

# CET ÉTÉ

## ON GARDE NOS ESPRITS AIGUISÉS



# *en nature!*

Activités d'été  
POUR LES FAMILLES

# La GLISSADE de l'été



## Saviez-vous que...

**Durant l'été, les enfants peuvent perdre une partie des apprentissages acquis durant la dernière année scolaire?**

Ce phénomène s'appelle la « GLISSADE DE L'ÉTÉ » et se produit en raison d'une période prolongée sans fréquenter l'école et/ou sans utiliser ses compétences, particulièrement en lecture, en écriture et en mathématique.

Heureusement, il existe des solutions et vous en connaissez déjà sans doute plusieurs. Vous avez également entre les mains, avec le défi « CET ÉTÉ, ON GARDE NOS ESPRITS AIGUISÉS! », plusieurs pistes pour diminuer, en famille, l'effet de cette glissade estivale chez votre enfant.

On pourrait faire la comparaison avec un joueur de hockey ou une patineuse artistique qui prendrait une pause pour l'été.

Même si les patinoires sont fermées, ils peuvent quand même rester actifs en pratiquant d'autres sports. À l'automne, le retour sur la glace risque d'être un peu moins difficile s'ils ont bougé durant l'été.

C'est le même phénomène qui s'applique avec les connaissances des enfants. S'ils ne gardent pas leurs neurones actifs durant l'été, il se peut que ceux-ci aient plus de mal à se remettre en marche à la rentrée scolaire.

### **C'est le temps des vacances!**

**Privilégiez des activités simples et amusantes.  
Ayez avant tout du PLAISIR avec votre enfant!**

Pour en apprendre davantage sur la glissade de l'été et le RÔLE que vous pouvez jouer en tant que PARENT, rendez-vous au :



**CREPAS.QC.CA**

# SOMMAIRE

Activités d'été pour les familles | volume 1 | numéro 2

Complète ta trousse en trouvant un **sac à dos** pour déposer ton matériel d'été, une petite couverture, une bouteille d'eau et une petite collation!

## Fiche 1

**EXPÉRIENCE NATURE** | FAIS  
POUSSER UNE POMME DE PIN

## Fiche 2

**CHERCHE ET TROUVE** |  
EN VILLE ET EN FORÊT!

## Fiche 3

**OBSERVATION** | NATURE  
SOUS TA LOUPE

## Fiche 4

**JARDINAGE** | TON JARDIN  
EN COQUILLE

## Fiche 5

**BRICOLAGE** | HÔTEL À INSECTES

## Fiches 6

**CONSTRUCTION** | L'ALPHABET  
EN BÂTONS DE SUCETTES  
GLACÉES

## Fiche 7

**BRICO-NATURE** | MANDALA  
DE LA NATURE

## Fiche 8

**JEU ÉDUCATIF** | COIN-COIN  
DE LA FAUNE

## Fiche 9

**ARTISANAT** | FABRIQUE TON  
BRACELET EN PARACORDE

## Fiche 10

**PREMIERS PEUPLES** |  
À LA DÉCOUVERTE DES  
PREMIÈRES NATIONS

## Fiche 11

**À LA RENCONTRE DES  
PREMIÈRES NATIONS** | DES  
VALEURS QUI NOUS UNISSENT

## Fiche 12

**ARTISANAT AUTOCHTONE** |  
FABRIQUE TON CAPTEUR DE  
RÊVES

## Fiche 13

**COLORIAGE RÉCONCILIATION** |  
CHAQUE ENFANT COMPTE

## Fiches 14

**RECETTE TRADITIONNELLE** |  
PAIN BANIQUE

Autres idées pour garder nos neurones allumés, en famille, tout l'été... en nature!

