

## RESSOURCES ET IDÉES D'ACTIVITÉS

Voici des ressources et des activités d'apprentissage quotidiennes, simples et concises, pour les enfants de tout âge. Un bon nombre des activités présentées peuvent être réalisées individuellement, mais il est souvent plus agréable de les réaliser avec un frère, une sœur ou un autre membre de la famille.

### ACTIVITÉ DE LA SEMAINE

---

#### Donnez un nom au temps qui passe

Nos ancêtres distinguaient les saisons en fonction de ce qui se passait autour d'eux. Ils observaient les changements qui se produisaient en rapport avec la lune, les étoiles, le soleil et la nature. Ils nommaient les saisons selon l'enseignement qu'ils tiraient de leurs observations.

Par exemple :

- Le mot qu'utilisent les peuples Salish du littoral pour le début de l'automne signifie « le temps où commence la montaison du saumon ».  
Voici une affiche qui présente tous les noms [saisonniers des peuples Salish du littoral](https://www.ingridscience.ca/sites/default/files/attachments/seasonal_round_winter_up_vashon-maury_island_heritage_museum_poster_0.jpg). [link to [https://www.ingridscience.ca/sites/default/files/attachments/seasonal\\_round\\_winter\\_up\\_vashon-maury\\_island\\_heritage\\_museum\\_poster\\_0.jpg](https://www.ingridscience.ca/sites/default/files/attachments/seasonal_round_winter_up_vashon-maury_island_heritage_museum_poster_0.jpg)]
- Le nom du calendrier japonais pour la fin de l'automne signifie « les feuilles de l'érable et du lierre tournent au jaune ».
- Le nom du calendrier islandais pour la fin de l'été signifie « le mois des affaires qui concernent le foin ».  
Découvrez d'autres noms dans la vidéo [Five Ancient and Alternative Calendars](https://www.youtube.com/watch?v=JC5yKSzXHG0).  
<https://www.youtube.com/watch?v=JC5yKSzXHG0>

Créez votre propre calendrier à l'aide de noms qui décrivent ce que vous observez chaque mois. Tracez un cercle de périodes saisonnières personnelles ou renommez les mois d'un calendrier.

Voici des éléments d'observation qui pourront aider au moment de renommer les mois :

- La météo;
- Le type de plantes;
- La consommation d'aliments saisonniers;
- Les activités;
- Les occasions spéciales.

### En prime

Les calendriers sont fondés sur la lune (calendrier lunaire), sur le soleil (calendrier solaire) ou sur une combinaison de la lune et du soleil (calendrier luni-solaire).

Les calendriers lunaires tiennent compte du temps qu'il faut à la lune pour accomplir un cycle.

Le calendrier islamique est un exemple de calendrier lunaire.

Les calendriers solaires tiennent compte du temps qu'il faut à la Terre pour faire le tour du soleil. Les calendriers perse et grégorien sont des exemples de calendriers solaires.

Les calendriers luni-solaires sont fondés sur le soleil et la lune. Les calendriers chinois, hébreu et hindou en sont des exemples.

Découvrez-en davantage en regardant la vidéo [Why Are There So Many Different Calendars?](https://www.youtube.com/watch?v=DaLsuZRj9wg)

<https://www.youtube.com/watch?v=DaLsuZRj9wg>

## RESSOURCES ET ACTIVITÉS PRÉCÉDENTES

---

### Comment fonctionnent les vaccins?

Toutes ces nouvelles en rapport avec les vaccins contre la COVID-19 vous amènent peut-être à vous questionner sur la façon dont ils fonctionnent... Voici quelques vidéos pour vous aider à mieux comprendre.

[Comment les vaccins sont créés](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/video/covid-19-comment-vaccins-crees.html), de Santé Canada. Pour les plus grands. Document vidéo expliquant les trois phases de développement nécessaires pour créer un vaccin efficace contre la COVID-19 :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/video/covid-19-comment-vaccins-crees.html>

[Why Do We Get Vaccines? \(À quoi servent les vaccins\)](https://www.youtube.com/watch?v=5SproXmRUKI), de SciShow Kids.

Pour les plus jeunes. L'animatrice Jessi explique pourquoi les vaccins sont importants et comment ils aident à rester en bonne santé — en anglais :

<https://www.youtube.com/watch?v=5SproXmRUKI>

[Vaccines 101: How Vaccines Work. \(Vaccins 101 : Comment fonctionnent les vaccins\)](https://www.youtube.com/watch?v=p8OOqnLJs2Q), de YouREKA Science.

Informations générales sur le fonctionnement des vaccins dans le corps humain — en anglais :

<https://www.youtube.com/watch?v=p8OOqnLJs2Q>

[Inside the Lab That Invented the COVID-19 Vaccine. \(Au cœur du laboratoire de recherche qui a inventé le vaccin contre la COVID-19\)](#), de It's Okay to Be Smart.

Le Dr Joe Hanson discute avec des chercheurs scientifiques sur la façon dont le vaccin a été mis au point — en anglais :

<https://www.youtube.com/watch?v=-92HQA0Gcl8>

[What the COVID Vaccine Does to Your Body. \(Les effets du vaccin contre la COVID-19 dans le corps\)](#), de AsapScience.

Le fonctionnement des vaccins ARNm — en anglais :

<https://www.youtube.com/watch?v=the81FQoAU>

## Signes de l'hiver

Sortez et regardez autour de vous :

- Quels sont les signes de l'hiver que vous percevez?
- Sentez-vous quelque chose de différent par rapport au mois dernier?
- Remarquez-vous de nouveaux sons, de nouvelles odeurs?

