



Titre de l'animation : « **Imagi'Mer** : Océan source de Loisirs et de Bien-être »
IMAGIER GEANT
 Jeu rouge

Animateur : Anne VERNIER et Acteurs ROM Hauts de France

Relecture : Muriel MOREL et Marie-Claude HERREWYN

Public : Famille

Objectif général de l'animation : Faire découvrir le fait que l'Océan nous permet de nombreuses activités de loisirs et qu'il est source de bien-être.

| Séquence et lieu | Objectif spécifique | Message | Moyens de découverte ou activité | Mode d'apprentissage | Matériel ou élément à montrer | Durée |
|---|--|---|--|-------------------------|--|--------|
| Introduction après le lancer de dé et la découverte de l'image : « Océan, source de loisirs et de bien-être » | <ul style="list-style-type: none"> . Donner envie de découvrir un bienfait rendu par l'Océan. . Motiver tous les participants. . Rendre curieux . Soulever le questionnement au sein du groupe | <p>Bienvenue ! Je vous invite à découvrir les bienfaits apportés par l'Océan.</p> <p>Nous sommes tombés sur cette face du dé au contour rouge.</p> <p>Que vous évoque-t-elle ?</p> <p>Voici un premier service que nous rend l'Océan.</p> <p>Quel est-il ?</p> | <p>On fait lancer le dé géant par un des participants.</p> <p>On interroge le public sur ce « bienfait » de l'Océan.</p> <p>On lance l'activité « Imagier » avec une grande affiche et des vignettes au liseré rouge.</p> | Ludique Echange oral | Le dé + image | 30 sec |
| Présentation du jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Donner envie de jouer pour trouver les réponses. | <p>Nous allons découvrir cela ensemble.</p> <p>Vous connaissez le jeu « Où est Charlie ? ».</p> <p>Cette grande image représente le bord de la mer (au bord de l'eau, sur l'eau et sous l'eau).</p> <p>Nous allons repérer toutes les activités du bord de mer qui nous font du bien.</p> | <p>Présenter la grande image reprenant des activités de loisirs au bord de la mer. 4 bandes de couleur :</p> <p>Vert (Sur les falaises) Jaune (Au bord de l'eau) Bleu clair (Dans et sur l'eau) Bleu foncé (Sous l'eau)</p> | Ludique | Grande image en A3 + 25 vignettes représentant un des loisirs (morceaux agrandis de la grande image) | 1 min |



| | | | | | | |
|------------------------------------|---|--|---|----------------------------------|---|-------|
| Des activités pour notre bien être | <p>. Faire en sorte que chacun aide l'autre, l'objectif étant de remplir le plus vite possible l'image (jeu coopératif)</p> | <p>. Lorsque nous pratiquons la voile, cela muscle nos bras et nos jambes. Nous travaillons l'endurance et sollicitons notre cœur et notre respiration.</p> <p>. Lorsque les enfants construisent un château de sable sur la plage, ils s'amuse, ils sont en contact avec le milieu, ils se concentrent sur leur activité, ils s'évadent et se créent des souvenirs pour plus tard.</p> <p>.Lorsque nous randonnons en bord de mer, cela nous apaise, nous avons envie de respirer l'air pur, nous sommes fouettés par le vent en cas de tempête. Cela agit la circulation du sang, sur notre rythme cardiaque, notre humeur...</p> <p>. Lorsque nous pratiquons le longe-côte, nous marchons dans l'eau de mer. Cette activité est excellente pour le cœur, le dos, et l'équilibre. De plus elle est conviviale et permet de faire de belles rencontres.</p> <p>. Lorsque nous prenons un bain de mer, l'oxygène nous aère la tête, les embruns nous apaisent le cœur, les vagues nous bercent ou nous massent le corps... La mer nous offre une vraie cure de "Thalasso-thérapie".</p> <p>. Rêver face à la mer développe notre imaginaire et incite à la contemplation</p> <p>. Les personnes souffrant d'une longue maladie ou de douleurs chroniques peuvent tirer des bénéfices pour leur santé dans les hôpitaux ou instituts au bord de la mer (soins à l'eau de mer, thalasso-thérapie, vue, air iodé, promenades).</p> | <p>L'animateur pioche dans le sac une vignette représentant un morceau de l'illustration à retrouver dans la grande image. Pendant que les personnes cherchent où cela se trouve, il interroge ou complète les connaissances des participants.</p> <p>Autre possibilité : les participants piochent plusieurs petites cartes et les disposent sur le plateau de jeu chacun leur tour. Là encore l'animateur complète leurs connaissances.</p> <p>Au bord de l'eau : randonnée, bronzette, château de sable, acheter du poisson, pêche à la ligne, artiste peintre, contemplation, joggeurs, cerf-volant, promeneur avec chiens rampe d'accès pour personnes en fauteuil, bibliothèque de plage, photographe, phare...</p> <p>Sur l'eau : Voile (sous ses différentes formes : planche, kite surf, plaisance).</p> <p>Dans l'eau et sous l'eau : baignade, longe côte, plongée, Thalasso, épaves de bateau.</p> | Ludique Dynamique Affectif | <p>- La grande image</p> <p>- Une vignette par loisir</p> <p>- Un sac à piocher</p> | 5 min |
| Conclusion | . Découvrir l'importance des activités du bord de mer pour notre santé et notre bien-être | Les activités que nous pratiquons au bord de la mer nous aident à rester en bonne santé morale et physique. Pour que chacun puisse continuer à pratiquer ses loisirs dans de bonnes conditions, à nous de faire en sorte de respecter le bien-être des autres, qu'ils habitent sur place ou qu'ils soient en vacances. | Lorsque chaque personne a tiré au moins une vignette nous pouvons conclure sur les bienfaits de l'Océan pour notre santé. | Cognitif Sensoriel | Idem au-dessus | 2 min |
| Ouverture sur les autres bienfaits | . Inviter les participants à découvrir d'autres bienfaits de l'Océan | Sachez que l'Océan nous apporte encore beaucoup d'autres bienfaits pour notre santé ! | Montrer les autres posters affichés (ou faces du dé géant) et inviter les participants à découvrir un autre bienfait. | Affectif | Posters affichés. | 5 sec |