

# Il faut sauver La princesse Cunégonde

VERSION NUTRITION



**Par Isabelle LOGEART**

Enseignante Faculté des Sciences du Sport de Strasbourg

Mis à la disposition du Comité Départemental du Bas-Rhin d'Athlétisme



# Il faut sauver la princesse Cunégonde !

## SOMMAIRE :

1. Présentation du concept
2. Déroulement du cycle
3. Déroulement de la séance
4. Description des 8 embûches : partie de l'histoire, description des ateliers et des consignes, message nutrition, gains et matériel nécessaire

## 1. PRESENTATION

L'animation athlétique « Il faut sauver la princesse Cunégonde » a été créée il y a plusieurs années par Thierry Lichtlé, conseiller technique sportif de la FFA, Isabelle LOGEART, professeur à l'UFR STAPS de Strasbourg et Laetitia Albert, coach athlé santé du comité départemental d'athlétisme du Bas-Rhin.

La version présentée ici en est la « version nutrition », conçue par Isabelle LOGEART. Il s'agit d'un projet permettant de faire bouger les enfants en leur faisant découvrir les fondamentaux de l'athlétisme et de les sensibiliser aux notions de nutrition dans le cadre de l'opération Paris Santé Nutrition grâce à une histoire intitulée « Il faut sauver la princesse Cunégonde ».

Les séances s'adressent à des enfants de 6 à 12 ans. Elles se présentent sous la forme d'une série d'ateliers athlétiques à réaliser puis à refaire sous la forme d'un parcours athlétique. Elles consistent en une approche variée et multidisciplinaire des lancers (au moyen d'engins variés et sans danger), des courses et des sauts, dans un cadre attrayant et avec le support d'une histoire. La réussite aux ateliers permet de comprendre les messages nutrition en gagnant sa ration journalière et les ingrédients de la potion magique qui redonnera toutes ses forces à la princesse.

Le parcours pour sauver la princesse Cunégonde est semé d'embûches. On compte 8 traquenards à déjouer pour les chevaliers qui vont délivrer la princesse Cunégonde.

- Le pont maudit
- La grotte du dragon
- Le gué sur le fleuve
- Le village oublié
- Le défilé de la peur
- Les canons de Malendure
- La Mer Morte
- Les champignons empoisonnés

Sans oublier l'attaque du château pour délivrer la princesse.

Pour franchir ces chausse-trappes, les enfants devront réaliser des ateliers athlétiques. Deux versions sont proposées à chaque embûche parmi trois versions possibles : atelier course, atelier saut ou atelier lancer.

La réussite de ces ateliers permettra aux enfants de réunir leur ration de retour et de trouver les ingrédients de la potion magique qui redonnera toutes ses forces à la princesse.

Les enfants vont passer dans les différents ateliers par groupe dans lesquels ils s'évalueront mutuellement afin de récupérer les éléments de leur ration de retour et tous les ingrédients de la potion magique. Les éléments de la ration seront notés sur une feuille individuelle « sac du chevalier X » et les ingrédients de la potion seront inscrits sur une feuille d'équipe « marmite de la potion ». Ces feuilles seront gardées de séance en séance.

Les enfants attaqueront le château à chaque séance et sauveront la princesse Cunégonde. Cela permettra de peaufiner l'attaque du château que l'ensemble des enfants devra inventer dans sa version finale pour la fin du cycle et pour la grande finale le cas échéant. Le rôle de la princesse sera interprété par un enfant choisi par ses pairs dans chaque groupe. Les enfants mélangeront aussi tous les ingrédients de la potion.

Le voyage de retour dure une journée. Chaque équipe refera le parcours en continu du dernier atelier au premier tout en faisant des haltes pour s'alimenter (pause petit-déjeuner, pause déjeuner, pause goûter, pause dîner) et redonner des forces à la princesse grâce la potion magique

Les ateliers sont au nombre de 16. Mais 4 seront réalisés à chaque séance (45mn à 1h) passant par 4 traquenards différents. Le cycle comportera 4 à 5 séances pour pouvoir réaliser l'ensemble des ateliers prévus lors de la grande finale en juin.

#### **BUT pour les enfants :**

Réunir en respectant les critères de réussite de chaque atelier sa ration pour ramener la princesse à son père et les ingrédients pour la potion magique.

Inventer l'attaque du château de Garatagamelle pour délivrer la princesse Cunégonde.

#### **BUT pour les animateurs :**

Faire varier les 4 ateliers à chaque séance, afin d'aborder les différentes difficultés du périple avant d'atteindre le château de Garatagamelle

La réalisation de l'ensemble des ateliers du périple doit permettre :

- de raconter l'histoire en entier
- de répéter les messages nutrition (ceux du PNNS et de l'opération Paris santé nutrition) deux fois
- de sensibiliser les enfants à la notion de ration journalière grâce au « sac du chevalier »
- de montrer aux enfants l'importance et la composition d'une alimentation variée à l'aide de « la marmite de la potion » regroupant tous les éléments nutritifs nécessaires
- de respecter les pré-requis des disciplines athlétiques que forment les courses, les sauts et les lancers, mais qui sont aussi des programmes moteurs de base utilisés dans n'importe quelle activité physique
- de laisser libre cours à l'imagination des enfants pour l'attaque du château qui leur permettra de réinvestir leurs acquisitions et le mélange de la potion (mime, chorégraphie)

Pour mettre en place les différentes séances et préparer les enfants à la grande finale, la suite de ce document présente chaque embûche et ses deux versions d'ateliers athlétiques sous la forme suivante :

- la partie de l'histoire concernée
- la description de l'atelier : aménagement matériel et consignes
- le message nutrition
- la suite de l'histoire et les critères de réussite permettant de gagner les éléments de sa ration et certains ingrédients de la potion.
- Le matériel nécessaire

D'autres documents seront joints à celui-ci :

- les fiches enfants pour chaque atelier (aménagement matériel, consignes, critères pour gagner les éléments de la ration et les ingrédients de la potion)
- les messages nutrition
- la carte du Pays des Padigiènes
- la fiche individuelle « le sac du chevalier X »
- la fiche d'équipe « la marmite de la potion »
- Un récapitulatif des messages nutrition et des fondamentaux de l'athlétisme développés dans l'histoire.

