



Animation
**45 à
60 min**



**à partir
de 4**
participants



**intérieur
ou extérieur**



OBJECTIFS

- **Comprendre les impacts de l'alimentation et de l'hydratation** sur l'énergie, la concentration et la sécurité.
- **Identifier les erreurs alimentaires** fréquentes liées aux rythmes décalés.
- **Construire une assiette équilibrée** et adaptée à son rythme de travail.
- **Expérimenter des actions simples** à mettre en place dès le lendemain



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Approche ludique et participative : quiz express, jeu de cartes « compose ton assiette », mini-défis en équipe.
- Pédagogie active : échanges de pratiques, mises en situation, visualisation collective.



DÉROULÉ

- Accueil dynamique : mini-jeu « Vrai ou faux sur l'alimentation ». Puis mini-échauffement "Réveil corporel" pour se mettre en mouvement.
- Animation "Le Top 5 anti-coup de barre" : chaque équipe classe 5 habitudes selon leur impact sur l'énergie
- En binômes, les participants choisissent parmi des cartes aliments pour composer un repas adapté à leur horaire (matin, nuit, journée). → Débrief collectif : quels choix ? pourquoi ?
- Chaque participant écrit son "Top 3 énergie" : 3 actions concrètes à tester dès demain.

