



Cache-cache des odeurs

15

Stimuler son odorat en repérant quelques odeurs caractéristiques.

- Si vous utilisez les flacons d'arômes du Légumady ou des flacons d'arômes préparés (contenant de l'alcool), placer une goutte de ces arômes sur une languette (récupérée chez un parfumeur, papier buvard...).
- Si vous préparez vos flacons à odeurs avec des légumes frais ou autres ingrédients : entrouvrir légèrement un flacon ou un pot odorant.

Respirer légèrement et refermer rapidement le pot. Attendre quelques instants avant de passer au suivant.

Partager les impressions. L'important n'est pas d'avoir juste, mais de raconter un bout de son histoire personnelle et de s'amuser !

Sens	L'odorat
Méthode	Jeu d'odeurs et d'évocations
Matériel	Flacons, pots de yaourt, pots d'épices... + légumes, huiles essentielles, arômes...
Lieu	Tranquille
Nombre de participants	Indifférent
Durée	de 3 à 15 min





Intentions

Les odeurs ont un pouvoir d'évocation fort. Il s'agit dans ce jeu de demander aux participants d'exprimer ce que chaque odeur leur évoque, peut-être une image, un instant, un légume, une ambiance, une couleur...

Notions abordées

Les odeurs sont omniprésentes, elles nous entourent. Elles font partie de notre quotidien même si nous n'en avons pas toujours conscience. Elles nous parviennent sans effort particulier, il nous suffit de respirer. Nous pouvons cependant mieux les percevoir en inspirant plus fortement et en conscience. L'odorat et ses évocations sont essentiels dans la dégustation, c'est en partie grâce à lui, que nous reconnaissons les légumes dans une soupe, les légumes cuits, les variétés de fraises, de melons, les différents fromages et vins...



Préparation

- 1 à 15 min
- Trouver le matériel, pensez à la récupération (pots de yaourt, pots à épices, restes de cuisine...)
- Insérer les légumes odorants, huiles essentielles, arômes, etc. dans les pots.



Astuces

- Ne pas faire sentir plus de 3 odeurs, pour ne pas saturer les récepteurs.
- Attendre que tout le monde ait senti pour parler.
- Ne pas mélanger les couvercles d'odeurs différentes.
- Bien refermer les flacons après avoir senti.
- Si vous préparez vos flacons, pensez à utiliser des flacons opaques, avec un couvercle ou à recouvrir d'un coton pour cacher l'aliment aux petits curieux.



Pour poursuivre

- Discussions sur les souvenirs.
- Discussions sur les familles d'odeurs.



Ensuite

- animations 3 - 7 - 8 - 13 - 14 - 15 - 17