## 2. DEROULEMENT DU CYCLE

### Matériel nécessaire :

- 20 plots hauteur 18cm
- 20 cerceaux plats diamètre 60cm
- 2 à 3 obstacles ou mini-haies hauteur 40cm
- 8 poteaux de jalonnement et leurs socles
- 1 ballon de Football
- 1 médecin-ball de 1kg
- 12 cordes à sauter : 4 vertes, 4 rouges et 4 bleues
- 10 petites lattes d'entraînement
- 1 à 3 vortex
- Cartons : 1 carton mis à plat longueur 2m, 1 carton hauteur 1m30 à 1m50
- 1 double-décamètre
- 1 sifflet (de préférence sifflet poire)
- Petit matériel : 8 feuilles taillées en triangle, patafix, 2 à 3 grands bouts de tissus, 4 foulards de couleur différente, 1 bâton ou manche à balai, la carte du pays des Padigiènes
- Eventuellement, 4 à 5 carpettes ou tapis de 50cm/1,50m au moins

### Déroulement du cycle :

Il y a 7 ateliers course, 5 ateliers lancer et 4 ateliers saut. Sachant que dans certains ateliers course figurent des bondissements.

Le déroulement proposé tient compte à la fois de la chronologie de l'histoire, de la variété des disciplines athlétiques et d'une utilisation optimale du matériel.  
Il prépare également à la grande finale.

Séance 1 : Le pont maudit (version saut), la grotte du dragon (version lancer), le gué sur le fleuve (version lancer), le village oublié (version course), préparer le mélange de la potion, l'attaque du château et le retour.

Séance 2 : Le défilé de la peur (version course), les canons de Malendure (version lancer), la Mer Morte (version course), les champignons empoisonnés (version saut), préparer le mélange de la potion, l'attaque du château et le retour.

Séance 3 : Le pont maudit (version course), la grotte du dragon (version saut), le gué sur le fleuve (version course), le village oublié (version lancer), préparer le mélange de la potion, l'attaque du château et le retour.

Séance 4 : Le défilé de la peur (version lancer), les canons de Malendure (version course), la Mer Morte (version saut), les champignons empoisonnés (version course), préparer le mélange de la potion, l'attaque du château et le retour.

Séance 5 et/ou 6 : Faire le parcours en entier avec l'attaque du château, le mélange de la potion et le retour. Possibilité de faire les deux versions possibles sur les deux séances

## 3. DEROULEMENT DE LA SEANCE

Pour une séance de 45mn-1h, prévoir 4 ateliers.

Pour une séance plus longue, rajouter des ateliers, au maximum 8 ateliers par séance.

Ne pas oublier qu'il y a un travail sur les ateliers, une attaque de château, le mélange de la potion et le retour (parcours continu).

Faire au minimum 4 séances pour aborder les 16 ateliers de l'histoire finale.

Il est possible également de mettre les 2 versions du même traquenard à la suite.

## **1<sup>ère</sup> étape : Raconter l'histoire à la première séance :**

*Je suis le vieux roi Didier Thétique le Sage et je suis très malheureux. Ma fille, la belle princesse Cunégonde, a été enlevée par la plus méchante des sorcières, la sorcière Garatagamelle. Elle terrorise tout le monde .*

*Garatagamelle la tient captive dans son château au sommet d'une montagne très loin d'ici au pays des Padigiènes, un peuple de méchants lutins qui boit de la bave de crapaud et mange des chips à la graisse de marmotte.*

*J'ai peur que ma pauvre petite Cunégonde soit très affaiblie avec un tel régime.*

*Et je suis trop vieux pour partir à son secours car le chemin est très long et semé d'embûches ...*

*J'ai décidé de former des chevaliers pour aller la sauver. Ceux-ci devront être braves, forts, rapides, mais aussi adroits, précis et malins !*

*Nous sommes tous réunis aujourd'hui pour former des équipes de chevaliers prêts à subir toutes ces épreuves pour délivrer et me ramener ma fille.*

*Il faudra parcourir le pays des Padigiènes. Vous aurez à franchir le pont maudit, à pénétrer dans la grotte du dragon, à traverser le gué du fleuve ,à passer par le village oublié, à trembler dans le défilé de la peur, à éviter les canons de Malendure, à nager dans la Mer morte et à enjamber les champignons empoisonnés avant d'atteindre le château de Garatagamelle qu'il faudra attaquer.*

*Si vous délivrez ma princesse, je ne sais si elle aura assez de forces pour s'évader et vous suivre. Je vous donnerai la recette d'une potion magique qui lui rendra son énergie .Vous en trouverez tous les ingrédients au cours de votre périple .N'oubliez pas que le voyage de retour sera long : une journée pour laquelle il sera nécessaire de prévoir vos repas pour soutenir ma fille et revenir tous ensemble.*

*Vous trouverez à chaque difficulté que vous vaincrez une partie de votre ration journalière.*

**2<sup>ème</sup> étape : La mise en place du matériel** peut être réalisée par l'animateur avant la séance ou par les enfants d'après les fiches élèves.

**3<sup>ème</sup> étape :** faire un échauffement rapide.

**4<sup>ème</sup> étape : faire découvrir chacun des ateliers:** raconter la partie de l'histoire, faire démontrer l'atelier et préciser les critères de réussite qui permettront de gagner les ingrédients de la potion et les éléments de sa ration journalière.

**5<sup>ème</sup> étape : Parcours discontinu :** Réaliser les ateliers et co-évaluation, mettre les aliments gagnés dans son sac et les ingrédients dans la marmite en les coloriant.

**6<sup>ème</sup> étape : préparer l'attaque du château** de Garatagamelle pour délivrer la princesse Cunégonde, sauver la princesse (à sélectionner dans son groupe)

**7<sup>ème</sup> étape : Mélanger la potion : mime, chorégraphie** (ex : ronde où l'on tourne très vite dans un sens puis dans l'autre)

**8<sup>ème</sup> étape :** Faire le voyage de retour (**parcours de tous les ateliers de la séance sous forme continue**) sans oublier de se nourrir et de nourrir la princesse.

Si séance finale avec l'histoire complète : mise en place du matériel, échauffement rapide, parcours continu de 8 ateliers, attaque du château, libération de la princesse, mélanger la

potion, refaire parcours de retour sous forme discontinue en prenant le temps de manger (il s'agit que les élèves comprennent la ration journalière) et de remettre sur pied la princesse grâce à sa potion.

Voici un exemple d'attaque de château inventée par une école.

**Délivrer la princesse :**

1. Briser la « vitre » du château (lancer le vortex autant de fois que nécessaire pour briser le papier journal recouvrant un cerceau)
2. Passer à travers le cerceau et sauver la princesse...



