

Semaine Nature

Activité 2

0 à 12 ans

Chasse aux livres!

Activité 4

0 à 3 ans

Jeu des comparaisons

4 à 6 ans

Chasse aux formes

7 à 9 ans

Grandeur nature

10 à 12 ans

Horloge en folie

Activité 6

0 à 12 ans

Art de la terre

Activité 1

4 à 6 ans

Trognons

7 à 9 ans

Pluviomètre

10 à 12 ans

Anémomètre

Activité 3

0 à 3 ans

Petit singe

4 à 6 ans

Yoga des animaux

7 à 9 ans

Course des fermiers

10 à 12 ans

Serpents et échelles extrêmes

Activité 5

0 à 3 ans

Pieuvre

4 à 6 ans

Fleur en papier

7 à 9 ans

Méduse

10 à 12 ans

Tortue de laine

Activité 7

4 à 6 ans

Céliéri chenille

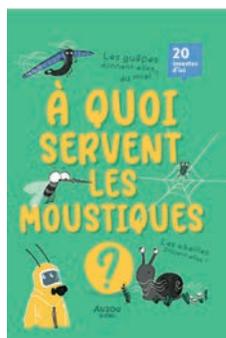
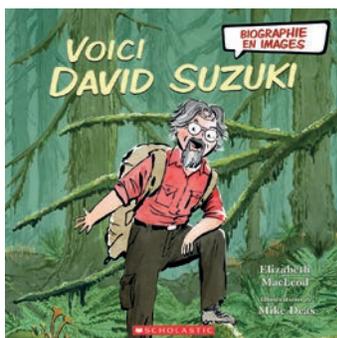
7 à 9 ans

Bouchées de chou-fleur

10 à 12 ans

Tartelettes pour petits singes

SUGGESTIONS LECTURE



CHARADE

Mon premier est le contraire de vrai.
Mon deuxième est un poisson plat.
Mon tout est un espace peuplé
d'arbres et de plantes.

Qui suis-je?

Réponse p. 111

ÉNIGME

Il y avait sept oiseaux sur une
branche. Un oiseau a été mangé
par un chat. Combien d'oiseaux
reste-t-il sur la branche?

Réponse p. 111

TRUCS ET CONSEILS



On peut développer le goût et le plaisir d'apprendre de notre enfant en s'intéressant à ce qu'il aime et à ce qu'il fait. Il faut l'accepter avec ses forces, ses défis, ses joies et ses peines et l'encourager en lui parlant positivement.

« Lire n'est pas nécessaire pour le corps, seul l'oxygène l'est, mais un bon livre oxygène l'esprit. »

- Dany Laferrière

ACTIVITÉ 1



À noter!

Une stratégie pour l'éveil aux sciences des tout-petits consiste à les laisser observer et manipuler des éléments de l'extérieur. Par exemple, des feuilles de différentes couleurs en automne, le gazon mouillé après la pluie, les différentes tailles des cailloux, etc.

Source : Educatout.com

Trognons

Âge : 4 à 6 ans

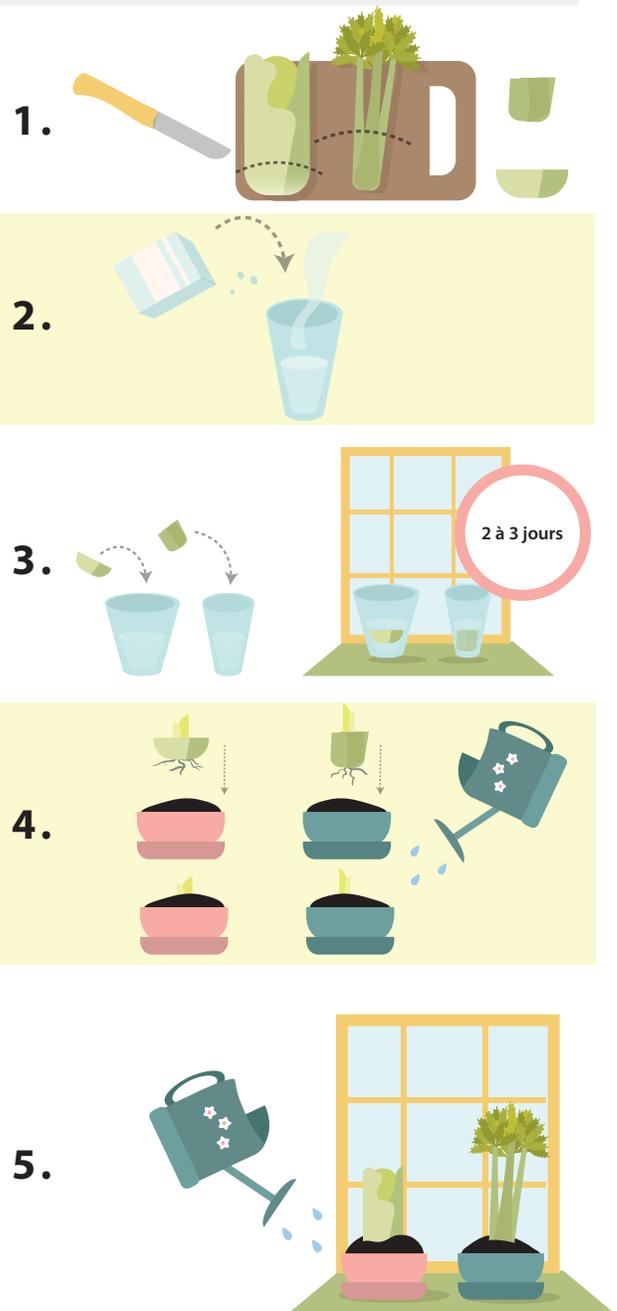
Matériel :

- Planche à découper
- Couteau
- Sucre
- Cuillère
- Terre noire
- Contenants de petits et grands formats (verre, contenant de yogourt, etc.)
- Eau
- 1 ou des légumes comme la laitue romaine, le céleri, le poireau, l'ail, etc.

