



PREVENTION JEUNESSE

outil pédagogique utilisé

Théâtre interactif

Méthode théâtrale permettant d'aborder tous vos thèmes.

Véritable outil analytique, interactif, efficace, pour susciter la réflexion sans porter de jugement.

conditions souhaitées

Public concerné : Collège et lycée

Jauge : 80 élèves

Durée : 1h30 à 1h40 (prévoir un créneau de 2 h)

Nombre d'intervenants : 1 meneur de jeu et 2 comédiens

Langage et situations adaptés en fonction des âges



fiche pédagogique

Diététique

Trouver l'équilibre

Manger n'est pas seulement un besoin physiologique : c'est aussi un moment social, culturel et émotionnel.

À l'adolescence, les habitudes alimentaires évoluent. Entre rythme scolaire, pression sociale, image de soi, influence des réseaux sociaux et manque de temps ; les jeunes peuvent développer des rapports à l'alimentation déséquilibrés, parfois fragilisants pour leur santé physique et psychique.

La nourriture peut être source de plaisir et de partage, mais elle peut aussi devenir un moyen de compenser le stress, les tensions ou un mal-être plus profond.

l'objectif

Amener les collégiens et lycéens à réfléchir à leur rapport à l'alimentation.

Les aider à devenir acteurs de leur propre bien-être en prenant conscience de leurs habitudes, de leurs rythmes de vie et de l'impact de leurs choix sur leur santé.

Encourager une approche équilibrée, autonome et responsable de l'alimentation et du mode de vie.



thèmes abordés

- Image de soi et regard des autres
- Habitudes alimentaires et rythme de vie
- Plaisir, émotions et alimentation
- Activité physique et équilibre global
- Autonomie dans les choix du quotidien

Compagnie Comédiens Associés

Tel : 03 80 42 16 92 - contact@comediensassocies.com

11 Grande Rue du bas - 21410 Fleurey Sur Ouche - N° siret : 391311560 00042

Code APE : 9001Z - Organisme agréé Education Nationale - Eligible Pass Culture

Licence entrepreneur de spectacle n°2-142557

www.comediensassocies.com

