

DOSSIER DE PRÉSENTATION • ASSOCIATIONS & CLUBS SPORTIFS

Jour de marché

Quoi de neuf dans nos assiettes ?

Des **ateliers-jeux** pour découvrir 231 aliments du monde, deviner, rire... et donner envie de goûter.



Dès 8 ans • tous âges

8 à 24 participants

Paris & Île-de-France



LE JEU EN BREF

Une boîte, trois jeux, 231 aliments du monde

Jour de marché est un jeu de cartes **100 % végétal** : fruits, légumes, graines, épices, fleurs comestibles... tous peints à l'aquarelle. On y joue de 2 à 8 joueurs, en 9 tours, avec une ardoise et un feutre. Pas de leçon de morale : on découvre ce qui pousse, en jouant.

LE JEU PRINCIPAL



Sacrée tambouille !

Une Mission + un Aliment : trouver une rime, inventer une recette de chef, mimer, vendre sa tomate en criant comme au marché. Tout le monde répond sur son ardoise.

Créativité · expression orale · rapidité

VARIANTE RAPIDE



Vide ton panier !

9 aliments en main. La carte Marché annonce « rouge », « ça pousse sous la terre »... On pose ce qui correspond. Gare aux Surprises ! Le premier panier vide gagne.

Observation · classement · réflexes

VARIANTE QUIZ



Pois chiche ou pas chiche ?

Quiz et Qui suis-je ? : avant de répondre, on mise des pois chiches sur soi. Trop sûr de toi ? Tu perds ta mise. Le plus gros tas gagne.

Culture · mémoire · confiance en soi

599
cartes

231
aliments à
l'aquarelle

302
Quiz et Qui suis-je ?

9
langues à écouter
en ligne

En ligne, gratuit, par QR code : chrono, traductions audio, familles d'aliments et fiches illustrées.

Donner envie de goûter avant même de passer à table

En atelier, je fais jouer, j'explique et je raconte : d'où vient le kaki, pourquoi la cacahuète pousse sous la terre, comment on dit « mangue » dans d'autres langues... Les enfants repartent avec des mots, des images et la curiosité de goûter.

Associations jeunesse, centres sociaux, maisons de quartier

- Découvrir les aliments du monde... et ceux de sa propre culture.
- Valoriser les langues parlées à la maison grâce aux traductions en 9 langues.
- Oser parler devant le groupe, mimer, inventer.
- Ateliers parents-enfants et intergénérationnels possibles.

Clubs sportifs, écoles de sport, stages

- Esprit d'équipe et fair-play : on joue par équipes, on respecte le chrono.
- Réflexes et concentration : le plus rapide tape dans ses mains !
- Un temps calme et fédérateur : stage, fête du club, jour de pluie.
- Parler de ce qu'on met dans son assiette, sans régime ni interdit.

Ce que les participants y gagnent

- 1 Reconnaître et nommer fruits, légumes, graines et épices du monde
- 2 Comprendre les saisons, les couleurs, ce qui pousse sur l'arbre ou sous la terre
- 3 Enrichir son vocabulaire, en français et dans d'autres langues
- 4 Coopérer, attendre son tour, gagner et perdre avec le sourire

Qui anime ?

Bénédicte, créatrice de Jour de marché et de J'aime Jeûner, autrice du livre « 52 mythes et idées reçues à déconstruire sur l'alimentation et le bien-être ». Issue de l'événementiel, j'ai l'habitude d'animer des groupes.

Mon engagement : aucun discours sur le poids, pas de « bons » ou « mauvais » aliments. On parle de ce qui pousse, avec curiosité et respect des habitudes de chacun.

LES FORMULES

Quatre façons de faire le marché

Jusqu'à 16 joueurs (2 tables de 8), ou 24 en binômes. Toutes les formules existent en version parents-enfants.