Déroulement :

1. Couper le trognon (partie du bas) du légume choisi.
2. Verser un peu d'eau dans un verre et ajouter une cuillère de sucre pour stimuler la croissance des racines.
3. Déposer le trognon dans le verre et laisser reposer sur le bord de la fenêtre (1 à 3 jours ou jusqu'à ce que de petites pousses fassent leur apparition). Cependant, vous devez changer le mélange d'eau et de sucre régulièrement.
4. Prendre un autre contenant et y ajouter de la terre noire. Déposer le trognon dans le contenant avec la terre et verser à nouveau de la terre pour le recouvrir. Ne pas couvrir la nouvelle pousse.
5. Arroser, déposer sur le bord d'une fenêtre, être patient et déguster le bon légume.

Source : Les Débrouillards



Pluviomètre

Âge : 7 à 9 ans

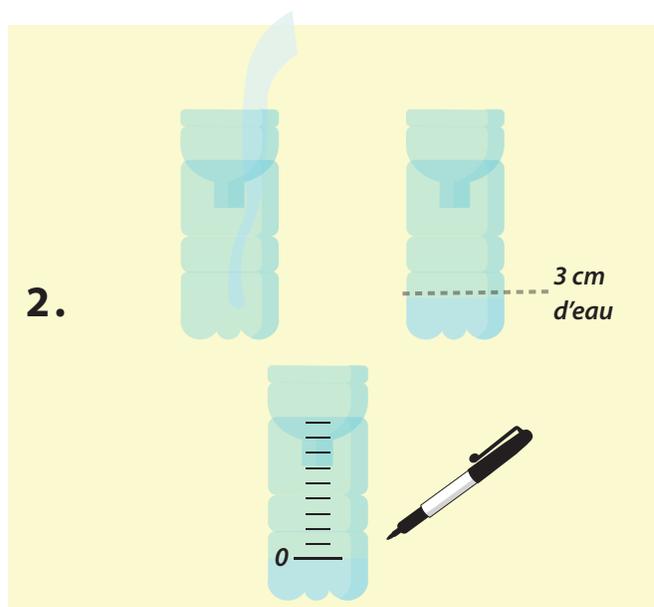
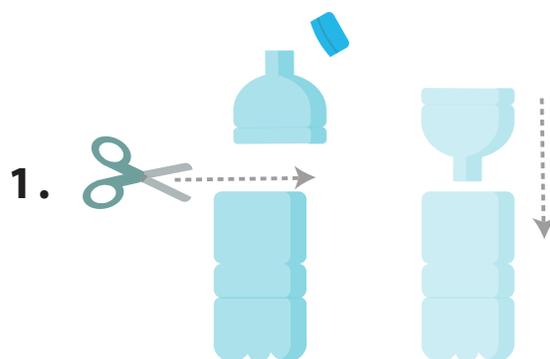
Matériel :

- Bouteille en plastique de 1,5 l
- Règle
- Ciseaux
- Crayon-feutre fin permanent
- Eau

Déroulement :

1. Couper la bouteille au 2/3 de sa hauteur, retourner et insérer la partie haute de la bouteille comme un entonnoir dans la partie basse.
2. Mettre 3 cm d'eau au fond de la bouteille. Graduer la bouteille à chaque cm à partir de ce niveau d'eau (le niveau de l'eau représente le niveau 0).
3. Placer la bouteille dans un endroit découvert. Lors des jours de pluie, le pluviomètre se remplira. Noter la mesure chaque jour de pluie. Ne pas oublier de remettre le niveau de l'eau à 0 pour effectuer une nouvelle mesure. Par temps chaud, l'eau de la bouteille peut s'évaporer. Il suffit de remettre de l'eau jusqu'au niveau 0.
4. Comparer les quantités de pluie tombée au fil des jours ou avec celles des experts de la météo.

