

Association Pic'assiette

Catalogue interventions et projets dans les classes

De la maternelle aux lycées



Vous
avez un
projet

Contactez nous
contact@picassiette.org
06 60 54 47 90
www.picassiette.org

Pic'assiette est une association engagée dans l'Éducation à l'Environnement vers un Développement Durable et en particulier dans l'éducation à l'alimentation citoyenne et à l'agriculture durable en lien avec notre santé, notre territoire, notre économie et l'environnement.

Ses actions s'intègrent dans les programmes scolaires en lien avec le Vademecum de l'éducation nationale "éducation à l'alimentation et au goût".

L'association vous propose des interventions modulables et des outils que nous mettons à votre disposition pour construire ensemble votre projet autour des questions de l'alimentation durable.

**Nous restons à votre écoute,
n'hésitez pas à nous contacter.**

Les classes d'immersion à l'alimentation durable

Ateliers découverte au fil des saisons

Alimentation-santé-saisonnalité-agriculture

Ce projet consiste à intervenir 1 fois par saison pour initier aux pratiques de l'alimentation durable. (saisonnalité, produits bruts ou transformés, technique et mode de production et transformation, alimentation-santé, éducation au goût, gaspillage alimentaire).

Objectifs :

- aborder le monde du vivant
- enrichir son vocabulaire
- donner des repères temporels
- favoriser l'esprit critique

Ce projet favorise :

La découverte des aliments- approche environnementale

L'ouverture à la diversité alimentaire (variétés anciennes). Comment poussent les légumes? Quelles sont les différentes parties comestibles des légumes?

L'approche sensorielle

L'approche sensorielle fait appel à tous nos sens et permet de comprendre les différents signaux émis par ces derniers. Prendre le temps d'exprimer ses ressentis. Se connaître et connaître les autres accepter les différences.

Ce projet s'appuie sur la convivialité, le bien être, le partage et le plaisir. Ce projet aborde de façon transversale les enjeux de santé environnementale.

Déroulé :

De 45 minutes à 3h par interventions





Maternelles

Ateliers autour des 5 sens	P5
Les plantes comestibles de la garrigue	P6
La route des déchets	P7

Ces interventions sont complétés en fonction de vos objectifs par des recueils de représentations, photolangages, jeux de rôles, mises en situation, ateliers culinaires, débats mouvants... ainsi que de nombreux autres outils d'éducation populaire

Ateliers autour des 5 sens « Approche sensorielle « Éveil au goût »

Le cycle fruits et légumes de saison sensibilise l'enfant à la saisonnalité. Ainsi l'enfant l'enfant acquiert des repères temporels mais également de consommation qu'il intègre petit à petit. L'éveil et l'apprentissage du goût chez l'enfant est une étape fondamentale dans la formation des préférences et des habitudes alimentaires.

Objectifs :

- découvrir le monde qui les entoure au travers des fruits et légumes de saison
- favoriser une approche sensorielle

Déroulé : 4 séances – 45'

1 jour par semaine fixe durant 4 semaines consécutives

Séance 1 : La vue / Le goût

Séance 2 : L'odorat / Le goût

séance 3 : Le toucher / L'ouïe / le goût

séance 4: Réinvestissement – Atelier simple autour d'une réalisation culinaire

Prolongements possibles

Travail autour des graines – récolte- préparation pour semis

Visite d'un marché, d'un maraicher

Réalisations possibles

Recueil de recettes

Kermesse sur le thème « fruits et légumes »

Enquête : « Quel fruits et légumes Quel mois? Réalisation d'un calendrier

Réalisation d'un jardin potager

Les plantes comestibles de la garrigue Balade - reconnaissance « Approche sensorielle » « Éveil au goût »

Invitation à la découverte des garrigues et à la diversité des richesses que ce territoire offre. Éveiller ses sens et observer les paysages, le temps d'une promenade en pleine nature, pour découvrir les richesses d'un territoire, le travail des hommes (producteur, agriculteur) et celui de la nature (plantes aromatiques, salade sauvages...).