CET ÉTÉ   
ON GARDE NOS ESPRITS AIGUISÉS  
*en nature!*

# Fais pousser une pomme de pin

**Faire pousser une pomme de pin? Mais comment est-ce possible? Ah! mais oui, les graines sont à l'intérieur! C'est vrai que dans la nature, on ne voit pas de petit pin directement sortir de la pomme de pin, mais à la maison c'est possible. Alors, comment faire pousser un pin à partir d'une pomme de pin?**

## Matériel

- De belles pommes de pin brunes et encore fermées
- Un pot de fleurs
- Des petits pots
- De la terre du jardin ou du terreau universel
- Du gravier
- Un vaporisateur

## Étapes

1. Il faut d'abord attendre que les pommes de pin s'ouvrent. Pour cela, mets-les debout à l'intérieur, au soleil si possible, et patiente quelques jours. Quand les écailles vont s'écarter, tu vas voir à l'intérieur les pignons, qui sont les graines du pin.
2. Place tes pommes de pin au réfrigérateur pendant 3 semaines environ.
3. Remplis ensuite le pot de fleurs de terre.
4. Pose les pommes de pin ouvertes sur la terre et mets juste un petit peu de terre entre les écailles, pour recouvrir chaque pignon.
5. Vaporise tous les jours un peu d'eau sur les pommes de pin.
6. Le pot doit rester à la lumière, derrière une fenêtre et au chaud, jusqu'à la germination.
7. Prépare les petits pots : mets un peu de gravier au fond et recouvre de terre.
8. Quand les petits pins sont assez forts et sont aussi grands que leur pomme de pin, retire-les de celle-ci, délicatement pour ne pas abîmer leurs petites racines et plante-les dans les petits pots.



9. Arrose dès que la terre est un peu sèche quand tu enfonces le doigt dedans, à une profondeur de 1 cm.

Il est aussi possible, une fois les pommes de pin ouvertes, de récupérer les pignons entre les écailles et de les poser sur la terre, juste recouvertes d'un peu de terre. Il faut aussi les arroser régulièrement.

### Combien de temps faut-il pour faire pousser une pomme de pin?

Il va falloir attendre plus d'une semaine pour qu'une jeune pousse verte apparaisse, parfois même plus longtemps. Et plusieurs semaines pour avoir un bébé arbre dans la pomme de pin!





### En ville et en forêt!

Cet été, pars à la chasse aux petits trésors, en forêt, en ville ou à la campagne!  
Colle les images dans le couvercle d'une boîte d'œufs vide et recueille tes trouvailles dans l'autre partie!

Une fleur jaune




Un escargot



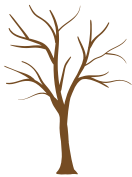

Une feuille brune




Un nid d'oiseau




Un arbre sans feuille




Un champignon




Une fougère




Une trace d'animal




Une chose violette




Un écureuil




Une pomme de pin




Une flaque d'eau




Une toile d'araignée




Un insecte




Un papillon




Une chose bleue




Un arbre tombé




Une écorce




Une mouche




Un bout de bois




Une fleur rouge




Un oiseau



# Nature sous ta loupe!

**Pour cette activité, nous te proposons de découvrir les détails de ce qui t'entoure. Deviens l'explorateur de la nature.**

**Matériel  
nécessaire...  
une loupe!**

Reproduis ce que tu observes avec la loupe.

Tu peux être créatif et regarder de plus près tout ce qui t'entoure.

## une fleur



Que vois-tu ?  
Es-tu capable de  
reproduire ce que tu vois  
sur les pétales, sur une  
feuille ou avec une craie?



## une feuille d'arbre



Est-ce que tu vois des lignes?  
Est-ce que toutes les feuilles sont  
semblables?



## un insecte



Un insecte, regarde-le de près.  
Es-tu capable de voir ses yeux?  
Combien de pattes vois-tu?



# Ton jardin en coquille

Pour cette activité, nous te proposons de créer un petit jardin dans des coquilles d'œufs.

## Matériel

- Coquille(s) d'œuf(s) propre(s)
- Terre
- Graines

## Étapes

1. Remplis ta coquille de terre.
2. Ajoute des graines.
3. Recouvre les graines avec de la terre.
4. Arrose la terre.
5. Installe tes coquilles au soleil et arrose chaque jour.



Regarde grandir tes plantes.



Sources :  
[Expérience scientifique pour enfant facile - zoom sur le monde végétal! \(deavita.fr\)](https://www.deavita.fr/)

[jardinerfacile.fr/coquilles-doeufs-7-utilisations-incroyables-pour-le-jardin/](https://www.jardinerfacile.fr/coquilles-doeufs-7-utilisations-incroyables-pour-le-jardin/)

# Hôtel à insectes

Ces petites boîtes colorées seront de véritables petits hôtels confortables pour les insectes qui y séjourneront!

