

Le GreenPong de la saisonnalité

DESCRIPTIF

But du jeu

Viser le gobelet qui représente le mois durant lequel les fruits et légumes donnés poussent

Durée

5 à 15 minutes

Nombre de participants

1 à 6 joueurs

Niveau

Collège/lycée

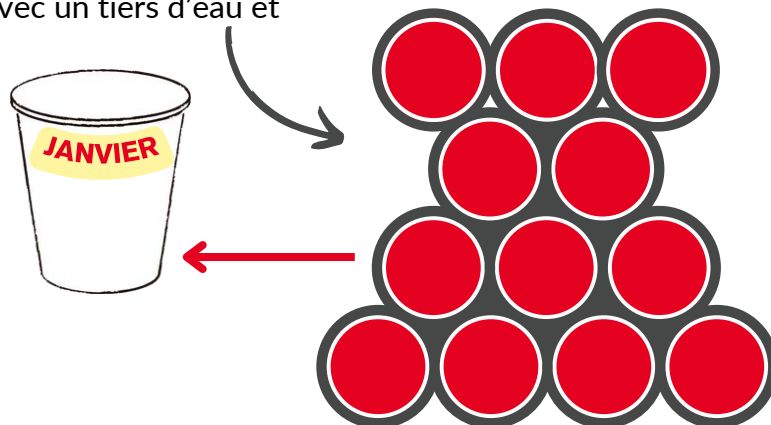
Matériel

Une table, 12 gobelets, un ballon de ping-pong, les étiquettes "mois", la fiche pédagogique, la liste des fruits et légumes selon la saison à laquelle ils poussent

DÉROULÉ

Etape 1 : la préparation

- En proposant d'animer un jeu, vous allez apporter de nouvelles connaissances sur un sujet en particulier. Afin d'être incollable sur la saisonnalité, il est conseillé de lire l'article "**Localité et saisonnalité**" disponible sur la plateforme Cap Eco-délégués.
- Lisez la fiche pédagogique en entier et entraînez-vous** une première fois entre éco-délégués pour identifier les passages à améliorer dans votre intervention. Aussi, répéter permet de se libérer de ses notes et éviter de lire en même temps qu'il faut animer le jeu !
- L'objectif de ce jeu est que les participants testent leurs connaissances et découvrent la saisonnalité des fruits et légumes. Pour cela, vous devez sélectionner en amont du jeu les fruits et légumes sur lesquels vous souhaitez tester les connaissances des participants et préparer une correction. Pour établir votre sélection, vous pouvez rechercher les fruits et légumes qui poussent dans votre région. Si vous vivez en France métropolitaine, vous pouvez utiliser le calendrier de la Fondation GoodPlanet ! Une fois votre sélection réalisée, vous pouvez compléter la fiche "La saisonnalité des fruits et légumes"
- Le jour J**, disposez sur la table la balle de ping-pong ainsi que les 12 gobelets avec les étiquettes collées sur chaque gobelet et remplissez-les avec un tiers d'eau et munissez-vous de la liste de questions.



Etape 2 : Sensibilisation à l'importance de manger de saison

1) Commencez par présenter aux participants le but du jeu, à savoir qu'il faut faire rentrer la balle de ping-pong dans le bon gobelet. Comme vous allez tester leurs connaissances sur la saisonnalité de certains fruits et légumes (c'est-à-dire à quelle saison ces fruits et légumes poussent), rappelez-leur les bienfaits/avantages de manger de saison. Vous pouvez leur poser les questions suivantes :

Pourquoi manger de saison est bon pour l'environnement ?

Réponse : Lorsque l'on mange des aliments hors-saison, cela signifie qu'ils ont soit été importés, soit que les agriculteurs ont dû reproduire les conditions (chaleur, lumière) optimales pour que ces fruits et légumes poussent. S'ils ont été importés, le transport (en bateaux, camions ou avions) est très polluant et émet des gaz à effet de serre. S'ils ont été produits localement, ils ont probablement poussé avec des produits chimiques et dans des serres chauffées qui sont alimentées en énergie en permanence ! La preuve, en moyenne, une tomate produite hors-saison émet 4 fois plus de gaz à effet de serre qu'une tomate produite en respectant sa saisonnalité.

Pourquoi manger de saison est bon pour la santé ?

Réponse : Manger les fruits et légumes aux saisons auxquelles ils poussent permet de profiter de leurs bienfaits nutritionnels :

- *En été, par exemple, nous avons davantage besoin de nous hydrater et de nous protéger du soleil. C'est pour cette raison que les fruits et légumes qui poussent sont gorgés d'eau*
- *A contrario, en hiver, les légumes qui poussent sont réputés pour être plus consistants et sont riches en glucides. Les fruits, comme l'orange, nous permettent de faire le plein de vitamines pour renforcer nos défenses immunitaires !*

Pourquoi manger de saison est bon pour les agriculteurs ?

Réponse : Respecter la saisonnalité des fruits et légumes permet de soutenir les producteurs locaux et d'éviter qu'ils ne mettent de produits chimiques nocifs pour l'environnement et leur santé sur leurs cultures.

Etape 3 : Explication des règles du jeu aux participants

Maintenant que les participants ont compris l'importance de respecter la saisonnalité des fruits et légumes, vous pouvez présenter le jeu, vous pouvez commencer de la manière suivante :

"Comme nous venons de le voir, manger de saison permet de respecter l'environnement, le travail et la santé des agriculteurs. Aussi, manger de saison est bénéfique pour notre santé car les fruits et légumes sont de meilleure qualité. Mais êtes-vous incollables sur le ou les mois auxquels poussent les fruits et légumes ? Nous allons tester vos connaissances avec un GreenPong !"