Objectifs :

- observer un paysage
- manipuler les éléments de la nature qui les entoure
- appréhender la nature avec les 5 sens

Déroulé :

1 journée entière
Le matin : observation du paysage- Découverte sensorielle
Récolte
L'après midi
Retour sur les récoltes en classe, réalisation de sirops, d'un herbier

Réalisations possibles

Herbier
Recettes à base de plantes des garrigues, sirops, gelées.....
Réalisation d'un sentier découverte des plantes qui nous entoure
Rencontre d'un producteur-transformateur des plantes de la garrigue

6/20

La route des déchets Réduire, réutiliser, recycler « atelier faire soi même

L'objectif des animations proposées est de sensibiliser à la prévention des déchets et au gaspillage alimentaire.
Les méthodes d'apprentissage proposées permettent l'acquisition de savoirs, savoirs-faire et savoirs-être, visant à l'adoption de comportements éco-citoyens liés aux questions des déchets issus de notre consommation alimentaire

Objectifs :

- se questionner sur la nature des déchets
- analyser des déchets/ poubelle jaune
- acquérir des réflexes et comportement citoyen

Déroulé :

½ journée :
Introduction
Analyses des déchets alimentaires
2 ateliers en parallèle : 40' par groupe classe
1) Introduction à la notion du "fait soit-même"
Analyse des emballages alimentaires - peut-on réduire nos déchets ?
2) Atelier compost
Que reste-t-il comme déchet ? Que peut-on en faire ?

1 atelier commun : atelier créatif
Atelier recyclage des déchets – réaliser une œuvre
Atelier réalisation par soi même – réaliser des jus

Prolongement possibles

Mise en place d'un tri au sein de la cantine- récupération des fruits
Réalisation d'un compost

7/20



ELEMENTAIRES

Le potager des garrigues	P 9
Ateliers découverte au fil des saisons	P10
Les classes du goût- goûter son territoire	P11
La route des déchets	P12
Goûter le monde autour de moi (G2M)-	P15
G2M projet passerelle avec le collège de secteur	

Ces interventions sont complétés en fonction de vos objectifs par des recueils de représentations, photolangages, jeux de rôles, mises en situation, ateliers culinaires, débats mouvants... ainsi que de nombreux autres outils d'éducation populaire.

Balade : Le potager des garrigues Paysages – territoire-activités agricoles Approche sensible de l'aliment et des paysages

Invitation à la découverte des garrigues et à la diversité des richesses que ce territoire offre. Éveiller ses sens et observer les paysages, le temps d'une promenade en pleine nature, pour découvrir les richesses d'un territoire, le travail des hommes (producteur, agriculteur) et celui de la nature (plantes aromatiques, salade sauvages...). Réfléchir aux questions d'alimentation, d'aménagement des espaces, pour mieux appréhender le concept de développement durable.

Objectifs :

- découvrir les paysages qui nous entourent
- observer et manipuler les éléments de la nature comestible
- aborder les notions de consommation lié à l'usage de l'espace

Notions abordées:

- agriculture d'hier et d'aujourd'hui
- plantes cultivées- plantes sauvages- spontanées
- diversité des saveurs, astringent, doux, piquant, amer...
- diversité alimentaire actuelle: appauvrissement des saveurs, du goût face aux aliments transformés

Déroulé :

1 journée ou 2 demi journées

1er temps : observation-lecture de paysage – du général au détail-

Selon le projet choisi en lien avec l'enseignant récolte des plantes sauvages ou focus sur les cultures présentes. Rencontre avec un acteur du paysage (vigneron, berger, maraîcher.....

2ème temps : Retour en classe, sur les récoltes, sur les cultures, sur la lecture

Préparation du rendu : herbier, sirops, élaboration d'un dessin triptyque

Réalisations possibles :

Herbier, recettes, dessins paysages observés présenté ou pas lors d'une journée commune.

