

# Les 4 saisons de l'arbre: le jeu des défis



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Conception, rédaction :**

Marie-Gaëlle Ducrest Rast, psychomotricienne  
Marilyne Seydoux-Perroud, diététicienne ASDD  
Anne Oberlin Perritaz, dr sciences de l'éducation, ExpoVision

**Illustration graphisme :**

Joël Meyer, rmgdesign.ch



# Les 4 saisons de l'arbre: le jeu des défis



Ce jeu propose aux enfants de relever **80 défis**, seul, avec ses amis ou en famille. Ces idées de jeux peuvent être développées selon l'imagination du moment. Elles permettent ainsi à la créativité de s'exprimer librement.

Ces cartes offrent l'occasion de s'amuser, expérimenter, goûter, rigoler autour de l'alimentation et du mouvement. Les défis proposés sont adaptés aux 4 saisons tant pour les activités que pour les aliments suggérés. En jouant, les enfants auront le plaisir de (re)découvrir le **plaisir de manger et bouger**, de sentir ce qui est beau et bon, ce qui fait grandir et sourire...

Ces cartes sont destinées aux enfants de **3 à 12 ans**. Les parents, les accompagnants sont quelquefois nécessaires pour soutenir les enfants.



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

L'arbre au verso indique la saison et les pictogrammes au recto donnent les informations suivantes :



Le temps nécessaire pour relever le défi (moins de 5 min. ou environ 15 min).



Il est nécessaire de préparer du matériel spécifique.



Le défi peut être réaliser à l'intérieur, à la maison ou à l'école.



Le défi est proposé à l'extérieur, dans la nature.



Le défi peut avoir lieu dans un espace public : file d'attente, restaurant, salle d'attente...



Le défi se fait à table.



Le défi peut être relevé lors d'un déplacement en voiture ou en train, en avion...



Le défi se poursuit dans le carnet par un dessin, un collage, des questions à résoudre par écrit, etc.