

Centre de ressources Epidaure

Offre pédagogique

Le **centre de ressources prévention santé d'Epidaure** de la Direction des services départementaux de l'Éducation Nationale de l'Hérault fonctionne en partenariat avec le département prévention de l'ICM, Institut Régional du Cancer de Montpellier.

Sa mission consiste à **accompagner, aider** et à **soutenir** les équipes éducatives des écoles maternelles et élémentaires de l'Hérault dans **la mise en place du parcours éducatif de santé de l'élève**, en s'inscrivant dans une dynamique scientifique.

La prévention primaire a pour objectif la réduction des comportements et des expositions à risque.

Les actions du centre de ressources s'inscrivent pleinement dans le Domaine 3 du Socle commun de Connaissances et de Compétences avec *La formation de la personne et du citoyen* et la compétence *Adopter un comportement éthique et responsable*.

Les thématiques abordées à Epidaure sont:

- l'alimentation et le goût
- l'activité physique
- la prévention solaire

Le centre de ressources Epidaure propose :

- un accueil des classes sur site au sein de l'espace ludo-éducatif sur une demi-journée ou une journée: votre venue s'inscrit dans un projet pédagogique que vous aurez construit sur la thématique (voir lien ressources ici).
- des projets à réaliser dans vos classes, sur tout le département de l'Hérault
- un accompagnement personnalisé pour un projet co-construit avec la responsable du CR Epidaure autour d'une des trois thématiques

Les inscriptions se font en ligne sur l'application **Adage** (via Arena) ou via un lien envoyé dans les écoles.

Seules les demandes faites par Adage ou le lien reçu seront prises en compte.
Un tutoriel pour s'inscrire sur Adage est proposé en document d'accompagnement sur Adage.





ALIMENTATION

A table tout le monde

De nombreux ateliers autour des sens, des groupes / de l'origine des aliments et de l'équilibre alimentaire permettront à l'élève de manipuler, expérimenter, confronter ses représentations pour mieux comprendre son alimentation.

Public concerné : cycles 1 et 2

Domaine / objectifs / compétences travaillés :

- Cycle 1 : Explorer le monde du vivant, des objets, de la matière / Découvrir le monde du vivant / Connaître et mettre en oeuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine
- Cycle 2 : Questionner le monde / Reconnaître des comportements favorables à sa santé / Mettre en oeuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie: variété alimentaire...habitudes quotidiennes de propreté

Formule / Lieu / Durée :

- Accueil sur une demi-journée
- **À Epidaure** dans l'espace ludo-éducatif
- Animation d'1h30

Calendrier : toute l'année

Inscriptions : sur **Adage**, choisir la déclinaison *Accueil à la demi-journée thématique Alimentation : A table tout le monde*

Déroulement :

Chaque groupe de 4 ou 5 élèves sera accompagné par un adulte référent (enseignant et parents accompagnateurs) sur un parcours d'une dizaine d'ateliers, différencié selon les niveaux:

- Le goût : classer les photos d'aliments en fonction de leur saveur (sucré, salé, acide, amer)
- L'odorat : sentir et reconnaître des odeurs
- Le toucher : reconnaître les aliments cachés dans le sac (cycle 1)
- L'origine animale ou végétale (cycle 1)
- Les aliments végétaux : fruit ou légume ? (cycle 1 et CP)
- Les origines animales (GS et cycle 2)
- La transformation des aliments : reconnaître le produit brut d'origine
- Les familles d'aliments (CE1-CE2)
- L'origine des aliments (parcours depuis la production jusqu'à sa consommation (CE1-CE2)
- L'équilibre alimentaire au petit-déjeuner (pilote par le personnel d'Epidaure)
- L'équilibre alimentaire des goûters de la semaine
- L'équilibre alimentaire au déjeuner (cycle 2)
- Les petits commerces : ranger les provisions du caddie au bon endroit
- Hygiène : brossage des dents (cycle 1)



Nouveau !



ALIMENTATION

A table tout le monde

De nombreux ateliers autour, des groupes / de l'origine des aliments et de l'équilibre alimentaire permettront à l'élève de manipuler, expérimenter, confronter ses représentations pour mieux comprendre son alimentation et les recommandations pour sa santé.