Sélectionnez quelque chose à l'extérieur que vous pourrez surveiller au cours de la semaine qui vient (ou à plus long terme). Voici des suggestions :

- Une plante
- Le soleil (l'heure à laquelle il se lève ou se couche)
- La météo

Enregistrez les conditions de chaque journée en :

- rédigeant des notes;
- dessinant des croquis;
- prenant des photos;

À la fin de la semaine, passez en revue vos observations. Y a-t-il eu des changements d'une journée à l'autre?

Aviez-vous procédé à ces observations à l'automne? Dans l'affirmative, qu'est-ce qui a changé maintenant que nous sommes en hiver?

### Activités en prime pour la trêve hivernale

Voici des sites Web qui vous renseigneront sur des activités à faire pendant l'hiver.

<https://emprunt.bibliothequedesamericues.com/> - emprunt gratuit de livres numériques (il est possible de faire des recherches sur sujets hivernaux, Noël, Hannukah, etc.)

<https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/prescolaire/emissions/3138/nicolas-noel> - Zone des petits de Radio-Canada – vidéos « Nicolas Noel »

<https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/maj> - actualités pour les ados.

Activités des Fêtes axées sur la gratitude de l'organisation Wide Open School

[https://wideopenschool.org/student-activities/holiday-gratitude/grades-3-5/?gclid=CjwKCAiAoOz-BRBdEiwAyuvA6yzxyUzcsEpH1bOGLIjxS4Tj7Lf-ORk17XY8Yw4edHlrTzs4dsW2thoCCTAQAvD\\_BwE#all/](https://wideopenschool.org/student-activities/holiday-gratitude/grades-3-5/?gclid=CjwKCAiAoOz-BRBdEiwAyuvA6yzxyUzcsEpH1bOGLIjxS4Tj7Lf-ORk17XY8Yw4edHlrTzs4dsW2thoCCTAQAvD_BwE#all/).

Artisanat d'hiver, mieux-être et autres activités du programme Kids at Home

[https://kidsupfront.com/kidsathome/?gclid=CjwKCAiAoOz-BRBdEiwAyuvA61ti\\_2BBuDXgRNxRiCbwwFLnYiOYbgtjcXWmhcSZnVrtmWy6DXWgkRoCoZ4QAvD\\_BwE](https://kidsupfront.com/kidsathome/?gclid=CjwKCAiAoOz-BRBdEiwAyuvA61ti_2BBuDXgRNxRiCbwwFLnYiOYbgtjcXWmhcSZnVrtmWy6DXWgkRoCoZ4QAvD_BwE).

Questionnaire portant sur les festivals, les fêtes et les célébrations de CBC kids

<https://www.cbc.ca/kidscbc2/the-feed/celebrations-quiz>.

Questionnaire portant sur les vacances d'hiver de l'organisation National Geographic Kids

<https://kids.nationalgeographic.com/games/quizzes/quiz-whiz-winter-holidays/>.

## Premiers signes de l'automne

Sortez et regardez autour de vous :

- À quoi voyez-vous que l'automne arrive?
- Sentez-vous une différence depuis le mois dernier?
- Y a-t-il de nouveaux sons ou de nouvelles odeurs?

Choisissez quelque chose en particulier dont vous allez surveiller l'évolution dans les prochains jours (ou semaines).

Voici quelques suggestions :

- une plante
- le soleil (heure de lever et de coucher)
- le temps

Gardez trace de vos observations au quotidien, par exemple :

- en prenant des notes,
- en dessinant,
- ou à l'aide d'une photo.

## Comment porter un masque

Voici une [affiche imprimable](#) sur la bonne façon de porter le masque.

C'est une très bonne affiche, mais il lui manque une étape!

Après avoir retiré un masque jetable, il faut le mettre directement dans un sac (ainsi, les microbes resteront sur le masque dans le sac, plutôt que d'être propagés sur d'autres surfaces).

Vous pouvez dessiner cette étape manquante et l'ajouter à l'affiche.

## Lumières nocturnes

L'été est la saison idéale pour l'observation des étoiles. Une nuit sans nuages et un endroit non éclairé d'où vous pouvez voir une grande partie de la voûte céleste suffisent. Vous pouvez également vous procurer un tapis de sol ou une chaise pour vous asseoir et une couverture pour vous tenir au chaud.

Vous pouvez observer les étoiles de n'importe où, mais plus la voûte céleste est visible, plus l'expérience sera enrichissante. Voici quelques suggestions :

- Un grand champ sans arbres;
- Le sommet d'une colline;
- Près d'une grande étendue d'eau;
- Une réserve de ciel étoilé (s'il y en a une près de chez vous).

Cherchez d'abord la lune :

- Quelle est sa forme?
- Observez-la toutes les trois à cinq nuits sur une période d'un mois.
  - Prenez des photos ou dessinez-la;
  - Combien de jours faut-il pour que la lune passe par toutes ses phases?
- Saviez-vous que la pleine lune a différents noms selon le mois de l'année?
  - La pleine lune de juillet est la Lune du cerf, et celle d'août est la Lune de l'esturgeon.

Vous verrez plus d'étoiles et de planètes si vous observez le ciel lorsque la face visible de la lune n'est pas éclairée par le soleil (phase de la nouvelle lune). Une carte du ciel ou une application destinée à l'observation des étoiles peuvent vous aider à trouver les objets célestes intéressants à observer.

Voici des objets célestes à découvrir :

- L'étoile Polaire;
- La Grande Ourse;
- La Petite Ourse;
- La ceinture d'Orion;
- La Voie lactée;
- Une pluie de météores;
- Venus et d'autres planètes;
- Des satellites et la Station spatiale internationale;
- Un regroupement d'étoiles qui, selon vous, représente quelque chose de particulier.

