



QUATRE SAISONS

Fabrication du jeu

Règles

- ✓ Imprimer la page 2 sur une feuille A4
- ✓ Plastifier

Documents INPES

- ✓ Imprimer les pages 3 à 6 sur des feuilles A4
- ✓ Plastifier

Fiches « saisons »

- ✓ Imprimer les pages 7 à 10 sur des feuilles cartonnées A4
- ✓ Plastifier

Dés

- ✓ Imprimer la page 11 sur une feuille cartonnée A4
- ✓ Découper et coller les dés

Cartes « fruits et légumes »

- ✓ Imprimer les pages 12 à 23 sur des feuilles cartonnées A4 recto-verso
- ✓ Plastifier et découper

Dernière mise à jour

27 juillet 2014

Pour toute observation

dlm.anim@free.fr



QUATRE SAISONS

RÈGLES DU JEU

Objectifs :

Manger fruits et légumes de saison pour bien vivre et réduire le gaspillage.

Matériel :

Règles du jeu et calendrier des fruits et légumes.

4 plateaux des saisons

96 cartes « fruits et légumes de saison »

1 dé

But du jeu :

Ramasser le plus de fruits et de légumes possible à la bonne saison.

Déroulement du jeu :

Les 4 plateaux « saisons » sont disposés sur la table, côte à côte.

Les cartes « fruits et légumes » sont disposés en 4 tas sur la table, face « fruits ou légumes » visible.

Le premier joueur lance le dé et prend le nombre de cartes indiquée par le dé. Il peut choisir parmi les 4 fruits ou légumes visibles.

Sans regarder le dos des cartes, il les placent sur les plateaux correspondant aux saisons.

Quand il a placé toutes ses cartes, il annonce « terminé »

À ce moment, si un joueur conteste un placement, il change de place la carte incriminée qui est vérifiée immédiatement en la retournant :

- Si les 2 joueurs ont raison, le premier joueur gagne la carte,
- Si seul le premier joueur a raison, il gagne la carte et le second joueur lui donne une de ses cartes. S'il ne peut pas le faire tout de suite, il le fera dès que possible,
- Si seul le second joueur a raison, il gagne la carte.

Quand il n'y a pas ou plus de contestation, toutes les cartes restantes sont vérifiées en les retournant :

- Si la carte est bien située, le joueur gagne la carte sinon elle est éliminée du jeu.

Fin de partie :

La partie prend fin quand il ne reste plus de carte en jeu.

Le joueur qui a le plus de cartes gagne la partie.

MES PRODUITS DE PRINTEMPS



PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUTENUS, DES ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES... Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

LÉGUMES



Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

FROMAGES



Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.

BON A SAVOIR :



Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

MES PRODUITS D'ÉTÉ

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

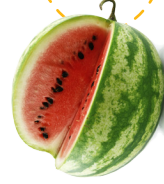
Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



LÉGUMES



Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.



FRUITS

Abricot, Amande, Banane, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

FROMAGES



Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Brocciu, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacon, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.



BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

MES PRODUITS D'AUTOMNE

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE
SAISON COMPORTE CERTAINS
AVANTAGES COMME DES PRIX
SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES
QUALITÉS GUSTATIVES, L'AUTOMNE,
Avec ce tableau de l'automne,
vous pourrez privilégier dans vos
menus, des fruits, légumes, fromages
et poissons de saison !

LÉGUMES



Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte,
Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles,
Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson,
Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs,
Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote,
Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade,
Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

FROMAGES



Abondance, Brillat-Savarin, Broccio,
Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté,
Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert,
Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella,
Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano,
Pouilly Saint-Pierre, Roquefort,
Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot,
Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques,
Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge,
Haddock, Hareng, Huître, Langoustine,
Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule,
Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud.

BON A SAVOIR :



Une envie hors saison ?
Des besoins pour une recette ? Pensez
aux surgelés et conserves, pratiques et
aux qualités nutritionnelles proches des
produits frais.
Et pour les viandes ?
Il n'y a pas de saisonnalité pour les
viandes de boucherie : on en trouve
maintenant tout au long de l'année.

FRUITS



Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue,
Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange,
Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune,
Quetsche, Raisin.

MES PRODUITS D'HIVER

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE
SAISON COMPORTE CERTAINS
AVANTAGES COMME DES PRIX
SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES
QUALITÉS GUSTATIVES, MEILLEURES...
Avec ce tableau de l'hiver,
vous pourrez privilégier dans vos
menus, des fruits, légumes,
et poissons de saison !