## Atelier 1 : Le pont maudit

### Partie de l'histoire :

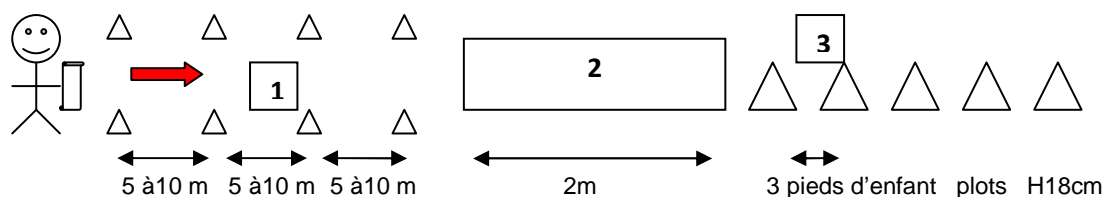
Le pont maudit permet d'entrer dans le pays des Padigiènes.

Attention de ne pas tomber du pont, l'eau est infestée de crocodiles !

### Version Course

Il faut faire tout le parcours avec la carte du pays des Padigiènes dans la main sans l'écraser :

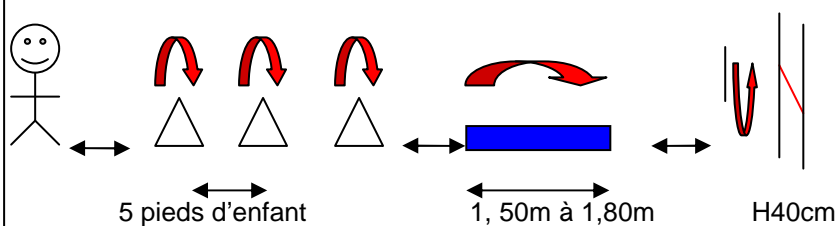
- 1** Début du parcours : changement de rythme à chaque plot : vite, lentement, vite...
- 2** Puis courir sur le carton sans faire de bruit
- 3** Puis courir en levant les genoux 1 appui entre les plots sans les faire tomber.



### Version Saut

Il faut faire tout le parcours avec la carte du pays des Padigiènes dans la main sans l'écraser : Traverser le pont en courant mais attention aux obstacles sur le chemin

1. Les barrières : bondir en montées de genoux 1 appui entre les plots sans les faire tomber
2. La rivière : la franchir d'un bond vers l'avant.
3. Le parapet: le franchir d'un bond vers le haut.



Longueur de l'atelier : 10 à 15m



**Le message nutrition :**

Seule l'eau est la boisson indispensable à la santé

Sais-tu que notre corps contient 60% d'eau ? Toute la journée nous perdons de l'eau avec notre activité : il faut la remplacer.

Bois souvent de l'eau pendant et après l'effort.

**Suite de l'histoire :**

A la sortie du Pont maudit, vous trouverez une fontaine :

Il faudra 3 gourdes d'eau à chacun pour le voyage de retour : une pour le déjeuner, une pour le goûter et une pour le dîner.

La potion magique pour la princesse nécessite 6 gourdes d'eau.

Si une des consignes a été respectée	⇒	remplis une gourde d'eau
Si deux des consignes ont été respectées	⇒	remplis deux gourdes d'eau
Si trois des consignes ont été respectées	⇒	remplis trois gourdes d'eau

Pour remplir les 6 gourdes d'eau pour la potion de la princesse, 2 chevaliers au moins doivent faire un aller-retour sur le pont maudit en respectant les 3 consignes.

**Matériel nécessaire :**

*Version course :*

13 plots, une carpette ou un carton

*Version saut :*

3 plots, une carpette ou un carton et un petit obstacle



## Atelier 2 : La grotte du dragon

### Partie de l'histoire :

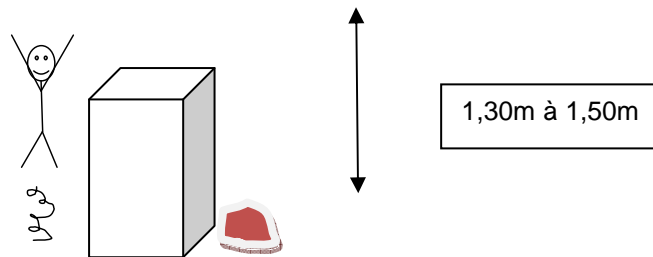
Il faut passer par la grotte du dragon Mangetropvite : il dort souvent après avoir mangé. Regardez s'il ne se réveille pas et volez-lui toutes ses réserves de viande. Qu'il n'ait plus rien à manger et n'ait plus la force de vous poursuivre !

### Version Saut

Sauter vers le haut pour espionner le dragon caché dans sa grotte et voir s'il est endormi.

1. Sauter haut en levant les bras aux oreilles :
  - Partir en flexion, les bras le long du corps
  - Tout en haut, agiter les bras pour narguer le dragon pour voir s'il dort
  - Réception sur les 2 jambes
2. Sauter haut en levant les bras aux oreilles :
  - Partir en flexion, les bras le long du corps
  - Tout en haut, regardez s'il a mis la couverture sur ses pieds
  - Donnez sa couleur (à changer pour chaque enfant : foulards, feuille de couleurs différentes) à mettre tout près du carton
  - Réception sur les 2 jambes

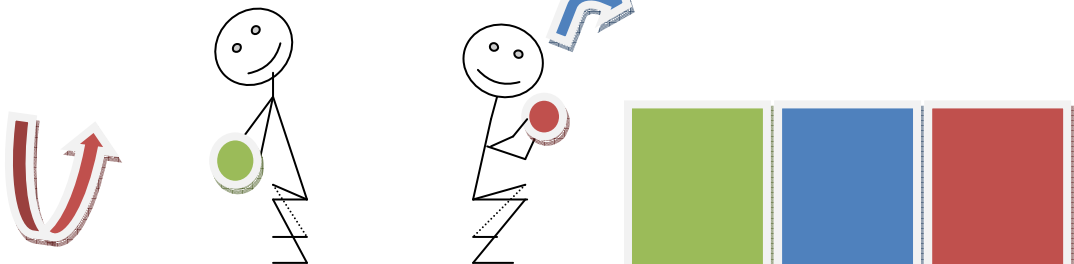
Est-ce qu'il bouge quand vous le narguez ? A-t-il bien mis une couverture sur ses pieds ? Si c'est le cas, c'est qu'il dort profondément et qu'il ne vous entend pas ... Vous pouvez lui subtiliser ses provisions de viande.



### Version Lancer

Lancer le plus loin possible par-dessus la grotte les réserves de viande du dragon pour les lui subtiliser.

1. Lancer par arraché arrière avec un ballon léger (votre ration de viande)
2. Lancer vers l'avant avec un ballon plus lourd (viande pour la potion)



## **Le message nutrition :**

Il ya des aliments constructeurs : la viande en fait partie. Elle permet de renforcer les muscles et les os. Elle contient du fer qui aide à apporter de l'oxygène aux muscles.

## **Suite de l'histoire :**

*Version saut*

Prends au dragon ta ration de viande pour le déjeuner.

