

# Parcours sensoriel

## Instructions de mise en place

Les élèves découvrent et développent leurs sens de manière ludique grâce aux activités sensorielles interactives. Ils renforcent leurs capacités sensorielles en explorant les arômes, les sons, les textures, les saveurs et l'apparence des aliments. Le parcours sensoriel permet d'approfondir la compréhension des aliments et aide les enfants à faire des choix alimentaires en toute connaissance de cause.

Pour attirer l'attention de manière ciblée sur la perception sensorielle, chaque activité se concentre sur un sens. L'enseignant·e peut proposer les différentes activités en classe ou en jeu libre.

Des instructions sont disponibles pour la mise en place des cinq activités, avec des propositions de matériel et des possibilités de mise en oeuvre. L'enseignant·e est libre de préparer les activités seul·e ou avec sa classe.

### **Producteurs Suisses de Lait PSL**

#### **Swissmilk**

#### **Santé & saveur**

Laubeggstrasse 68

Case postale

3006 Berne

[ecoles\\_creches@swissmilk.ch](mailto:ecoles_creches@swissmilk.ch)

[swissmilk.ch/vivedixheures](https://swissmilk.ch/vivedixheures)

© Swissmilk, 2026

# Fin nez

## Objectif d'apprentissage

Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique en ...  
 ... différenciant et en exerçant les cinq sens  
 ... en affinant ses sensations  
 (Corps et mouvement 15)

## Matériel

- Bocaux
- Papier aluminium et élastique
- Poinçon ou objet pointu
- Peinture opaque et pinceau (ou bien du papier ou du tissu)
- Aliments

## Propositions d'aliments selon la saison

*Été:* basilic, menthe, fraises  
*Automne:* sauge  
*Hiver:* clou de girofle, anis  
*Printemps:* ail des ours  
*Toute l'année:* différentes sortes de fromage, café, curry, chocolat, fleurs comestibles

## Instructions

- Peindre les bocaux avec un pinceau et de la peinture opaque, les envelopper de tissu ou les recouvrir de papier.
- Remplir les bocaux d'aliments qui sentent fort.
- Recouvrir l'ouverture avec la feuille d'aluminium et la fixer avec l'élastique.
- Faire des trous dans la feuille d'aluminium à l'aide d'un objet pointu.

## Mise en œuvre

- Les enfants se font passer les bocaux et les sentent.
- Un foulard ou un bandeau sur les yeux aide à se concentrer uniquement sur l'odorat.
- Parmi une sélection d'images préparées par l'enseignant·e, les enfants choisissent celle qui correspond le mieux à l'odeur.
- Les enfants indiquent si l'odeur leur plaît en levant ou en baissant le pouce. Ils peuvent aussi choisir entre des images (p. ex. soleil = agréable, nuage = pas très agréable).
- À quoi te fait penser cette odeur? Associer les odeurs à des expériences, des fêtes ou des souvenirs.



# Expérience auditive

## Objectif d'apprentissage

Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique en...  
... différenciant et en exerçant les cinq sens  
... en affinant ses sensations  
(Corps et mouvement 15)

## Matériel

- Bouteilles, œufs surprise ou bocaux opaques
- Aliments

## Propositions d'aliments

- Riz
- Noix, noisettes
- Haricots secs
- Grains de café
- Pois chiches
- Sel

## Instructions

- Remplir les contenants de différents aliments et bien les fermer.

## Mise en œuvre

- Les bocaux doivent être opaques. Disposer les bocaux selon la taille de leur contenu.
- Les enfants entendent un son (p. ex. une noix qui se casse, un bocal qui est secoué) et essaient de deviner l'aliment correspondant parmi une sélection d'images.
- Remplir deux bocaux avec le même contenu et faire découvrir les paires (Memory sonore).
- Faire inventer une petite mélodie avec les différents bocaux.