Source : MOM-CNRS



Anémomètre

Âge : 10 à 12 ans

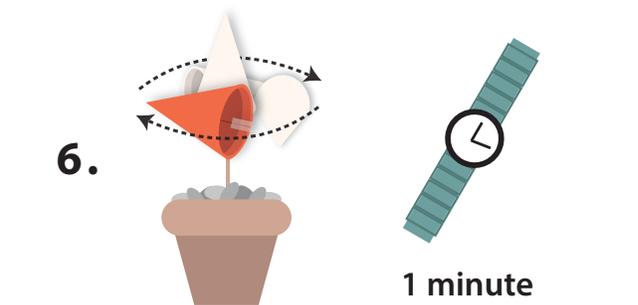
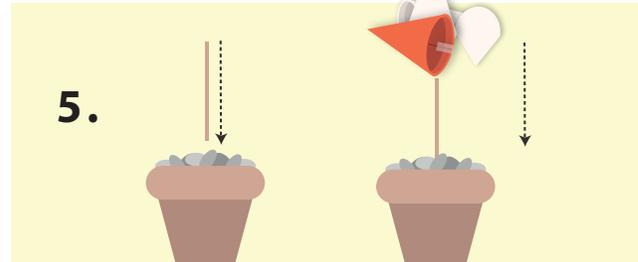
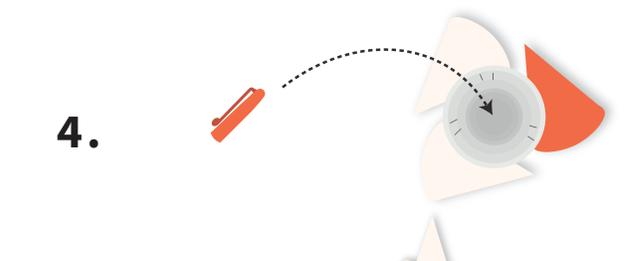
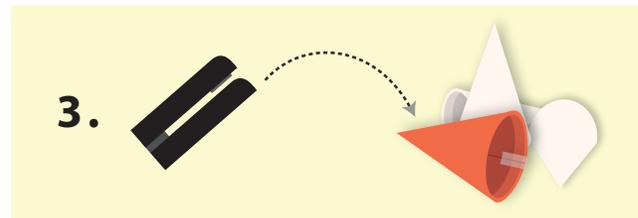
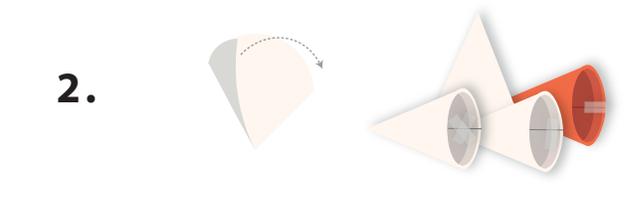
Matériel :

- 3 papiers épais blancs
- 1 papier épais de couleur
- Ruban adhésif
- 1 agrafeuse
- 1 brochette de bois
- 1 bouchon de stylo pointu
- 1 pot rempli de terre, de sable ou de cailloux
- 1 montre

Déroulement :

1. Découper un quart de cercle (rayon de 15 cm) sur chaque feuille de papier.
2. Avec les quarts de cercle, former 4 cônes en collant les bords droits avec le ruban adhésif.
3. Agrafer 2 cônes blancs et 1 cône de couleur autour du dernier cône blanc. Le montage devrait ressembler à un cône debout au centre et 3 cônes couchés tout autour.
4. Coincer le bouchon du stylo au fond du cône central.
5. Planter le pic à brochette dans le pot rempli de terre, de sable ou de cailloux. Le bout pointu du pic vers le haut. Déposer le montage des cônes (bouchon de stylo) sur le pic à brochette.
6. Mesurer la vitesse du vent en comptant le nombre de tours que le cône de couleur fait en 1 minute.
7. Comparer les données à différents moments pour trouver le jour où le vent aura soufflé le plus fort.

Source : MOM-CNRS



ACTIVITÉ 2

Chasse aux livres!

Âge : 0 à 12 ans

À la maison ou à la bibliothèque, demander aux enfants de repérer un livre selon vos critères de recherche. Par exemple, trouver un livre rouge, un livre mince, un livre dont le titre comporte 3 mots, un livre avec un animal sur la couverture, un roman sur le sport, etc. C'est une façon différente de choisir les livres qui peut mener à de bien belles découvertes.

Pour les tout-petits, étaler des livres devant eux et leur demander de trouver où est le chien, quel livre est bleu, quel livre est le plus petit, etc. Vous pouvez aussi simplement regarder quels sont les livres qui suscitent l'intérêt de l'enfant. Est-ce les livres rouges, les plus gros, les brillants, ceux avec des animaux, etc.



L'apprentissage de la lecture et de l'écriture commence tôt et se fait grâce au jeu par le biais de la parole, des chansons, de l'écoute, de l'observation, de la lecture, des représentations d'idées et de l'écriture. L'enfant babille, prononce ses premiers mots, puis ses premières phrases et ensuite raconte des histoires. Il imite, fait des signes, puis gribouille, dessine et écrit.

ACTIVITÉ 3

Petit singe

Âge : 0 à 3 ans

Jouer à répéter les sons et imiter les expressions que fait votre bébé. C'est un moyen de lui apprendre les bases de la communication et cela favorise son attachement.

Source : Naître et grandir



Yoga des animaux

Âge : 4 à 6 ans

Explorer les bienfaits du yoga avec les différentes postures suggérées. Il faut bouger lentement et respirer profondément.

La montagne

Se tenir debout bien droit. Joindre les pieds et placer les bras de chaque côté du corps, paumes tournées vers l'avant.



L'arbre

Se tenir debout bien droit. Fixer un point qui ne bouge pas. Lever une jambe du sol et poser le pied contre le mollet ou la cuisse. Placer les mains, paume contre paume, devant la poitrine. Répéter avec l'autre jambe.



Yoga des animaux (suite)

La vache

En position à quatre pattes avec le dos droit (bras tendus et mains placées sous les épaules), creuser le dos lors de l'inspiration et relever la tête vers le ciel.



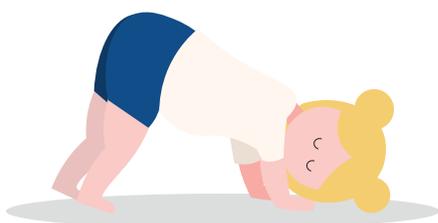
Le chat

En position à quatre pattes avec le dos droit (bras tendus et mains placées sous les épaules), amener la tête entre les bras, rentrer le nombril et faire le dos rond.



