

# LES COPAINS



**DÉCOUVRIR QUE CHACUN EST LIBRE DE SES CHOIX  
DANS LA MESURE OÙ IL RESPECTE CELUI DES AUTRES.**



**RÉUSSIR, ÊTRE BIEN, ÊTRE ENSEMBLE**

## DÉCOUVRIR QUE CHACUN EST LIBRE DE SES CHOIX DANS LA MESURE OÙ IL RESPECTE CELUI DES AUTRES

**Entre nous** - Cette activité a pour objectif de discuter sur la liberté de choix et sur le respect du choix des autres.



### Entrée dans l'activité santé

Occuper l'espace de la salle en se déplaçant librement. Accélérer leur déplacement, puis d'aller de plus en plus doucement jusqu'à faire des mouvements très très lents, comme dans un film au ralenti. S'arrêter de bouger comme une statue. Il n'y a que la respiration qui fonctionne calmement, régulièrement.

Reprendre doucement une série de mouvements. Chaque mouvement sera un geste de tous les jours. Il faudra prendre le temps de réfléchir avant de faire ce geste au ralenti : mettre ses chaussures, se servir un verre d'eau et boire doucement, se laver les mains, déplacer une chaise, monter des escaliers...

Pour terminer, se tenir bien droit, immobile, les yeux fermés. Inspirer et expirer profondément à trois reprises. Introduire calmement l'activité suivante.



### L'activité de découverte

Projeter l'activité sur un écran.

Laisser quelques minutes aux élèves pour observer et découvrir le document.

### Les copains

- Décrire l'image.
- Quel lien rapproche ces deux garçons ? (amitié)
- Quel sport ont-ils choisi ? (football)
- Quel maillot ont-ils choisi ? (des maillots différents)
- Qu'est-ce qui les rapproche ? (amitié, âge, foot,...)
- Qu'est-ce qui les différencie ? (le choix du maillot)
- Comprendre que l'on peut choisir ses amis, avoir des choix identiques ou différents.



### Une activité complémentaire

Visionner la vidéo : Manger mieux et bouger plus à l'école : [ensemble c'est plus facile](#) puis discuter des différents choix des élèves avant de jouer ensemble (fruits, eau). Qu'auraient-ils pu choisir de manger et de boire avant de jouer ? (barres chocolatées, sodas...). En quoi leur choix est-il meilleur pour la santé ? (moins de sucre et d'additifs).



### Pour aller plus loin

Consulter un exemple de progression [Ben et la liberté](#).



### Message pour les élèves

Dans le groupe, chacun est libre de choisir ce qu'il préfère pour le goûter. Avec l'aide des copains c'est plus facile de choisir des goûters bons pour la santé.

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5