# Aventure tactile

## Objectif d'apprentissage

Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique en...  
 ... différenciant et en exerçant les cinq sens  
 ... en affinant ses sensations  
 ... en reconnaissant et en décrivant les caractéristiques de divers aliments  
 (Corps et mouvement 15)

## Matériel

- Carton / boîte
- Un peu de tissu
- Colle
- Ciseaux
- Aliments

## Propositions d'aliments selon la saison

*Été:* abricot, cerise  
*Automne:* poire, courge  
*Hiver:* pomme, poire, kiwi  
*Printemps:* carotte, céleri, asperge  
*Toute l'année:* noix, pâtes

## Instructions

- Découper un trou dans le carton ou dans la boîte des deux côtés.
- Coller un morceau de tissu pour recouvrir les trous.
- Remplir le carton avec des aliments pas trop mous.

## Mise en œuvre

- À partir d'un «buffet tactile» composé d'une sélection d'aliments, les enfants placent différents éléments dans leur boîte.
- Les enfants essaient d'associer les aliments aux images correspondantes.
- Les enfants essaient de décrire l'aliment (p. ex. petit, grand, mou, dur, lisse, etc.)



# Exploration du goût

## Objectif d'apprentissage

Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique en ...  
 ... différenciant et en exerçant les cinq sens  
 ... en affinant ses sensations  
 ... en identifiant les différentes saveurs (sucrée, salée, acide, amère)  
 ... en exprimant ses envies, ses goûts et ses dégoûts  
 (Corps et mouvement 15)

## Matériel

- Foulards pour bander les yeux
- Aliments
- Couteau et planche à découper
- Éventuellement verres, assiettes et cuillères

## Propositions d'aliments

*Doux:* pomme Gala, fraises  
*Acide:* raisinets  
*Amer:* endive  
*Salé:* Sbrinz, fromage d'alpage suisse  
*Umami:* tomates mûres

## Instructions

- Préparer les aliments, les verres, les assiettes et les couverts.
- Préparer les foulards pour bander les yeux.
- Choisir des aliments qui pourront ensuite être transformés en dix-heures.

## Mise en œuvre

- Former des groupes de deux, bander les yeux d'un enfant, se passer à tour de rôle un aliment et deviner de quoi il s'agit.
- Nommer les aliments avec les quatre saveurs: sucré, acide, salé et amer. Introduire éventuellement l'umami.
- Associer les goûts aux souvenirs. Par exemple: quand as-tu mangé quelque chose de semblable pour la dernière fois?
- Se familiariser d'abord avec les quatre saveurs, puis associer des images d'autres aliments à ces saveurs.



# Safari visuel

## Objectif d'apprentissage

Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique en ...  
 ... différenciant et en exerçant les cinq sens  
 ... en affinant ses sensations  
 ... en reconnaissant et en décrivant les caractéristiques de divers aliments  
 (Corps et mouvement 15)

## Matériel

- Papier épais
- Feuilles transparentes colorées
- Colle
- 2-3 loupes
- Aliments avec différentes textures, formes et couleurs

## Propositions d'aliments selon la saison

*Été:* framboises, cerises, brocoli  
*Automne:* figue, raisin  
*Hiver:* kiwi, radis  
*Printemps:* pomme, poireau, épinard  
*Toute l'année:* différentes sortes de fromage, pain frais, pain croustillant, biscottes, flocons d'avoine

## Instructions

- Préparer les aliments dans une assiette, des paniers ou des bols.
- Découper une paire de lunettes ou un masque dans du papier plus épais, découper des verres de lunettes dans les feuilles transparentes de couleur et les coller.

## Mise en œuvre

- Les enfants décrivent l'aspect des aliments.
- Les lunettes de couleur et les loupes permettent aux enfants d'observer de plus près les détails et la texture et de les reproduire sur une feuille.
- Les enfants trient les aliments en fonction de leur apparence (p. ex. aliments ronds, carrés, allongés, de même taille).
- Les enfants observent l'aliment et, à partir d'une palette de couleurs, choisissent celle qui correspond le mieux à l'aliment.
- Les enfants observent l'aliment et choisissent l'image qui leur rappelle la forme ou l'aspect de l'aliment parmi des cartes illustrées (p. ex. soleil, balle, arbre).

