



Défi Zen

Cette activité peut être réalisée au moment choisi pendant le *Défi Santé 2019*. Elle consiste à expérimenter les bienfaits et effets calmants de la respiration et des étirements à l'aide de quelques postures relaxantes et amusantes.



Groupe d'âge :

Multiâge. Des variantes plus difficiles sont offertes pour les 2^e et 3^e cycles.

Matériel :

- Affiches du Défi Zen (voir aux pages suivantes)
- Tapis, couverture ou serviette pour chaque élève
- Vêtements adaptés à la température si vous allez à l'extérieur
- 2^e et 3^e cycles : Si possible, pour le rythme de la respiration, l'application gratuite Kardia - Cohérence cardiaque & relaxation, installée sur une tablette ou un téléphone intelligent

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, l'élève aura développé sa motricité globale.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités à caractère psychomoteur

Défi Zen

Démarche

1. Installez-vous

- Choisissez un endroit calme et affichez les défis zen devant la classe, dans l'ordre.
- Le responsable se place devant la classe, et tous les élèves, devant lui.
- Demandez aux élèves d'installer leur tapis, leur couverture ou leur serviette par terre pour être à l'aise.
- Si cela est possible, demandez aux élèves de se déchausser pour être pieds nus.
- Demandez aux élèves qui ne participent pas d'éviter de vous déranger durant l'activité.

2. Préparez-vous

- Avant d'entreprendre le défi zen, regardez avec les élèves les illustrations pour chacune des postures. Il sera ensuite plus facile de les réaliser.
- 2^e et 3^e cycles : Réglez l'application Kardia à une fréquence de 4 à 6 cycles/min, un ratio de 50 %, et choisissez le son du bol. Si vous n'utilisez pas l'application, vous pourrez demander aux élèves de respirer en comptant jusqu'à 7 dans leur tête avant d'expirer.

3. Réalisez les postures

- Lisez à voix haute les instructions pour chaque posture apparaissant aux pages suivantes. Les élèves pourront les réaliser à mesure que vous les décrivez.
- Vous pouvez répéter chaque défi le nombre de fois désiré avant de passer au prochain.

4. Exprimez-vous

Une fois la mission terminée, vous pouvez demander aux enfants de dessiner l'animal, le personnage ou l'objet qu'ils ont préféré imiter.

5. Faites-nous part de votre expérience

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org



Être bien, actif.

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

DÉFI ZEN
N°1

LE PAPILLON



1^{er} CYCLE

- Assis en papillon (les deux pieds collés ensemble), les mains sur le ventre, les yeux fermés, inspire profondément et lentement en gonflant le ventre.
- Expire doucement en bougeant tes genoux de haut en bas pour faire battre les ailes du papillon.
- Répète 3 fois.

2^e ET 3^e CYCLES

- Réalise la posture décrite pour le 1^{er} cycle.
- Répète 6 fois.

Utiliser l'application Kardia pour rythmer les respirations.

DÉFI ZEN
N°2

L'HUÎTRE



1^{er} CYCLE

- Ferme-toi comme une huître dans la mer pour protéger la perle qui est à l'intérieur de toi : assis, les jambes allongées et le dos bien droit, glisse tes mains le long de tes jambes jusqu'à attraper les gros orteils de tes pieds, mais sans forcer. Si tu ne peux pas les atteindre, laisse tes mains sur tes jambes ou plie les genoux.
- Maintiens la posture pendant 3 profondes et lentes respirations.

2^e ET 3^e CYCLES

- Réalise la posture décrite pour le 1^{er} cycle.
- Maintiens la posture pendant 6 respirations.

Utiliser l'application Kardia pour rythmer les respirations.

Conçu par :



Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

DÉFI ZEN
N°3

L'ARBRE



1^{er} CYCLE

- Debout, appuyé au mur si nécessaire, prends la posture de l'arbre en levant un pied et en le posant sur la jambe opposée, à la hauteur de la cheville ou de la cuisse, selon la position la plus confortable.
- Joins les mains à la hauteur de la poitrine.
- Maintiens la posture pendant 3 profondes et lentes respirations.
- Répète avec l'autre jambe.

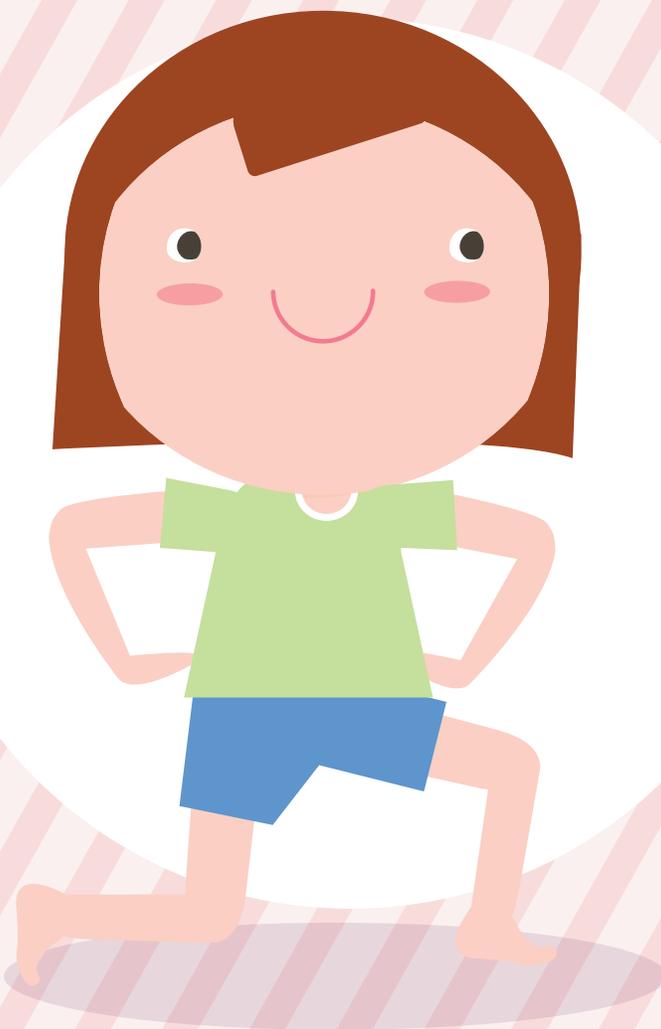
2^e ET 3^e CYCLES

- Réalise la posture décrite pour le 1^{er} cycle, mais sans appui au mur.
- Au lieu de maintenir la posture sans bouger, prends 5 profondes et lentes respirations en descendant la jambe vers le bas lors de l'inspiration et en remontant la jambe lors de l'expiration.
- Répète ensuite avec l'autre jambe.

Utiliser l'application Kardia pour rythmer les respirations.

DÉFI ZEN
N°4

LE PRINCE LA PRINCESSE



1^{er} CYCLE

- Place un genou au sol, le pied de l'autre jambe à plat devant toi et le genou plié à 90 degrés, les mains aux hanches.
- Prends 5 profondes et lentes respirations en gonflant le ventre : lève les bras au ciel en inspirant et redescends-les en expirant.
- Répète le tout avec l'autre genou au sol.

2^e ET 3^e CYCLES

- Réalise la posture décrite pour le 1^{er} cycle en prenant 5 respirations au rythme de Kardia.
- Répète le tout avec l'autre genou au sol.

