



LE RALLYE

DES 5 SENS



- Animation pour les 6H
- Allie
 - éducation nutritionnelle (approche sensorielle)
 - et exercice physique

Objectifs

- Connaître et utiliser ses 5 sens
- Éveiller la mémoire et le plaisir des sens
- Savoir s'exprimer sur son ressenti, mettre des mots sur des sensations
- Développer un sens coopératif au travers d'un jeu d'équipe
- Faire des liens alimentaires par une approche sensorielle;
- Être en forêt et bouger

Déroulement

- Départ depuis le canapé forestier
- Élèves s'y rendent à pied depuis leur école, par tous les temps!
- Élèves séparés en 5 groupes
- Se déplacent vers 5 postes dans la forêt, en fonction des 5 sens (10' par poste)
- A chaque poste explication sur l'importance de ce sens
- Retour au canapé pour résultats et dégustation de préparation à la pomme

Épreuve 1 le goût*Jeux 1 : reconnaître les saveurs**Jeux 2 : dégustation*

Dégustation 1. _____
 Dégustation 2. _____
 Dégustation 3. _____
 Dégustation 4. _____
 Dégustation 5. _____

Saveur	Gobelet numéro
Sucrée	_____
Amer	_____
Salée	_____
Acide	_____

Épreuve 2 l'odorat*Jeux 1 : pots à sentir*

Pot 1. _____ Pot 6. _____
 Pot 2. _____ Pot 7. _____
 Pot 3. _____ Pot 8. _____
 Pot 4. _____ Pot 9. _____
 Pot 5. _____ Pot 10. _____

Épreuve 3 l'ouïe*Jeux 1 : reconnaître au bruit les aliments*

Noisettes pot correspondant n°: _____
 Sucre pot correspondant n°: _____
 Pois chiche pot correspondant n°: _____
 Riz pot correspondant n°: _____
 Farine pot correspondant n°: _____
 Poivre pot correspondant n°: _____

Jeux 2 : Quel est ce bruit dans ma bouche?

Ingrédient	Croque	Pétille	Croustille	Craque
1				
2				
3				
4				

(Mettre une croix dans la case correspondante)

Épreuve 4 la vue*Jeux 1 : Associer ces aliments à une ombre*

Poire n° : _____ Poulet n° : _____ Pomme n° : _____
 Sucette n° : _____ Cerise n° : _____ Pain n° : _____
 Orange n° : _____ Chou-fleur n° : _____ Œuf n° : _____
 Yoghourt n° : _____ Framboise n° : _____ Banane n° : _____
 Oignon n° : _____ Aubergine n° : _____ Glace n° : _____
 Polvron n° : _____ Côtelette n° : _____ Fenouil n° : _____
 Ail n° : _____ Citron n° : _____

Épreuve 5 le toucher*Jeux 1 : reconnaître en touchant les aliments dans les sacs*

Sac n° 1 : _____ Sac n° 8 : _____
 Sac n° 2 : _____ Sac n° 9 : _____
 Sac n° 3 : _____ Sac n° 10 : _____
 Sac n° 4 : _____ Sac n° 11 : _____
 Sac n° 5 : _____ Sac n° 12 : _____
 Sac n° 6 : _____ Sac n° 13 : _____
 Sac n° 7 : _____

Poste 1 – Le goût

1. Saveurs de bases à reconnaître sur liquide

- Jus de citron -----> Acide
- Sirop de framboise ----> Sucré
- Eau salée -----> Salé
- Grapefruit -----> Amer

2. Goût . Reconnaître les yeux bandés :

- Compote de pomme + cannelle
- Yoghourt framboise
- Amande
- Pomme séchée
- Pain d'épice

2. Odorat

Sentir 10 sachets avec différentes épices ou aliments

- Vanille
- Café
- Chocolat
- Poivre
- Menthe
- Lavande
- Cannelle
- Ail
- Curry
- Etoile anisé

3. L'ouïe

Deux sources de bruits :

- **Les bruits en bouche** : ça craque comme la carotte, ça croustille comme la biscotte, ça croque comme la pomme, ça pétille comme l'eau gazeuse.
- **Les bruits environnementaux** : bruits **de la cuisine** lors de la préparation (ex : le couteau qui coupe les légumes, le batteur électrique lors de la préparation de la mousse au chocolat, l'eau qui bout...) et les bruits **autour de la table** (ex : le bruit des couverts dans l'assiette, les discussions d'une famille, le son de la télévision ou du poste radio...)

