



## Pique-nique responsable



Cycles 2 et 3

### Objectifs

- Savoir composer un pique-nique équilibré
- Sensibiliser les enfants à la nécessité d'être individuellement et collectivement écoUSEPien sur nos rencontres au travers du **pique-nique**.
- Faire émerger une représentation du sport durable chez le jeune USEPien en élaborant un pique-nique responsable: équilibré, avec des produits locaux, de saison, et s'approchant du zéro déchet.

### Matériel

- Des feutres et des feuilles pour dessiner les éléments possibles du PN
- 1 panneau / espace d'affichage accessible aux enfants
- 1 «pyramide pour la composition d'un pique-nique équilibré

### Durée

30-40 min

### Nbre d'enfants 1

groupe de 10-12

### Aménagement proposé

- A partir des pique-nique apportés, un atelier en 3 temps, à adapter en fonction du public et du contexte local (pique nique individuel ou collectif)
- Selon le stade de la réflexion (1ère rencontre de l'année ou dernière), aborder la ou les problématiques A, B ou C... progressivement.



### Message visé

*Vive les pique-nique responsables à l'USEP: équilibrés pour ma santé et respectueux de l'environnement.*

## Descriptif

### Posture et rôle de l'animateur

- Anime l'atelier
- Est bienveillant. Attention, il ne s'agit pas de culpabiliser des enfants qui ne peuvent être les seuls responsables de l'élaboration de leur repas.

### But

- Composer un pique-nique équilibré
- S'impliquer dans un projet individuel ou collectif qui vise l'évolution de la composition des pique-nique équilibrés et respectueux de l'environnement lors de la rencontre USEP.

### Un pique-nique (PN) responsable est :

- bon pour la santé (équilibré)
- respectueux de la planète ( impact carbone faible).

Attention - Le PN « zéro déchet » ne doit pas :

- faire oublier le nécessaire équilibre alimentaire.
- déplacer le problème des déchets... en les laissant, en amont, à la maison.

## Déroulement

### Temps 1 : Emergence de la problématique / Constats

A- un pique nique équilibré (bon pour la santé) : quels types d'aliments choisir?

B- un pique-nique composé de produits respectueux des saisons, des territoires (origine)

C- un pique-nique qui tend vers le « zéro déchet »

Partir de la composition des pique-nique de la journée : « **Qu'avez-vous apporté?** ». Utiliser les pictogrammes ou dessiner les différents du PN pour une manipulation plus facile.

- | A  | B  | C   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• De quoi se compose t-il ?</li><li>• Est-il équilibré?</li><li>• Que faut-il pour qu'il soit équilibré?</li><li>• Quelle est la boisson la plus indiquée pour une rencontre sportive?</li><li>• Que contiennent les produits préparés ?</li><li>• ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• D'où proviennent les fruits? Les légumes?</li><li>• Peut-on manger du raisin en hiver?</li><li>• Quels aliments peuvent être rapportés si non consommés?</li><li>• ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Quelle quantité de déchets produits? Les déchets sont-ils tous pareils? Comment les trier? Que faire des déchets? Comment réduire la quantité des déchets?</li><li>• Quel contenant pour l'eau? Comment transporter le PN? Qui a préparé le PN? Qu'est-ce qui pourrait être préparé en commun ?</li><li>• ...</li></ul> |

### Temps 2 : Perspectives pour le prochain PN

- Apports de connaissances, échanges,
- **Lister les « Bonnes pratiques » / résolutions à mettre en place** . Quelques exemples:
  - Je privilégie les produits de saison, de production locale, les légumes crus faciles à conditionner
  - Je prépare le plus possible mes plats (j'en connais ainsi la composition) / J'évite les produits emballés, voire suremballés
  - J'évite le gaspillage alimentaire
  - J'utilise une gourde / J'emporte des boîtes et des couverts réutilisables / J'emballe les sandwiches dans une serviette de table en tissu, je bannis le papier aluminium et le cellophane
  - Mon passage ne doit pas laisser de traces / Je trie mes déchets à l'issue du PN et je rapporte les déchets pour le compost ...
  - ...

L'ensemble des propositions listées sur la rencontre est recueilli et communiqué aux participants.

**Temps 3** (en classe après la rencontre): **Engagement individuel ou collectif** pour améliorer le PN au fil des rencontres.

A partir de la liste reçue, établir des pistes pour une progression vers un projet individuel et/ou collectif. Quelques exemples:

- Se regrouper pour éviter les emballages individuels (Préférer un sachet de chips familial)
- Etablir le menu à l'avance et se répartir tout ou partie des éléments du PN (occasion de mettre en œuvre un repas équilibré, de partager, ...)
- Privilégier des fruits et légumes « collectifs » (melon, pastèque, concombre, ...)

## Annexes et ressources

- [Annexe 1](#) : Pictogrammes USEP « Aliments »
- [Annexe 2](#) : Pyramide alimentaire de 18 mois à 6 ans
- [Annexe 3](#) : Pyramide alimentaire (*Manger bouger*)
- Passerelles.info : [Manger bouger](#)
- Recommandations [Manger bouger \(PNNS\)](#)

**Mes notes, mes suggestions... pour la prochaine mise en place de l'atelier**