Le chien

En position à quatre pattes, soulever les fesses vers le haut et étirer les jambes. Le dos doit rester bien droit et les bras solides pour repousser le sol. Placer la tête entre les bras et porter le regard vers le nombril. Essayer de placer les talons au sol.



Le papillon

S'asseoir au sol avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et les mains qui attrapent les pieds. À l'inspiration, lever les genoux vers le ciel et à l'expiration, redescendre les genoux au sol.



Le crabe

Se tenir debout, jambes écartées. Plier les genoux et lever les bras vers le ciel (les coudes sont pliés).



Source: Tête à modeler

La tortue

S'asseoir au sol avec les plantes de pieds l'une contre l'autre. Se pencher vers l'avant pour poser le front au sol et glisser les bras sous les jambes.



Course des fermiers

Âge: 7 à 9 ans

Minimum
4 joueurs

Matériel :

- 10 poches de sable ou 10 bas roulés en boule
- 2 cônes (ou tout autre objet pour délimiter la course) par équipe

Déroulement :

Former des équipes de 2 joueurs. Placer les cônes face à face délimitant ainsi la zone de départ et la zone d'arrivée. La course consiste à transporter les poches d'un côté à l'autre. Le déplacement à l'aller se fait en brouette (un joueur est debout et tient les jambes de l'autre joueur qui lui, avance avec les mains au sol) avec une poche de sable sur le dos. Si en cours de route, la poche de sable tombe au sol, les joueurs doivent revenir au point de départ et recommencer. Le retour se fait à saute-mouton. La première équipe à avoir apporté ses 10 poches de l'autre côté gagne la partie.



Source : Force 4

Serpents et échelles extrêmes

Âge : 10 à 12 ans

Matériel :

- Jeu de serpents et échelles

Déroulement :

Déterminer à l'avance une liste de conditions et conséquences.
Par exemple :

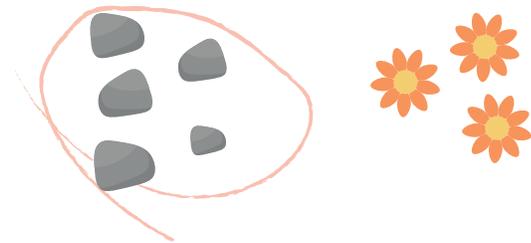
- glisser sur un serpent = faire 5 accroupissements/sauts (*burpees*)
- monter avec l'échelle = monter les escaliers en courant
- obtenir un 5 au dé = faire 5 pompes, etc.

Commencer la partie selon les règles usuelles du jeu et intégrer les conditions et conséquences au fur et à mesure, selon l'évolution de la partie.



Source : Vifa Magazine

ACTIVITÉ 4



Jeu des comparaisons

Âge : 0 à 3 ans

Placer devant votre bébé deux objets (ex. : toutous) et le laisser simplement observer les différences. L'enfant regarde et compare les caractéristiques (forme, couleur, taille, etc.) et pourra éventuellement faire des groupes. Vers un an, vous pouvez disposer devant l'enfant des objets et lui demander de les classer (ex. : mettre les cailloux dans un groupe et les fleurs dans un autre). Ces comparaisons et ces regroupements constituent des habiletés liées à l'éveil aux mathématiques.

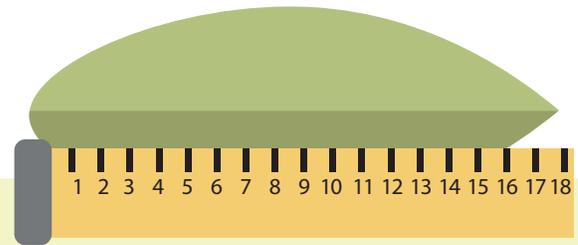
Source : Naître et grandir



Chasse aux formes

Âge : 4 à 6 ans

Nommer une forme que l'enfant doit repérer dans la maison ou à l'extérieur. Par exemple, le carré peut se trouver sur une fenêtre, un cadre, une table, etc.

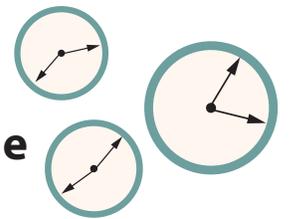


Grandeur nature

Âge : 7 à 9 ans

Demander aux enfants de mesurer des éléments de la nature sans utiliser le ruban à mesurer. Par exemple, la distance entre 2 arbres pourrait être mesurée à l'aide de 23 pas, la circonférence de l'arbre pourrait correspondre à 18 mains, la longueur du rocher pourrait être de 3 branches, etc.

Source : Educatout.com



Horloge en folie

Âge : 10 à 12 ans

Trouver 12 objets (ballon, casque de vélo, caillou, gant de baseball, etc.) et les disposer en cercle pour créer l'horloge. Attribuer les rôles (1 animateur et 2 aiguilles). Les joueurs « aiguilles » se placent à la position midi. Un joueur sera l'aiguille des heures et l'autre celle des minutes. L'animateur indique l'heure (ex. : 6 h 15). Les aiguilles doivent se déplacer rapidement vers l'heure demandée. Les déplacements se font dans le sens des aiguilles d'une montre. L'animateur donne à nouveau les indications pour une heure et les aiguilles repartent. Si une aiguille se trompe de position, elle doit changer de place avec l'animateur.

