconde fois, le joueur joue de dos et à deux mains.

Si elle repasse une troisième fois, le joueur joue de dos et à une main.

Si la balle passe une quatrième fois, le joueur est éliminé.



Laisser les enfants s'exprimer sur les difficultés qu'ils ont pu rencontrer dans les différentes situations de jeu et établir un lien avec les situations de handicap.





- Si l'on dispose d'une balle avec des grelots, on peut jouer avec un bandeau sur les yeux.
- On peut également complexifier le jeu. L'animateur donne des noms de fruits et légumes à chacun des joueurs et le ballon devra être envoyé au joueur qui porte le nom de l'aliment énoncé.



Course-relai



De 3 à 12 ans
Illimité



De 10 à 30 minutes



Mettre les enfants en mouvement tout en développant la coopération.



Intérieur/Extérieur



- Sifflet
- Craie
- Foulards
- Ballons ou objets divers en fonction du style de la course-relai

Il existe différentes courses-relai. Vous trouverez ci-dessous 3 idées. Laissez libre court aussi à votre imagination !

- Deux équipes ou plus, le premier joueur de chaque équipe part jusqu'à un repère donné, le contourne et revient pour donner le départ au joueur suivant.
- Deux équipes ou plus, le premier joueur de chaque équipe court attacher un ruban à un endroit indiqué et revient donner le départ au joueur suivant. Celui-ci court à son tour attacher un ruban à côté du précédent, etc.... La course-relai de revanche consiste à courir détacher et rapporter les rubans attachés par l'équipe adverse.
- Mettre les équipes en file, les bras en l'air. Le premier joueur de chaque équipe est porteur d'un ballon qu'il passe au suivant par-dessus sa tête. Lorsque le dernier de la file reçoit la balle, il vient se mettre devant et tous les joueurs reculent d'un pas. La course s'arrête lorsque le premier joueur revient à sa place en tête de file.





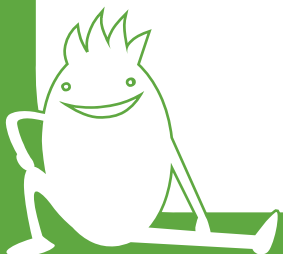
Entamez un dialogue avec les enfants.

Ci-dessous, une liste de questions possibles pour favoriser l'échange :

- Aimez-vous les jeux d'équipe ?
- Qu'est-ce qui est important dans les jeux d'équipe ?
- Quelles ont été vos difficultés dans ce jeu ?



Chronométrer l'épreuve et encourager les enfants à s'améliorer.



Légumes chasseurs



De 6 à 12 ans
Illimité



De 10 à 20 minutes



- Découvrir des fruits et légumes.
- Favoriser le mouvement.
- Porter une attention à tous les membres du groupe.



Extérieur



Une balle



Les enfants sont disposés en cercle. Chaque enfant choisit un nom de légume ou de fruit différent. L'animateur au centre du cercle lance la balle en l'air en citant un nom de légume ou de fruit. L'enfant, ayant choisi ce nom, doit courir pour attraper la balle et les autres se dispersent. Quand la balle est rattrapée, chaque enfant s'arrête et reste à l'endroit où il se trouve. Celui qui a la balle doit toucher un de ses camarades et citer le nom de légume ou de fruit du joueur visé. En cas d'échec, il est éliminé. En cas de réussite, c'est l'enfant touché qui est éliminé. Pour éviter l'élimination, l'enfant a la possibilité de se sauver en communiquant une recette à base du nom de légume ou de fruit qu'il a choisi.





L'animateur observe la diversité des fruits et légumes connus par les enfants. Si les connaissances sont minimales, il pourra exploiter une fiche orange pour les augmenter.



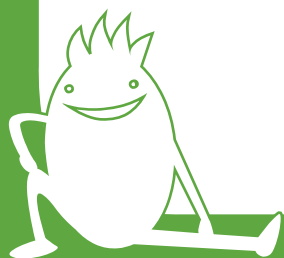
Liste de petits jeux connus

Ci-dessous, une liste de différents petits jeux qui peuvent être exploités facilement avec les enfants et qui vont favoriser la mise en mouvement :

- Foulard entre deux
- Jeu des numéros
- Le chat et la souris
- Pan
- Le chef d'orchestre
- L'assassin
- La balle au prisonnier
- Tic-Tac boum
- Le renard qui passe
- 1,2,3 piano
- Petit poisson rouge
- Jacques a dit
- Touche-Touche
- Cache-cache
- Cache-cache 21
- Le téléphone sans fil
- Chaise musicale
- Statue musicale

N'hésitez pas à la compléter !





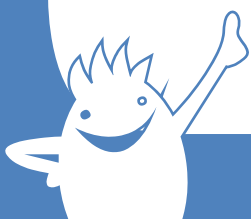


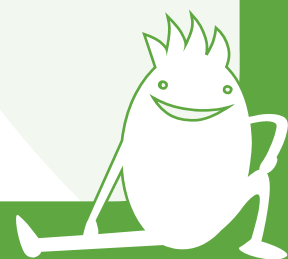














Perspectives

La commune d'Hastière a mis en avant le concept **0-5-30** auprès des enfants accueillis dans les espaces Temps Libre. Diverses activités ont été organisées en divers lieux, en y associant parfois les familles.

Nous faisons le pari... qu'en facilitant l'acquisition de nouvelles compétences psychosociales, nous pourrions élargir le champ des possibles.

Nous faisons le pari ... de voir émerger des projets ambitieux qui associent les acteurs importants qui gravitent autour des enfants dans toutes les étapes de leur développement (les familles et adultes de référence).

Nous faisons le pari ... que vous ferez évoluer ce guide d'animation et qu'il deviendra un outil dynamique à partager.

Merci...

Merci aux accueillantes de la commune d'Hastière qui ont amené toute la matière première pour réaliser ce guide.

Merci pour leur énergie et leur enthousiasme.

Merci à celles et ceux qui feront vivre ce guide en y ajoutant de nouvelles fiches ou en l'utilisant comme tremplin pour faire décoller des projets ingénieux et innovants.





PROVINCE
de **NAMUR**

Promotion de la Santé



0-5-30 
À notre Santé!