GROUPE D'ÂGE : MULTIÂGE

DÎNER-CAUSETTE

TON DÉFI? FAIRE PARLER TES JEUNES, PENDANT L'HEURE DU LUNCH, DE DIFFÉRENTES THÉMATIQUES TOUCHANT AUX SAINES HABITUDES DE VIE.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- CARTES CAUSETTE (VOIR PAGES SUIVANTES)

DÉROULEMENT

1. INSCRIS CETTE ACTIVITÉ DANS TA PROGRAMMATION POUR PENSER À UTILISER LES CARTES CAUSETTE.

2. CHOISIS TON ANIMATION

Il y a plusieurs façons d'animer cet atelier.
En voici quelques exemples, mais tu peux laisser libre cours à ton imagination : les possibilités sont infinies!

- **Tu piges une carte causette afin que les discussions soient identiques à toutes les tables.** Dans ce cas, tu peux lire le sujet ou le faire lire par un jeune à voix haute afin que tous l'entendent.
- **Un jeune de chaque table pige une carte.** Le sujet de discussion sera alors différent à chaque table.
- **Chaque jeune pige une carte.** À tour de rôle, les jeunes animent une table ronde sur le sujet qu'ils ont pigé (en discuter, encourager les autres à raconter leurs expériences, faire deviner leur réponse, etc.).

Astuce : n'hésite pas à piger plusieurs cartes dans un même repas si le temps le permet ou à refaire cette activité à d'autres dîners de la semaine.

3. FAIS-NOUS PART DE TON EXPÉRIENCE

N'oublie pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@tremplinsante.ca!

DÎNER-CAUSETTE

Comment te sens-tu quand tu fais une activité qui te fait bouger?

DEFISANTE.CA

DÎNER-CAUSETTE

Quelle est ton activité préférée pour bouger au camp? Pourquoi?

DEFISANTE.CA

DÎNER-CAUSETTE

Raconte une aventure ou une anecdote amusante qui t'est arrivée en faisant du sport ou une activité de plein air.

DEFISANTE.CA

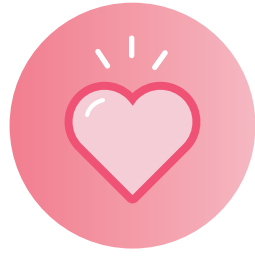
DÎNER-CAUSETTE

Peux-tu nommer, pour chaque saison, une activité physique que tu aimes pratiquer ou que tu aimerais essayer?

DEFISANTE.CA

DÎNER-CAUSETTE

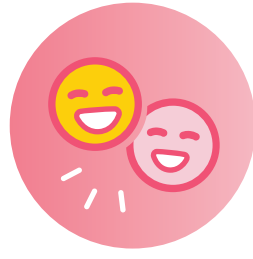
De quelle façon (qui ne coûte rien) aimes-tu remercier quelqu'un qui t'a rendu un service?



DEFISANTE.CA

DÎNER-CAUSETTE

Qu'est-ce qui t'a fait sourire ou qui t'a fait du bien aujourd'hui?



DEFISANTE.CA

DÎNER-CAUSETTE

Comment te sens-tu lorsque quelqu'un te remercie?

DEFISANTE.CA

DÎNER-CAUSETTE

À qui as-tu dit merci aujourd'hui? Pour quoi?

DEFISANTE.CA

DÎNER-CAUSETTE

Quelle recette à base de fruits ou de légumes aimerais-tu apprendre à cuisiner?

(Ex.: soupe, ratatouille, croustade aux fruits, salade de fruits, salsa, chili, etc.)

DEFISANTE.CA

DÎNER-CAUSETTE

Je m'en vais en pique-nique et j'apporte...

(Nommez un fruit ou un légume à tour de rôle en répétant ceux qui ont déjà été nommés.)

DEFISANTE.CA

DÎNER-CAUSETTE

Quel fruit ou légume te rappelle un souvenir agréable? Raconte ce souvenir.

(Ex.: aller aux fraises en famille, faire des tartes aux pommes, décorer une citrouille à l'Halloween, etc.)

DEFISANTE.CA

DÎNER-CAUSETTE

Si tu ne pouvais apporter qu'un seul fruit ou légume sur une île déserte, lequel choisirais-tu?

DEFISANTE.CA