Source : Vifa Magazine

ACTIVITÉ 5

Pieuvre

Âge : 0 à 3 ans

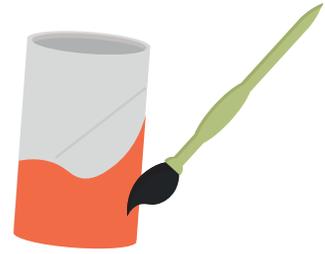
Matériel :

- 1 rouleau de papier de toilette
- Peinture
- Ciseaux à bouts ronds
- Petits autocollants variés

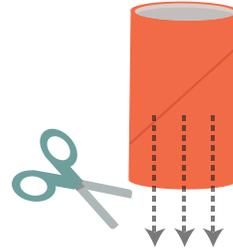
Déroulement :

1. Peindre le rouleau de papier et le laisser sécher complètement.
2. Découper des lignes jusqu'au 2/3 du rouleau pour créer les tentacules.
3. Décorer la pieuvre avec des autocollants.

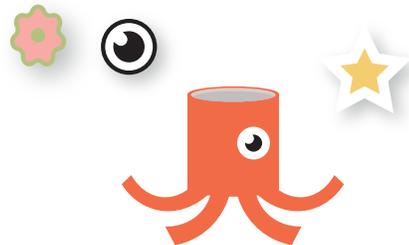
1.



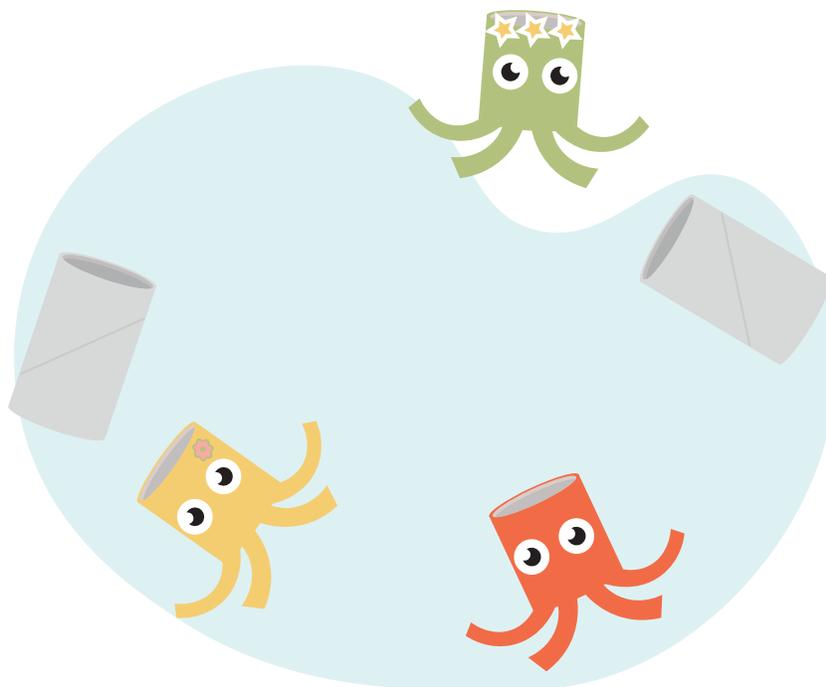
2.



3.



Source : Humeurs créatives



Fleur en papier

Âge : 4 à 6 ans

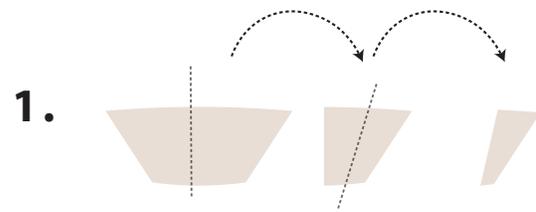
Matériel :

- Ciseaux
- Ruban adhésif
- 1 paille flexible
- 2 filtres à café ou 2 cercles en papier

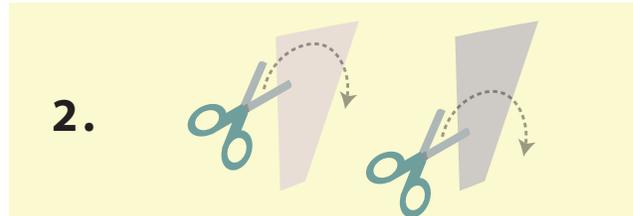
Déroulement :

1. Suivant le même principe que la confection de flocons en papier, plier un filtre à café en deux, puis à nouveau en deux et une fois de plus. Répéter avec le 2e filtre.
2. Couper une forme arrondie dans la bordure du filtre. Répéter pour le 2e filtre en s'éloignant davantage du bord pour réduire la taille de la forme.
3. Couper un petit bout de la pointe de chaque filtre.
4. Déplier les filtres pour voir apparaître les fleurs.
5. Insérer la paille dans le trou de la grande fleur et ajouter la petite fleur par-dessus.
6. Refermer les pétales sur le bout de la paille et fixer la base de la fleur avec le ruban adhésif.
7. Rouvrir les pétales et les placer pour obtenir une magnifique fleur.

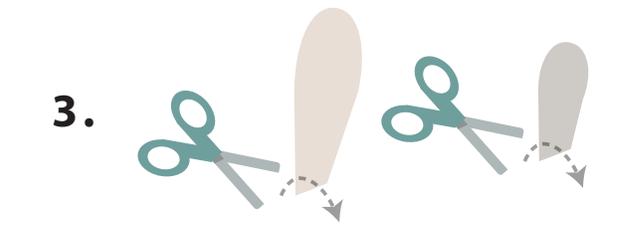
Source : Naître et grandir



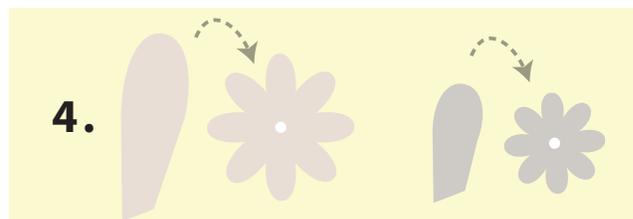
2.