Utiliser l'application Kardia pour rythmer les respirations.

LE BATEAU



1^{er} CYCLE

- En équilibre sur les fesses, dos droit et jambes relevées, tu vogues comme un bateau sur l'océan.
- Maintiens la posture pendant 3 profondes et lentes respirations. Si c'est trop difficile, tu peux plier un peu les genoux ou encore garder les mains au sol.

2^e ET 3^e CYCLES

- Réalise la posture décrite pour le 1^{er} cycle.
- Maintiens la posture pendant 5 respirations en ramant avec tes bras. Si c'est trop difficile, plie un peu les genoux ou garde les mains au sol.

Utiliser l'application Kardia pour rythmer les respirations.



Qui suis-je?

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 4** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **Assiette et causette**. Elle consiste à faire deviner aux autres élèves quel fruit ou légume ils représentent en posant seulement des questions auxquelles on peut répondre par oui ou non.



Groupe d'âge :

Multiâge.

Matériel :

- Cartes Qui suis-je? (voir aux pages suivantes).
- Feuilles de papier et ciseaux pour que les élèves puissent créer leurs propres cartes.
- Ruban adhésif.

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, l'élève aura développé la coopération.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités à caractère socio-affectif

Qui suis-je?

Démarche

1. Préparez-vous

- Prévoyez au moins une carte par groupe d'élèves (mis en paires). Vous pouvez utiliser les cartes existantes (voir pages suivantes).
- Vous pouvez également demander aux élèves de créer d'autres cartes en leur faisant dessiner un fruit ou un légume sur des bouts de papier. Les élèves qui savent écrire peuvent également écrire le nom du fruit ou du légume choisi.

2. Amusez-vous!

- Collez une carte représentant un fruit ou un légume sur le front de chaque élève. L'élève ne doit pas avoir vu la carte qu'il porte au front.
- Chacun leur tour, les élèves peuvent poser des questions auxquelles on peut répondre par oui ou non seulement pour tenter de découvrir le fruit ou légume dont ils ont hérité.

- Lorsqu'un joueur pose une question et que la réponse est oui, alors il peut enchaîner avec une autre question. Si la réponse est non, il doit alors céder son tour.
- Si vous avez plusieurs cartes en réserve, le joueur qui a trouvé son fruit ou son légume sur peut coller une nouvelle carte sur son front.

3. Faites-nous part de votre expérience

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

CANTALOUPE
Cantaloupe



DEFISANTE.CA

MÛRE
Blackberry



DEFISANTE.CA

PÊCHE
Peach



DEFISANTE.CA

BLEUET
Blueberry



DEFISANTE.CA

POIS MANGE-TOUT
Snow pea



DEFISANTE.CA

PRUNE
Plum



DEFISANTE.CA

PATATE DOUCE
Sweet potato



DEFISANTE.CA

RHUBARBE
Rhubarb



DEFISANTE.CA

CHOU-FLEUR
Cauliflower



DEFISANTE.CA

MAÏS
Corn



DEFISANTE.CA

CÉLERI
Celery



DEFISANTE.CA

PAMPLEMOUSSE
Grapefruit



DEFISANTE.CA

BETTERAVE
Beet



DEFISANTE.CA

AVOCAT
Avocado



DEFISANTE.CA

TOMATE
Tomato



DEFISANTE.CA

POIVRON
Pepper



DEFISANTE.CA

AIL
Garlic



DEFISANTE.CA

LAITUE
Lettuce



DEFISANTE.CA



Guacamole olé!

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 4** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **Assiette et caquette**. Accompagné de craquelins, ce guacamole fera fureur auprès des élèves lors de la collation!



Groupe d'âge :

Multiâge

Matériel :

- Fiche recette illustrée du Guacamole olé!
- Couteaux, ciseaux propres et planches à découper
- Presse-agrumes (ou fourchettes)
- Grands bols, fourchettes, petites cuillères et cuillères à mélanger
- Tabliers (optionnel)
- Ingrédients de la recette (détails à la page suivante)
- Craquelins à grains entiers (en accompagnement)
- Assiettes pour la dégustation

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, l'élève aura développé son sens de la coopération avec ses pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants

Guacamole olé!

Démarche

1. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'élève allergique à un des ingrédients de la recette.

2. Lavez-vous les mains et nettoyez bien la table sur laquelle vous cuisinerez.

3. Préparez-vous

Lavez la coriandre, l'écorce de la lime et les tomates italiennes. Pour des hors-d'œuvre encore plus mignons, utilisez de petites tomates (cerises).

Pour un guacamole réussi, utilisez des avocats mûrs à point. Choisissez des fruits dont l'écorce est vert foncé et qui cèdent légèrement sous la pression des doigts. Évitez les avocats qui ne sont pas assez mûrs (vert plus clair et durs) ou trop mûrs (bruns et très mous).

4. Sortez les ingrédients du guacamole (pour 10 tomates farcies)

- 2 avocats mûrs
- 1 lime
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 oignon vert
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre moulu
- 10 tomates italiennes
- Craquelins à grains entiers

5. Confectionnez le guacamole

- Sur une planche à découper, coupez les avocats en deux et retirez le noyau. Attention aux doigts!

- À l'aide d'une cuillère, retirez la chair des avocats et écrasez-la dans un grand bol à l'aide d'une fourchette
- Pressez la lime à l'aide d'un presse-agrumes (ou d'une fourchette si vous n'en avez pas) pour obtenir du jus. Versez le jus sur la purée d'avocat.
- Coupez la coriandre et l'oignon vert en petits morceaux à l'aide de ciseaux propres et ajoutez-les dans le bol.
- Ajoutez le sel et le poivre et mélangez bien.
- Sur la planche à découper, coupez les tomates en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-les.
- Garnissez les tomates de guacamole.

6. Dégustez!

Servez le guacamole avec des craquelins à grains entiers ou des triangles de pitas rôtis au four. Il est préférable de déguster le guacamole rapidement, car la chair d'avocat a tendance à s'oxyder.

7. Faites-nous part de votre expérience :

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!

NOTE AUX ADULTES : Afin d'éviter les blessures, supervisez les élèves lors de l'utilisation du couteau.



