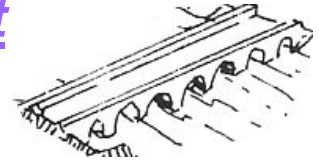


Il faut sauver la princesse Cunégonde

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 !

→ 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 :

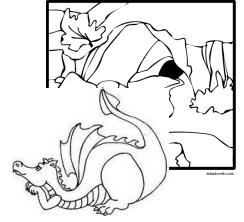
A la sortie du Pont maudit, vous trouverez une fontaine :

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.

Il faut sauver la princesse Cunégonde

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 !

→ Message Nutrition

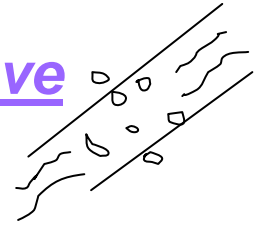
- Il ya des aliments constructeurs : la viande en fait partie.
- Elle permet de renforcer les muscles et les os.
- Elle contient du fer qui aide à apporter de l'oxygène aux muscles.

Suite de l'histoire :

Prends au dragon ta ration de viande pour le déjeuner et la viande pour la potion de la princesse

Il faut sauver la princesse Cunégonde

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...

→ 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 :

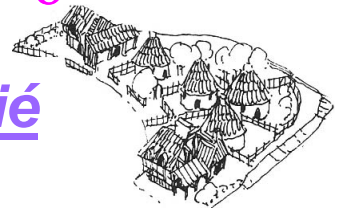
Lorsque vous aurez traversé le fleuve, vous verrez un moulin et un four à pain.

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**.

Il faut sauver la princesse Cunégonde

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.

→ 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 :

Se cacher des pipistrelles

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.

Attirer les pipistrelles

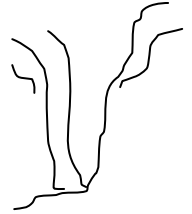
Lance tes 5 cerceaux dans une zone. Essaie de les lancer dans des zones différentes.

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**.

Il faut sauver la princesse Cunégonde

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.

→ 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 :

Si tu ne touches pas les falaises avec le bâton ou que tu éteins toutes les torches **tu gagnes** des produits laitiers

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

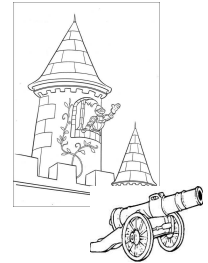
Il faut sauver la princesse Cunégonde

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.



→ 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.

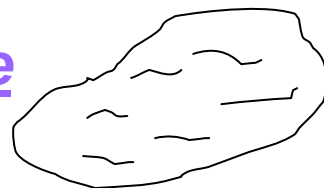
Lance trois fois le vortex ou franchis chaque cerceau sans le toucher : gagne les œufs de ton omelette pour le dîner et ceux de la potion.

Fais le mime pour les mettre dans ton panier et **prononce la phrase magique** pour faire l'omelette.

Si tu fais rire la poule pâtissière, **gagne un œuf en chocolat**

Il faut sauver la princesse Cunégonde

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.

→ 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 ?

Fais 3 fois le tour de la mer morte dans les deux sens ou traverses –la à cloche-pied ou à pieds joints : tu gagneras **une portion de riz** pour le déjeuner et **un plat de pâtes** pour le dîner.

Fais le en équipe et vous gagnerez **un kg de pommes de terre** pour la potion

Il faut sauver la princesse Cunégonde

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 Mangezmoins. Elles vous permettront d'écraser les champignons empoisonnés pour les rendre inoffensifs.

→ 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.**

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.