

Atelier 7

SAINES HABITUDES DE VIE

La tour de l'équilibre

Cet atelier vise à explorer le concept d'équilibre et de bien-être avec les jeunes en utilisant un jeu de Jenga géant.



Groupe d'âge

5-6

7-8

9-12

Durée



1h30



Pssst.

Tu peux ajuster le temps selon ton groupe. L'activité sera peut-être plus courte, mais tu peux ajouter des variantes, prendre du temps pour décorer les blocs avec les jeunes avant l'activité ou discuter plus longuement à la fin.

Lieu



**Intérieur
ou extérieur**

Temps de préparation



30 min. (total)

10 min. Prendre connaissance de l'atelier

20 min. Préparer le matériel

Matériel

- Blocs géants pour former un jeu de Jenga (voir Annexe 1)
 - 35 blocs de couleur neutre
 - 10 blocs avec un côté coloré
- 10 cartons colorés pour les défis (voir Annexe 2 pour les couleurs et les défis à inscrire)



Pssst.

Laisse libre cours à la créativité des jeunes et prends un moment pour décorer les blocs avec eux.



1

Préparation de l'activité

- Rassemble le matériel nécessaire (Annexe 1).
- Prépare les cartons Défis (Annexe 2).

2

Préparation de l'animation

AVANT DE COMMENCER L'ACTIVITÉ :

- Assure-toi d'être à l'aise avec la thématique de l'atelier. Si ce n'est pas le cas, informe l'équipe de coordination pour qu'un ou une autre collègue puisse animer à ta place.
- Prends le temps de bien lire l'activité.

TOUT AU LONG DE L'ACTIVITÉ :

- Instaure un climat de respect dans ton groupe et demande aux jeunes d'établir les règles.
Exemple : lorsqu'une personne parle, personne ne l'interrompt.
- Sois attentif ou attentive aux réactions des jeunes.
- Accueille avec ouverture les réponses et les commentaires de chacune et chacun, afin que tout le monde se sente à l'aise de s'exprimer.
- Recadre l'activité si un jeune fait une intervention inappropriée. *Exemple : une personne qui se moque des propos d'une autre.*

3

Organisation du terrain

- Cache les 10 cartons Défis près de l'endroit où se déroulera l'activité de Jenga.

DÉROULEMENT

Explique l'objectif aux jeunes.

- « **Aujourd'hui, on va parler d'équilibre.**
Est-ce que tu sais ce que c'est ? »

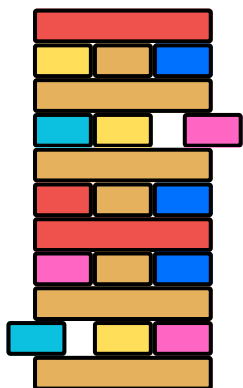


L'équilibre, c'est ce qui te permet de te sentir bien. Quand on bouge, on mange bien, on prend soin de nous et de son corps, cela nous aide à garder l'équilibre.

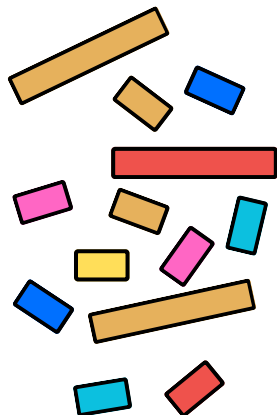
Explique le but de l'activité :

« **L'objectif aujourd'hui, c'est d'essayer de garder la tour en équilibre tout en retirant les blocs colorés pour réaliser les défis associés. En travaillant ensemble, on va découvrir des petits trucs pour se sentir bien chaque jour.** »

- **Blocs neutres** : ces blocs servent uniquement à maintenir la tour en équilibre.
- **Blocs colorés** : chaque couleur représente un sens. Quand un jeune retire un bloc coloré, il doit relever un défi sensoriel ou répondre à une question de réflexion.

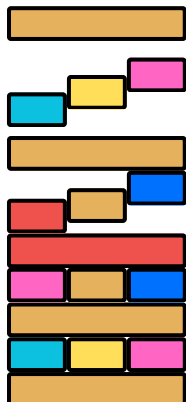


- Demande au groupe de former un cercle autour du Jenga.
- À tour de rôle, demande à un participant ou une participante de retirer un bloc et de le poser sur le dessus de la tour.
 - Si c'est un **bloc neutre**, on passe à la personne suivante.
 - Si c'est un **bloc coloré**, à ton signal, les jeunes doivent courir pour trouver le carton de couleur associé au bloc et réaliser le défi. Puis, on continue avec la personne suivante.



- Si la tour tombe, discute des raisons avec le groupe.
 - Pourquoi pensez-vous que la tour est tombée? (Manque de soutien, trop d'éléments retirés d'un côté, etc.)
 - Dans la vraie vie, qu'est-ce qui pourrait arriver si un élément de notre équilibre disparaît? Exemple : si je dors mal, comment cela affecte ma journée?
 - Comment pourrions-nous reconstruire une tour plus solide? (Placer les blocs différemment, équilibrer le poids, prendre en compte chaque aspect du bien-être...)

DÉROULEMENT (SUITE)



- Propose aux jeunes de reconstruire la tour avec une approche réfléchie :
 - Discuter et décider ensemble où placer chaque bloc coloré pour conserver l'équilibre lorsqu'on les retire.
 - Imaginer des stratégies pour éviter qu'elle ne tombe trop vite.
 - Faire des ajustements en cours de route, comme dans la vraie vie, où on adapte son équilibre selon nos besoins.

- Termine l'activité lorsque le temps est écoulé ou que tous les défis sont réalisés.



Lors de cette activité, tu agis comme guide. Évite d'influencer les jeunes avec ta propre vision de l'équilibre pour ne pas avoir d'impact négatif. Le plaisir passe avant tout!



RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

Pose des questions aux participants et aux participantes :

- As-tu aimé l'activité?
- Était-il facile de garder l'équilibre?
- Quel défi as-tu le plus ou le moins aimé?

« L'équilibre est unique à chacune et chacun, et évolue avec le temps. Nous avons exploré plusieurs éléments qui peuvent te permettre de trouver ton bien-être et conserver ton équilibre. Peux-tu m'en nommer un? ».

ANNEXE 1 ● Jeu de JENGA

Dimensions finales des blocs de pin

Longueur : 35 cm

Largeur : 13 cm

Épaisseur : 8 cm

Tour de départ

- Hauteur initiale : environ 1,2 m à 1,3 m (avec 15 rangées de 3 blocs)
- Hauteur maximale : jusqu'à 1,6 m à 1,7 m en jouant

Pourquoi ces dimensions ?

- Effet massif et impressionnant
- Aspect plus rectangulaire, moins carré
- Bon équilibre entre stabilité et défi
- Adaptées aux enfants, avec des mesures de sécurité



Plan de fabrication du Jenga Géant:

1. ACHAT DU BOIS

Type : pin (léger et adapté aux jeunes).

Quantité : 45 blocs, chacun mesurant 35 cm x 13 cm x 8 cm.

Astuce : prévois un peu plus de bois en cas d'erreur de déco

2. DÉCOUPE DES BLOCS

Outils : scie circulaire ou scie à ruban.

- Mesure et marque précisément chaque bloc.
- Découpe 45 blocs identiques.
- Vérifie régulièrement la précision des coupes.

3. PONÇAGE

Outils : ponceuse ou papier abrasif (grain 80, puis 120).

- Ponce chaque face et chaque bord pour éviter les échardes.
- Assure-toi d'obtenir une finition lisse et sécuritaire.

4. PEINTURE

Peins le nombre de blocs nécessaires selon les couleurs suggérées. Les autres blocs demeurent neutres et simplement poncés.



ALTERNATIVES DE MATÉRIELS: BLOCS

Si vous ne pouvez pas vous procurer de blocs en bois, il existe d'autres matériaux que vous pouvez utiliser. La version en pin reste plus solide, durable et impressionnante, mais il est possible d'explorer des variantes selon le matériel dont vous disposez.

Vous pouvez conserver les mêmes dimensions si vous souhaitez garder l'effet gigantesque du jeu. Au besoin, vous pouvez aussi ajuster les mesures pour raccourcir la tour et l'adapter à des matériaux légers ou plus faciles à manipuler.

Mousse haute densité

Avantages : légère, souple, sécuritaire pour les jeunes et facile à manipuler.

Inconvénients : moins stable que le bois, la tour peut donc être moins résistante.

Utilisation : recouvrez les blocs de tissu ou de peinture pour leur donner un aspect attrayant tout en assurant la sécurité.

Rouleaux de papier toilette ou d'essuie-tout

Avantages : gratuits si vous en avez déjà, très légers.

Inconvénients : moins stables et plus fragiles.

Utilisation : enrroulez plusieurs couches de papier autour des rouleaux pour les solidifier et découpez-les en sections de la taille des blocs.

Briques de construction en carton ou en papier mâché

Avantages : très économiques, faciles à fabriquer à partir de matériaux recyclés (journaux, boîtes de carton, etc.).

Inconvénients : moins résistantes, elles peuvent être fragiles si elles ne sont pas bien renforcées.

Utilisation : abriquez des blocs en formant des briques avec du papier mâché ou en découpant des morceaux de carton que vous collez ensemble.

Blocs de polystyrène (type emballage)

Avantages : légers, faciles à découper, souvent disponibles en surplus d'emballages (boîtes, meubles, électroménagers).

Inconvénients : moins durables et plus fragiles, mais idéaux pour des versions légères du jeu.

Utilisation : écoupez les blocs dans des morceaux de polystyrène pour créer les pièces du Jenga géant.

Toucher

Ferme les yeux et touche un objet, un aliment ou une texture. Décris ce que tu ressens et associe-le à une émotion ou à un moment d'équilibre.

Ouïe

Ferme les yeux et touche un objet, un aliment ou une texture. Décris ce que tu ressens et associe-le à une émotion ou à un moment d'équilibre.

Odorat ou goût

Sens un objet ou un aliment caché. Est-ce une odeur ou une saveur qui te reconforte ou t'énergise? Pourquoi?

Vue

Observe ton environnement et trouve une couleur qui représente l'équilibre pour toi. Explique ton choix.

Mouvement

Fais un mini-exercice (étirement, saut, respiration). Comment te sens-tu après?

Émotions et sensations internes

Ferme les yeux et pense à un moment où tu t'es senti vraiment bien. Décris ce que tu ressentais dans ton corps (ex. : chaleur, détente, énergie).

Respiration et calme

Prends une grande inspiration en comptant jusqu'à 4, puis expire lentement. Comment ton corps réagit-il après cette respiration?

Toucher

Tiens-toi sur un pied pendant 10 secondes. Que ressens-tu? Est-ce plus facile avec les yeux ouverts ou fermés? Comment cela se relie-t-il à ton équilibre intérieur?

Connexion à la nature

Imagine que tu es dans un endroit naturel (forêt, plage...). Quels sons, odeurs ou sensations physiques te viennent à l'esprit? Comment cela influence ton bien-être?

Imagination et visualisation

Ferme les yeux et imagine ton endroit d'équilibre parfait. Décris-le : où es-tu? Que fais-tu? Quels sens sont stimulés dans ce lieu?



N'hésite pas à adapter les défis
en les rendant plus ou moins
complexes selon ton groupe.