Qu'est-ce que nos ancêtres voyaient dans le ciel la nuit? Les noms de constellation que nous utilisons couramment proviennent des anciennes civilisations du Moyen-Orient, de la Grèce et de la Rome antique. Toutefois, chaque civilisation avait ses propres noms et ses propres histoires pour ce qu'elle pouvait observer. Voici des contes et des histoires à explorer :

- [Le ciel des Amérindiens : légendes amérindiennes](https://astro-canada.ca/le_ciel_des_amerindiens-the_amerindian_sky-fra)  
[https://astro-canada.ca/le\\_ciel\\_des\\_amerindiens-the\\_amerindian\\_sky-fra](https://astro-canada.ca/le_ciel_des_amerindiens-the_amerindian_sky-fra)

- Le ciel des Inuits : légendes inuites [https://astro-canada.ca/le\\_ciel\\_des\\_inuits-the\\_inuit\\_sky-fra](https://astro-canada.ca/le_ciel_des_inuits-the_inuit_sky-fra)
- Le plus vieil atlas astronomique est chinois. <https://blogs.futura-sciences.com/feldmann/2019/12/05/le-plus-vieil-atlas-astronomique-celui-de-dunhuang-est-chinois/>
- Contes africains <https://carnet-de-contes.jimdofree.com/contes/contes-africains/>

## Circuit ludique

Construire un circuit en pensant à une finalité particulière. Par exemple, un objet qui tombe dans un récipient, quelque chose qui bascule, une cloche qui sonne, ou quoi que ce soit qui vous vient à l'esprit.

Rassemblez le matériel pouvant servir au circuit :

- Des tubes de papier;
- Du papier de bricolage;
- Du carton;
- Une piste pour voitures-jouets;
- Des dominos;
- Des blocs;
- Des bâtonnets.

Des objets qui rouleront sur le circuit :

- Des billes;
- Des balles;
- Des voitures-jouets;
- Tout ce qui peut rouler.

Du matériel pouvant servir à assembler le circuit :

- Du ruban adhésif;
- Des cannettes ou d'autres objets pouvant servir à maintenir les choses en place;
- Des livres ou des boîtes qui permettront de varier les hauteurs.

Construisez votre circuit!

Commencez par la fin et construisez le parcours à reculons. Vous devrez peut-être faire des tests et y apporter des modifications pour qu'il fonctionne.

Inspiration

Ce que vous construisez s'apparente à une « machine de Rube Goldberg ». Recherchez des vidéos ou des illustrations en ligne à l'aide de ce terme.

## Mon alphabet

Créez votre propre alphabet.

Pour chacune des lettres de l'alphabet, pensez à quelque chose d'important pour vous :

- Quelque chose que vous aimez;
- Une activité que vous pratiquez;
- Un endroit que vous avez visité;

- Une personne que vous connaissez;
- Quelque chose que vous avez fait.

Pour chacune de ces lettres, écrivez un mot ou une phrase. Vous pourriez aussi ajouter un dessin.

Pour les lettres difficiles comme x, q, w ou z, vous pourriez choisir un mot qui contient la lettre au lieu d'un mot qui commence par cette lettre.

Présentez votre alphabet sur un support intéressant :

- Une affiche;
- Un livret;
- Un jeu de fiches (les fiches-cuisine conviennent bien);
- Un jeu de diapositives (à l'aide d'un logiciel de présentation);
- Un poème;
- Une chanson;
- Une vidéo.

Si vous connaissez quelqu'un qui a créé un alphabet, parlez à cette personne. Quelles sont les ressemblances entre vos deux alphabets? En quoi diffèrent-ils? Avez-vous appris quelque chose de nouveau sur cette personne?

## Pyramide

Dans ce jeu de réussite en solo ou à plusieurs, il s'agit de combiner des cartes qui totalisent le nombre 10.

### Mise en place

- Retirez toutes les figures et les jokers du jeu de cartes.
- Placez une carte à plat sur la table, face vers le haut, et à distance de vous.
- En dessous de cette carte, placez une rangée de deux autres cartes à plat, côte à côte, face vers le haut, en position centrée par rapport à la première carte (horizontalement et verticalement), mais sans que les deux cartes se touchent. Les trois cartes forment ainsi un triangle en gradins.
- Ajoutez une rangée de trois cartes en dessous de cette rangée en suivant le même principe.
- Ajoutez une rangée de quatre cartes en dessous de cette rangée en suivant le même principe.
- Ajoutez une rangée de cinq cartes en dessous de cette rangée en suivant le même principe.
- Ajoutez une rangée de six cartes en dessous de cette rangée en suivant le même principe.
- Vous devriez maintenant avoir 21 cartes face vers le haut, qui forment une pyramide en gradins.
- Placez le paquet de cartes restantes sur la table près de vous.

### But

Combiner des paires de cartes qui totalisent le nombre 10 (p. ex., 5 + 5, as + 9 ou 6 + 4), jusqu'à ce que toutes les cartes de la pyramide soient éliminées.

*Remarque* : seules les cartes en position supérieure (qui ne sont pas placées, directement ou en partie, en dessous d'une autre carte) sont accessibles. Les cartes de la pyramide sont enlevées à mesure qu'elles sont combinées. Pour réussir le jeu, vous devez éliminer toutes les cartes de la pyramide.