## Matériel

- 1 boîte de conserve
- Laine colorée
- Ciseaux
- Perles en bois
- Feutres blanc et noir (feutrine)
- Adhésif (colle)
- Marteau
- Clou
- Fil de fer
- Matériau de remplissage (par exemple, bâtons de bambou, rouleaux de carton ondulé, copeaux de bois, paille, brindilles fines)



1. Enveloppe la boîte avec de la laine. Si tu veux changer la couleur, coupe le fil et noues-en un autre à l'extrémité libre. Enfin, noue le bout du dernier fil.
2. Noue six brins de longueur égale au fond de la boîte, ce seront les pattes de l'insecte.
3. Enfile une perle en bois sur les extrémités des fils. Avec un nœud épais, assure-toi que les perles restent là.
4. Découpe deux grands cercles blancs et deux petits cercles noirs dans la feutrine. Colle les ronds noirs sur les ronds blancs. Colle les yeux finis sur les côtés gauche et droit de la boîte.
5. Perce soigneusement le fond de la boîte avec un marteau et un clou comme indiqué sur l'image.
6. Enfile un morceau de fil de fer à travers le trou et la boîte pour accrocher. Tords les extrémités du fil ensemble.
7. Mets le matériau de remplissage dans la boîte. Trouve un endroit abrité dans le jardin ou sur le balcon. Désormais, les premiers petits résidents peuvent emménager dans leur nouvelle maison.

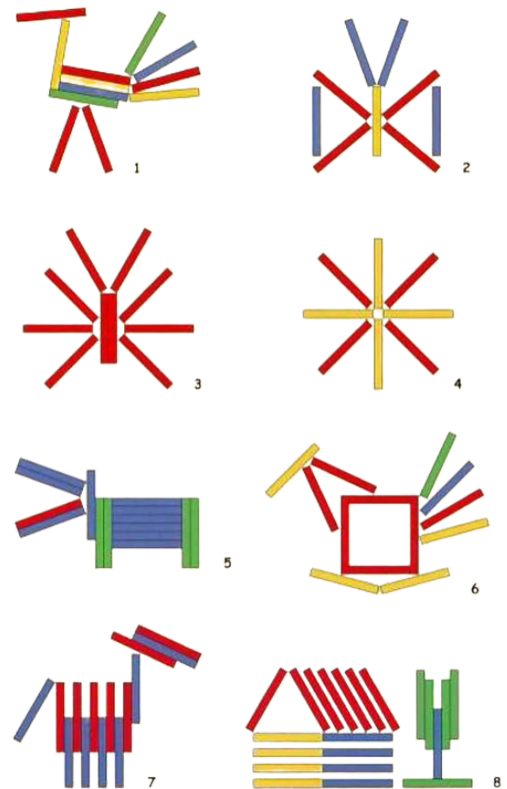
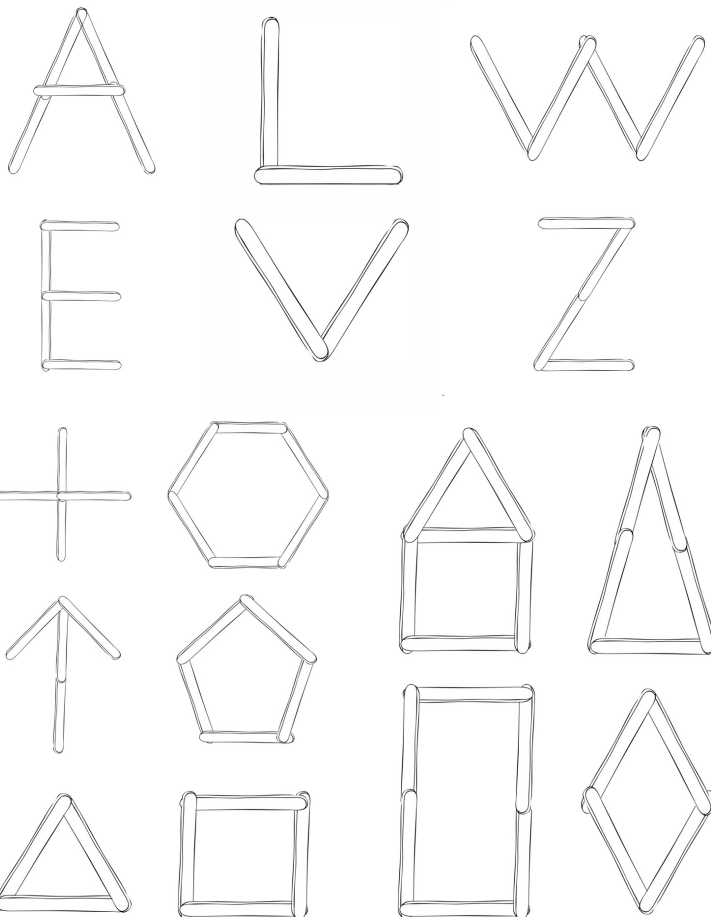