A tour de rôle, vous allez demander aux participants le mois auquel pousse un fruit ou un légume de la liste que vous aurez au préalable créée. Lorsque le participant pense avoir la bonne réponse, il doit viser à l'aide de la balle de ping-pong le verre correspond au mois choisi.

Le but du jeu :

- Si les participants jouent individuellement : avoir au moins 5 bonnes réponses (et tirs) en 3 minutes
- Si les participants jouent en équipe : être l'équipe qui a le plus de bonnes réponses

Si le joueur qui a la balle manque son tir ou choisi le mauvais gobelet, il passe la main à ses adversaires. S'il a une bonne réponse et a réussi à mettre la balle dans le bon gobelet, il peut continuer de jouer.



Calendrier

des fruits et légumes de saison



Jan.

Légumes

Betterave • Carotte
Champignons • Chicorée frisée
Chou-fleur • Choux de Bruxelles
Cresson • Céleri • Endive • Epinard
Mâche • Navet • Panais • Poireau
Radis • Salsifis • Topinambour

Fruits

Citron • Clémentine • Orange
Kiwi • Pamplemousse • Poire
Pomme

Fév.

Légumes

Betterave • Carotte
Champignons • Chicorée frisée
Chou-fleur • Choux de Bruxelles
Céleri • Endive • Epinard • Mâche
Navet • Panais • Poireau • Radis
Topinambour

Fruits

Citron • Clémentine • Kiwi
Orange • Pamplemousse
Poire

Mars

Légumes

Betterave • Carotte
Champignons • Chou-fleur
Choux de Bruxelles • Céleri
Endive • Epinard • Mâche
Navet • Patate douce • Poireau
Radis

Fruits

Citron • Kiwi • Orange
Pamplemousse • Poire

Avril

Légumes

Asperge • Artichaut • Betterave
Blette • Carotte • Champignons
Chou-fleur • Concombre
Endive • Epinard • Mâche
Navet • Petit pois • Poireau
Radis

Fruits

Kiwi • Pamplemousse • Poire
Rhubarbe

Mai

Légumes

Artichaut • Asperge • Betterave
Blette • Carotte
Champignons • Concombre
Endive • Fenouil • Mâche
Navet • Petit pois • Radis
Roquette • Tomato

Fruits

Citron • Fraise
Kiwi • Pamplemousse
Rhubarbe

Juin

Légumes

Artichaut • Asperge • Aubergine
Betterave • Blette • Brocoli
Champignons • Concombre
Courgette • Epinard • Fenouil
Fèves • Laitue • Mâche
Petit pois • Poivron • Radis
Roquette • Tomato

Fruits

Cerise • Citron • Framboise
Fraise • Groseille • Kiwi
Nectarine • Rhubarbe

Juil.

Légumes

Artichaut • Aubergine • Betterave
Blette • Brocoli • Carotte
Champignons • Concombre
Courgette • Epinard • Fenouil
Fèves • Haricots verts • Laitue
Maïs • Petit pois • Radis
Roquette • Tomato

Fruits

Abricot • Cassis • Cerise • Citron
Figue • Fraise • Framboise
Groseille • Melon • Myrtille
Nectarine • Prune • Pêche
Reine-Claude • Rhubarbe

Août

Légumes

Artichaut • Aubergine
Betterave • Blette • Brocoli
Carotte • Champignons
Concombre • Courgette • Epinard
Fenouil • Haricots verts • Laitue
Maïs • Poivron • Radis
Roquette • Tomato

Fruits

Abricot • Cassis • Citron • Citron
Figue • Fraise • Framboise • Groseille
Melon • Mirabelle • Myrtille • Mûres
Nectarine • Prune • Pêche
Reine-Claude

Sept.

Légumes

Artichaut • Aubergine • Betterave
Blette • Brocoli • Carotte
Champignons • Concombre
Courgette • Epinard • Fenouil
Haricots verts • Laitue • Maïs
Poivron • Radis • Roquette

Fruits

Abricot • Citron • Framboise
Figue • Groseille • Melon
Myrtille • Nectarine • Pêche
Cassis • Mûres • Prune
Mirabelle • Reine-Claude • Raisin

Oct.

Légumes

Artichaut • Aubergine • Betterave
Blette • Brocoli • Carotte
Champignons • Chou-fleur
Courgette • Epinard • Fenouil
Laitue • Navet • Poireau • Poivron
Potiron • Radis • Roquette

Fruits

Abricot • Coing • Figue
Grenade • Kaki • Mûres • Poire
Pomme • Prune • Raisin

Nov.

Légumes

Artichaut • Betterave • Blette
Brocoli • Carotte • Céleri
Chou-fleur • Epinard • Fenouil
Navet • Patate douce • Poireau
Potiron • Radis • Topinambour

Fruits

Coing • Citron • Grenade • Kiwi
Orange • Mandarine • Pomme
Poire

Dec.

Légumes

Betterave • Brocoli • Carotte
Céleri • Champignons • Chou-fleur
Choux de Bruxelles • Courge
Cresson • Endive • Epinard • Mâche
Navet • Panais • Poireau • Salsifis
Topinambour

Fruits

Clémentine • Coing • Citron
Grenade • Kiwi • Orange
Pamplemousse • Pomme • Poire



La saisonnalité des fruits et légumes

Notez sur la liste correspondante les fruits et légumes sur lesquels vous avez choisi de tester les connaissances des participants !

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

Etiquettes mois à imprimer et coller sur les gobelets



Janvier

Juillet

Février

Août

Mars

Septembre

Avril

Octobre

Mai

Novembre

Juin

Décembre