### Comment jouer

- En commençant pas la rangée supérieure (première carte accessible), combinez avec une deuxième carte accessible pour totaliser le nombre 10.
- Enlevez ces deux cartes de la pyramide.
- S'il n'y a aucune combinaison possible, prenez une carte sur le paquet placé près de vous. Combinez cette carte à une carte accessible de la pyramide, puis enlevez cette dernière carte de la pyramide.
- Si vous ne trouvez aucune combinaison possible avec la carte du paquet, posez cette carte sur la table et prenez une autre carte sur le paquet. Vous ne pouvez utiliser la carte retirée du paquet qu'une seule fois.
- Continuez de combiner les cartes accessibles de la pyramide entre elles ou avec une carte du paquet.
- La partie prend fin lorsque toutes les cartes de la pyramide ont été éliminées (vous avez réussi!), ou encore lorsque toutes les cartes du paquet ont été utilisées et aucune autre combinaison n'est possible.

### Variantes

- Essayez la soustraction. Combinez des cartes qui, une fois soustraites l'une de l'autre, donnent le nombre 2 (p. ex., 9 - 7, 5 - 3 ou, 3 - as).
- Essayez une autre somme, par exemple le nombre 15. Pour y arriver, vous pouvez utiliser deux ou trois cartes.

### Deux joueurs (ou plus)

Les joueurs tentent à tour de rôle de combiner des cartes dans la pyramide ou de combiner une carte du paquet avec les cartes de la pyramide. Le même joueur continue de jouer jusqu'à ce qu'il ne puisse plus combiner de cartes. À la fin du jeu, le joueur qui a combiné le plus de cartes est le gagnant.

#### *OU BIEN*

Chaque joueur tente à tour de rôle de réussir le jeu de patience par lui-même. Le gagnant est le joueur qui aura réussi à éliminer le plus de cartes de sa pyramide.

## Anatomie

Deux participants (ou plus) font équipe pour dessiner des personnages ou des créatures. Chaque participant dessine une partie du corps sans savoir à quoi ressemblent les autres parties.

### Mise en place

- Une feuille de papier et un crayon sont remis à chaque participant.
- Chaque participant divise sa feuille en quatre sections horizontales, en pliant la feuille en deux une première fois, puis une deuxième fois, dans le même sens.
- Les participants déplient ensuite leur feuille. Les pliures délimitent les quatre sections du dessin.

Les participants doivent dessiner une partie du corps du personnage ou de la créature sur une section. Ils prolongent un peu sous la pliure certaines lignes du dessin, de sorte que le participant suivant puisse savoir où continuer le dessin. En commençant par la section du haut, voici les parties du corps à dessiner :

1. La tête et le cou. Les lignes du cou dépassent un peu la pliure.

2. Du haut des épaules au nombril, les bras étant étendus à l'horizontale. Les lignes de la taille dépassent un peu la pliure.
3. Des hanches aux genoux. Les lignes des jambes dépassent un peu la dernière pliure.
4. Les jambes et les pieds.

### Dessin

- Pour commencer, les participants dessinent, chacun de leur côté, la tête et le cou d'un personnage ou d'une créature dans la section du haut de leur feuille de papier, sans montrer leur dessin aux autres participants.
- Ensuite, les participants plient leur feuille le long du premier pli de façon à cacher la section du haut derrière la feuille, puis remettent leur feuille à un autre participant, qui y dessinera la partie suivante du corps.
- Les participants continuent de dessiner et de remettre leur feuille à un autre participant jusqu'à ce que les dessins soient terminés.

Dépliez les feuilles de papier et découvrez ce que vous avez dessiné ensemble!

## Inukshuk

Un inukshuk est un point de repère construit avec des pierres empilées les unes sur les autres. Pour la construction de leurs inukshuks, les Inuits choisissent des pierres qui s'empilent bien. Rien n'est ajouté à l'assemblage pour maintenir les pierres en place. La forme et la taille des inukshuks varient.

Essayez de construire votre propre inukshuk :

- Ramassez une variété de pierres.
- Examinez leur forme afin de déterminer les pierres qui s'empileraient bien les unes sur les autres.
- Commencez à les empiler!
- À quelle hauteur pouvez-vous construire votre inukshuk?

Si la construction des inukshuks vous intéresse, vous pouvez en apprendre plus sur le site [inukshuks at CBC Kids](#) (en anglais seulement).

Si le sujet des pierres et leurs secrets vous intéresse, voici une autre piste d'exploration (en français) pour les plus jeunes : <https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/prescolaire/emissions/4504/lestresorsdarthurlaventurier/episodes/407890/passe-roche-pierre/emission>.

## Anagramme

Créer un jeu d'anagrammes pour quelqu'un (le « débrouilleur ») :

- Choisissez un thème.
- Choisissez de 4 à 6 mots qui correspondent au thème. Sélectionnez ces mots en fonction du joueur. Par exemple, si le débrouilleur est plus jeune, sélectionnez des mots courts.

- Écrivez chacun des mots en mélangeant leurs lettres.
- Remettez les mots mélangés au débrouilleur.

Résoudre le casse-tête :

- Le débrouilleur doit tenter de trouver chaque mot.
- Il doit ensuite deviner le thème.

Voici des anagrammes que vous devez débrouiller!

- npi
- ermo
- sobi
- nêhec

Quel est le thème?

## Une vieille chanson, de nouvelles paroles

Il est amusant de récrire le texte d'une chanson bien connue pour dire quelque chose de différent. Si vous composez une chanson loufoque, c'est une parodie, une imitation exagérée de quelque chose, qui vise à faire rire les gens. Vous pouvez aussi écrire des paroles sincères qui transmettent un message, ou encore raconter une histoire.