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org



Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

Cuisine-découverte

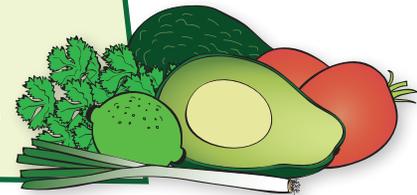
Maison

Guacamole **Olé!**

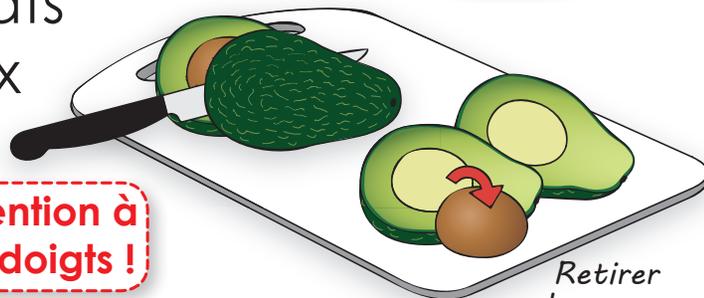
Ingrédients

4 à 6 portions (10 tomates farcies)

- 2 Avocats mûrs
- 1 Lime
- 1 bouquet Coriandre fraîche
- 1 Oignon vert
- 1 pincée Sel
- 1 pincée Poivre
- 10 Tomates italiennes
- Craquelins



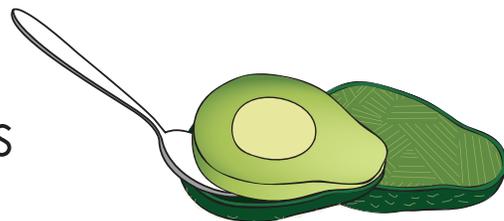
1 Couper
les avocats
en deux



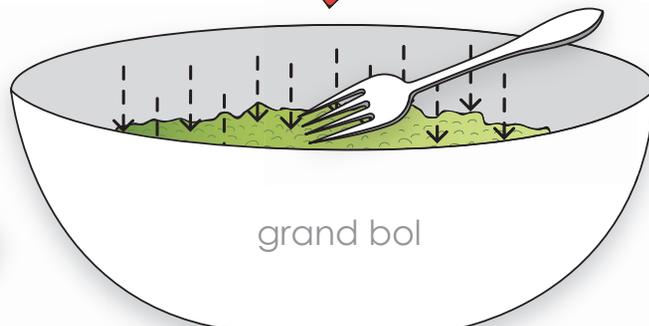
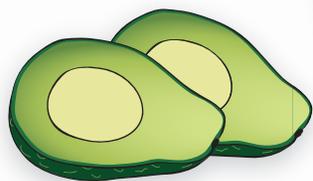
Attention à
tes doigts!

Retirer
le noyau

2 Retirer
la chair des
avocats

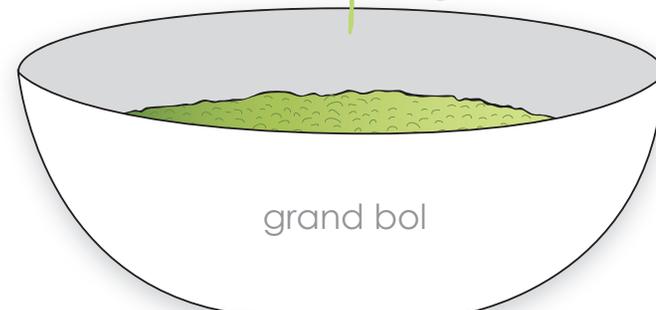
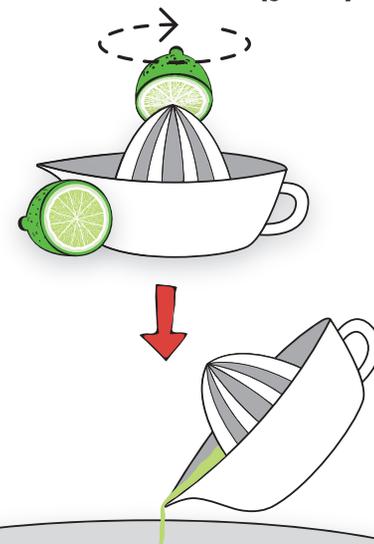


Écraser



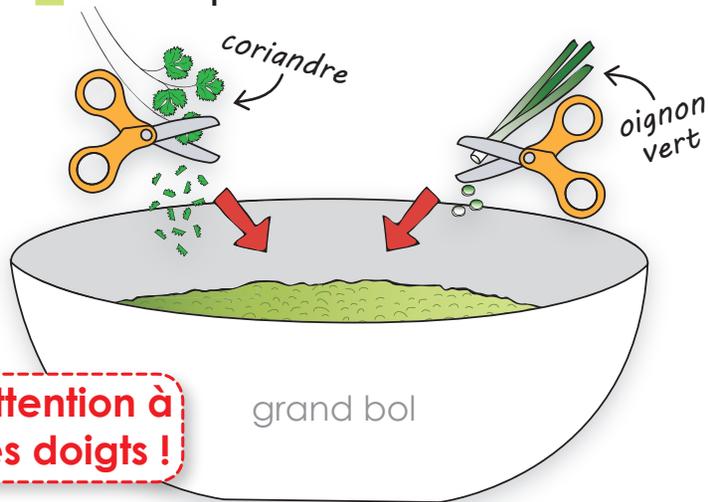
grand bol

3 Presser
la lime (jus)

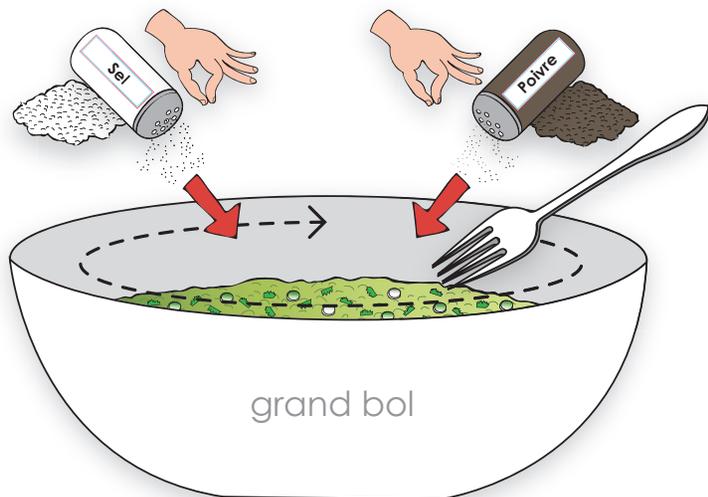


grand bol

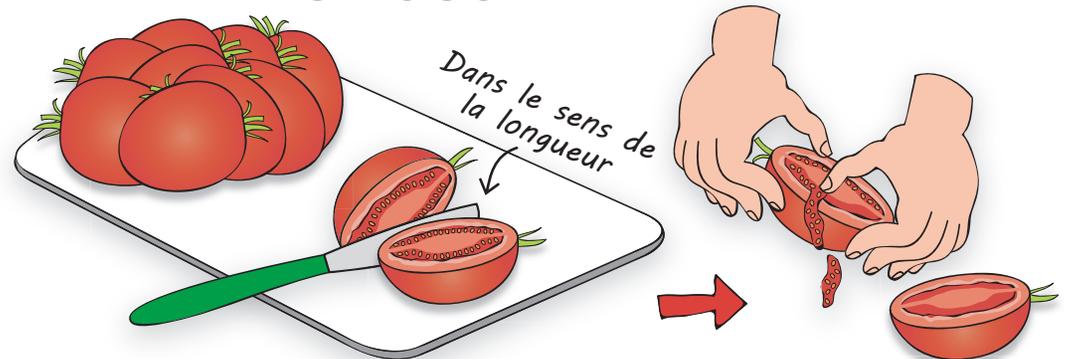
4 Couper en petits morceaux



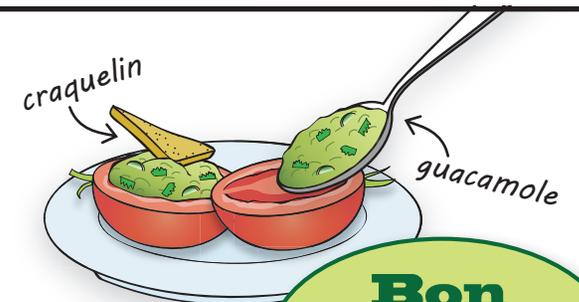
5 Ajouter et Mélanger



6 Couper les tomates en deux Épépiner



7 Garnir les tomates



Bon appétit!

Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation du couteau et des ciseaux.
- Pour un guacamole réussi, il est primordial d'utiliser des **avocats mûrs à point!** Choisissez des fruits dont l'écorce est vert foncé et qui cèdent légèrement sous la pression des doigts. Évitez les avocats qui ne sont pas assez mûrs (vert plus clair et durs) ou trop mûrs (bruns et très mous).
- Voici une excellente recette à servir en entrée ou lors d'une fête d'enfants. Pour des **hors-d'oeuvre** encore plus mignons, utilisez des petites tomates (cocktails, cerises, etc.).
- Il est préférable de **déguster le guacamole rapidement**, car la chair d'avocat a tendance à s'oxyder.



Verdir un arbre

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 3** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **On joue dehors!** Elle consiste en un bricolage collectif : une feuille verte collée par les élèves dans un arbre pour chacun de leurs déplacements actifs. L'arbre deviendra au fil des jours une grande murale!



Groupe d'âge :

Multiâge

Matériel :

- Feuilles de papier
- Ciseaux
- Crayons à colorier verts, jaunes et rouges
- Punaises ou ruban adhésif
- Un grand babillard (ou de grands cartons placés au mur)

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de connaître le transport actif et ses bienfaits.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants

Verdir un arbre

Démarche

1. Préparez-vous

- Dessinez la silhouette d'un tronc d'arbre ou d'une branche sur un grand babillard ou sur de grands cartons placés au mur. Dans le cas où il est interdit de placer des affiches au mur, il est possible de suspendre l'arbre ou de créer une banderole de feuilles d'arbre.
- Choisissez un emplacement idéalement bien à la vue des parents, comme l'entrée du service de garde.

2. Garnissez l'arbre

Chaque jour, les élèves dessinent, coupent et colorient une feuille et la collent sur l'arbre. La couleur de la feuille est déterminée par le mode de transport de l'élève :

- Verte s'il est venu à pied ou à vélo
- Jaune s'il est venu en autobus ou en covoiturage
- Rouge s'il a fait tout le trajet en voiture individuelle

Plus les enfants se déplacent de façon active vers l'école, plus l'arbre verdit.

3. Faites-nous part de votre expérience

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!

Variante

Il est possible de faire une sortie dans le quartier avec les enfants qui n'ont pas la possibilité de se rendre à l'école en transport actif, afin qu'ils puissent verdir l'arbre eux aussi.

Astuces

- Profitez de cette activité pour faire un concours entre les groupes : le groupe avec l'arbre le plus vert gagne!
- Vous pouvez aussi utiliser une branche d'arbre morte que vous suspendrez au plafond. En y ajoutant les feuilles coloriées, vous obtiendrez un joli mobile.



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org



Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca



L'île de la survie

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 3** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **On joue dehors!** Ce jeu consiste, par des épreuves amusantes, à essayer en équipe de survivre après un écrasement sur une île déserte.



Groupe d'âge :

Multiâge. Des variantes plus difficiles sont offertes pour les 2^e et 3^e cycles.

Matériel :

- Affiches pour les stations (voir pages suivantes)
- Dossards ou foulards pour indiquer les membres des équipes
- 10 balles de tennis ou autres par équipe
- 1 sac de rangement en tissu (sac réutilisable) par équipe, pour conserver les balles
- 2 raquettes de tennis ou de badminton par équipe
- Poches de sable, bâtons (de hockey Cosom ou autres), foulards ou balles, etc. (pour la station S.O.S.)
- Bancs, cônes, paniers ou caisses à lait vides, etc. (pour les obstacles de la station Cueillette de noix de coco)
- 1 cible ou du ruban adhésif pour en fabriquer une au mur
- 2 cordes d'environ 6 mètres (20 pieds) de longueur

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, l'élève aura collaboré pour être en mesure de réaliser les défis.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités à prédominance socioaffective.

L'île de la survie

Démarche

1. Préparez les stations de survie

- Il y a 4 stations de survie différentes, et chaque équipe réalisera les épreuves de chaque station (voir plus loin la description des stations).
- Vous pouvez utiliser les affiches des pages suivantes pour spécifier les stations.

2. Formez les équipes

- Il faut idéalement diviser le groupe d'élèves en un maximum de 4 équipes égales (maximum de 6 à 8 élèves par équipe).
- Les membres de chaque équipe peuvent être pourvus d'un foulard ou d'un dossard identique.
- Distribuez à chaque équipe un sac de rangement contenant 10 noix de coco (10 balles).

3. Réalisez le jeu

- Expliquer aux élèves que leur avion vient de s'écraser sur une île déserte et qu'ils doivent essayer de survivre en équipe.
- Chaque équipe se place à une station différente et a 5 minutes pour réussir l'épreuve de la station de survie. Les équipes passent ensuite à la station suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque équipe ait visité chaque station.

- Il n'y a pas de points à accumuler : le jeu en est un de coopération.
- Le responsable peut faire un retour en groupe à la fin : Est-ce que c'était difficile? Quelle station a été la plus difficile? Comment avez-vous travaillé en équipe?

4. Faites-nous part de votre expérience

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER



Être bien, actif.