Public concerné : cycle 3

Domaine / objectifs / compétences travaillés :

- Cycle 3 : Sciences et technologies / Le vivant, sa diversité et les fonctions qui le caractérisent - alimentation humaine - rôle et transformation des aliments / Besoins alimentaires et nutrition humaine, production des aliments

Formule / Lieu / Durée :

- Accueil sur une demi-journée
- À **Epidaure** dans l'espace ludo-éducatif
- Animation d'1h30

Calendrier : toute l'année

Inscriptions : sur **Adage**, choisir la déclinaison *Accueil à la demi-journée thématique Alimentation : A table tout le monde*

Déroulement :

Chaque groupe de 4 ou 5 élèves sera accompagné par un adulte référent (enseignant et parents accompagnateurs) sur un parcours d'une dizaine d'ateliers:

- Le goût : classer les photos d'aliments en fonction de leur saveur (sucré, salé, acide, amer)
- L'odorat : sentir et reconnaître des odeurs
- Les origines animales
- Les familles d'aliments
- La transformation des aliments : reconnaître le produit brut à partir d'un aliment transformé
- L'origine des aliments : retrouver des parcours depuis la production jusqu'à la consommation
- Le sucre : identifier les aliments les plus riches en sucre et les sucres cachés
- Les recommandations nutritionnelles : reconnaître ce qu'il faut augmenter et diminuer
- L'équilibre alimentaire au petit-déjeuner (pilote par le personnel d'Epidaure): compléter son petit déjeuner
- L'équilibre alimentaire des goûters de la semaine : choisir des goûters et les améliorer
- L'équilibre alimentaire au déjeuner : analyser ses choix et pouvoir les modifier



Nouveau !



ALIMENTATION

Mon alimentation durable

Faire ses courses dans un supermarché virtuel, Epidaure Market, permet à l'élève de confronter ses représentations, renforcer son esprit critique et **ses choix alimentaires** en prenant en compte sa santé, le respect de l'environnement et l'influence du marketing. Cet outil s'inscrit dans l'éducation à **une alimentation saine et responsable**.

Public concerné : cycle 3

Domaine / objectifs / compétences travaillés :

- Sciences et technologies / Le vivant - Besoins alimentaires et nutrition humaine / Citer quelques comportements alimentaires et règles d'hygiène favorables à la santé (équilibre alimentaire)
- Domaine 3 Socle commun : la formation de la personne et du citoyen

Formule / Lieu / Durée :

- Accueil sur une demi-journée
- **À Epidaure** dans l'espace ludo-éducatif
- Animation de 2h

Calendrier : à partir de janvier 2027

Inscriptions : sur **Adage**, choisir la déclinaison *Accueil à la demi-journée thématique Alimentation : Mon alimentation durable*

Déroulement :

- 1) Briefing en regroupement : présentation de la séance, questionnements et recueil de connaissances.
- 2) 1ère session d'achats en petits groupes dans le supermarché virtuel via des écrans tactiles.
- 3) Apports de connaissances et ateliers sur les thématiques de l'équilibre alimentaire, de l'environnement et du marketing.
- 4) 2e session d'achats en petits groupes en tenant compte des connaissances apportées.
- 5) Bilan : comparaison entre les deux sessions de jeu et analyse des choix d'achats.





La semaine des ateliers du goût

Cet outil, élaboré avec le concours de la DRAAF Occitanie, est centré sur la **dimension sensorielle** de l'éducation à l'alimentation et au goût. Son objectif est de cultiver le plaisir de manger et d'amener l'élève à porter plus d'attention à ce qu'il mange, à devenir curieux et à diversifier son alimentation.

Public concerné : **tous cycles** avec différenciation selon les cycles

Domaine / objectifs / compétences :

- Cycle 1 : Explorer le monde du vivant, des objets, de la matière / Découvrir le monde du vivant / Connaître et mettre en oeuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine
- Cycle 2 : Questionner le monde / Reconnaître des comportements favorables à sa santé / Mettre en oeuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie: variété alimentaire... habitudes quotidiennes de propreté
- Cycle 3 : Sciences et technologies / Le vivant - Besoins alimentaires et nutrition humaine / Citer quelques comportements alimentaires et règles d'hygiène favorables à la santé (équilibre alimentaire, qualité sanitaire des aliments)

Formule / Lieu / Durée :

- **Distanciel** : séquence avec 14 activités à réaliser sur 1 semaine dans votre classe + 1 journée d'animations à Epidaure pour les classes participantes tirées au sort

Calendrier : semaine courant novembre

Inscriptions : **par lien** envoyé en octobre dans les écoles avec date de clôture indiquée à respecter

Déroulement :

Les 5 sens de l'élève vont être stimulés à travers 14 activités réparties sur la semaine: Jour 1 : le goût / Jour 2 : La vue et le toucher / Jour 3 : L'ouïe et l'odorat / Jour 4 : Le goût (suite) et synthèse