Réfléchissez à ce que vous aimeriez écrire. Vous pouvez commencer par n'importe quelle idée. Voici des suggestions qui pourraient vous aider :

- Votre vie en confinement
- Les choses que vous faites en été
- Quelque chose que vous aimez faire
- Quelque chose que vous aimeriez changer
- Un problème
- Une histoire
- Une chanson de remerciement pour quelqu'un ou quelque chose

Pensez à des chansons que vous connaissez qui pourraient convenir à votre idée.

Récrivez les paroles, en essayant de maintenir les rimes.

Chantez votre nouvelle chanson à quelqu'un!

## À vos mesures

Combien mesurez-vous?

(Si vous ne le savez pas, découvrez-le maintenant! Mesurez votre taille en centimètres.)

Procurez-vous un ruban ou une règle graduée en centimètres, un crayon et du papier.

Estimer

- Regardez autour de vous.

- Cherchez de trois à cinq objets qui, s'ils étaient placés les uns sur les autres, auraient la même taille que vous.
- Vous pouvez utiliser la largeur, la longueur ou la hauteur des objets.

#### Mesurer

- Dessinez brièvement chaque objet.
- Mesurez l'objet et inscrivez sa taille sur le dessin.
- Additionnez les tailles les unes aux autres.

#### Comparer

- Quelle était l'exactitude de votre estimation?

#### Suppléments

- Choisissez d'autres objets. Pouvez-vous estimer votre taille avec plus d'exactitude cette fois-ci?

Faites un dessin de vous-même représenté par les objets.

## À quoi ressemble une longueur de deux mètres?

Procurez-vous un ruban à mesurer ou une règle et mesurez une longueur de deux mètres sur le plancher.

- Indiquez la distance à l'aide d'un ruban adhésif ou de deux objets.

Voici des choses que vous pourriez essayer (devinez d'abord, puis faites-le!) :

- Combien de pas devez-vous faire pour couvrir les deux mètres?
- Combien de sauts avec les deux pieds joints?
- Si deux personnes se tiennent à chaque extrémité de la distance, peuvent-elles se toucher? À quelle distance devez-vous vous rapprocher avant de pouvoir toucher l'autre personne?
- Est-ce qu'une distance de deux mètres est un bon espace de distanciation physique\*?

\*La distanciation physique (ou distanciation sociale) est l'espace à respecter pour se tenir physiquement à distance des autres lorsque nous sortons de la maison.

## Le jeu de l'alphabet

Chaque personne complète la phrase suivante à tour de rôle en se fondant sur une lettre de l'alphabet. Mon nom est \_\_\_\_, mon ami(e) s'appelle \_\_\_\_, et nous fabriquons/vendons/construisons/cultivons \_\_\_\_.

Les joueurs doivent remplacer les espaces soulignés par des mots commençant avec la même lettre, par exemple :

Joueur 1 : Mon nom est Alastair, mon ami s'appelle Aamir, et nous cultivons de l'ail.

Joueur 2 : Mon nom est Brigitte, mon ami s'appelle Bernard, et nous fabriquons des bandeaux.

Joueur 3 : Mon nom est Claude, mon amie s'appelle Céline, et nous vendons du chocolat.

## Combien de sauts avec écart latéral (bras et jambes) pouvez-vous faire?

Réglez un minuteur sur une minute et commencez à sauter.

- Combien de sauts avez-vous faits?  
(Au début de 2019, Kapil Kumar de l'Inde détenait le record mondial avec 103 sauts!)
- Essayez de nouveau; pouvez-vous améliorer votre performance?

Si vous vous entraînez tous les jours, augmenterez-vous votre vitesse?

## Signes du printemps

Procurez-vous un crayon et du papier, et sortez de la maison :

- Regardez autour de vous. Quels signes du printemps voyez-vous?
- Fermez les yeux et écoutez. Pouvez-vous entendre des sons que vous n'entendez pas en hiver?
- Pouvez-vous détecter de nouvelles senteurs?

Inscrivez cinq signes du printemps (ou plus) que vous avez découverts.

Montrez votre liste à d'autres personnes. Demandez-leur à quoi elles reconnaissent le printemps.

## Combien de plis?

Combien de fois pouvez-vous plier une feuille de papier en deux?

- Avancez un chiffre;
- Pliez une feuille de papier en deux autant de fois que vous le pouvez;
- Aviez-vous bien deviné?
- Pourriez-vous plier la feuille davantage si elle était plus mince? Si elle était plus grande?
- Essayez différentes façons.

## Course à obstacles

Créez une course à obstacles à l'intérieur ou à l'extérieur.

Voici des éléments que vous pourriez inclure :

- Des objets à contourner;
- Des surfaces sur lesquelles monter pour éviter de marcher sur le sol;
- Des façons différentes de se déplacer dans certaines sections du parcours :
  - sur les mains et les genoux;
  - en sautillant;
  - en faisant des pas de géant;
  - en se balançant;
- Une carte montrant la façon d'effectuer le parcours.

Une fois le parcours établi, vous pourriez :

- le montrer à un membre de la famille;
- effectuer le trajet de diverses façons, notamment en sens inverse;
- incarner un personnage (p. ex., un superhéros ou un animal) en effectuant le trajet.

## Art de reconnaissance

Procurez-vous des matériaux :

- Du papier de différentes couleurs;
- Des revues, des circulaires ou des journaux anciens;
- Tout autre matériau qui, selon vous, pourrait convenir;
- De la colle et des ciseaux;
- Des marqueurs, des crayons et peut-être de la peinture.

Pensez à quelqu'un qui a fait quelque chose de bien pour vous ou pour d'autres personnes. Réalisez un dessin, un collage ou une peinture pour montrer à cette personne ce que vous ressentez à propos de ce qu'elle a fait.

