



GROUPE D'ÂGE : Multiâge

**DÉFI  
TOUGO**  
garde scolaire

# LA COURSE AU POIS MANGE-TOUT

Cette activité, à réaliser à l'occasion du *Défi TOUGO*, teste les connaissances des élèves au sujet des fruits et légumes. Dans un jeu actif, les élèves courent et apprennent à reconnaître les fruits et légumes en fonction de leurs caractéristiques.

## MATÉRIEL

- ♥ Feuille de joutes



## DÉMARCHE



### PRÉPARATION

- Imprimez la **Feuille de joutes**. Cette feuille vous propose 4 possibilités de joutes (selon le temps dont vous disposez et l'âge des élèves).
- Choisissez un lieu assez grand pour que les élèves puissent courir (p. ex. : gymnase, cour d'école) et définissez 3 zones distinctes dans ce lieu.



**EXEMPLE :** Si vous jouez dans la cour d'école, vous pourriez définir les zones ainsi : la zone des modules de jeu, la zone du terrain de ballon-chasseur et la zone d'un terrain gazonné.



### DÉROULEMENT DU JEU

- Choisissez une joute.
- Montrez les zones aux élèves et dites-leur à quoi elles correspondent.
- Nommez un aliment figurant dans la joute choisie. Les élèves doivent courir vers la zone associée à l'aliment en question. Lorsque chaque élève est dans une zone (que ce soit la bonne zone ou non), donnez la réponse, puis dites-leur de revenir vers vous en courant.



## INTENTIONS ÉDUCATIVES

- ♥ Stimuler le développement des fonctions cognitives : associer mentalement les aliments à une de leurs caractéristiques et les jumeler au lieu désigné par cette caractéristique
- ♥ Renforcer la motricité globale : bouger adéquatement le corps en fonction du lien établi entre l'aliment nommé et l'action qui lui est associée
- ♥ Respecter les règles sociales : respecter les règles du jeu afin que tout le monde puisse s'amuser



### VARIANTES

Afin de rendre le jeu plus difficile, déterminez un mouvement à faire lorsque les élèves arrivent dans les zones. Par exemple, demandez-leur de toucher le module de jeu, de se placer en forme de banane sur le terrain gazonné et en petit champignon sur le terrain de ballon-chasseur.

Afin d'approfondir la découverte des aliments, vous pouvez les présenter aux élèves en leur montrant des images ou encore leur en offrir pour y goûter.



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE  
SOUTENIR  
REPRÉSENTER  
MOBILISER



# LA COURSE AU POIS MANGE-TOUT

## FEUILLE DE JOUTES

Voici 4 joutes différentes à proposer aux élèves. Pour chaque joute, vous trouverez des idées d'aliments à nommer ainsi que 3 caractéristiques. Optez pour les aliments les plus appropriés à l'âge des enfants. N'hésitez pas à choisir des fruits et légumes méconnus! Même si les élèves se trompent, tout le monde aura au moins appris quelque chose de manière amusante.



JOUTE  
1

### ASSOCIER LES FRUITS ET LÉGUMES À LEUR COULEUR

3 ZONES

- 1 **ORANGE** : carotte, patate douce, pêche, courge musquée, orange, citrouille, cantaloup, clémentine, mangue, papaye
- 2 **VERT** : brocoli, asperge, tête de violon, melon miel, concombre, bok choy, kiwi, épinard, courgette, pois mange-tout, lime
- 3 **BLANC** : chou-fleur, champignon, céleri-rave, endive, panais, daïkon, litchi

### ASSOCIER LES FRUITS ET LÉGUMES À LEUR VARIÉTÉ

3 ZONES

- 1 **POMME** : cortland, empire, rosinette, délicieuse jaune, ambrosia, passionata, lobo, mcIntosh, gala, spartan, vista bella, sunrise, honeycrisp, délicieuse rouge
- 2 **COURGE** : musquée, citrouille, poivrée, spaghetti, stripetti, buttercup, délicata, potiron
- 3 **LAITUE** : frisée, romaine, pommée (iceberg), boston, mesclun, mâche, chinoise, en feuilles de chêne

JOUTE  
2

### ASSOCIER LES ALIMENTS À LEUR CATÉGORIE

3 ZONES

- 1 **LÉGUMES** : haricot, rutabaga (navet), betterave, artichaut, patate douce, topinambour, panais, céleri, oignon rouge, chou frisé, pois mange-tout, brocoli, piment fort, radis, poivron, aubergine, chou-fleur, carotte, asperge, poireau, épinard, champignon, courgette
- 1 **FRUITS** : framboise, melon d'eau, melon miel, rhubarbe, fraise, pomme, raisin, goyave, pitaya (fruit du dragon), pêche, nectarine, canneberge, prune, clémentine, figue, camerise, poire, kiwi, bleuets, mûre, cerise, pamplemousse, banane, citron
- 1 **PRODUITS CÉRÉALIERS** : riz, pain, couscous, avoine, quinoa, millet, épeautre, sarrasin, orge

JOUTE  
4

### ASSOCIER LES ALIMENTS À L'ENDROIT OÙ ILS SONT CULTIVÉS

3 ZONES

- 1 **AU QUÉBEC** : rutabaga (navet), asperge, céleri-rave, courge musquée, pomme, prune, endive, betterave, rhubarbe, camerise, aubergine, pois mange-tout, topinambour, cantaloup, chou-fleur, carotte, poivron, haricot, patate douce, poire, bleuets, poireau, radis, épinard, champignon, courgette, fraise, mûre, cerise de terre, canneberge
- 2 **AILLEURS QU'AU QUÉBEC** : nectarine, banane, citron, clémentine, mangue, ananas, pitaya (fruit du dragon), figue, kiwi, pamplemousse, orange, papaye, litchi, goyave
- 3 **N'EST PAS CULTIVÉ** : poulet, dinde, porc, bœuf, agneau, veau

Sources

<https://lapommeduquebec.ca/varietes/>  
<https://montreal.lufa.com/fr/blogue/articles/guide-des-varietes-de-courges-d-hiver>  
<https://mangezquebec.com/calendrier-des-arrivages>

**DÉFI  
TOUGO**  
garde scolaire



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE  
SOUTENIR  
REPRÉSENTER  
MOBILISER