# L'alphabet en bâtons de sucettes glacées

Utilise des bâtons de sucettes glacées ou des bouts de bois trouvés dans la nature pour reproduire les lettres de l'alphabet.

Tu peux aussi réaliser des formes ou des pièces amusantes, écrire ton prénom, selon ton inspiration!



### SOIS CRÉATIF!

Peins, décore ou colore les bâtons avec des feutres, des marqueurs ou de la peinture. Tu peux coller tes créations sur une feuille ou un carton!



Source : [howdoesshe.com](http://howdoesshe.com)



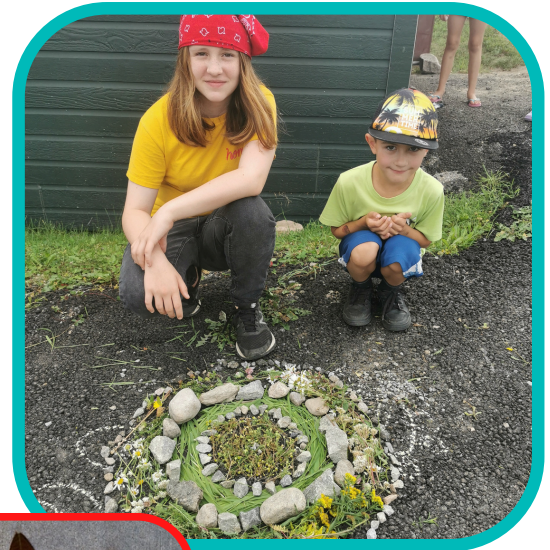
Source : [Pinterest](https://www.pinterest.com)

# Mandala de la nature

**Mandala est un mot en sanskrit (Inde) qui signifie cercle. Souvent, plusieurs formes, symboles, couleurs et objets remplissent ces sphères circulaires.**

Traditionnellement, les mandalas étaient faits avec du sable de couleur pour en faire une œuvre éphémère. Construire un mandala et laisser les intempéries le détruire, c'est ce que nous vous invitons à faire cet été avec vos enfants afin de leur enseigner que rien n'est permanent, tout change, comme les saisons, les peines et les colères qui se transforment...

Allez-y selon votre inspiration du moment et selon l'âge et le tempérament de vos enfants. L'idée est de partager un moment créatif et zen en famille.



## Voici quelques avantages de construire un mandala nature en famille :

- Être dans le moment présent;
- Aider à la concentration;
- Se libérer de certaines émotions;
- Réduire le stress;
- S'exprimer;
- Développer la créativité;
- Être en contact avec la nature;
- Partager un moment en famille;
- Se ressourcer.



**LE COIN-COIN DE LA FAUNE**

**1 Saviez-vous que...**  
Le loup noir adore le miel qu'il trouve en pillant les nids de guêpes? Il consomme aussi des fruits, des insectes et de petits animaux.

**2 Saviez-vous que...**  
Le castor du Canada est un très bon nageur, il se déplace beaucoup mieux dans l'eau que sur la terre ferme?

**3 Saviez-vous que...**  
L'écureuil contribue à faire repousser les arbres en oubliant les graines qu'il cache dans la terre?

**4 Saviez-vous que...**  
Parfois, la gélinotte huppée, communément appelée perdrix, plonge dans la neige profonde pour fuir le froid?

**5 Saviez-vous que...**  
À peine quelques heures après sa naissance, le jeune faon (ceft de Virginie) peut se lever sur ses pattes?

**6 Saviez-vous que...**  
Le lièvre d'Amérique a de trois à quatre portées par année, spécialement la perçante. La vision du lynx est extrêmement spécialisée, nuit, d'où l'expression « avoir un œil de lynx »?