Ajoutez du texte si vous le souhaitez.

Si vous ne pouvez pas remettre directement l'objet d'art à la personne, vous pourriez lui envoyer une photo de l'objet.

## D'un indice à l'autre

Créez une chasse aux indices pour un membre de votre famille. Établissez une série d'indices. Chaque indice donne une idée de l'emplacement de l'indice suivant. Le dernier indice mène à une petite récompense (un message de félicitation, un dessin ou une gourmandise).

Voici ce qu'il faut faire :

- Déterminez où cacher chaque indice et dans quel ordre les placer;
- Écrivez chaque indice; vous pouvez inclure des dessins;
- Voici diverses façons d'écrire un indice :
  - Indice direct : « C'est dans un endroit froid. »;
  - Indice personnalisé : « Viens me chercher, il fait froid ici! »;
  - Indice poétique : « Il fait noir ici, et il n'y a pas beaucoup d'air.  
Ouvre la porte pour me donner de la lumière! »;
- Cachez les indices et la récompense;
- Lancez la chasse (en remettant le premier indice à quelqu'un)!

P.-S. Avez-vous deviné que le premier indice faisait référence à un réfrigérateur?

## Ma vie à la maison

Créez une affiche, un document infographique ou une bande dessinée portant sur votre vie quotidienne à la maison. Utilisez des dessins et des mots pour illustrer vos activités routinières.

Vous pouvez inclure les moyens que vous utilisez pour :

- rester en contact avec vos amis et les membres de votre famille;
- faire vos devoirs et effectuer des tâches ménagères;
- vous maintenir en santé;
- aider les autres;
- vous amuser.

Lorsque vous aurez terminé, discutez de votre illustration avec quelqu'un.

## Semer une graine

C'est maintenant le temps idéal pour penser à cultiver des légumes. Faites un peu de recherche sur le type de plantes que vous voudriez cultiver, à quel endroit les cultiver et comment en prendre soin.

### Où?

Si vous ne disposez pas d'un jardin, il y a de nombreux légumes qui peuvent pousser dans un pot placé dans un endroit ensoleillé. Vous pouvez fabriquer un pot à partir de toute sorte de matériau, notamment un grand récipient de yogourt ou une cruche à lait en plastique. Il suffit de percer quelques trous dans le fond du récipient pour laisser l'eau s'écouler (si vous utilisez une cruche à lait, coupez la partie supérieure de la cruche, afin de permettre à la plante de grandir librement hors de la cruche).

### Quoi?

Voici une liste de légumes faciles à cultiver (vérifiez la longueur de leurs racines si vous comptez utiliser un pot) :

- Laitue
- Épinard
- Bette à cardes
- Radis
- Ciboule
- Fines herbes

### Comment?

Tous les légumes ont besoin d'une bonne terre, d'un arrosage régulier et de soleil. Lisez l'information fournie sur l'enveloppe de graines pour en savoir davantage sur le légume.

## L'angoisse de la page blanche

Pensez à ce que vous aimeriez écrire : par exemple, une phrase descriptive, un message adressé à quelqu'un ou un poème. Au lieu de commencer sur une page blanche, choisissez un texte déjà écrit.

Voici la façon de procéder :

- Choisissez une page dans une revue ou un journal qui contient plus de texte que d'images;
- Procurez-vous un marqueur de couleur foncée;
- Commencez au haut de la page et lisez le texte jusqu'à ce que vous trouviez votre premier mot;
- Tracez une case autour de ce mot avec le marqueur;
- Continuez à lire jusqu'à ce que vous trouviez le deuxième mot;
- Tracez également une case autour de ce mot;
- Continuez à lire le texte jusqu'à ce que vous ayez trouvé et encadré tous les mots dont vous avez besoin;
- Rayez le reste du texte avec le marqueur;
- Vous avez terminé!

Que pensez-vous de cette méthode d'écriture?

## Jeu du dictionnaire

Un jeu pour trois joueurs ou plus (en personne ou en ligne).

Procurez-vous des crayons, du papier et un dictionnaire (imprimé ou en ligne).

Chaque joueur est le gardien du mot à tour de rôle :

1. Le gardien du mot cherche un mot dans le dictionnaire, puis prononce le mot qu'il a choisi à voix haute.
2. Les autres joueurs inscrivent alors leur propre définition du mot sur leur feuille et remettent leur définition au gardien du mot.
3. Le gardien du mot inscrit la définition du dictionnaire sur sa feuille.
4. Le gardien du mot lit ensuite toutes les définitions à voix haute.
5. Chaque joueur tente de deviner la bonne définition à tour de rôle.
6. Les joueurs obtiennent un point s'ils devinent la bonne définition et un autre point chaque fois qu'un autre joueur choisit leur définition (les joueurs ne peuvent pas choisir leur propre définition).
7. Un autre joueur joue le rôle de gardien du mot, et le jeu se poursuit de la même façon.

Une ronde est complète lorsque tous les participants ont joué le rôle de gardien du mot. Le nombre de rondes à jouer est laissé à votre discrétion.

## Art naturel

Créez un objet d'art à l'extérieur en utilisant uniquement des matériaux naturels.

Trouvez un endroit dégagé sur le sol, qui ne nuira à aucune plante ni à aucun animal.

Créez l'objet :

- Déplacez la terre avec vos mains en créant des formes et des motifs;
- Vous pouvez aussi utiliser des éléments que vous avez trouvés, comme des cailloux, des brindilles et des feuilles (utilisez ce qui se trouve déjà sur le sol, en évitant de prendre des éléments sur les plantes vivantes).

