

Escape game éducatif en santé

Cours vite pour t'en sortir !

Objectif général : Promouvoir l'activité physique, réduire la sédentarité.

Objectifs intermédiaires :

- Identifier les intérêts de bouger sur la santé (physique, psychique et sociale) ;
- Comprendre la notion de sédentarité ; Identifier les facteurs de sédentarité (activités, durée, fréquence) ;
- Faire connaître des stratégies motivantes à bouger au quotidien ;
- Réaliser une synthèse des acquis du jeu ;

Public : les enfants de 7 à 12 ans

Durée : 3 heures

Déroulement :

| Durée | étapes |
|----------|--|
| 30 min | - Présentation de l'intervenants, des joueurs et de l'escape game (cadre, règles, déroulement). -- Formation des équipes (2 par 2) |
| 2x25 min | Pour décoder deux énigmes |
| 2x25min | Pour décoder deux énigmes |
| 45 min | Mutualisation des indices / débriefing collectif pédagogique à partir de leurs feuilles de route pour se libérer ensemble |

Scénario :

Vous avez été kidnappés par « WIFI le sorcier » sur une planète « Toumoux » dans une galaxie à 3 millions de kms de la Terre.

Wifi est le chef des habitants de la planète « Toumoux », les adultes toumouxiens ne sont pas en bonne santé car sur cette planète il est interdit de bouger.

Il vous donne la chance de retrouver votre liberté si vous lui prouvez que bouger est bon pour la santé ! WIFI va vous enfermer dans 4 salles de torture pour vous mettre à l'épreuve.

Il faudra décoder 4 énigmes pour trouver la phrase magique qui ouvre la faille spatio-temporelle qui vous permettra de rentrer sur Terre.

Pendant les épreuves, vous serez aidé par l'agent secret « Touvif » qui se rebelle comme la politique No Move de Wifi, car il a compris que bouger est indispensable dans la vie.

BONNE CHANCE ET BON COURAGE !

Atelier Santé Ville Bayonne – Escape Game « Cours vite pour t'en sortir ! » - Promotion de l'activité physique et réduction de la sédentarité – mars 2021