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

STATION
DE SURVIE
N°1

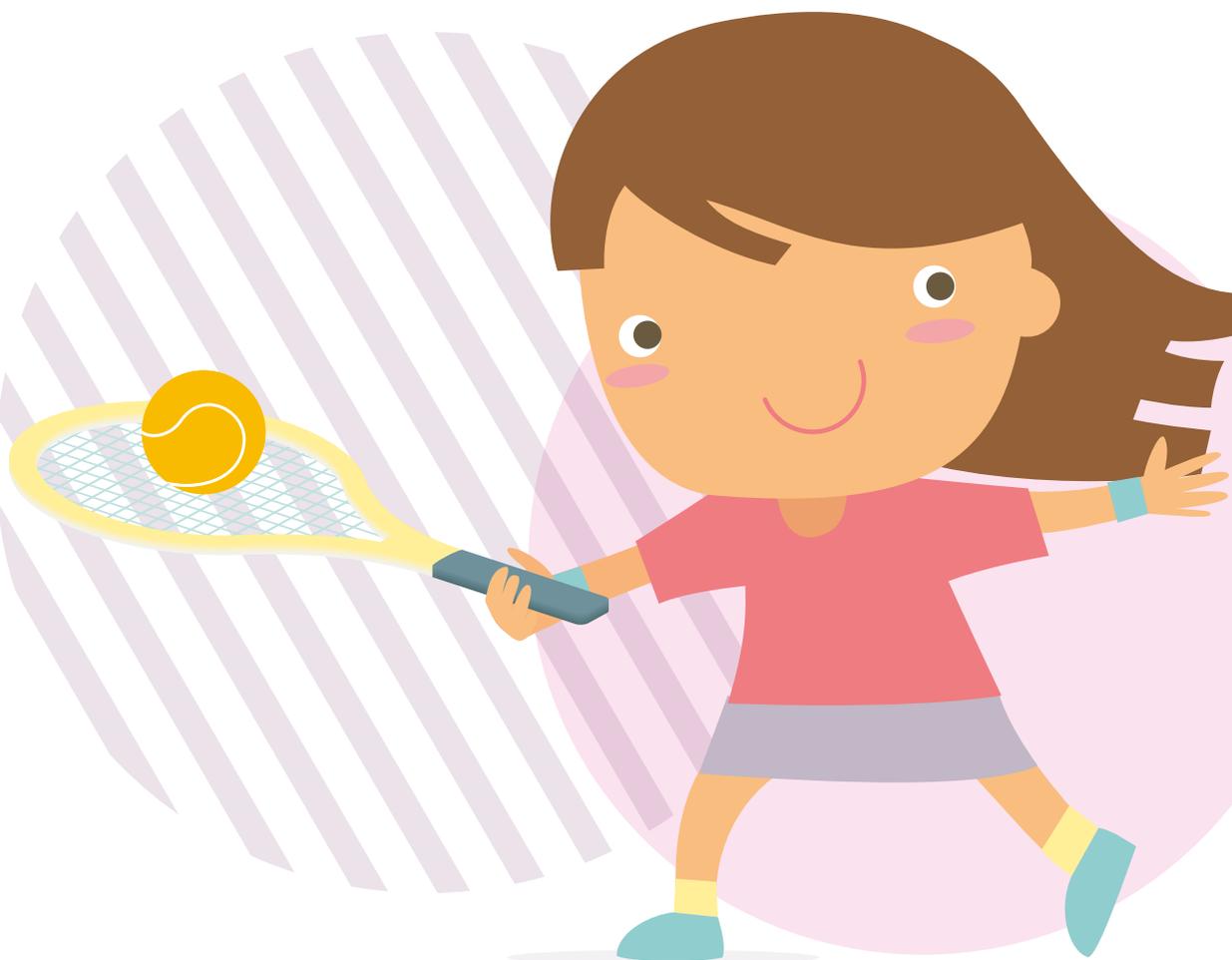
S.O.S



TOUS LES CYCLES

À l'aide du matériel (poches de sable, bâtons de hockey Cosom ou autres, foulards ou balles, etc.), les élèves forment le mot S.O.S. pour que l'avion de secours puisse les repérer.

LA CUEILLETTE DES NOIX DE COCO



1^{er} CYCLE

- À l'aide d'une raquette de tennis ou de badminton, les élèves transportent à tour de rôle une noix de coco (balle) de la ligne A à la ligne B (environ 20 mètres de distance) en marchant à reculons.
- En 5 minutes, les élèves doivent transporter le plus de noix de coco possible.

2^e ET 3^e CYCLES

- À l'aide d'une raquette de tennis ou de badminton, les élèves transportent à tour de rôle une noix de coco (balle) de la ligne A à la ligne B (environ 20 mètres de distance) en traversant les obstacles de la forêt (créés de bancs, de cônes, de paniers ou de caisses de lait, etc.).
- En 5 minutes, les élèves doivent transporter le plus de noix de coco possible.

ON RÉVEILLE LES ANIMAUX



1^{er} CYCLE

- Les élèves doivent réveiller les animaux en lançant les noix de coco (balles) dans la porte de la maison des animaux (cible au mur faite de ruban adhésif).
- Les élèves lancent avec leur main dominante (main avec laquelle ils écrivent) afin de réveiller le plus d'animaux possible.

2^e ET 3^e CYCLES

- Les élèves doivent réveiller les animaux en lançant les noix de coco (balles) dans la porte de la maison des animaux (cible au mur faite de ruban adhésif).
- Les élèves lancent avec leur main non dominante (main avec laquelle ils n'écrivent pas) et tentent de réveiller le plus d'animaux possible.
- La cible peut être plus petite pour les plus grands ou encore la distance, plus grande entre la cible et les élèves.

Les équipes devront compter le nombre d'animaux réveillés (cible atteinte). Ils peuvent lancer chaque noix de coco plus d'une fois.

STATION
DE SURVIE
N°4

LA TRAVERSE DU PONT SUSPENDU



TOUS LES CYCLES

- Une corde est attachée à deux poteaux ou deux arbres ou est tenue par deux élèves à tour de rôle à une hauteur d'environ 1 mètre (4 pieds). Une autre corde est placée par terre juste en dessous de la première.
- À tour de rôle, les élèves traversent le pont suspendu en marchant sur la corde du bas et en se tenant à la corde du haut. Ils transportent une noix de coco à la fois jusque l'autre côté du pont, à l'aide de leur sac de rangement.



Les explorateurs urbains

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 3** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **On joue dehors!** Il s'agit d'organiser une sortie avec les élèves, afin qu'ils puissent explorer le quartier et la signalisation autour de l'école, dans une optique de transport actif.



Groupe d'âge :

Multiâge

Matériel :

- Dossards ou foulards pour rendre visibles les élèves
- Rapports de mission et crayons à mine (un par élève)
- Planches à pince si possible pour que les élèves puissent prendre des notes en marchant. (Vous pouvez également remplir le rapport de mission au retour).

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, les élèves auront développé leur sens de l'orientation.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants

Les explorateurs urbains

Démarche

1. Établissez l'itinéraire

Déterminez un itinéraire d'environ 30 minutes. Il est suggéré de faire une boucle de 500 m à 1 km selon l'âge des enfants. Si vous faites un aller-retour, prévoyez faire le retour de l'autre côté de la rue.

2. Déterminez les éléments que vous souhaitez faire remarquer aux élèves

Faites la reconnaissance sur le terrain : les coins de rue problématiques, les embûches rencontrées, les trottoirs, la localisation des brigadiers, les passages piétonniers, les panneaux de signalisation, les limites de vitesse, la zone scolaire, les feux de circulation, les dos d'âne, etc.

3. Partez à l'aventure

- Commencez votre trajet et demandez aux enfants d'ouvrir les yeux et de chercher les éléments de signalisation qui peuvent les aider à venir à l'école à pied ou à vélo en toute sécurité.
- Demandez-leur ce que signifient les différents panneaux ou éléments qu'ils verront.
- Demandez-leur s'ils ont des suggestions d'amélioration pour rendre le trajet plus sécuritaire : ajouter des panneaux d'arrêt, de la signalisation supplémentaire, changer le trajet, ajouter un passage pour piétons, prévoir un brigadier, etc.

- Discutez des avantages de venir à l'école à pied ou à vélo. Des exemples : pour une meilleure santé, pour diminuer la pollution, faire économiser du temps et de l'argent à vos parents, passer plus de temps avec vos amis (si vous marchez avec eux).

4. Remplissez votre rapport de mission

Si vous le désirez, vous pouvez, au retour de la randonnée, faire remplir le Rapport de mission aux élèves et en discuter afin de faire un retour sur l'activité.