Une fois l'objet terminé, vous pouvez :

- le prendre en photo;
- revenir sur place quelques jours plus tard pour voir s'il a changé;
- revenir sur place après une journée de pluie pour voir si la pluie l'a transformé.

## Coup de dés

Un jeu de dés pour deux joueurs ou plus avec un crayon et du papier.

But : Être le premier à revenir exactement à 0 (sans entrer en zone négative) après avoir atteint le nombre exact de 100 (sans dépasser ce chiffre).

Le jeu : Utiliser les nombres obtenus des lancers de dés et les opérations mathématiques de base : additionner, soustraire, multiplier et diviser.

Pour commencer :

- Chaque joueur lance le dé une fois afin de déterminer le joueur qui commencera. Le joueur qui obtient le plus grand nombre est le premier à jouer.

Pour jouer :

- Le joueur lance le dé (il obtient p. ex. un 4);
- Il utilise son total (p. ex., 6) et le nouveau nombre (4) dans une opération mathématique de son choix (p. ex.,  $6 \times 4$ );
- Il établit ensuite son nouveau total (24).
- C'est maintenant le tour du joueur suivant.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce que l'un des joueurs revienne exactement à 0 après avoir atteint le nombre exact de 100 (sans dépasser ce chiffre et sans entrer en zone négative).

Si un joueur ne peut utiliser le nombre de son lancer de dé parce qu'il dépasserait le nombre 100 ou entrerait en zone négative, il perd son tour.

Variante :

- Jouez en solo, en tentant de diminuer le nombre de tours dont vous avez besoin pour accomplir la tâche.
- Jouez avec deux dés pour avoir plus de nombres dans vos opérations mathématiques.
- Jouez avec trois dés (ou plus!) pour avoir plus de nombres dans vos opérations mathématiques.

Pour les joueurs plus jeunes, limitez les opérations mathématiques aux additions et aux soustractions, et jouez jusqu'à 50 seulement avant de revenir à 0.

## Journée de la Terre! (Le 22 avril)

Aujourd'hui, nous célébrons notre planète et réfléchissons à ce qui est important pour sa santé.

Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses sur la planète, ainsi que pour les gens, les animaux et les plantes qui y vivent?

Établissez une liste de trois actions (ou plus) que **vous** pouvez accomplir pour aider.

Communiquez vos idées de l'une des façons suivantes :

- Créez une affiche;
- Discutez de vos idées avec quelqu'un;
- Composez une chanson, un poème ou un discours.

Faites vivre vos idées :

- Établissez un plan de travail pour les actions de votre liste;
- Après une semaine ou deux, passez le plan en revue :
  - Combien de fois avez-vous travaillé sur les actions de votre liste?
  - Comment le travail s'est-il déroulé?
  - Y a-t-il des modifications à apporter au plan?
  - Y a-t-il d'autres idées à ajouter à la liste?

Voici d'autres façons de célébrer la Journée de la Terre :

- Menez une activité à l'extérieur (consultez la section Ressources du site Web pour obtenir des idées);

Lisez des articles sur Greta Thunberg et ses réalisations.

## Maître de jeu

Créez un jeu-questionnaire pour votre famille ou vos amis.

Préparez des fiches de question et réponse :

- Prenez une feuille de papier et pliez-la une fois à la verticale et deux fois à l'horizontale.
- Dépliez-la et coupez-la le long des lignes de pliage afin de créer des fiches (ou utilisez des fiches de recette vierges).
- Inscrivez les questions au verso des fiches et les réponses au recto.
- Préparez au moins huit fiches, mais plus il y en a, plus le jeu sera intéressant.
- Vous pouvez diviser les questions en thèmes : la musique, les sciences, les anecdotes, les sports, l'histoire, le divertissement, la géographie et tout autre thème qui vous intéresse.

Le jeu : Étant donné que vous connaissez toutes les réponses, vous serez le maître de jeu!

- Invitez deux équipes à jouer (en personne ou en ligne). Une équipe peut être constituée d'un ou plusieurs joueurs.
- Vous déterminez la façon de poser les questions :
  - Les équipes répondent aux questions à tour de rôle;
  - Les équipes doivent produire un bruit quelconque pour répondre à une question.
- Si la réponse d'une équipe est incorrecte, l'autre équipe peut tenter de répondre.
- Accordez un point pour chaque réponse correcte et tenez le compte des points.
- Après avoir posé toutes les questions de votre jeu, annoncez le nom du gagnant ou de l'équipe gagnante!

## La grande éclaboussure

Cette activité a lieu à l'extérieur.

Procurez-vous un seau et remplissez-le à moitié d'eau.

Placez le seau loin de tout ce qui ne doit pas être mouillé.

Choisissez trois objets (ou plus) qui, selon vous, produiraient les plus grandes éclaboussures si on les laissait tomber dans le seau.

Qu'est-ce qui importe dans la production d'éclaboussures?

- La taille de l'objet?
- La forme de l'objet?
- Le poids de l'objet?
- Le matériau dont l'objet est fait?

Tentez de deviner l'objet qui produira la plus grande éclaboussure et faites des tests!

- Laissez tomber chaque objet dans le seau de la même façon.
- Portez attention aux éclaboussures.
- Remplissez de nouveau le seau à moitié avant de tester l'objet suivant.

Quel est l'objet qui a produit la plus grande éclaboussure?

Est-ce que votre prévision était correcte?

Qu'est-ce qui a permis à cet objet de produire la plus grande éclaboussure?

## Jeu de mots

Un jeu pour deux joueurs ou plus.