ATELIER DÉCOUVERTE · 1 H 30

Le Petit Marché

- Accueil devant l'étal : chacun choisit l'aliment qui l'intrigue
- Échauffement : Vide ton panier !
- Sacrée tambouille ! par équipes, au chrono
- Remise des diplômes du marché

Idéal pour découvrir

190 €

ATELIER + DÉGUSTATION · 2 H

Le Grand Marché

- Tout le Petit Marché
- Dégustation de fruits et légumes crus de saison, fournis
- Défi « Qui suis-je ? » à l'aveugle : on goûte, on devine
- On retrouve « en vrai » les aliments des cartes

Le plus complet

260 €

CYCLE · 3 SÉANCES DE 1 H 30

La Saison du Marché

- Séance 1 : Vide ton panier !
- Séance 2 : Sacrée tambouille !
- Séance 3 : Pois chiche ou pas chiche ? et grand tournoi d'équipes
- Sur un trimestre ou une semaine de vacances

au lieu de 570 €

520 €

ÉVÉNEMENT · ½ JOURNÉE OU JOURNÉE

Le Stand du Marché

- Fête du club, tournoi, portes ouvertes, forum des associations
- Parties rapides en continu et défis express
- Petits et grands passent quand ils veulent

½ journée (3 h)

340 €

Journée (6 h)

590 €

Tarifs 2026-2027 · préparation, animation, matériel et déplacement à Paris et en petite couronne inclus.

Un atelier de 1 h 30, pas à pas

10 min

Accueil devant l'étal

Les cartes sont étalées : chacun choisit l'aliment qui l'intrigue et le présente.

20 min

Échauffement : Vide ton panier !

Parties rapides pour apprendre les couleurs, les familles et ce qui pousse où.

40 min

Le cœur : Sacrée tambouille ! par équipes

Missions au chrono, réponses sur ardoise, étoiles bonus pour les plus rapides.

15 min

Le coin des curieux

Je raconte trois aliments étonnants : origine, saison, comment on les mange. Place aux questions.

5 min

Clôture

Résultats, diplômes du marché, photo de groupe si les familles sont d'accord.

J'apporte

- 2 jeux complets (2 tables de 8)
- Ardoises effaçables et feutres
- Chrono et traductions audio sur tablette
- Les diplômes du marché
- Les fruits et légumes à goûter (Grand Marché)

Vous prévoyez

- Une salle avec 2 tables et des chaises
- Un encadrant présent pendant l'atelier : les participants restent sous votre responsabilité
- La liste des allergies alimentaires
- L'accord photo des familles, si besoin

Faut-il savoir bien lire ?

Dès 8 ans, oui. Les plus jeunes jouent en binôme avec un grand.

Groupe plus grand ?

Jusqu'à 24 en binômes. Au-delà, deux ateliers à la suite.

TARIFS ET RÉSERVATION

Réservez votre jour de marché

Formule	Durée	Tarif
Le Petit Marché	1 h 30	190 €
Le Grand Marché (avec dégustation)	2 h	260 €
La Saison du Marché	3 × 1 h 30	520 €
Le Stand du Marché	3 h / 6 h	340 € / 590 €

Inclus : préparation, animation, matériel de jeu et déplacement à Paris et en petite couronne (75, 92, 93, 94).

+ 30 €

Grande couronne (77, 78, 91, 95)

- 20 %

Sur le 2^e atelier, même jour et même lieu

- 15 % solidaire

Associations sans salarié ou en quartier prioritaire



Gardez le jeu après l'atelier

La boîte Jour de marché est en préparation. Les structures qui réservent un atelier ont un **prix association de -15 %** sur la précommande. Réservation sans paiement : je vous préviens dès l'ouverture.

Comment réserver

- 1 Écrivez-moi : date, lieu, âge et nombre de participants
- 2 Je vous envoie un devis sous 48 h
- 3 Acompte de 30 % pour bloquer la date, solde sur facture après l'atelier

Annulation plus de 15 jours avant : acompte reporté ou remboursé. Moins de 15 jours avant : acompte conservé, un report possible.

RÉSERVATIONS OUVERTES

Ateliers à partir d'avril 2027

Bénédicte · J'aime Jeûner

benedicte@jaimejeuner.com

06 67 98 77 19 · jaimejeuner.com/jour-de-marche

Tarifs 2026-2027 · TVA non applicable, art. 293 B du CGI · SIRET 798 735 593 00039