Si tu fais 3 sauts et que tu vois :

- 1 fois la couleur de sa couverture : tu peux lui subtiliser un petit morceau de viande
- 2 fois la couleur de sa couverture : tu peux lui subtiliser un morceau de viande de taille moyenne
- 3 fois la couleur de sa couverture : tu peux lui subtiliser un grand morceau de viande

Pour obtenir la quantité de viande nécessaire à la potion de la princesse, 2 chevaliers au moins doivent voir la couleur de la couverture 3 fois

*Version lancer*

Prends au dragon ta ration de viande pour le déjeuner.

Si tu lances le ballon léger en enlevé arrière :

- dans la zone verte : ton morceau de viande sera petit
- dans la zone bleue: ton morceau de viande sera moyen
- dans la zone rouge: ton morceau de viande sera grand

Pour obtenir la quantité de viande nécessaire à la potion de la princesse, 2 chevaliers au moins doivent lancer le ballon lourd au-delà de 8m.

<b>Distances</b>	<b>CP 6-7 ans</b>	<b>CE1 7-8 ans</b>	<b>CE2 8-9 ans</b>	<b>CM1 9-10ans</b>	<b>CM2 10-11ans</b>
Zone verte	3 à 5 m	5 à 7 m	7 à 9 m	9 à 11 m	11 à 13 m
Zone bleue	5 à 7 m	7 à 9 m	9 à 11 m	11 à 13 m	13 à 15 m
Zone rouge	7 à 9 m	9 à 11 m	11 à 13 m	13 à 15 m	15 à 17 m

## **Matériel nécessaire :**

*Version saut*

1 grand carton d'1m30 à 1m50 de haut ou 2 poteaux de jalonnement et un grand morceau de tissu, 3 à 5 foulards ou feuilles de couleur différente.

*Version lancer :*

1 ballon de foot, 1 medecine-ball de 1kg, 2 cordes à sauter vertes, 2 bleues, 2 rouges (pour faire les zones) et un double-décamètre (20m)

## Atelier 3 : Le gué sur le fleuve

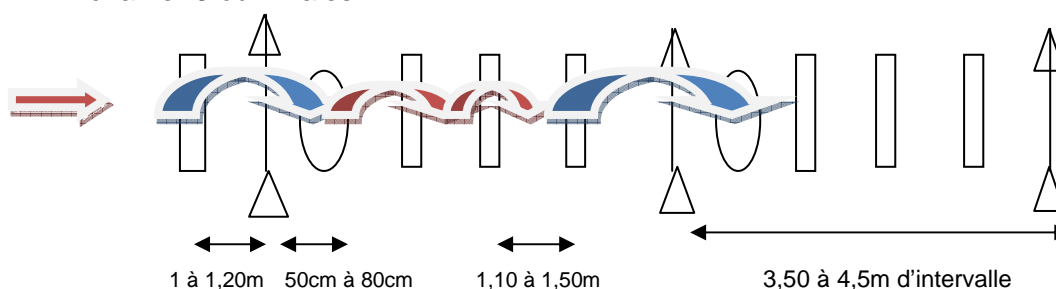
### Partie de l'histoire :

Pour traverser le grand fleuve SAPU, un seul passage est possible : le gué sur le fleuve. Mettez bien les pieds où il faut car ce fleuve est très sale : il charrie les débris que jettent les Padigiènes : papiers, sachets vides, épluchures, vieux troncs d'arbre...

### Version Course

Franchissez les troncs d'arbre (les obstacles) et mettez les pieds sur les pierres (entre les lattes)

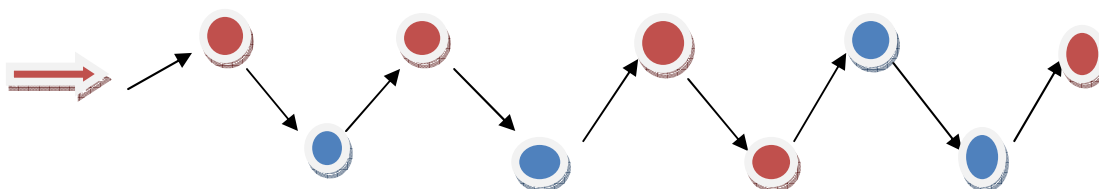
- Il faut courir puis franchir l'obstacle en prenant l'impulsion au niveau de la latte qui se trouve avant
- Atterrir 1 pied dans le cerceau se trouvant derrière la haie (c'est le pied différent de celui de l'impulsion).
- Courir 1 pied entre chaque latte jusqu'à la deuxième haie, prendre l'impulsion avant la latte...
- Enchaîner 3 ou 4 haies



### Version Lancer

Bondissez de pierres en pierres pour traverser le fleuve.

- Il faut sauter de cerceau en cerceau : 1 seul pied dans le cerceau
- Si le cerceau est de la même couleur : utilisez le même pied
- Si le cerceau est de couleur différente : changez de pied



Ecart entre les cerceaux : 50 à 80cm



### Le message nutrition :

Le pain est un aliment qui apporte de l'énergie. Il est important d'en manger plusieurs fois par jour pour le fonctionnement des muscles et du cerveau. Il calme la faim et permet d'attendre le repas suivant sans grignoter.

### Suite de l'histoire :

Lorsque vous aurez traversé le fleuve, vous verrez un moulin et un four à pain.  
Il faudra 3 miches de pain à chacun pour le voyage de retour : une pour le petit-déjeuner, une pour le déjeuner et une pour le goûter.  
La potion magique pour la princesse nécessite 4 miches de pain.

#### Version course

Si les obstacles n'ont pas tous été franchis et que les appuis entre les lattes n'ont pas toujours été respectés

⇒ **prends une miche de pain**

Si les obstacles ont été franchis et que les appuis entre les lattes ont été respectés dans le premier intervalle

⇒ **prends deux miches de pain**

Si les obstacles ont été franchis et que les appuis entre les lattes ont toujours été respectés

⇒ **prends trois miches de pain**

Si deux chevaliers au moins parviennent à traverser le gué très vite et sans ralentir avant ou après le franchissement des obstacles, l'équipe obtiendra **les 4 miches de pain** nécessaires à la potion de la princesse.

#### Version lancer

Si tu ne te trompes que deux fois de pied



**prends une miche de pain**

Si tu ne te trompes qu'une fois de pied



**prends deux miches de pain**

Si tu ne te trompes pas de pied



**prends trois miches de pain**

Si deux chevaliers au moins parviennent à traverser le gué très vite et sans se tromper de pied à l'aller et au retour, l'équipe obtiendra **les 4 miches de pain** nécessaires à la potion de la princesse.

### Matériel nécessaire :

#### Version course :

2 obstacles (mini-haies ou grands plots de 30 à 40cm avec une latte, 7 lattes, 2 cerceaux plats, 1 décamètre).