Les joueurs mentionnent à tour de rôle un mot appartenant au thème choisi (n'importe quel thème intéressant pour le groupe peut être choisi). Lorsqu'un joueur mentionne un mot qui a déjà été mentionné dans le jeu ou qui n'appartient pas au thème choisi, il est éliminé du jeu. Le gagnant du jeu est le dernier joueur qui reste.

Possibilités de thème :

- Les plantes (ou un type de plante, p. ex., les arbres);
- Les animaux (ou un type d'animal, p. ex., les oiseaux);
- Les pays;
- Les titres de chanson;
- Tout thème familier à tous les participants.

Les joueurs pourraient avoir à exécuter une tâche simple entre les tours pour donner à chaque joueur le temps de penser à un mot, par exemple :

- frapper des mains de 6 à 10 fois;
- sauter 5 fois sur place;
- faire rebondir un ballon sur le plancher ou le lancer en l'air et le rattraper.

Variante :

- Au lieu de choisir un thème, utilisez des mots comportant un nombre défini de lettres.
- Après l'élimination d'un joueur, augmentez le nombre de lettres.

Par exemple, vous pourriez commencer avec des mots de trois lettres, puis de quatre lettres et ainsi de suite.

## Venez voler avec moi

Construisez des avions en papier!

Essayez avec différentes tailles et différents types de papier.

Utilisez diverses méthodes de conception.

(Si vous avez besoin d'idées, effectuez une recherche en ligne avec le terme « avions de papier ».)

Faites des tests pour déterminer l'avion qui vole le mieux :

- le plus loin
- le plus droit
- le plus haut

Déterminez un endroit précis et essayez d’y faire atterrir votre avion, par exemple :

- sur un livre, une serviette ou un oreiller placé sur le plancher;
- sur une feuille de papier, sur laquelle vous aurez dessiné une cible faite de cercles ou de carrés;
- sur une section du plancher délimitée par du ruban adhésif de peintre.

Défi : Essayez de construire un avion de voltige qui fait des boucles.

## Allez hop!

Combien de temps vous faudrait-il pour exécuter 10 exercices abdominaux de type allongé-assis?

- Avancez un chiffre, puis essayez!
- Combien de temps vous a-t-il fallu?
- Pouvez-vous faire 40 abdominaux en quatre fois plus de temps?
- Essayez.

Combien d’abdominaux avez-vous pu faire sans vous arrêter?

(En 2016, Kyleigh Bass, qui avait alors 10 ans, a réalisé 2110 abdominaux en 90 minutes!)

## Binôme artistique

Deux personnes travaillent ensemble sur la réalisation d’un dessin.

Vous pouvez réaliser l’activité avec quelqu’un à la maison ou avec un ami dans une conversation vidéo.

Voici la façon de procéder :

- L’un des participants, qui sera le meneur d’activité, dessine quelque chose de simple ou choisit une photo.
- Le défi consiste, pour l’autre participant, qui sera l’artiste, à dessiner le même objet sans le voir.
- Le meneur d’activité décrit l’objet à l’artiste pendant que celui-ci réalise le dessin.
- Le meneur d’activité ne voit pas le dessin de l’artiste tant que le dessin n’est pas terminé.
- L’artiste peut poser des questions sur l’objet.

Lorsque l’artiste a terminé, comparez les deux objets.

Inversez ensuite les rôles et réalisez un autre dessin.

Variante :

- Le meneur d’activité choisit un thème pour l’illustration, comme un personnage, un animal, une plante ou une personne.
- Il annonce ensuite le thème à l’artiste, mais ne décrit pas l’objet.
- L’artiste pose des questions fermées afin d’obtenir de l’information sur l’objet à dessiner.

Le meneur d’activité ne doit pas répondre autre chose que « oui » ou « non » aux questions de l’artiste.

## Votre corps forme-t-il un carré?

Découvrez-le en vous procurant un ruban à mesurer, un crayon et du papier!

- Étendez-vous sur le sol en plaçant vos pieds à plat contre un mur.
- Placez un objet sur le sol, de sorte qu’il touche le dessus de votre tête (faites-vous aider si nécessaire).

- Levez-vous et mesurez la distance entre le mur et l'objet.
- Inscrivez la mesure de votre grandeur.
- Étendez-vous de nouveau sur le sol et formez une croix en plaçant vos deux bras à angle droit avec votre corps.
- Placez-vous de sorte que l'extrémité de l'une de vos mains ouvertes touche un mur.
- Placez un objet à l'extrémité de l'autre main.
- Levez-vous et mesurez la distance entre le mur et l'objet.
- Inscrivez la mesure.

Quel est le rapport entre les deux mesures?

Si les deux mesures sont identiques, votre corps forme un carré!

Vous pouvez faire une recherche sur l'Homme vitruvien de Leonardo da Vinci, si vous souhaitez en savoir plus à ce sujet.

## Diversité quotidienne

Nous sommes confinés à la maison depuis plus d'un mois maintenant.

Il peut être utile d'ajouter de la variété à la routine quotidienne pour maintenir l'intérêt.

Réfléchissez aux choses que vous faites tous les jours, souvent sans trop y penser. Pourriez-vous les faire autrement?

Pensez à quelque chose de nouveau. Voici des suggestions :

- Brossez-vous les dents ou les cheveux avec l'autre main.
- Dormez avec la tête au pied du lit.
- Jouez un rôle : agissez comme serveur, par exemple, et servez le souper à votre famille.
- Essayez quelque chose de nouveau : par exemple, en alimentation, en musique ou en danse.
- Levez-vous plus tôt et sortez de la maison. Fermez les yeux et portez attention à ce que vous percevez par les autres sens.

Qu'avez-vous remarqué en faisant quelque chose de nouveau?

Essaierez-vous quelque chose d'autre demain?