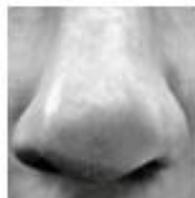




**LE RALLYE**

**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.

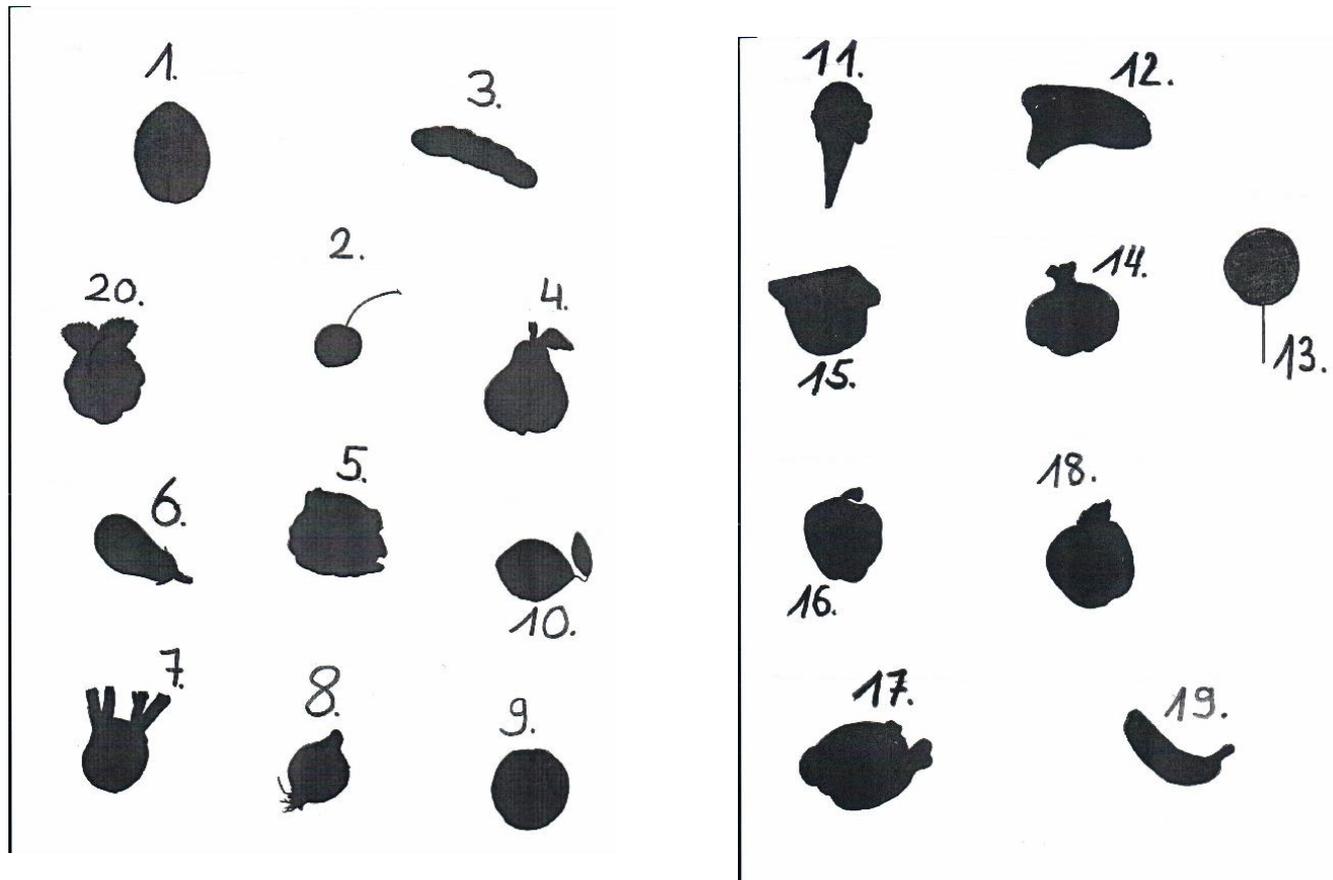
- Graines de poivre
- Riz
- Sucre
- Farine
- Pois chiche
- Noisettes

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