#### Version lancer :

10 cerceaux plats

## Atelier 4 : Le village oublié

### Partie de l'histoire :

Garatagamelle a une armée de pipistrelles (petites chauves-souris) qui survolent régulièrement le village oublié pour s'assurer qu'il n'y ait pas d'intrus. Elles émettent des cris perçants : on les entend venir.

Il ya deux possibilités pour traverser le village :

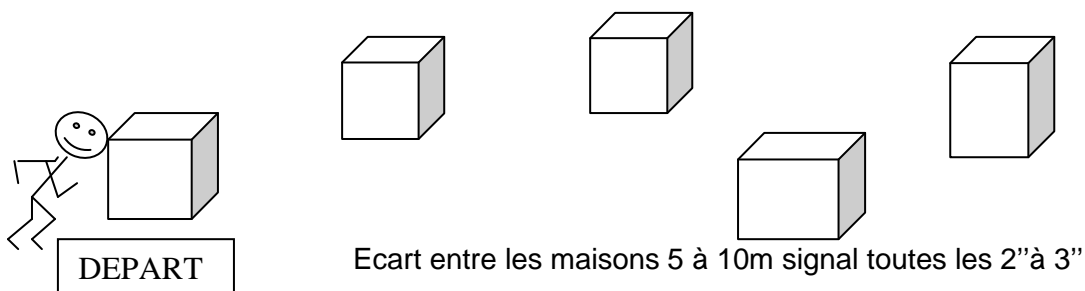
- Allez de maison en maison et cachez-vous lorsque vous entendez les pipistrelles
- Lancez des mottes de tourbe dans toutes les zones du village pour attirer les pipistrelles et contournez en courant le village.

### Version Course

Traversez tout le village de maison en maison (5 maisons)

Au signal sonore courir d'une maison à l'autre et aller s'y cacher avant que ne retentisse le 2<sup>ème</sup> signal.

- Adopter une bonne position de départ : les pieds décalés, les jambes pliées, un bras opposé devant.
- Rejoindre l'autre maison le plus vite possible avant le signal.

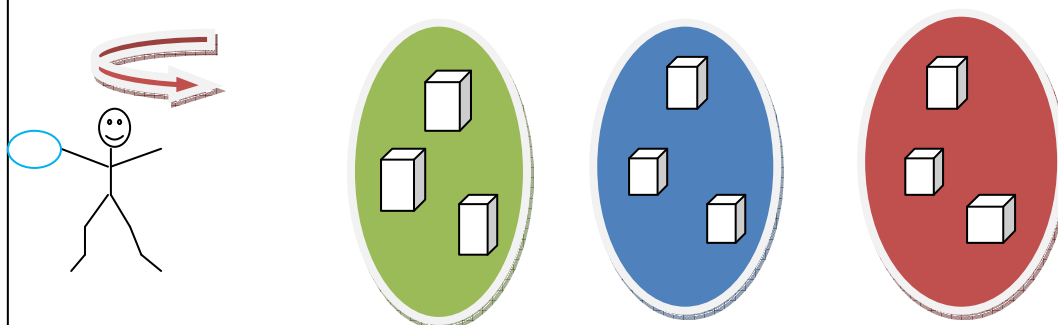


### Version Lancer

Attirez les pipistrelles et contournez le village

Lancez en rotation et placez un cerceau dans chaque zone du village

Faire 3 zones en longueur (7 à 17m selon l'âge, se référer au tableau). Dans chaque zone, mettre en place des cibles.



## Le message nutrition :

Les fruits et les légumes font partie des aliments protecteurs : ils apportent des fibres, des minéraux et des vitamines et protègent la santé.

On peut les consommer crus, cuits, frais, en conserve, en compote, en surgelés, peu importe. Il faut consommer au moins 5 fruits ou légumes par jour.

Pour t'en souvenir : Quel est le sport des chevaliers le plus utile à la santé ?

La boxe : Tu mets une patate dans la citrouille de ton adversaire. Tu reçois une pêche en pleine poire. Il t'envoie un marron. Tu lui donnes une châtaigne. Il tombe dans les pommes. Tu es dans les choux. Et personne ne ramène plus sa fraise ! Cela en fait au moins 5 chacun !

## Suite de l'histoire :

### *Version course*

A chaque départ réussi (avoir la bonne position de départ et rejoindre la maison avant le signal sonore), tu gagnes un fruit ou un légume. A toi de mettre ceux que tu aimes dans ton sac.

Il faut traverser le village **tous ensemble** et réussir chaque départ pour gagner **un fruit ou un légume pour la potion de la princesse**. Faites-le plusieurs fois.

### *Version lancer*

Lance tes 5 cerceaux dans une zone. Essaie de les lancer dans des zones différentes.

Pour chaque cerceau lancé dans une zone, tu gagnes un fruit ou un légume. A toi de mettre ceux que tu aimes dans ton sac

Pour chaque cerceau dans la zone la plus éloignée, l'équipe des chevaliers gagne **un fruit ou un légume pour la potion de la princesse**.

Détermination des zones.

Distances	CP 6-7 ans	CE1 7-8 ans	CE2 8-9 ans	CM1 9-10ans	CM2 10-11ans
Zone verte	3 à 5 m	5 à 7 m	7 à 9 m	9 à 11 m	11 à 13 m
Zone bleue	5 à 7 m	7 à 9 m	9 à 11 m	11 à 13 m	13 à 15 m
Zone rouge	7 à 9 m	9 à 11 m	11 à 13 m	13 à 15 m	15 à 17 m

## Matériel nécessaire :

### *Version course*

- 5 maisons : tables, bancs, grands plots, poteaux avec tissus...
- 1 sifflet (privilégier le sifflet-poire)

### *Version lancer*

- 5 cerceaux plats
- 4 cordes vertes, 4 bleues, 4 rouges
- 3 à 9 maisons : tables, bancs, grands plots, poteaux avec tissus ...

## Atelier 5 : Le défilé de la peur

### Partie de l'histoire :

Crapauclac, le crapaud domestique de Garatagamelle, qu'elle porte sur la tête en guise de périscope, surveille le défilé de la peur.

C'est un long chemin étroit entre deux falaises où brillent mille torches enflammées.

Sous l'effet du vent qui s'engouffre dans le défilé, les ombres et les lumières se chevauchent, s'étirent, s'entrecroisent et forment des figures fantasmagoriques effrayantes.

Parfois, le vent est trop fort et éteint les torches. Garatagamelle envoie alors ses lucioles de feu pour les rallumer mais il leur faut un peu de temps.