5. Faites-nous part de votre expérience

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

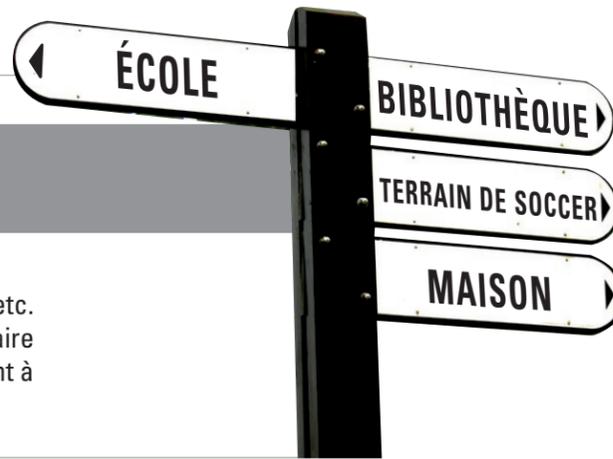


Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

NOTRE MISSION

Tous les jours, tu te déplaces. Tu te rends à l'école, à la bibliothèque, au terrain de soccer, etc. Pendant que tu te déplaces, tu recueilles des indices qui te permettent de choisir un itinéraire avec lequel tu te sens bien. Pendant ta mission, tu as fait des observations qui nous aideront à faire un bon plan de déplacement pour ton école.



PENDANT TA MISSION, COMMENT T'ES-TU SENTI ?
Encerle ta réponse.



LES INDICES

PENDANT TA MISSION, QU'AS-TU VU ?

Encerle les panneaux de signalisation que tu as aperçus.



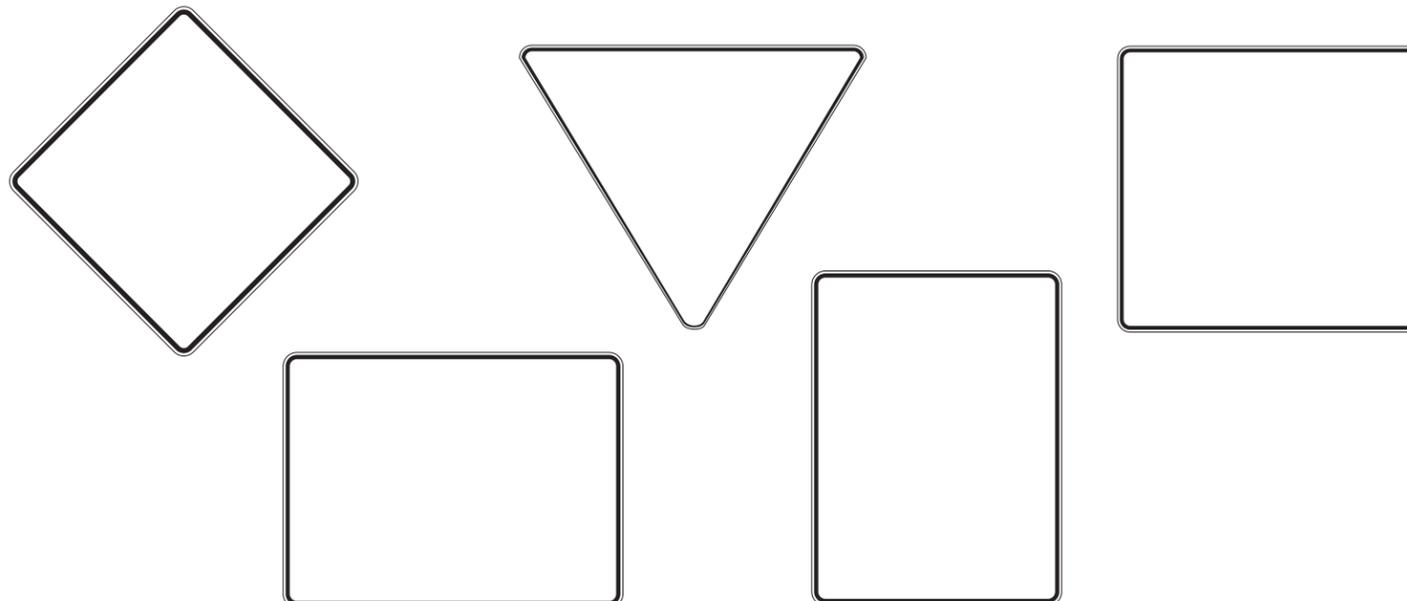
QUAND JE VIENS À L'ÉCOLE...

AUJOURD'HUI COMMENT ES-TU VENU À L'ÉCOLE ?
Encerle ta réponse.

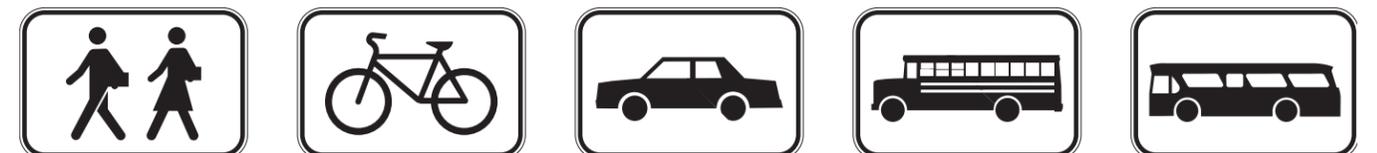


AS-TU VU D'AUTRES PANNEAUX DE SIGNALISATION ?

Si oui, dessines-en un.



SI TU AVAIS LE CHOIX, COMMENT VIENDRAIS-TU À L'ÉCOLE ?
Encerle ta réponse.





Tour de magie!

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 2** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **Les explorateurs gourmands**. Voici de la science qui se mange! Amusez-vous à colorer vos vermicelles de riz et dégustez-les!



Groupe d'âge :

Multiâge

Ingrédients :

- Vermicelles de riz
- Jus de citron ou jus de lime
- Chou rouge
- 3 tasses d'eau
- 1/4 de c. à thé de bicarbonate de soude*

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de comprendre le phénomène de coloration et de décoloration dû à un acide.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance cognitive

* Si vous utilisez plus de bicarbonate de soude, la couleur aura tendance à être verte.

Tour de magie!

Démarche

1. Faire bouillir quelques feuilles de chou dans 3 tasses d'eau. Lorsque l'eau bout, couvrir et laisser mijoter 5 minutes.
2. Enlever les feuilles de chou.
3. Ajouter 1/4 de c. à thé de bicarbonate de soude. Bien mélanger. Le liquide devrait être de couleur bleue.
4. Ajouter les vermicelles de riz dans l'eau colorée.
5. Laisser les vermicelles se réhydrater 5 minutes dans le liquide.
6. Pendant ce temps, mettre du jus de citron ou de lime dans un vaporisateur.
7. Rincer les vermicelles sous l'eau froide et bien égoutter.
8. Servir dans un plat.
9. Faire l'observation de la couleur des vermicelles.
10. Vaporiser le jus de citron ou de lime et mélanger les vermicelles. Ils changent de couleur dès qu'ils sont en contact avec le jus de citron.
11. Pour rendre l'expérience encore plus magique et éviter le gaspillage, utiliser les pâtes pour réaliser une salade de nouilles (en y ajoutant quelques légumes). Faire vaporiser le jus de citron sur les pâtes par les élèves juste avant de déguster leur salade. Ajouter ensuite une vinaigrette de votre choix.

12. Faites-nous part de votre expérience : n'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!

En conclusion, comment ça marche?