**7 Saviez-vous que...**  
Les louveteaux sont nourris par des loups gris plus âgés de la meute qui régurgitent des aliments à leur intention?

**8 Saviez-vous que...**  
Le lynx a une vision nocturne très spécialisée, spécialement la perçante. La vision du lynx est extrêmement spécialisée, nuit, d'où l'expression « avoir un œil de lynx »?

Voici les étapes pour réaliser ton coin-coin de la faune!

- Découpe le coin-coin et dépose-le, face vers la table.
- Replie les quatre coins jusqu'au centre afin d'obtenir un carré.
- Retourne le carré et replie les coins jusqu'au centre afin d'obtenir un second carré, mais plus petit.
- Plie et déplie le coin-coin verticalement, puis horizontalement.
- Entre tes doigts en dessous des quatre carrés.
- Tu peux maintenant jouer!



# Fabrique ton bracelet en paracorde

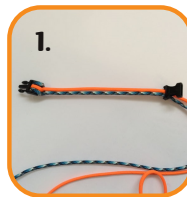
Pour cette activité, nous te proposons de fabriquer un bracelet en corde.  
Tu pourras par la suite le porter ou utiliser la corde pour un de tes projets.

## Matériel

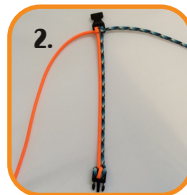
- 2 x 1,30 m de corde parachute / paracorde dans les couleurs de ton choix
- Une boucle rapide
- Une paire de ciseaux

## Étapes

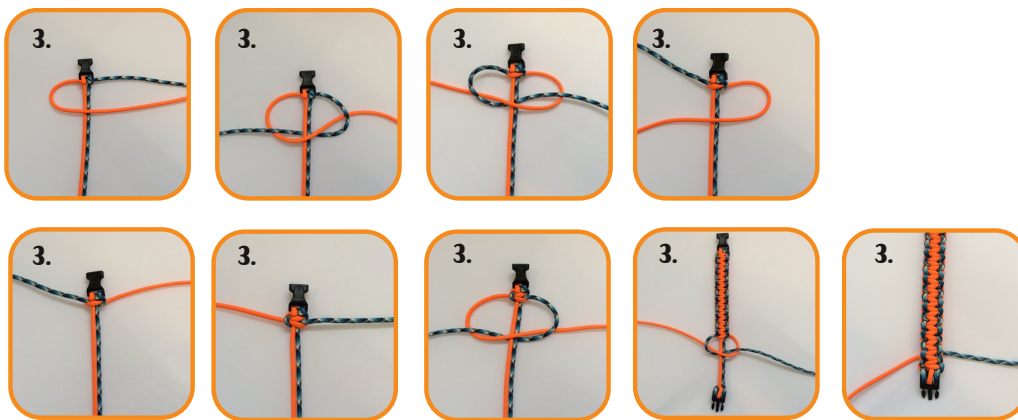
1. Ajoute la corde sur l'attache.



2. Ajuste la taille du bracelet.



3. Débute le tressage.



4. Termine le bracelet.



### Savoir-faire

En consultant les deux sources ci-dessous, tu pourras bien voir la technique de tressage.



# À la découverte des Premières Nations

Sur l'ensemble du territoire québécois, nous retrouvons 11 nations autochtones.

Familiarise-toi avec leur nom. Découpe chaque nom et replace-le sur la carte selon le code de couleur. Tu peux aussi trouver une façon de les retenir, par ordre alphabétique, en les plaçant du nord au sud sur la carte, etc.



Pour en savoir plus, tu peux aller à leur rencontre en visitant le musée de Mastheuiatsh

[Musée ilnu de Mashteuiatsh \(museeilnu.ca\)](http://Musée ilnu de Mashteuiatsh (museeilnu.ca))

## Des valeurs qui nous unissent

Après la lecture d'un album autochtone, discute avec un parent ou un ami de quelques valeurs qui forgent l'identité des communautés autochtones, et peut-être aussi la tienne!

### Matériel

- Livre autochtone de votre trousse ou tout autre livre autochtone.



#### La famille, c'est :

*« L'amour à l'état pur, notre famille est très importante, on fait tout en famille. »*

Pour toi que représente la famille?