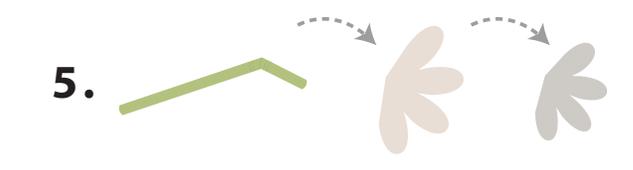
3.



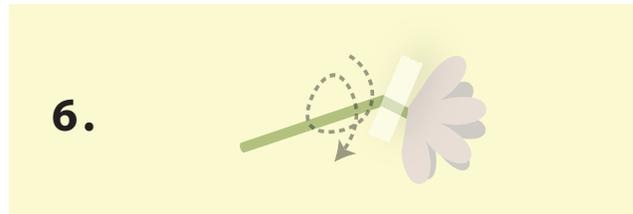
4.



5.



6.



7.



Méduse

Âge : 7 à 9 ans

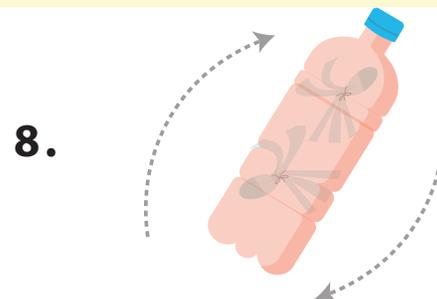
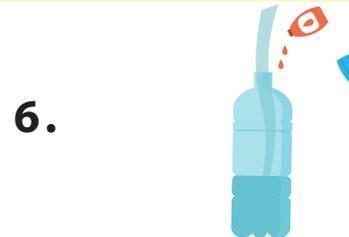
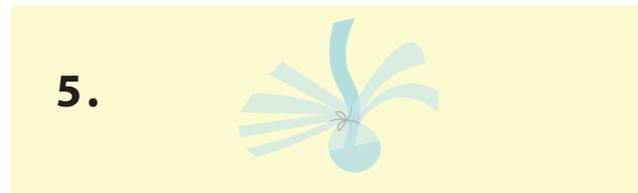
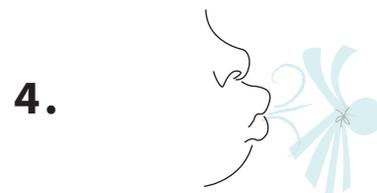
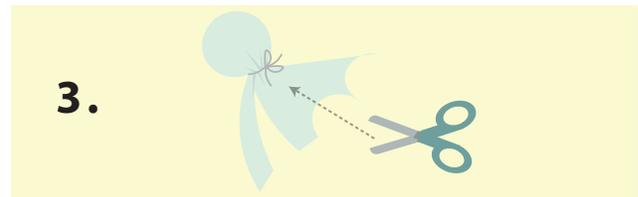
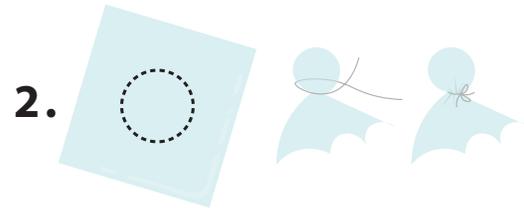
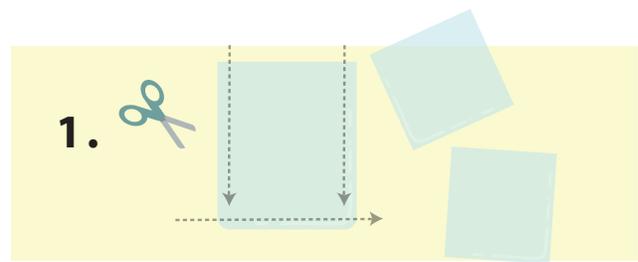
Matériel :

- 1 bouteille d'eau vide et sans étiquette
- 1 sac translucide (sac pour fruits ou viande à l'épicerie)
- Ciseaux
- 1 fil
- Eau
- Colorant alimentaire (facultatif)

Déroulement :

1. Couper le fond et les côtés du sac pour obtenir 2 carrés (1 carré par méduse est nécessaire).
2. Prendre le centre du sac, faire une bulle (tête de la méduse) et nouer le fil autour sans serrer complètement.
3. Couper de fines lanières dans la partie du sac sous la tête pour former les tentacules. Conserver au maximum 18 tentacules, retirer les autres.
4. Retourner la méduse et souffler dans la petite ouverture pour la remplir d'air.
5. Ajouter l'eau pour que la tête soit à moitié remplie d'eau et à moitié remplie d'air.
6. Remplir la bouteille d'eau, ajouter 2 gouttes de colorant et mélanger.
7. Insérer la méduse dans la bouteille en commençant par la tête.
8. Remettre le bouchon et tourner la bouteille de haut en bas pour voir nager la méduse de bas en haut.