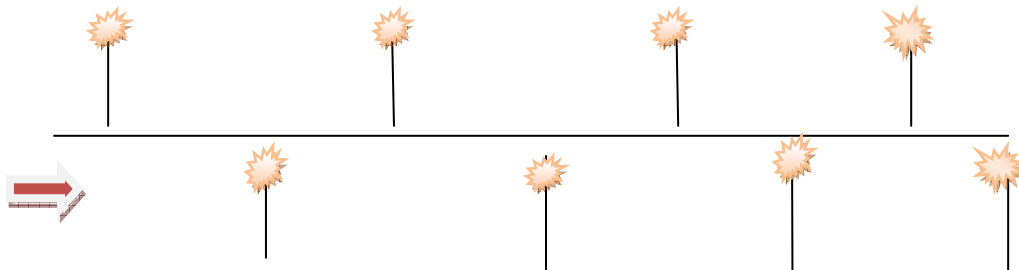
Si vous courez et que vous éteignez les torches une à une, vous n'aurez plus peur et vous pourrez traverser le défilé sans que Crapauclac vous voie.

Si vous voulez vous assurer que Crapauclac ne peut vous apercevoir, vous pouvez courir en pas chassés en rasant les falaises.

### Version Course

Eteindre les torches du défilé de la peur une à une en courant :

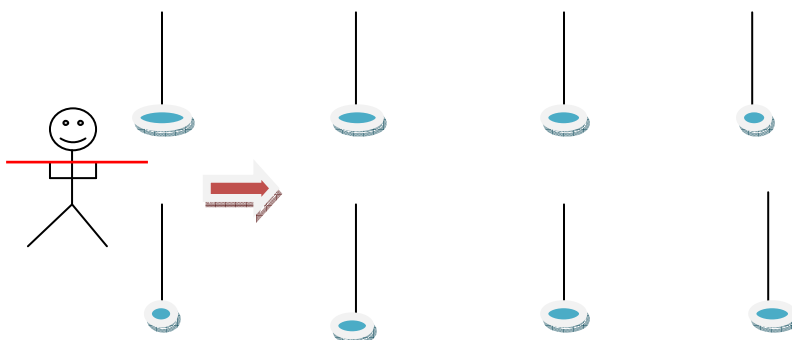
- Souffler sur chacune des flammes pour l'éteindre, (la flamme est matérialisée par un morceau de feuille qui doit alors bouger).
- Pour courir longtemps, il faut souffler en bougeant le ventre : cela s'appelle une expiration longue



Faire 4 allers-retours sur 20 à 40m , torches en quinconce à 5-10m d'intervalle

### Version Lancer

Courir en pas chassés dans un couloir étroit un bâton sur les épaules



Faire 4 allers sur 10 à 20m , poteaux à 5m d'intervalle



### Le message nutrition :

Les produits laitiers sont des aliments constructeurs. Ils sont sources de calcium. Ils solidifient le squelette, renforcent les os.

Lait, yaourt, fromage : il faut en consommer 3 ou 4 par jour.

Quelques expressions pour se souvenir qu'il faut en manger beaucoup : « patauger dans le yaourt », « en faire tout un fromage » pour ne pas être « soupe au lait ».

### Suite de l'histoire :

#### Version course

A chaque aller-retour, si tu fais bouger toutes les feuilles, tu gagnes :

- |                               |   |                                       |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1 <sup>er</sup> aller-retour  | ⇒ | 1 bol de lait pour le petit-déjeuner  |
| 2 <sup>ème</sup> aller-retour | ⇒ | 1 morceau de fromage pour le déjeuner |
| 3 <sup>ème</sup> aller-retour | ⇒ | 1 yaourt pour le goûter               |
| 4 <sup>ème</sup> aller-retour | ⇒ | 1 pot de fromage blanc pour le dîner  |

**Tous** les chevaliers refont **4 allers-retours** en file indienne en faisant bouger toutes les feuilles pour gagner le lait, le yaourt, le fromage et le fromage blanc **pour la potion de la princesse**.

#### Version lancer

A chaque aller, si tu ne touches pas les falaises avec le bâton tu gagnes :

- |                        |   |                                       |
|------------------------|---|---------------------------------------|
| 1 <sup>er</sup> aller  | ⇒ | 1 bol de lait pour le petit-déjeuner  |
| 2 <sup>ème</sup> aller | ⇒ | 1 morceau de fromage pour le déjeuner |
| 3 <sup>ème</sup> aller | ⇒ | 1 yaourt pour le goûter               |
| 4 <sup>ème</sup> aller | ⇒ | 1 pot de fromage blanc pour le dîner  |

**Tous** les chevaliers font **un relais en aller-retour** sans toucher les falaises pour gagner le lait, le yaourt, le fromage et le fromage blanc **pour la potion de la princesse**.

### Matériel nécessaire :

#### Version course

- 8 poteaux de jalonnement (ou 4 poteaux et un mur)
- 8 feuilles taillées en triangle + patafix

#### Version lancer

- 8 poteaux de jalonnement (ou 4 poteaux et un mur)
- Un bâton



## Atelier 6 : Les canons de Malendure

### Partie de l'histoire :

Entendez-vous ce vacarme ? Ce sont les canons de la tour de Malendure. Ils vous ont repérés et ils vous tirent dessus à boulets rouges.

Comme la meilleure défense, c'est l'attaque : lancez vos épieux pour transpercer les gardes et traversez en courant la grande prairie en sautant par-dessus les cratères que forment les boulets en explosant au sol.

### Version Lancer

Attaquez les gardes !

- Lancez en fouetté, bras cassé, par dessus l'épaule, être précis.
- Soyez précis : la main opposée vise l'objectif à atteindre vers le haut.
- Atteignez les gardes les plus lointains sinon vous ne pourrez pas traverser la prairie

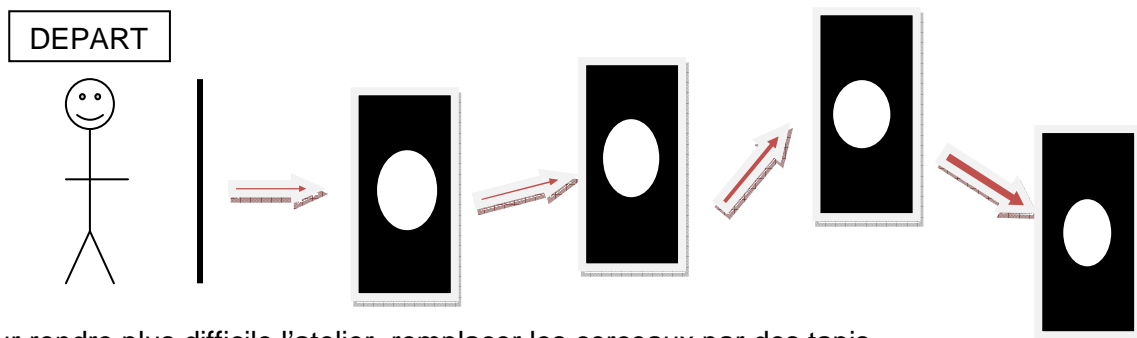


Faire 3 zones de 4 à 21m selon l'âge (se référer au tableau)

### Version Saut

Courez et évitez les cratères que forment les boulets.