#### Les aînées sont :

*« Le savoir, le savoir-être, le savoir-faire, ainsi que le respect. »*

Raconte-moi un bon souvenir avec un de tes grands-parents.



#### La nature (rapport à la terre), c'est :

*« Nous appartenons à la terre et non le contraire; elle ne nous appartient pas. »*

Qu'aimes-tu faire le plus dans la nature?  
Quel est ton endroit préféré en nature?



#### Les traditions, c'est :

*« Ce qui fait de nous ce que nous sommes. »*

Dans ta famille, quelle est la tradition incontournable?



#### La langue, c'est :

*« L'importance de la garder le plus longtemps possible et nous avons de la chance d'avoir la nôtre. »*

Quelle langue parles-tu à la maison?  
Connais-tu des mots dans une autre langue?



### Fabrique ton capteur de rêves!

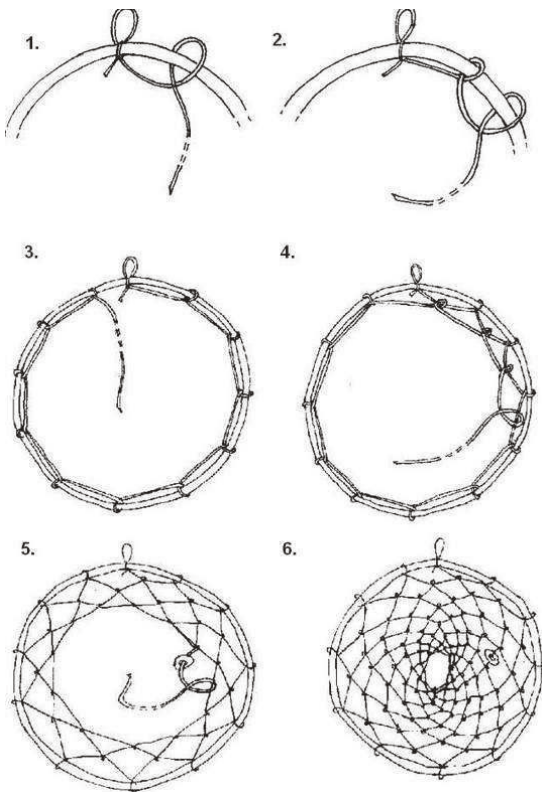
Le capteur de rêves vient de la culture amérindienne. Cet objet artisanal se compose à l'origine d'un anneau recouvert d'un filet auquel sont suspendues des décorations variées, notamment des perles et des plumes. Sa fonction? Capturer les mauvais rêves avant que ceux-ci viennent troubler le sommeil du dormeur.

#### Matériel

- Branches de bois
- Fil de chanvre ou laine
- Perles
- Plumes
- Billes/roches
- Éléments de la nature



Développe  
l'agilité,  
la créativité,  
le partage,  
la motricité fine.



#### Étapes d'assemblage

1. Récolte une petite branche fine, fais-la tremper dans l'eau pour en faire un cercle.
2. Attache un bout de ficelle ou de laine autour du cercle et commence à tisser en suivant les 6 étapes du schéma.
3. Fabrique des suspensions avec des plumes, de petites roches, des éléments de la nature.
4. Suspends dans une fenêtre pour laisser passer le soleil.



#### Important

Demande à un adulte de faire bouillir les branches pour les plier sans les casser.



# Chaque enfant compte

**Ce dessin à colorier rend hommage aux enfants autochtones qui ont été envoyés dans les pensionnats. Nous sommes appelés à poser des gestes concrets, à apprendre, à échanger, à célébrer et à bâtir ensemble un pays meilleur.**