Ateliers découverte au fil des saisons

Diversité alimentaire - Découverte des aliments

Alimentation-saisonnalité-agriculture

La découverte des aliments favorise l'ouverture à la diversité alimentaire (variétés anciennes) et l'éveil au goût. Comment poussent les légumes? Quelles sont les différentes parties comestibles des légumes? (racine, tige, feuille, fruit)

Devinette pour mieux connaître les aliments: forme, couleur, partie consommée, goût, saison, origine, utilisation culinaire...

L'éveil sensoriel

L'approche sensorielle fait appel à tous nos sens. Chaque aliment a une histoire.

Prendre le temps d'observer avant de manger, puis d'analyser avant d'avalier. Quelles sont les sensations en bouche, sur la langue etc...?

Objectifs :

- découvrir le monde qui nous entoure
- s'éveiller à la diversité alimentaire, enrichir son vocabulaire
- donner des repères temporels,
- aborder le monde du vivant- stade de développement des végétaux- cycle de vie

Déroulé :

2h30

1ère approche découverte des aliments- cycle de la graine à l'aliment

2ème approche sensorielle -

Réalisation de petites expériences culinaires simples (jus à base de légumes et fruits)

Cycle 2 et 3

Prolongement

Cycle 3 possibilité de vivre « le marché en cours » jeu de rôle, tour à tour les élèves seront producteurs, consommateurs pour mieux comprendre les mécanismes de production et de vente.

Les classes du goût- goûter son territoire

livret du petit goûteur

Mécanismes du goût Alimentation-saisonnalité-agriculture

Les classes du goût - développées par Jacques Puisais dans les années 1970 - destinées notamment aux élèves des écoles élémentaires, font partie d'un dispositif global pour amener les jeunes au 'bien manger'.

Ce projet « les classes du goût » est basé sur l'éducation au goût et l'approche sensorielle. Mais aussi sur la sensibilisation au patrimoine alimentaire local (signe de qualité, produits du terroir et visite d'une ferme. Ce projet s'inscrit plus généralement dans le cadre d'une approche d'éducation à l'alimentation durable permettant de faire le lien entre l'alimentation, l'agriculture, le « mieux manger » et le territoire.

Objectifs :

- Faire connaître son environnement proche en terme alimentaire (produits du terroir, producteurs locaux, patrimoine alimentaire local
- Proposer au sein des écoles l'approche classe du goût- approche sensorielle- comprendre les mécanismes du goût
- Favoriser un comportement positif face à alimentation,
- Rendre acteur de ses choix alimentaires
- Favoriser le « mieux manger »

Déroulé :

6 séances dont 1 visite d'un professionnel

séance 1 : Les 5 sens dans la dégustation

séance 2 : La ronde des saveurs

séance 3: La vue source de plaisir

séance 4 : Le territoire géographie de l'alimentation- les terroirs

séance 5 : Dégustation accompagnée comme les professionnels

Séance 6 : Visite producteur(facultative)

Public : CE2, CM1, CM2

La route des déchets

Origine des déchets alimentaires - gaspillage - transformation « Atelier faire soi même »

L'objectif des animations proposées est de sensibiliser à la prévention des déchets et au gaspillage alimentaire.

Les méthodes d'apprentissage proposées permettent l'acquisition de savoirs, savoir-faire et savoir-être, visant à l'adoption de comportements éco-citoyens liés aux questions des déchets issus de notre consommation alimentaire

Objectifs :

- se questionner sur la nature des déchets
- analyser des déchets/ poubelle jaune
- acquérir des réflexes et comportement citoyen

Notions abordées :

déchets alimentaire, matière organique
compost, cycle du vivant

Déroulé :

2½ journée :

1) Analyses des déchets alimentaires

Introduction à la notion du "fait soit-même"

Qu'est ce qu'un déchet alimentaire ?

Analyse des emballages alimentaires - peut' on réduire nos déchets ?

2) Atelier compost

Quels sont les déchets alimentaires de nature organique ?

Qu'est ce qu'un compost ? À quoi sert- il ?

