



PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Vis ta Mine !

2013 - fiche modifiée le 29 janvier 2014

Un jeu sur l'alimentation équilibrée et l'activité physique, d'après les principes de la pyramide alimentaire.

Support	Jeu de table
Âge du public	De 8 à 12 ans
Thèmes associés à cet outil	Activité physique, Alimentation
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	De 15 à 25
Prix	Gratuit
Consultable chez PIPSa	Oui (réf. 1AL-JTA-014-VIS)



Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- **Table de jeu 1 - La table de 3**
 - 50 cartes aliments + 4 antisèches
 - Poster de la pyramide alimentaire
- **Table de jeu 2 - Le bon équilibre**
 - 5 pions colorés
 - 25 cartes "image"
 - 20 cartes aliment
 - 3 cartes "Allez, marchez!"
 - 2 cartes "Mélangez les cartes au milieu!"
 - 10 cartes "quantité"
- **Table de jeu 3 - Starobics**
 - Matériel à prévoir (trousses, papier collant, gommes bics, etc.)
- Fiches d'explication des 3 tables de jeu
- Cartes repas
- Tableau général des scores (à copier)
- Feuille des scores pour chaque table (à copier)
- Mise en bouche (liste des 25 ingrédients, à copier)
- Guide d'utilisation

[Infos pratiques.](#)

Concept :

Un jeu coloré sur l'alimentation.

"Dustin Tieser est une superstar. Oui, mais une superstar qui a de mauvaises habitudes : il ne mange jamais à heures fixes, il grignote beaucoup entre les repas et va régulièrement à la friterie tard le soir après ses concerts. Ces derniers temps, la superstar n'a pas beaucoup d'énergie, elle a un peu grossi et peut à peine suivre ses danseurs sur le podium. Son cuisinier personnel, Chef Marcel, va avoir besoin d'aide pour composer des repas sains afin de redonner du tonus à Dustin Teaser."

Voilà en quelques mots planté le décor du jeu "Vis ta mine".

Répartis en 5 équipes, les élèves de la classe joueront les aides-cuistots pour composer au jeune chanteur un menu équilibré, bon et sain, selon les principes de

la pyramide alimentaire. Le jeu est destiné aux enfants de 8 à 12 ans.

Objectifs

- Faire découvrir aux enfants les habitudes favorables à la santé, à partir des principes de la pyramide alimentaire.

Conseils d'utilisation

Durée du jeu : 1h - 1h30

Prévoir un local avec 3 tables et une chaise par joueur.

Le jeu est destiné aux groupes mais peut être adapté à une consultation par un(e) diététicien(ne)/nutritionniste, par exemple.

En complément du jeu, sont proposés un rappel sur les principes de la pyramide alimentaire et une introduction ludique sur les connaissances des enfants sur le sujet.

Bon à savoir

Enseignants, éducateurs ou animateurs peuvent se procurer le jeu gratuitement auprès du service promotion santé des Mutualités Libres au 02 778 92 11 ou via promotionsante@mloz.be.

Le jeu a été réalisé avec la collaboration du [Centrum Informatieve Spelen asbl](#).

Mise à jour : 14/07/2014

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Mutualités Libres
Rue Saint Hubert 19
1150 - Bruxelles
Belgique
+32 (0)2 778 92 11 - info@mloz.be
<http://www.mloz.be>

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
<http://www.clps.be>
Catalogue : <http://www.clps.be/outils-pédagogiques>

Centre verviétois de promotion de la santé
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@cvps.be
<http://www.cvps.be>
Catalogue : <http://www.cvps.be/index.php/le-centre-de-documentation>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg
+32 (0)84 31 05 04 - clps.lux@skynet.be
<http://www.clps-lux.be>
Catalogue : <http://bit.ly/1AfCwMD>

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
<http://www.clpsnamur.be>
Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be

Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin

071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org

<http://www.clpsct.org>

Catalogue : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>

L'avis de PIPSa

Appréciation globale :

"Vis ta mine" propose une animation ponctuelle sur la pyramide alimentaire, adaptée aux temps et pratiques scolaires. L'outil fournit 3 activités ludiques - qui demandent une certaine préparation logistique - à pratiquer en parallèle dans le groupe-classe.

Si le dispositif peut amener une dynamique inhabituelle et originale dans la classe (quoique le concept "superstar" et "coach sportif-diététicien" semble décalé par rapport à la réalité du public), le contenu pédagogique quant à lui devra être retravaillé par l'enseignant et synthétisé pour permettre la mémorisation et l'utilisation des acquis.

"Vis ta mine" (étonnamment nommé car il n'en est pas fait mention dans l'outil), révèle une vision dichotomique de l'alimentation (les aliments "bons" et les aliments "mauvais" pour la santé), illustrant une approche scolaire et descendante de transmission de savoirs normés (pas de référence au goût, au plaisir de découvrir, aux besoins du corps).

Cette vision caricaturale, induite notamment par le processus ludique choisi, devrait être nuancée et complétée par l'enseignant. Cependant, le cahier pédagogique ne fournit pas les références théoriques pour ce faire : l'intervenant doit se baser sur ce qu'il sait/croit, à partir de ses propres représentations par rapport à ces questions. De plus, des informations manquent (problématique du sel-pourtant identifiée-n'apparaît pas dans le jeu, absence de boisson pour le plateau-repas de 10h), sont incomplètes (on parle d'activité physique sans en préciser les différents types ; marcher, est-ce une activité physique pour un enfant ?), imprécises (qu'est-ce qu'une portion; amalgame repas/collation), voire erronées (la matière grasse est absente des repas).

Le guide d'utilisation contient principalement les règles du jeu. Ces règles sont parfois imprécises : manière de compléter la carte-repas, les ingrédients présentés doivent-ils être tous présents ou pas), que faut-il faire de la carte "sport" dans le jeu des cocottes ? Aucune piste n'est fournie pour aller plus loin (activités culinaires, ouverture vers l'extérieur, d'autres classes ou l'école).

L'utilisateur veillera à ne pas renforcer la stigmatisation des élèves (qu'as-tu mangé hier ? séparation du groupe en "sain", "pas sain") et à adapter le langage conceptuel utilisé pour le débriefing aux capacités de compréhension des enfants.

Objectifs :

Connaître la pyramide alimentaire

Public cible :

10-12 ans

Réserves :

Risque de stigmatisation de certains enfants par rapport à leurs habitudes alimentaires ou leurs faiblesses/difficultés. Le visuel de certains produits renvoie à des marques commerciales

Utilisation conseillée :

- Développer des pistes concrètes pour un suivi, au sein de l'école par exemple
- Synthétiser les éléments découverts/acquis
- Associer le prof de gym pour activités physiques
- A inscrire dans un projet d'école

Critères d'évaluation :

Cohérent ★★☆☆

Attractif ★★☆☆

Interactif ★★☆☆

Soutenant pour l'utilisateur ★☆☆☆

Soutenant pour la prom. de la santé ★☆☆☆

Temps de préparation :



Points forts :

3 activités ludiques en parallèle, amène un moment inhabituel et original en classe.

Points d'attention :

Approche scolaire et descendante de transmission de savoirs normés.

Sujets abordés :

Pyramide alimentaire.

Date de l'avis : 17 février 2014

<http://www.pipsa.be/outils/export-2139613930/vis-ta-mine.html?export>

07-06-2020 10:16