Source: Jeux et compagnie



Tortue de laine

Âge : 10 à 12 ans

Matériel :

- 3 bâtonnets en bois
- Fils de laine de différentes couleurs
- Crayon-feutre

Déroulement :

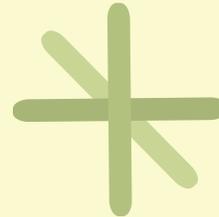
1. Colorier les bâtons ou utiliser les bâtons en couleur.
 2. Disposer les bâtons pour former un X (les pattes) et insérer le 3e bâton sous le X (la tête et la queue).
 3. Prendre un fil de laine d'environ 80 cm et le passer entre les bâtons pour les fixer ensemble.
 4. Prendre un 2e fil de laine d'environ 1 m, le nouer avec le premier et commencer le tissage de la carapace. Faire un tour sur un bâton et passer par-dessus le 2e bâton pour à nouveau en faire le tour et passer au suivant.
- Répéter l'étape 4 avec un 3e fil de laine et ensuite avec un 4e fil de laine.
5. Nouer le dernier fil de laine.
 6. Dessiner de petites lignes sur chaque patte en guise de griffes, et des yeux et une bouche sur le bâton qui forme la tête.

Source : Jeux et compagnie

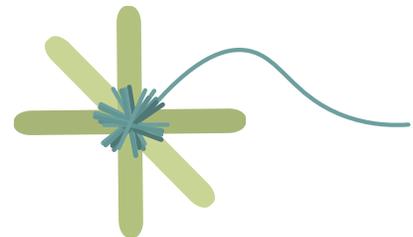
1.



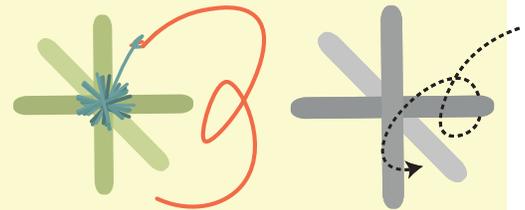
2.



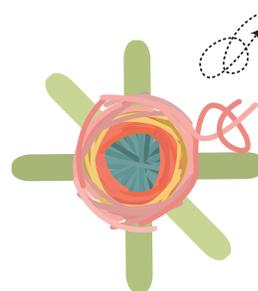
3.



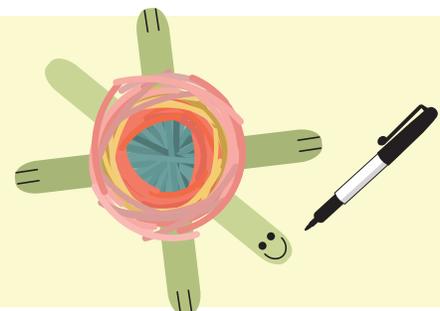
4.



5.



6.



ACTIVITÉ 6

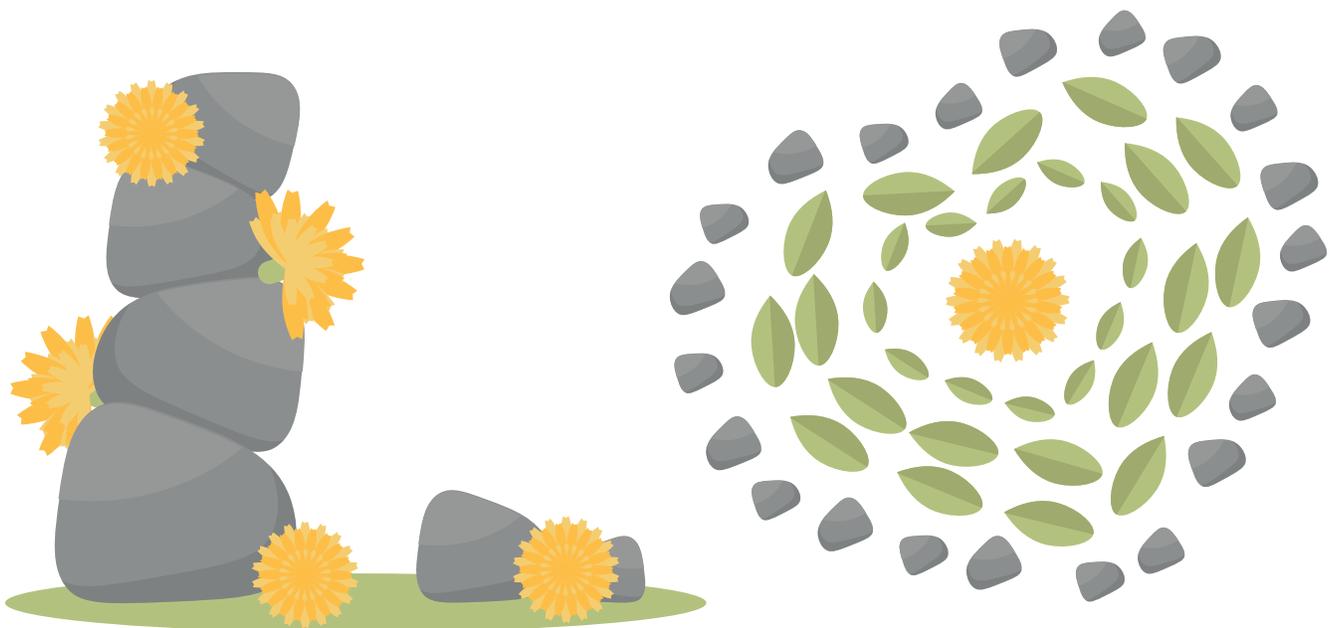
Art de la terre

Âge : 0 à 12 ans

Profiter d'un moment en forêt, à la plage, au parc ou tout simplement dans la cour pour créer une œuvre d'art avec les éléments de la nature (branches, cailloux, feuilles, coquillages, fleurs, mousse, écorce, plume, cocottes, etc.). Que ce soit un simple cœur formé de feuilles ou un mandala complexe avec plusieurs éléments, une œuvre en solo ou une œuvre collective, l'important est de profiter d'un moment créatif à l'extérieur.