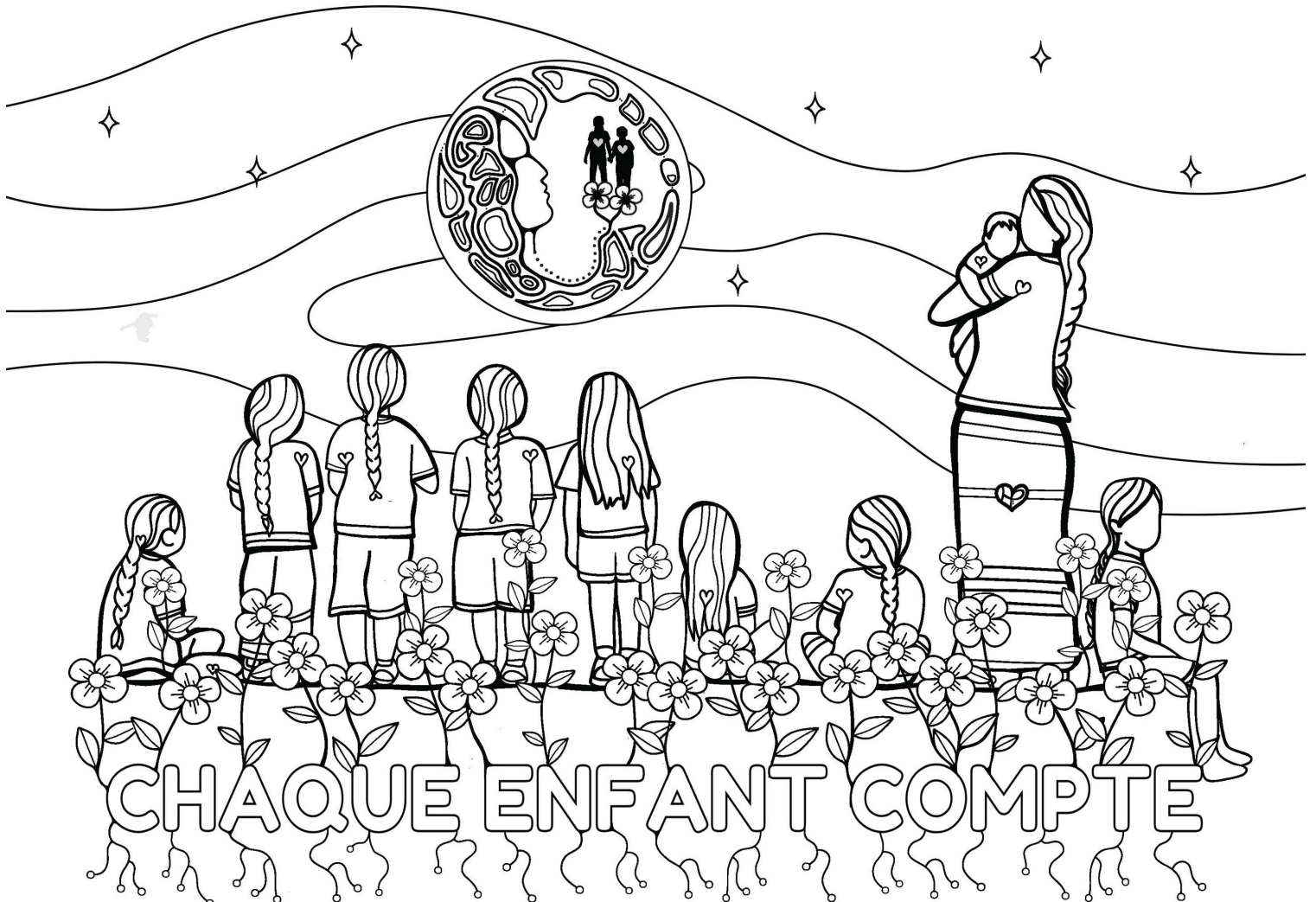


Illustration by Hawlii Pichette  
More coloring pages at [www.urbaniskwew.com/coloring-pages](http://www.urbaniskwew.com/coloring-pages)

French - Every Child Matters

Orange Shirt Day ~ National Day For Truth and Reconciliation - September 30

**Pour aller plus loin** 

**Trousse éducative — Chaque enfant compte**

**Produite en collaboration avec le Centre national pour la vérité et la réconciliation, Chaque chapitre explique aux jeunes les pensionnats autochtones, les Traités et les relations historiques et actuelles entre les peuples autochtones et non autochtones.**

<https://www.histoirecanada.ca/education/ressources-pedagogiques/chaque-enfant-compte/trousse-educative-chaque-enfant-compte>



Source : [urbaniskwew.com](http://urbaniskwew.com)



## Pain banique

**Traditionnellement, la recette est faite avec de la farine de maïs, mais de la farine de blé blanche fait l'affaire aussi. Comme un pain, il nous faut un mélange de farine et d'eau avec un brin de levure et de sel. Simple non?**