Le chou rouge est cultivé dans des sols acides, ce qui lui donne sa couleur rougeâtre. S'il est cultivé dans un sol basique, il a tendance à être bleuté. Ce sont les anthocyanes qu'il contient qui ont la propriété de changer de couleur. Le chou rouge fonctionne comme le papier tournesol. En contact avec une substance acide, il devient rose. Avec l'ajout du bicarbonate de soude, il devient bleu. Lorsqu'il est trop basique (trop de bicarbonate de soude), il devient vert. En ajoutant le jus de citron ou de lime (qui a un pH acide), les pâtes deviennent roses.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé

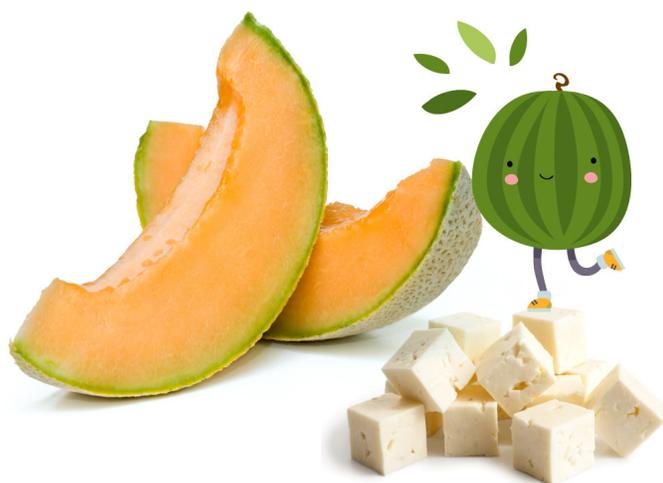
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca



Salade de melons et feta

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 2** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **Les explorateurs gourmands**. Une délicieuse salade sucrée-salée et pleine de saveurs à faire découvrir aux élèves!



Groupe d'âge :

Multiâge

Matériel :

- Fiche recette illustrée de la Salade de melons et feta (préscolaire et 1^{er} cycle : mini cuistot; 2^e et 3^e cycles : cuistot intermédiaire)
- Couteaux, ciseaux propres et planches à découper
- Cuillères à mesurer
- Presse-agrumes (ou fourchettes)
- Petits bols et cuillères pour mélanger (1 pour chaque élève)
- Tabliers (optionnel)
- Ingrédients de la salade (détails à la page suivante)

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, l'élève aura développé son sens de la coopération en réalisant la recette avec ses pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance socioaffective

Salade de melons et feta

Démarche

1. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'élève allergique à un des ingrédients de la recette.

2. Lavez-vous les mains et nettoyez bien la table sur laquelle vous cuisinerez.

3. Préparez-vous

Lavez bien le concombre, l'écorce de citron et les feuilles de basilic et épluchez l'oignon.

Les melons peuvent être contaminés par différentes bactéries entre leur cueillette et leur consommation. Il est donc recommandé de bien laver leur écorce avant de les trancher. Si vous cuisinez avec des élèves du préscolaire ou du 1^{er} cycle, retirez vous-même l'écorce des melons.

Pour diminuer la teneur en sel de la feta, rincez-la sous l'eau froide avant de la cuisiner.

4. Divisez les ingrédients de la salade (par élève)

- 1 tranche de melon d'eau
- 1 tranche de melon brodé (cantaloup)
- 1 morceau de concombre anglais
- 1 morceau de feta
- 1/4 de rondelle d'oignon rouge
- 2 feuilles de basilic frais
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- 1 pincée de poivre moulu

5. Confectionnez la salade (préparation individuelle)

5.1. Sur une planche à découper, coupez en cubes (de 0,5 cm pour l'oignon, et de 1 cm pour le reste), puis déposez dans un petit bol (un bol par élève) :

- le melon d'eau
- le melon brodé
- le concombre
- la feta
- l'oignon

5.2. Coupez le basilic :

- Placez les feuilles l'une sur l'autre et roulez-les.
- À l'aide de ciseaux propres, coupez-les en fines lanières (ou déchirez-les avec les doigts et invitez ensuite les élèves à sentir leurs doigts). Ajoutez-les dans le petit bol.

5.3. À l'aide d'un presse-agrumes (ou d'une fourchette si vous n'en avez pas), préparez le jus de citron (préparation en équipe). Mesurez-le et mettez-le dans le petit bol (mesure individuelle : 5 ml par élève).

5.4. Ajoutez à la salade le poivre du moulin en le saupoudrant ou avec le bout d'un ustensile.

5.5. Mélangez délicatement et dégustez!

6. Faites-nous part de votre expérience

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!

NOTE AUX ADULTES : Afin d'éviter les blessures, supervisez les élèves lors de l'utilisation du couteau.



402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org



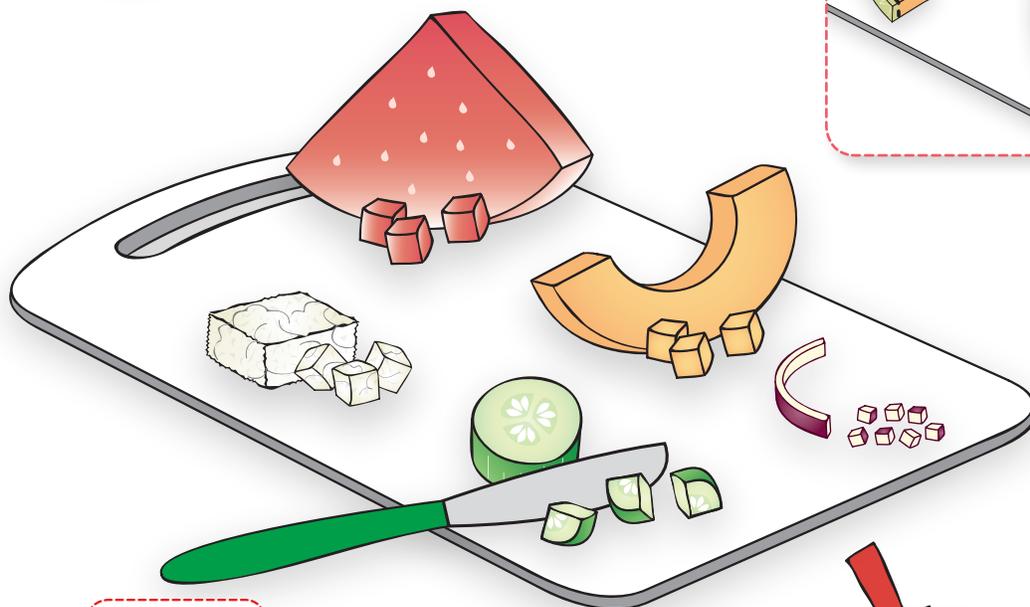
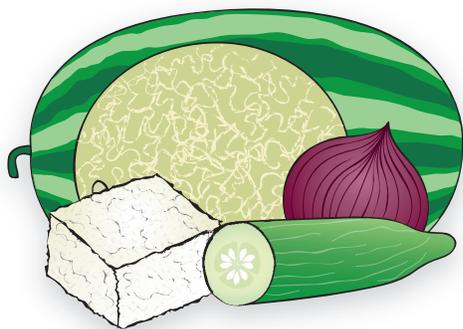
300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

Salade de MELONS et feta

Mini cuistot
6 portions

Préparation individuelle

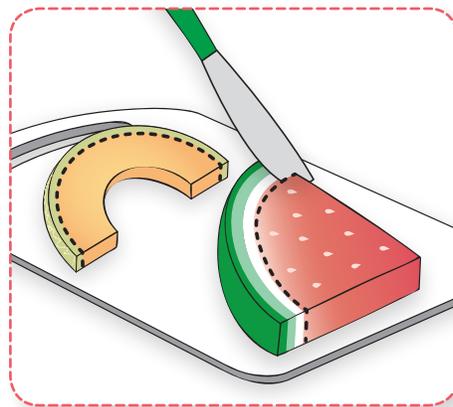
1 Couper



Attention à
tes doigts !