| | |
|---|---|
| <p>Enigme 1 : Identifier les intérêts de bouger sur la santé</p> <p style="text-align: right;">25 min</p> | <p>Enigme 2 : Identifier les intérêts de bouger sur la santé</p> <p style="text-align: right;">25 min</p> |
| <p style="text-align: center;">Prouvez à WIFI que c'est bon pour le corps de bouger !</p> <p><u>Carte de présentation</u> :</p> <p>Le sorcier vous a enfermé dans une salle de torture : épreuve de la corde à sauter Il vous oblige à faire des sauts à la corde jusqu'à ce que l'alarme retentisse pour lui prouver que c'est bon pour le corps de bouger ! Chacun votre tour, sautez à la corde jusqu'à ce que l'alarme retentisse (5 min).</p> <p><u>1^{ère} partie</u></p> <p>Trouvez les réponses à la question de WIFI :</p> <p>Quelles sont les 5 sensations corporelles que vous avez ressentis pendant et après l'effort physique ? [Réponses : Rougeur, transpiration, cœur bat vite (poul), respiration rapide, travail des muscles.]</p> <p><u>2^{ème} partie Consigne</u> : Trouvez dans la salle les 5 pictogrammes qui représentent ses sensations corporelles dans les affiches du jeu.</p> <p>[Réponses : Des picto cachés dans un pot pêle-mêle, confondu sur des affiches, dans une horloge, sur le mobilier. Une tomate (1), des gouttes (9), un cœur qui bat (7), un souffle (7), muscles (9)]</p> <p><u>3^{ème} partie</u> : Pour vérifier que vous avez les bons symboles, déverrouille l'ordinateur pour regarder la vidéo « Bouger c'est bon pour la santé ». A l'aide des chiffres derrière vos pictogrammes et de l'affiche « Crack le Code ! », trouvez le code à 4 chiffres pour ouvrir le cadenas [1977].</p> <p>Planche de picto cachée dans le coffret de l'ordinateur. Puis collez les gommettes correspondant aux 5 symboles sur votre feuille de route.</p> | <p style="text-align: center;">Expliquez à WIFI que bouger c'est bon pour la tête et ça fait plaisir !</p> <p><u>Carte de présentation</u> :</p> <p>Le sorcier vous a enfermé dans une salle de torture : Epreuve du Mikado géant en mouvement Consigne : retirez chacun votre tour les bâtons un par un sans faire bouger les autres. Si vous faites bouger un bâton en essayant d'en enlever un autre : vous serez torturés ! (liste des gages à afficher sur le mur) Après chaque bâton retiré, répondez à la question « vrai ou faux » - si vous pensez que la réponse est vraie, relevez le pictogramme sur feuille de route. Jouez jusqu'au dernier bâton</p> <p>Questions sur les bâtons :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1/Faire du sport aide à se faire des amis. 2/Bouger régulièrement permet de mieux dormir. 3/Avoir une activité physique aide à être plus concentré à l'école. 4/Marcher tous les jours permet d'apprendre plus vite. 5/Sortir de chez soi pour jouer permet au cerveau de fabriquer l'hormone du plaisir (endorphine). 6/Jouer dans la nature permet d'avoir plus d'imagination. 7/S'amuser souvent dehors réduire le stress et les peurs 8/ Faire un sport aide à améliorer sa mémoire. 9/ Bouger tous les jours aide à être débrouillard. 10/ Jouer au foot ou basket développe l'entraide. 11/ Faire un sport ou une activité physique aide à avoir confiance en soi 12/ Faire du sport fait pousser les cheveux. 13/Bouger régulièrement permet de mieux dessiner. 14/Avoir une activité physique aide à mieux jouer aux jeux vidéo. 15/Marcher tous les jours permet d'avoir de grand pied. 16/Sortir de chez soi pour jouer permet de faire pousser les dents. 17/Jouer dans la nature permet de savoir parler le renard. 18/S'amuser souvent dehors permet de trouver de l'or. 19/ Faire un sport fait gagner des pokémons. 20/ Bouger tous les jours protège la nature. <p>Coller les gommettes correspondantes aux 11 bonnes réponses sur votre feuille de route.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Enigme 3 : Comprendre la notion de sédentarité et identifier les facteurs de sédentarité (activités, durée, fréquence)</p> <p style="text-align: right;">25 min</p> | <p>Enigme 4 : Faire connaître des stratégies motivantes à bouger au quotidien</p> <p style="text-align: right;">25 min</p> |
| <p style="text-align: center;">Démontrez à Wifi que vous connaissez la différence entre les activités sédentaires et les activités physiques !</p> <p>Carte de présentation : Le sorcier vous a enfermé dans une salle de torture : Epreuve du memory géant</p> <p><u>1^{ère} partie</u> : Mémoire géant en relai sur un temps limité - réalisez le plus de paires possibles. [télévision, livre, dessin, guitare, internet, manette jeux, roller, sauter à la corde, raquette tennis, karaté, piscine, danser, promenade chien, marcher, basket ballon, courir] (10 min)</p> <p><u>2^{ème} partie</u> : A l'aide de vos images, réaliser le jeu des mots mêlés et trouver le mot secret [Sédentarité]</p> <p>Avec l'aide de Touvif, trouver la définition du mot secret cachée dans la salle</p> <p>A la fin du jeu, le maître du jeu vous donnera la planche de gommettes. Collez les 6 symboles qui correspondent à des activités sédentaires [télévision, livre, dessin, guitare, internet, manette jeux].</p> | <p style="text-align: center;">Prouvez à WIFI que l'on peut s'amuser beaucoup en bougeant !</p> <p><u>Carte de présentation</u> : Le sorcier vous a enfermé dans une salle de torture : épreuve des 4 défis ! Trouvez les 4 idées cachées dans la pièce.</p> <p><u>1/Rebus</u> : Faire une pyramide familiale [fer à cheval, 1, une pie, rat, mie de pain, 2doigts, haaa, VEC, lait, coeø, pain]</p> <p><u>2/Une charade</u> : Inventer une</p> <p>Mon premier est les deux premières lettres du mot copain. Mon deuxième est un poisson plat de la famille des requins, Mon troisième est la partie blanche du jambon Mon quatrième est la fin du mot géographie Et mon tout me fait danser [chorégraphie]</p> <p><u>3/Devinette</u> : Faire des photos en écrivant mot avec son corps Consigne : A partir des photos, trouvez l'idée d'une activité physique ludique à faire entre amis. Un appareil photo, un corps, main qui écrit, lettres baton, bande de copains.</p> <p><u>4/Photolangage</u> : Créer/ un parcours/ de motricité /à la /maison. trouvez l'idée d'une activité physique ludique en classant les photos dans le bon ordre. [évolution du vélo à travers les âges]</p> <p>A la fin le maître du jeu donne un symbole par bonne réponse. Soit 4 en tout. [une pyramide, danseurs, vélo, silhouette].</p> |
| <p>Mutualisation des indices / débriefing collectif pédagogique à partir de leurs cartes mentales pour se libérer ensemble</p> <p style="text-align: right;">45 min</p> | |
| <p>D'abord laisser les sous-groupes décrypter la phrase magique puis en plénière les groupes comparent leur phrase et échangent sur les symboles qu'ils leur manque ou/et qui sont faux et finalisent la phrase (si besoin).</p> <p>Puis avec l'animateur, les groupes sont le compte-rendu sur ce qu'ils ont vécu dans les salles. L'animateur cherche à recueillir ce qu'ils ont retenu, les messages clefs et à faire une évaluation du jeu.</p> <p>Message qui ouvre la faille spatio-temporelle pour retourner sur terre est [Pour être bien dans son corps et dans sa tête, il faut bouger au moins 1 heure par jour et limiter le temps passé assis et devant les écrans. Bouger, ça aide à bien dormir, à se faire des amis et à grandir en pleine forme.]</p> | |