Prolongement possibles

Mise en place d'un tri au sein de la cantine- récupération des fruits

Réalisation d'un compost



Journée de restitution : 3 écoles – 4 classes de cycle 3

Collège - Lycée

Valorisation de l'alimentation durable envisagée comme une immense chaîne qui relie notre assiette à notre terre !

En effet nos comportements alimentaires n'ont-ils pas un impact direct sur l'environnement et les hommes ? L'alimentation reflète nos modes de vie et notre société. Elle est le lien entre notre environnement et notre santé, notre agriculture et nos paysages, notre économie et nos territoires.

Alimentation territoire -

Goûter le monde autour de moi (G2M) P15

Alimentation et santé : Le goûter déséquilibré P17

Alimentation circuit de proximités -

Jeu de rôle Le Marché en cours P17

La transition alimentaire : Tous à table ! P19

Alimentation et agriculture en question ! P19

Goûter le monde autour de moi (G2M) Agriculture et alimentation durable Paysages-Développement durable- Territoire

Le projet G2M propose une approche reliant « alimentation-agriculture- produit(s)-goût-santé et territoire ». Basé sur l'environnement proche de l'élève, il permet d'aborder, l'alimentation, le mode de production (l'aspect végétal), le mode de commercialisation (les circuits de proximités), les notions de citoyenneté (futur consommateur) et de savoir faire (l'aspect métier).

Projet passerelle, il implique les collèges et/ou lycées et écoles élémentaires du même secteur. Cette volonté répond aux directives nationales dans l'idée de créer du lien entre les élèves de cycle 3 (école élémentaire et 1ère année de collège.)

Déroulé :

Le projet G2M s'articule autour de 6 séances dont 2 sorties sur le terrain :

un volet territoire-alimentation

Objectifs de l'intervention

- éduquer au territoire, comprendre en fonction des éléments géographiques(paysages, relief,... comment les activités agricoles s'organisent
- appréhender le lien entre aliment et production

- un volet santé- alimentation

Objectif de l'intervention

- se questionner sur le pourquoi on mange ?
- sensibiliser à l'impact de sa façon de se nourrir sur sa santé
- réfléchir à sa façon de manger

- un volet commercialisation circuit de proximité

Sortie sur un marché proche de l'école ou jeu de rôle en classe

Objectifs de l'intervention

- aller la rencontre des producteurs
- prendre conscience de la provenance des produits (producteurs-intermédiaires-revendeurs)
- réfléchir à la disponibilité alimentaire

- apprendre à mener un questionnaire, respect et écoute de l'autre

- un volet sensoriel- éducation au goût

Objectifs de l'intervention

- éducation au goût / signes de qualité – plaisir /alimentation
- S'éveiller au goût par la découverte sensorielle des productions locales et de saison
- Exprimer ses ressentis et perceptions et les partager avec l'autre.
- Réfléchir à ses propres habitudes de consommation et à la notion de diversité alimentaire
- Appréhender les différences culturelles autour de l'alimentation

- un volet production sur un lieu agricole :

Objectifs de l'intervention

- Découvrir le métier de paysan au travers d'un exemple
- Connaitre les contraintes et les choix pour produire des aliments de qualité
- Identifier les stratégies de l'exploitation pour pratiquer une agriculture durable
- identifier les plantes par rapport aux légumes vendus au marché (exploitation maraichage)
- comprendre le process de fabrication (fromage, produits de la ruche

- un volet restitution

Objectif :

- faire vivre une journée d'échanges de savoirs entre élèves
- inviter à préparer un sujet choisi et ensuite expliquer à différents élèves
- favoriser la rencontre entre les cm2 et 6ème

Ce projet est soutenu par la DRAAF, Direction Agriculture Alimentation et Forêt, l'Agence Régionale de la Santé, le Rectorat et la DDAC Direction Départementale Action Culturelle. Il fait l'objet d'une demande d'AET (Action Educative Territoriale).