Sauter vers l'avant par-dessus les cerceaux ou les tapis.



Pour rendre plus difficile l'atelier, remplacer les cerceaux par des tapis.  
Intervalle entre les cratères 5 à 10m



### **Le message nutrition :**

Il faut avoir des muscles forts pour pouvoir continuer à courir aussi vite, à sauter aussi loin et à lancer aussi fort.

Les œufs ou le poisson sont avec la viande les aliments qui vont renforcer tes muscles et tes os. Ils contiennent également du fer qui aide à apporter de l'oxygène aux muscles et à les faire fonctionner longtemps.

### **Suite de l'histoire :**

A la sortie de la prairie, vous verrez un poulailler. Les poules sont un peu sourdes avec le vacarme des canons. Expliquez-leur par gestes que vous voulez des œufs. A vous de trouver le mime adéquat dès que vous aurez fini l'atelier ! Si cela lui plaît et qu'elle rigole, la poule pâtissière vous fera un bel œuf au chocolat !

Ensuite, il vous suffira en mettant les œufs dans votre panier de prononcer la phrase magique : « Garatagamelle : va te faire cuire un œuf ! » et votre omelette sera prête à emporter.

#### *Version lancer*

Lance trois fois le vortex :

Gagne les œufs de ton omelette pour le dîner

Si tu lances le vortex :

- dans la zone verte : tu gagnes un œuf
- dans la zone bleue: tu gagnes deux œufs
- dans la zone rouge: tu gagnes trois œufs

Pour gagner les 6 œufs nécessaires à la potion de la princesse, 2 chevaliers au moins doivent lancer le vortex dans la zone rouge.

Détermination des zones.

Distances	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Zone verte	4 à 6 m	6 à 8 m	8 à 11 m	10 à 13 m	12 à 15 m
Zone bleue	6 à 9 m	8 à 11 m	11 à 14 m	13 à 16 m	15 à 18 m
Zone rouge	9 à 12 m	11 à 14 m	14 à 17 m	16 à 19 m	18 à 21 m

#### *Version saut*

Pour chaque cerceau non touché, gagne un œuf et ton omelette sera consistante.

2 chevaliers doivent faire en même temps la traversée sans toucher les cerceaux pour gagner les 6 œufs de la potion.

### **Matériel nécessaire :**

#### *Version lancer*

- 1 à 3 vortex
- 4 cordes vertes, 4 bleues, 4 rouges

#### *Version course*

- 5 à 6 cerceaux plats ou tapis

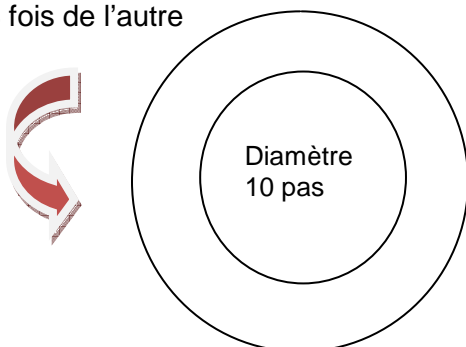
## Atelier 7 : La mer morte

### Partie de l'histoire :

Vous touchez à la fin de votre périple. Voici la Mer Morte. On l'appelle la Mer Morte car Garatagamelle l'a transformée en un grand lac salé et de grandes dunes l'entourent. Plus aucun vent n'y souffle, plus aucune vague ne déferle sur ses plages. Aucun poisson ne peut y survivre, l'eau est trop salée. L'eau est si salée qu'elle vous porte : c'est pourquoi Garatagamelle qui ne sait pas nager l'utilise pour ses baignades. Faites le tour de la Mer Morte ou traversez-la.

### Version Course

Faites le tour de la mer morte le plus vite possible sans sortir du couloir : 3 fois d'un côté puis 3 fois de l'autre



Possibilité de chronométrage

Evolution possible : matérialiser une ligne au milieu du couloir pour courir dessus.

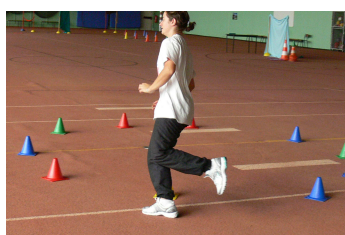
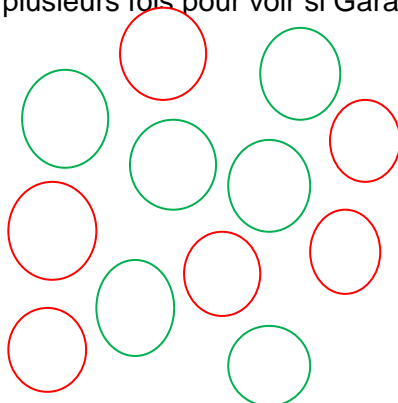
### Version Saut

Traversez la mer :

A cloche pied dans les cerceaux verts: une traversée pied droit puis une traversée pied gauche

A pieds joints dans les cerceaux rouges

Sillonnez la Mer Morte plusieurs fois pour voir si Garatagamelle ne s'y baigne pas



### **Le message nutrition :**

C'est presque la fin de votre périple : encore un peu d'énergie !

Savez-vous que les féculents (les pâtes, le riz, les pommes de terre, les légumes secs mais aussi le pain) sont les aliments qui vous apportent de l'énergie pour toute la journée. ? Il faut en manger à chaque repas. Ils évitent aussi d'avoir faim et de grignoter entre les repas.

### **Suite de l'histoire :**

Avant l'arrivée de Garatagamelle, la région était florissante. Beaucoup de villes vivaient du commerce et stockaient dans de grands entrepôts la cargaison des bateaux. Il reste des anciens entrepôts sous les dunes. L'air est devenu si sec que les aliments se sont conservés. Vous pourrez y trouver des sacs de riz, de pâtes, de pommes de terre et de légumes secs.

La question du jour : comment percent-ils les trous dans les spaghettis ?

#### *Version course*

Si tu fais 3 fois le tour de la Mer Morte dans un sens sans sortir du couloir, tu gagnes une portion de riz pour le déjeuner.

Si tu fais 3 fois le tour de la Mer Morte dans l'autre sens sans sortir du couloir, tu gagnes un plat de pâtes pour le dîner.