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri,
Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur,
Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard,
Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais,
Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis,
Topinambour.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre,
Coque, Coquille Saint-Jacques,
Dorade grise, Églefin, Grondin rouge,
Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune,
Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe,
Sardine, Sole, Tacaud.

FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun,
Broccio, Chèvre frais, Comté,
Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère,
Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster,
Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour,
Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.

FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine,
Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki,
Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue,
Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo,
Pomme, Orange, Orange sanguine.

BON A SAVOIR :

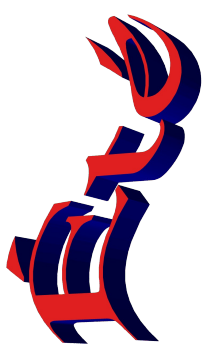
Une envie hors saison ?
Des besoins pour une recette ? Pensez
aux surgelés et conserves, pratiques et
aux qualités nutritionnelles proches des
produits frais.
Et pour les viandes ?
Il n'y a pas de saisonnalité pour les
viandes de boucherie : on en trouve
maintenant tout au long de l'année.

Quatre saisons

Printemps



Quatre saisons



Quatre saisons

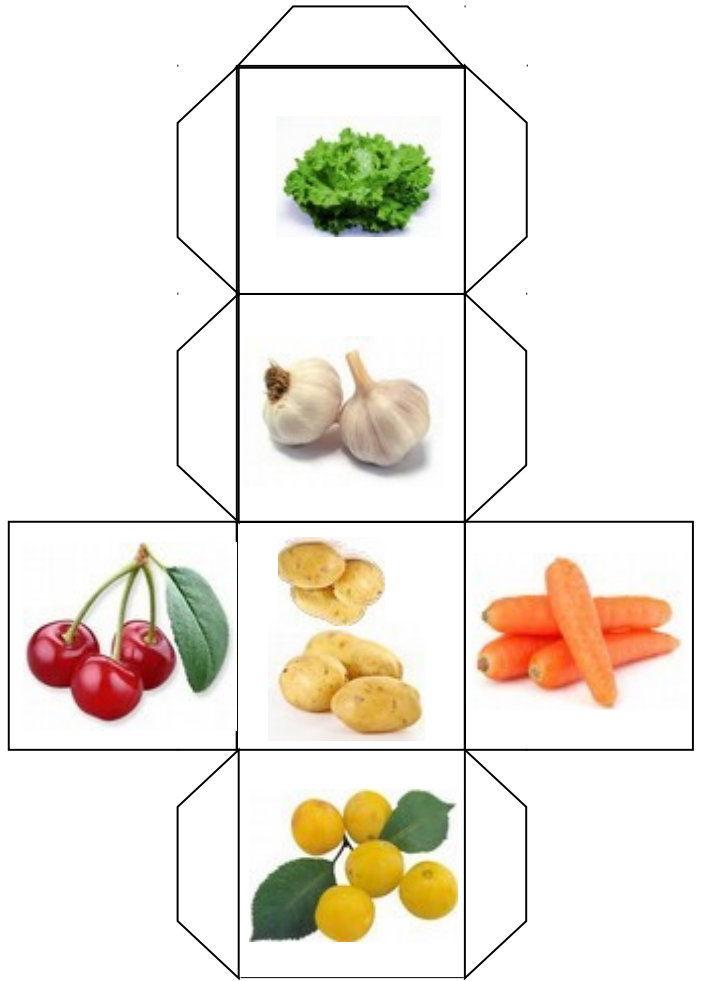
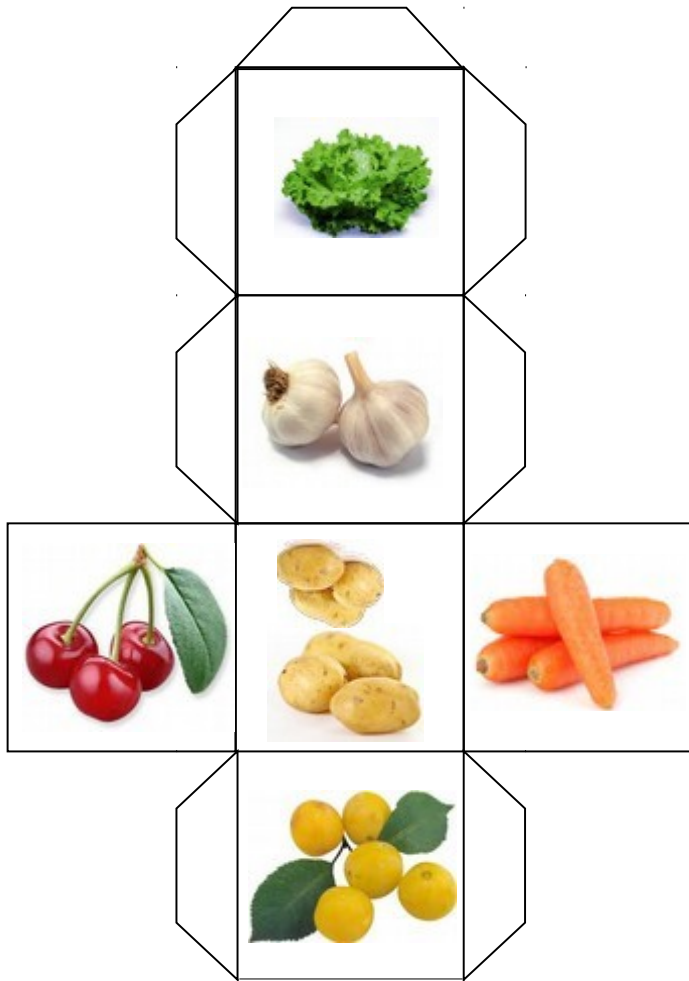
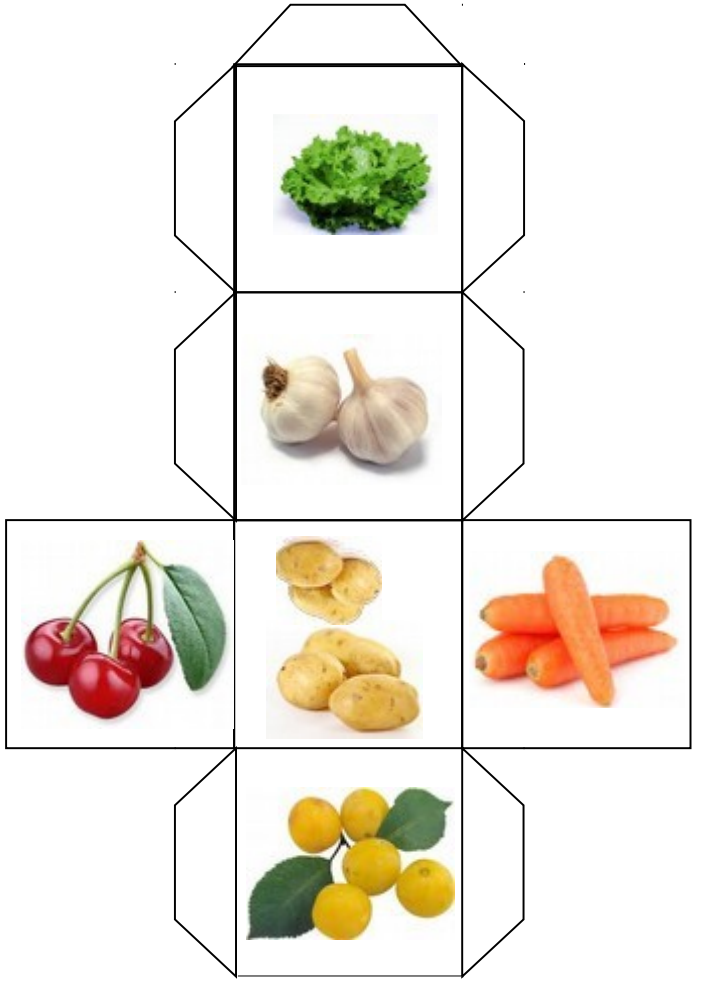
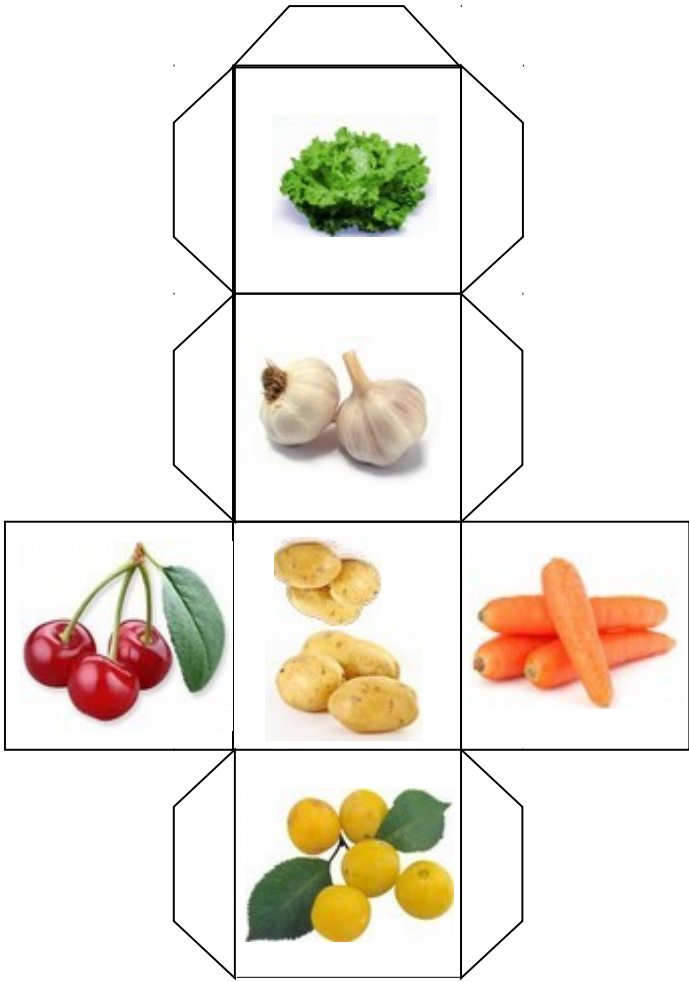
Automne