Enjeux pour l'élève :

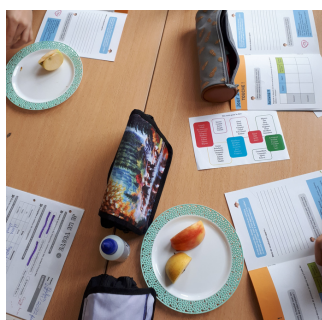
- Lui faire découvrir les 5 sens en l'amenant à réfléchir à ce qu'il ressent quand il mange, à porter son attention à ce qui l'entoure, à se connaître, à s'exprimer
- L'amener à apprivoiser ses craintes envers les aliments inconnus
- Lui faire comprendre les différences interindividuelles liées à l'éducation, la culture, les habitudes alimentaires
- L'aider à mieux respecter ce que l'autre ressent

Suite à votre inscription, un kit pédagogique vous sera envoyé avec un guide de l'enseignant, un carnet imprimé pour chaque élève (cycles 2 et 3) et du matériel pour réaliser les expériences.

Une **restitution** du travail réalisé par la classe est demandée, sous forme libre. Sa photo sera envoyée par mail à Sophie.deleuze@ac-montpellier.fr, au plus tard le 4 décembre 2026.

Chaque classe participante recevra un diaporama des restitutions, support d'échanges avec vos élèves.

Pour clôturer ce projet, 4 classes participantes sont tirées au sort et viennent à Epidaure pour une journée d'animations sur la thématique, au mois de décembre. Le transport est pris en charge par Epidaure.





ACTIVITÉ PHYSIQUE

Grand défi Vivez Bougez

En partenariat avec la DRAJES Occitanie et l'ARS Occitanie, le centre de ressources Epidaure et l'ICM vous invitent à inscrire votre classe au Grand Défi Vivez Bougez 2026 !

Des études scientifiques prouvent que les habitudes instaurées dès l'enfance, comme bouger tous les jours, perdurent généralement à l'âge adulte. En participant au Grand Défi Vivez Bougez, vous encouragez une pratique sportive régulière chez les enfants, essentielle pour leur bien-être et leur santé.

Public concerné : cycles 2 et 3

Domaine / objectifs / compétences travaillés :

- Cycle 2 : Questionner le monde / Reconnaître des comportements favorables à sa santé / Mettre en oeuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie: activité physique..., effets positifs d'une pratique physique régulière sur l'organisme
- Cycle 3 : Domaine 4 Socle commun / Activité physique : apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école, connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie, adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger).

Formule / Lieu / Durée :

- **Distanciel :** à l'école, à la maison, dans les clubs sportifs + journée de la Grande Récompense (facultatif, sur inscription, retour en vidéo [ici](#)).

Calendrier : en mars-avril + 1 journée Grande Récompense (fin mai ou début juin)

Inscriptions : en ligne sur le site du GDVB [ici](#) ou avec lien envoyé en octobre dans les écoles avec date de clôture indiquée à respecter.

Déroulement :

Quotidiennement, le GDVB encourage les enfants à être actifs physiquement en cumulant des cubes énergies de mars à avril, que ce soit à l'école, à la maison ou dans les clubs sportifs. Le projet se décompose en une phase de motivation et une phase d'action.

Cela concernera à la fois les activités physiques quotidiennes (jeux, jardinage, randonnées, rangement de la classe ou de la chambre, etc...), de déplacement (aller à pied à l'école) ou sportives (séances d'EPS, sport en club).

Chaque acteur éducatif va avoir un rôle à jouer pour aider les enfants à atteindre cet objectif : les enseignants, les parents, les élus, les personnels périscolaires, les éducateurs sportifs etc.

Le projet offre des outils pédagogiques pour les enseignants, des vidéos explicatives et une journée de clôture du GDVB par tirage au sort. En effet, chaque année nous fêtons la fin du GDVB lors de la Grande Récompense. Pour y participer, il faudra vous inscrire au tirage au sort via le site internet du GDVB.

Pour en savoir plus, visitez le [site officiel du GDVB](#).



La promotion de l'activité physique quotidienne des enfants est un objectif majeur partagé par le monde de l'éducation et de la santé car moins de 50% d'entre eux respectent les préconisations, c'est-à-dire font une heure d'activité physique quotidienne.

EpiMoove est un parcours d'activité physique qui associe la pédagogie et la recherche scientifique autour d'un objectif commun : amener les élèves à changer leurs comportements en augmentant le niveau de pratique en activité physique et devenir ainsi acteurs de leur santé. Cet outil peut préparer le Grand Défi Vivez Bougez pour un impact plus fort.