Gagnez le kilo de pommes de terre nécessaire à la **potion de la princesse** en courant **tous ensemble** en file indienne **sur 3 tours** de plus en plus vite sans sortir du couloir

#### *Version saut*

Si tu traverses en aller-retour la Mer Morte à cloche-pied dans les cerceaux verts (pied droit à l'aller et pied gauche au retour) sans te tromper de couleur de cerceau et sans les toucher, tu gagnes une portion de riz pour le déjeuner.

Si tu traverses en aller-retour la Mer Morte à pieds joints dans les cerceaux rouges sans te tromper de couleur de cerceau et sans les toucher, tu gagnes un plat de pâtes pour le dîner.

Gagnez le kg de pommes de terre nécessaire à la **potion de la princesse** si vous parvenez à traverser en aller-retour en même temps : 1 à cloche-pied dans les cerceaux verts et un à pieds joints dans les cerceaux rouges sans vous toucher.

### **Matériel nécessaire :**

#### *Version course*

20 plots

#### *Version saut*

6 cerceaux plats rouges et 6 cerceaux plats verts

## Atelier 8 : Les champignons empoisonnés

### Partie de l'histoire :

Le château de Garatagamelle est protégé par une forêt de champignons empoisonnés. Si vous les touchez, vous aurez des hallucinations : vous trouverez que Garatagamelle est une fée et qu'elle cuisine divinement bien.

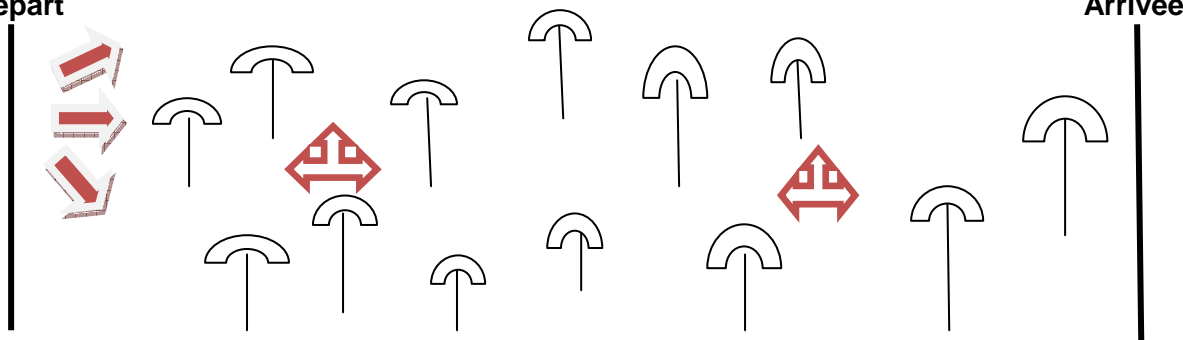
Elle vous fera manger des tartines de beurre sans pain, déguster des gâteaux de sel, boire des bouteilles d'huile ou d'eau de sucre à la fraise ou au chocolat et vous trouverez cela délicieux ! En peu de temps, vous deviendrez si gros que vous ne pourrez plus sortir par la porte de son château et vous resterez prisonniers.

Traversez la forêt en courant en évitant de toucher les champignons ou chaussez les chaussures magiques de Mangezmieux le lutin de la forêt ou de son cousin Mangezmains. Elles vous permettront d'écraser les champignons empoisonnés pour les rendre inoffensifs.

### Version Course

Traversez la forêt en courant tout en évitant d'écraser les champignons empoisonnés, pour cela décaler le pied sur la droite ou sur la gauche, mais ne pas enjamber le champignon.

Départ

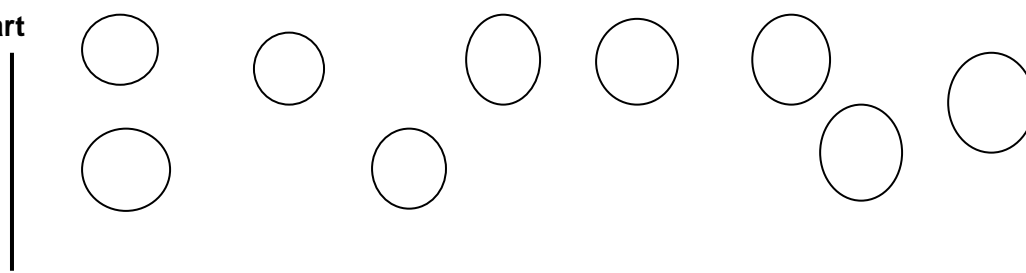


On peut matérialiser le champignon avec des plots ,des cordes disposées en rond.

### Version Saut

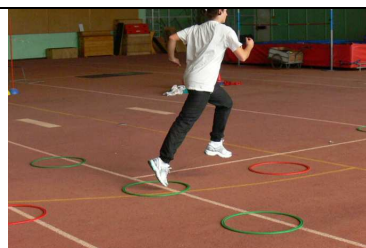
Traversez la forêt en sautant sur chaque champignon, grâce à vos chaussures magiques vous pourrez les rendre inoffensifs.

Départ



Arrivée

Champignons : tapis de sol ou cerceaux de préférence plat avec un écartement suffisant pour induire un enchaînement de 2 ou 3 bonds



**Le message nutrition :**

Sais-tu que le corps recycle les sucres dont il n'a pas besoin en graisses et qu'il les stocke ? Il faut consommer des produits sucrés comme les gâteaux, les crèmes dessert, les glaces, les bonbons et les boissons sucrées de temps en temps. Il est préférable également de faire de l'activité physique pour utiliser ces sucres supplémentaires.

Sais-tu que si tu ne dors pas suffisamment, les graisses sont plus facilement stockées dans le corps ? Pense à te coucher tôt.

Il faut quand même manger un peu de matières grasses. Mais ce n'est pas la peine de mettre du beurre et de la confiture sur ses tartines !

**Suite de l'histoire :**

Avant d'aller attaquer le château de Garatagamelle pour sauver la princesse Cunégonde, n'oubliez d'emmener la confiture que vous offrent si gentiment les lutins. Sinon, vos tartines du matin seront difficiles à avaler ! Choisissez la confiture aux fruits que vous aimez.

*Versions course et saut*

Si tu évites tous les champignons empoisonnés ou si tu les écrases pour les rendre inoffensifs, tu gagneras un peu de confiture à mettre sur ton pain pour le petit déjeuner.

Pour donner bon goût à la potion de la princesse, gagnez du sirop de grenadine en trouvant le chemin le plus court et en traversant cette forêt le plus vite possible toute l'équipe ensemble.

**Matériel nécessaire :***Version saut*

12 cerceaux

*Version course*

20 plots, 8 cordes