Activités

1. Bruits d'aliments dans des récipients : Reconnaître au bruit les aliments.

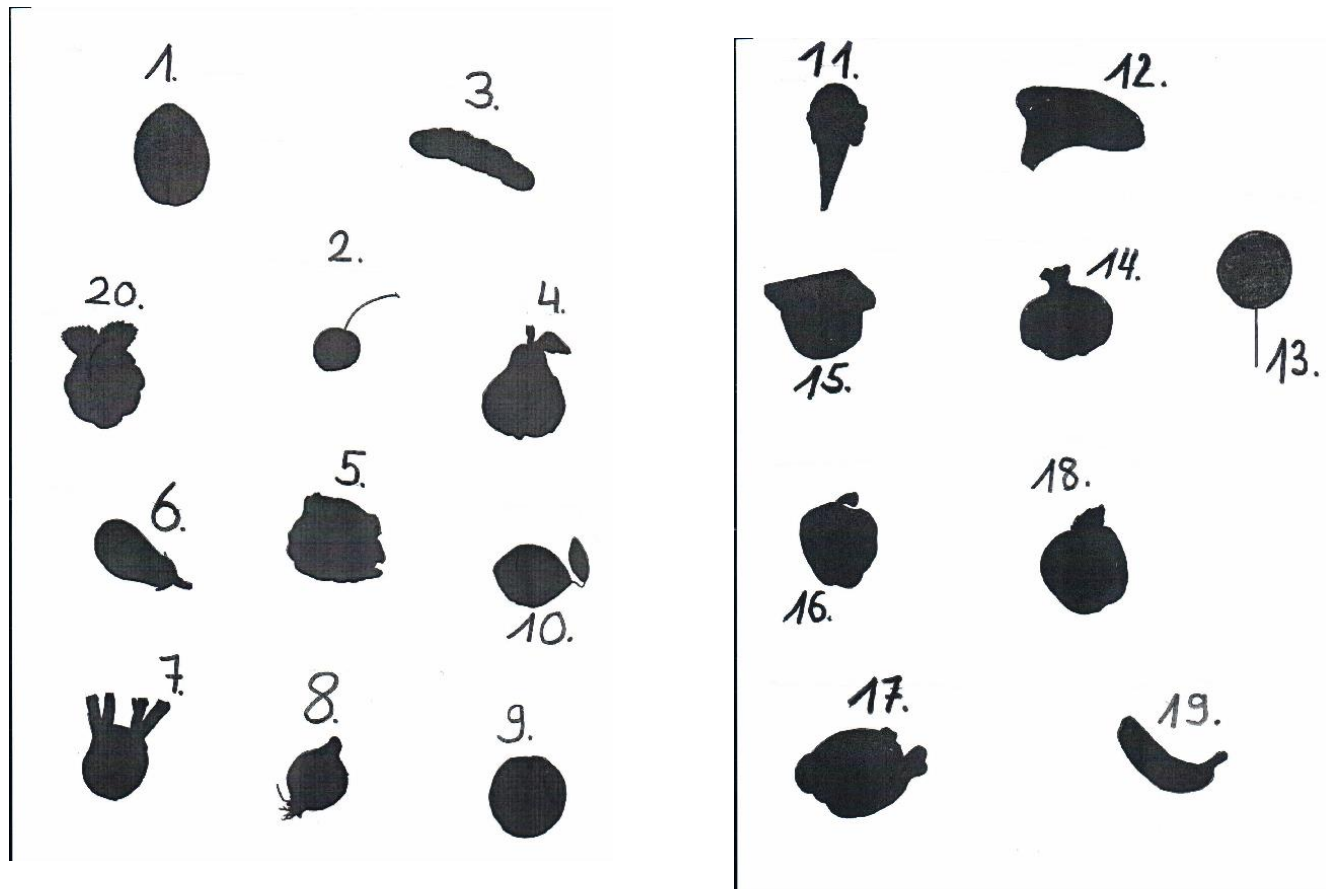
- Graines de poivre
- Riz
- Sucre
- Farine
- Pois chiche
- Noisettes

2. Bruits en bouche Les yeux bandés faire donner des aliments et dire si ça craque, croque, croustille ou pétille

- Carotte -----> craque
- Pomme -----> croque
- Biscotte -----> croustille
- Eau gazeuse -----> pétille

4. Vue

- Activité: associer une ombre à un aliment



5. Toucher

- Jeu du kim. Reconnaître des aliments mis dans des petits sacs séparés
- Champignons séchés, Noisettes, Noix de cajou, Lentilles, Pâtes, Popcorn, Kiwi, Étoile anisé, Pain, Biscottes, Riz, Pomme de terre, Gingembre

- Ressources pour tenir les postes:
 - 2 infirmières scolaires
 - Enseignant(e)
 - La responsable canapé forestier, qui a aussi collaboré à la mise en place

- Suites
 - Bref passage en classe de l'infirmière responsable
 - Au choix des enseignants
 - Pourrait être développé