Le goûter déséquilibré (jeu)

Alimentation et santé - saisonnalité
Impact environnemental (GES)

En équipe, les élèves doivent négocier entre eux la composition de leur goûter en tenant compte des produits disponibles, de la saisonnalité, des familles d'aliments.

Objectifs :

- Étudier l'impact santé et budgétaire des produits choisis.
- Introduire des notions de partage et de plaisir de manger varié de saison.
- Sensibiliser aux sucres cachés

Durée : 2h

Le Marché en cours (Jeu de rôle)

Alimentation circuit de proximités»
signes de qualité- saisonnalité

Grâce à un jeu de rôle actif les élèves simuleront un marché de plein vent en classe. Ils découvriront ce mode de mise en marché plus direct et prendront conscience de la réalité parfois difficile des consommateurs et des agriculteurs.

Objectifs :

- Sensibiliser aux produits de saison et proximité
- Réfléchir sur la notion des prix (coût travail, coût revient- prix de vente)
- Aborder de Développement durable – impact écologique, environnement- santé

Durée : 2h

Smoothie party

Alimentation santé sucres cachés

Plaisir – convivialité- « faire soi même »

Déroulé :

Découverte visuelle et gustative de l'aliment brut et réalisation de smoothie à base de légumes et fruits de saison. Les élèves sont invités à expérimenter leur propre recette – laisser libre cours à l'imagination et expérimentation (mélange de fruits- mélange fruits/légumes)

Objectifs :

- aborder les boissons industrielles, boissons énergisantes
- décortiquer les étiquettes d'emballage
- valoriser l'élève dans la réalisation de sa recette

Durée : 2h

Projet sur terre agricole (jeu de rôle)

Engagement citoyen-animation de débat

Projet alimentaire local

En simulant une présentation publique par le maire, cet atelier propose de mettre en scène différents acteurs usagers de l'espace : urbaniste, paysan, habitant, pompier, artisan, sportif... qui se rencontrent pour débattre, échanger autour du projet.

Objectifs :

- prendre conscience du rôle de chacun dans la mise en place d'un tel projet
- réfléchir à l'implication possible de chacun, quel droit et recours a t'on en tant que citoyen ?

Durée : 2h

18/20

La transition alimentaire : Tous à table !

Système alimentaire- résilience alimentaire

Se questionner pour comprendre ensemble

La transition écologique passe aussi par nos assiettes ! Les différentes étapes de la chaîne alimentaire pèsent très lourd sur le climat. Comment manger mieux pour sa santé et pour la planète ? A table ! est un atelier ludique et collaboratif

Objectifs :

- comprendre les grandes lignes de notre alimentation et les impacts environnementaux, sanitaires et sociaux qu'elle engendre.
- définir une alimentation saine et durable (végétalisée, locale, bio et de saison).
- comprendre en quoi une alimentation durable améliore la résilience alimentaire.

Durée : 2h

Alimentation et agriculture en question !

Enjeux internationaux de l'alimentation durable

Impact environnemental

Q-Sort reprenant 20 affirmations sur la thématique à débattre. Accompagné d'un temps d'échange d'informations pour chaque question.

Objectifs :

- se poser des questions sur les systèmes alimentaires
- apprendre à argumenter, verbaliser une idée, débattre
- construire ensemble une réponse

Durée : 2h

19/20



Depuis 2012, l'association Pic'assiette intervient dans les différentes écoles de la communauté de communes Grand Pic Saint Loup, Montpellier, et plus largement sur l'ensemble de l'académie de Montpellier.

L'association Pic'assiette fait partie des Réseaux d'Éducation à l'Environnement . Coopere 34, CPIE 30, du Réseau régional éducation au Goût initié par la DRAAF- Direction Régionale de l'Alimentation de l'Agriculture et la Forêt.

Association agréée par le Rectorat académie Montpellier

Contacts :

Françoise Viala : 06 60 54 47 90



Nos ateliers sont réalisés à partir de fruits et légumes inventés rachetés aux producteurs ou produits locaux, le plus possible issus de l'agriculture biologique et de saison.