Qu'est-ce que « l'art de la terre » ?

C'est une forme d'art créé en harmonie avec la nature. Les œuvres sont généralement créées à partir des éléments déjà présents dans la nature : feuilles, branches, pierres, etc. L'œuvre est réalisée dans un milieu naturel ou autour d'un élément naturel : arbre, forêt, plage, sentier pédestre, sur le gazon, etc.



ACTIVITÉ 7

À noter!

Le repas est un moment propice pour discuter en famille, pour apprendre des nouveaux mots à bébé et pour développer la relation avec les enfants. Pour faciliter ce moment, disposer tous les aliments sur la table. Vous n'aurez pas à vous déplacer pendant le repas. Éviter l'utilisation des écrans (télévision, cellulaires, etc.) et porter votre attention sur les enfants.

Source : Fondation Olo

Céleri chenille

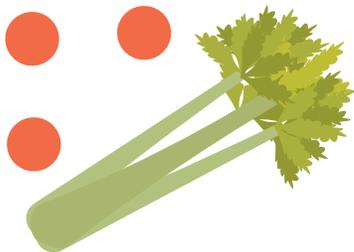
Âge : 4 à 6 ans

Ingrédients :

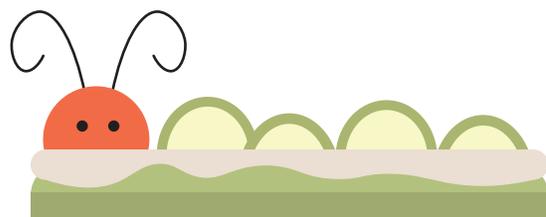
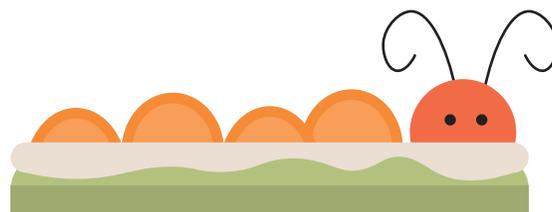
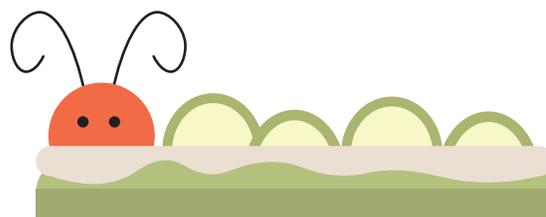
- 3 branches de céleri
- Fromage à la crème aux herbes et à l'ail
- 1 concombre coupé en rondelles
- Tomates cerises
- Mini-carottes coupées en rondelles

Étapes à suivre :

1. Couper les branches de céleri en tronçons.
2. Garnir les tronçons de céleri de fromage à la crème.
3. Les décorer de rondelles de concombre, de rondelles de carottes et de tomates cerises.



Recette inspirée de Le chef c'est moi!



Bouchée chou-fleur

Âge : 7 à 9 ans

Ingrédients :

- 3 tasses de chou-fleur haché
- 1 œuf
- 1 ½ tasse de cheddar marbré râpé
- 1/3 tasse de farine
- 1 c. à soupe d'assaisonnement grec
- 1 c. à soupe de persil séché

Étapes à suivre :

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.
3. Vaporiser un moule à muffins d'enduit à cuisson et y répartir la préparation.
4. Faire cuire de 22 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les bouchées soient dorées.
5. Retirer du four et laisser tiédir avant de les démouler délicatement.

Idée d'accompagnement

Trempeur mayo-cari

Mélanger 2/3 tasse de mayonnaise avec 2 c. à thé de poudre de cari, 2 c. à thé de miel et ½ c. à thé de poudre d'ail.



Recette inspirée de Le chef c'est moi!

1.

400 °F



3.



4.



5.



Tartelettes pour petits singes

Âge : 10 à 12 ans

Ingrédients :

- 1 ¼ tasse de chapelure de biscuits au chocolat
- 1/3 tasse de beurre
- 2 contenants (de 99 g chacun) de pouding à la vanille
- 1 grosse banane tranchée
- 1 tasse de crème fouettée

Étapes à suivre :

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un bol, mélanger la chapelure et le beurre.
3. Dans 4 moules à tartelettes de 10 cm de diamètre, répartir la préparation et la presser au fond et sur les côtés pour former une croûte compacte.
4. Faire cuire de 12 à 15 minutes et laisser tiédir.
5. Répartir le pouding dans les tartelettes. Ajouter la moitié des tranches de bananes. Garnir de crème fouettée et ajouter le reste des bananes. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

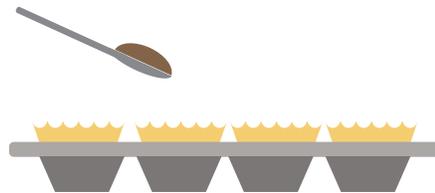
Recette inspirée de Le chef c'est moi!

1.

350 °F



2.



3.



5.