Public concerné : **CE2 et cycle 3**

Domaine / objectifs / compétences travaillés

- Cycle 3 : Domaine 4 Socle commun / Activité physique : apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école, connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie, adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger).

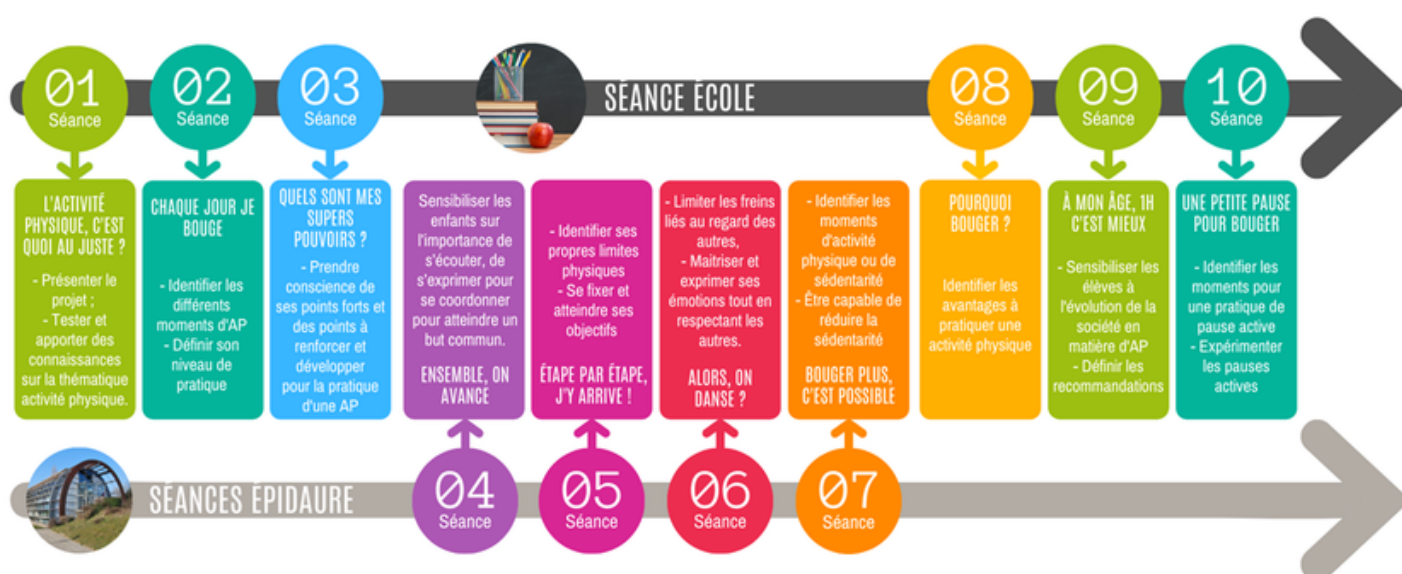
Formule / Lieu / Durée :

- Hybride**: parcours de 10 séances dont 7 à l'école et 4 séances sur un demi-journée à Epidaure

Calendrier : toute l'année

Inscriptions : **sur Adage**, choisir la déclinaison Accueil à la demi-journée thématique Activité physique

Déroulement :



Suite à votre inscription, un kit pédagogique vous sera envoyé avec un guide de l'enseignant et un carnet imprimé pour chaque élève.





SOLEIL

Parcours des Epidauries

Trois ateliers sur la prévention solaire ont pour objectif de faire prendre conscience aux élèves qu'il est important de se protéger du soleil et leur montrer par quel moyens ils sont capables d'y arriver.

Public concerné : cycle 1 et CP

Domaine / objectifs / compétences travaillés :

- Cycle 1 : Explorer le monde du vivant, des objets, de la matière / Découvrir le monde du vivant / Connaître et mettre en œuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine
- Cycle 2 : Questionner le monde / Reconnaître des comportements favorables à sa santé

Formule / Lieu / Durée :

- Accueil sur une demi-journée
- **À Epidaure** dans l'espace ludo-éducatif
- Animation d'1h15

Calendrier : toute l'année

Inscriptions : sur **Adage**, choisir la déclinaison Accueil à la demi-journée thématique Soleil.