### Ingrédients

- Entre 2 et 3 tasses de farine tout usage
- Environ 2 c. soupe de poudre à pâte
- Environ 1/2 c. thé de sel
- Entre 3/4 et 1 tasse d'eau

### Préparation

- Dans un sac ou un bol, mélange les ingrédients secs en gardant un peu de farine de côté.
- Ajoute un peu d'eau, tranquillement, en mélangeant au fur et à mesure. NE PAS verser l'eau au complet.
- La pâte doit avoir une consistance élastique et facile à mettre sur un bâton. Si c'est trop sec, ajoute un peu d'eau, si c'est trop liquide, ajoute un peu de farine.
- Fais cuire ton pain sur le feu sur un bâton ou une roche, au four ou sur le BBQ.

L'histoire du pain banique ou pain autochtone remonte de très loin, au temps des autochtones qui peuplaient le continent américain, mais encore plus loin en comptant tous les autres peuples qui utilisaient une variante de farine et d'eau.

Ce pain fut l'un des aliments les plus consommés par les colons d'Amérique du Nord à la suite du contact avec les Amérindiens du territoire. D'ailleurs, le mot banique provient de l'écosais « Bannok » qui en anglais veut tout simplement dire pain.



Tu peux agrémenter ta banique en lui ajoutant des petits fruits séchés comme des bleuets, des canneberges, des camerises ou des pépites de chocolat.

### À PARTAGER AVEC LES AMIS!



Source : [scoutementvotre.ca](http://scoutementvotre.ca)





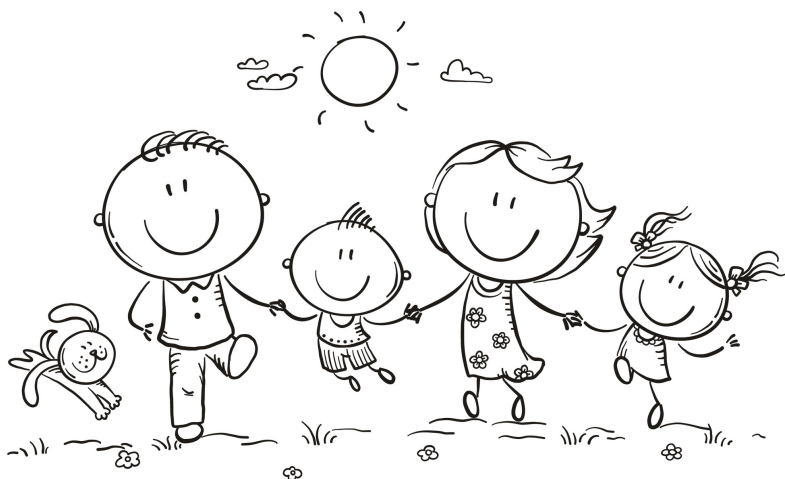
# Autres IDÉES pour garder nos NEURONES allumés, en FAMILLE, tout l'été... *en nature!*

**clubdelectureTD**



Le Club de lecture d'été TD est gratuit et s'adresse à tous les enfants, peu importe leur âge, leurs goûts et leurs aptitudes. On peut y participer dans plus de 2 200 bibliothèques publiques au pays, ainsi que sur le Web.

Le site Web du Club donne accès à de nombreuses activités comme lire des livres numériques, voter au duel des livres, répondre à la question quiz de la semaine, écrire des histoires, lire et publier des blagues, et plus encore!



**lasouris-web.org**

Sites éducatifs pour le préscolaire et le primaire

**turbulus.com**

Portail d'activités gratuites pour les 2-10 ans

**urbaniskwew.com**

Coloriages par Hawlii Pichette, une artiste et illustratrice urbaine métisse crie Mushkego

**Je suis onze nations**

Vidéo du Secrétariat Premières Nations et Inuit

**À GO, on lit!**

Quiz pour découvrir ton profil de lecteur.trice et recevoir des suggestions de lecture selon tes intérêts



**Les Explorateurs (6-10 ans)**

**lesexplos.com**

- Jeux
- BD
- Quiz
- Recettes

**Les Débrouillards (9-14 ans)**

**www.lesdebrouillards.com**

**CREPAS.QC.CA**