Quatre saisons

Hiver





Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Printemps

Automne
Hiver



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Printemps



Quatre saisons

Automne



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Automne



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Printemps

Automne
Hiver



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Été
Automne
Hiver



abricot



ail



ananas



artichaut



asperge



aubergine



avocat



banane



batavia



bette



betterave



bolet



brocolis



carotte



cassis



céleri



Quatre saisons

Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Automne



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Automne
Hiver



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Automne



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Automne
Hiver



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Printemps
Été



cerise



châtaigne



chou



**chou de
Bruxelles**



chou fleur



chou rouge



citron



clémentine



coing



concombre



cornichon



courge



courgette



cresson



endive



épinard



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Été
Automne



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Été
Automne



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Automne
Hiver



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne



Quatre saisons

Automne
Hiver



fenouil



fève



figue



fraise



**fraise des
bois**



framboise



**fruit de la
passion**



grenade



groseille



**groseille à
maquereau**



haricot



kaki



kiwi



laitue



lentille



mâche



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Automne
Hiver



Quatre saisons

Été
Automne



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Été
Automne



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Automne



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Printemps
Été

Hiver



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Automne
Hiver



Quatre saisons

Automne



maïs



mandarine



mangue



melon



mirabelle



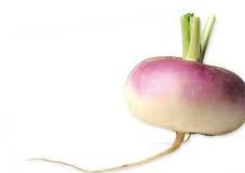
mûre



myrtille



navet



nectarine



noisette



noix



oignon



olive



orange



**orange
sanguine**



oseille



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Automne
Hiver



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Automne



Quatre saisons

Automne



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Printemps



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Automne



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Printemps
Été



Quatre saisons

Printemps



pamplemousse



panais



papaye



pastèque



pâtisson



pêche



**pêche de
vigne**



**pied de
mouton**



pleurote



poire



poireau



pois



**pois mange
tout**



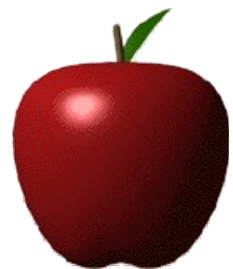
poivron



pomelo



pomme



Quatre saisons

Été
Automne



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne



Quatre saisons

Automne
Hiver



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Été



Quatre saisons

Été
Automne



Quatre saisons

Hiver



Quatre saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver



Quatre saisons

Printemps



Quatre saisons

Été
Automne



Quatre saisons

Automne



Quatre saisons

Printemps



Quatre saisons

Automne



Quatre saisons

Automne
Hiver



Quatre saisons

Printemps
Été

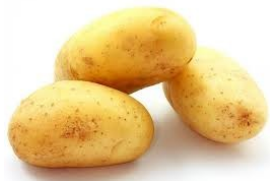


Quatre saisons

Été
Automne
Hiver



**pomme de
terre**



potiron



prune



quetsche



radis



radis noir



raisin



reine claud



rhubarbe



rosé des prés



salade



salade frisée



salsifi



tomate



topinambour



**trompette de
la mort**