Déroulement :

- Ateliers 1 et 2 : La mascotte et le soleil suivi de Je suis si bien à l'ombre / en regroupement puis
- Atelier 3 : Je me protège du soleil avec différentes activités / en petits groupes





Les Epidauries du soleil

Le soleil est bénéfique pour notre santé mentale et favorise la fabrication de vitamine D. Mais il présente aussi des risques : la surexposition et les coups de soleil, pendant l'enfance en particulier, sont les principales causes de l'augmentation des cancers de la peau ou de graves dommages oculaires.

La semaine de prévention des risques solaires a toute sa place dans le Parcours Educatif de Santé car il s'agit de donner aux élèves les clés pour mieux connaître le soleil, ses bienfaits mais aussi ses risques et les moyens de s'en protéger, et ainsi devenir acteurs de leur santé.

Public concerné : cycles 2 et 3

Domaine / objectifs / compétences travaillés :

- Cycle 2 : Questionner le monde / Reconnaître des comportements favorables à sa santé
- Cycle 3 : Sciences et technologies / Le vivant / Citer quelques règles favorables à la santé

Formule / Lieu / Durée :

- **Distanciel** : séquence de 4 séances à réaliser sur 1 semaine dans votre classe + 1 journée d'animations à Epidaure pour les classes tirées au sort

Calendrier : en mai

Inscriptions : un lien d'inscription sera envoyé par mail à toutes les écoles

Déroulement :

Jour 1 / séance 1 : Le soleil et moi

Jour 2 / séance 2 : Ma sensibilité au soleil

Jour 3 / séance 3 : Comprendre le soleil (UV et leurs variations)

Jour 4 / séance 4 : Me protéger face au soleil

Suite à votre inscription, un kit pédagogique vous sera envoyé avec un guide de l'enseignant, un carnet imprimé pour chaque élève et du matériel.

Une restitution du travail réalisé par la classe est demandée, sous forme libre. Une photo de cette restitution sera envoyée par mail à Sophie.deleuze@ac-montpellier.fr, au plus tard le lundi 8 juin. Chaque classe participante recevra un diaporama des restitutions.

Pour clôturer ce projet, des classes participantes sont tirées au sort et viennent à Epidaure pour une journée d'animations sur la thématique, au mois de juin. Le transport est pris en charge par Epidaure.





Nouveau !

Parcours des Epidauries

Ce parcours de 4 ateliers sur la prévention des risques solaires associe la pédagogie et la recherche scientifique autour d'un objectif commun : amener les élèves à changer leurs comportements en augmentant leur protection face au soleil et devenir ainsi acteurs de leur santé. Cet outil sur site mérite d'être combiné à la semaine Les Epidauries (en distanciel, voir page suivante) pour un impact plus fort.

Public concerné : CE1 à cycle 3

Domaine / objectifs / compétences travaillés :

- Cycle 2 : Questionner le monde / Reconnaître des comportements favorables à sa santé
- Cycle 3 : Sciences et technologies / Le vivant - Citer quelques comportements et règles d'hygiène favorables à la santé
- Domaine 3 Socle commun : la formation de la personne et du citoyen

Formule / Lieu / Durée :

- Accueil sur une demi-journée
- **À Epidaure** dans l'espace ludo-éducatif
- Animation de 2h

Calendrier : à partir de janvier 2027

Inscriptions : sur Adage, choisir la déclinaison Accueil à la demi-journée thématique Soleil.

Déroulement :

4 ateliers en demi-classe:

- Ateliers 1: Connaître le soleil, les rayons UV, notre peau et sa sensibilité
- Atelier 2: Identifier les émotions positives et négatives liées à l'exposition solaire à l'aide de 2 BD à compléter

puis

- Atelier 3: Apprendre à choisir les bonnes protections dans différentes situations à l'aide d'un jeu interactif
- Atelier 4: Comprendre que la protection solaire concerne toutes les zones géographiques et l'humanité entière



EPIDAURE



CONTACTS

Sophie Deleuze
Enseignante responsable du Centre de ressources Epidaure
Sophie.deleuze@ac-montpellier.fr 04 67 61 25 46



INFORMATIONS PRATIQUES



Adresse

Parc Euromédecine
208, avenue des Apothicaires
34 298 Montpellier Cedex 5



Horaires

Du lundi au vendredi
De 9h à 12h et de 14h à 16h
Sur rendez-vous



Venir à Épidaure

- Tramway ligne 1 direction La Mosson arrêt Occitanie puis bus n°6
- Bus n°6 : direction Euromédecine, arrêt Antennes ou Val d'Aurelle
- En voiture : Quartier Euromédecine, avenue des Apothicaires

Pour plus d'information, rendez-vous sur : www.icm.unicancer.fr/fr/prevention/epidaure-pole-prevention