Retirer

la pelure des melons

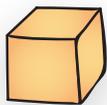
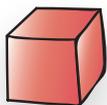


1 bol par élève

Grosseur des morceaux

Melons, concombre et feta

Bouchée
cubes 1 cm



Oignon
Mini bouchée
cubes 0,5 cm



2

Couper



Place les
feuilles
de basilic
l'une sur
l'autre.



Roule les
feuilles.



Coupe en
fines lanières.



Attention à
tes doigts !



petit bol
à salade

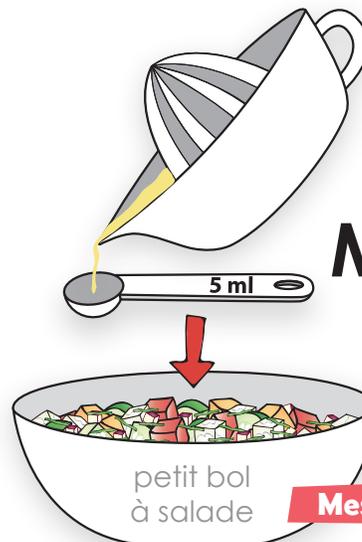
3

Presser



Préparation en équipe

Mesurer



petit bol
à salade

Mesure individuelle

4

Moudre



petit bol
à salade

1 tour
=
1 pincée

ou

poivre moulu
1 pincée



***ATTENTION,
C'EST PIQUANT!***

Il est préférable de ne pas toucher au poivre. Mesurer l'équivalent d'une pincée avec le bout d'un ustensile, ou en saupoudrant le contenant à épices.

5

Mélanger



petit bol
à salade

Délicatement !

**BON
appétit !**

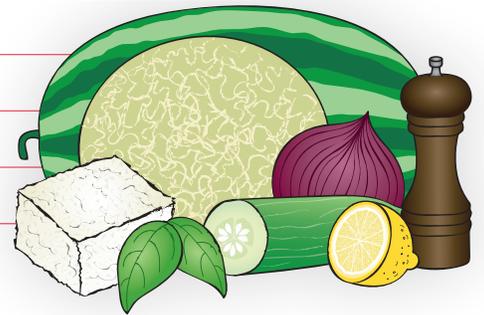
Salade de MELONS et feta

Cuistot intermédiaire

6 portions

Ingrédients

1 tranche	Melon d'eau
1 tranche	Melon brodé (cantaloup)
1 morceau	Concombre anglais
1 morceau	Fromage feta
¼ rondelle	Oignon rouge
2 feuilles	Basilic frais
5 ml (1 cuillère à thé)	Jus de citron
1 pincée	Poivre moulu



Méthode

Préparation individuelle

1. Couper en cubes, puis déposer dans un **petit bol** (un bol par élève) :
 - le melon d'eau,
 - le melon brodé,
 - le concombre,
 - le fromage,
 - l'oignon.

Regarde les illustrations au verso!

2. Couper le basilic, puis l'ajouter dans le petit bol.
 - 1 Placer les feuilles l'une sur l'autre.
 - 2 Rouler les feuilles.
 - 3 À l'aide de ciseaux, couper en fines lanières.

Préparation en équipe

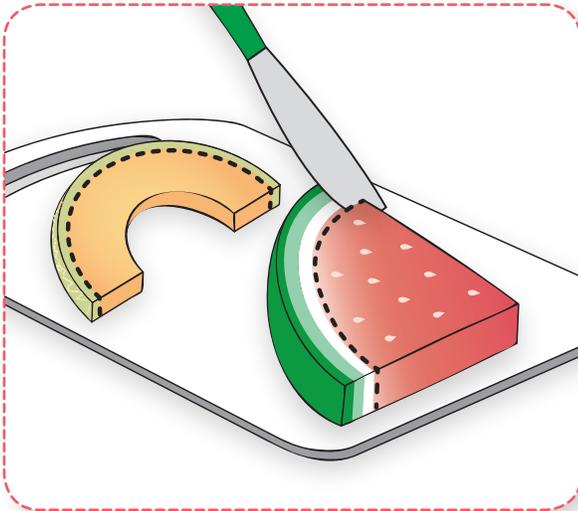
3. À l'aide du presse-agrumes, préparer le jus de citron. Le mesurer et le mettre dans le petit bol (mesure individuelle : 5 ml par élève).
4. Ajouter le poivre à la salade :
 - au moulin,
 - OU**
 - en saupoudrant (poivre moulu),
 - OU**
 - avec le bout d'un ustensile (poivre moulu).

5. Mélanger délicatement.



Quelques techniques

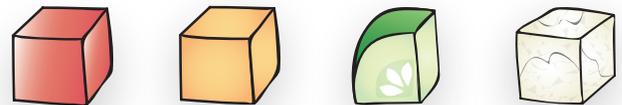
Retirer la pelure des melons



Grosueur des morceaux

Melons, concombre et feta

Bouchée
cubes 1 cm

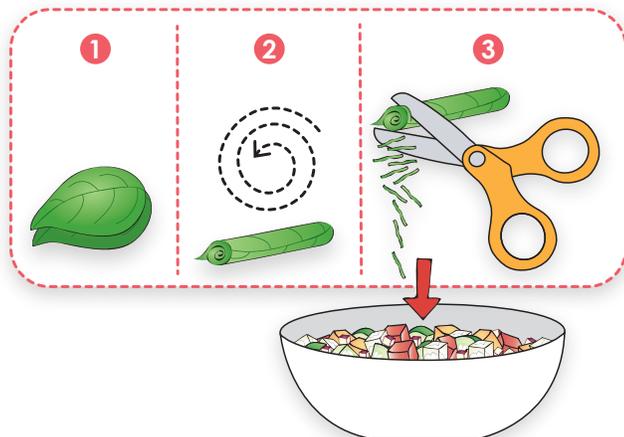


Oignon
Mini bouchée
cubes 0,5 cm



Attention à tes doigts !

Couper le basilic



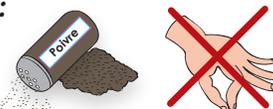
- 1 Placer les feuilles l'une sur l'autre.
- 2 Rouler les feuilles.
- 3 À l'aide de ciseaux, couper en fines lanières.

Ajouter le poivre

Si tu utilises un moulin :
1 tour
= 1 pincée



Si tu utilises du poivre moulu :



***ATTENTION,
C'EST PIQUANT!***

Il est préférable de ne pas toucher au poivre. Mesurer l'équivalent d'une pincée avec le bout d'un ustensile, ou en saupoudrant le contenant à épices.



Quiz Es-tu un expert en fruits et légumes?

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 2** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **Les explorateurs gourmands**. Il s'agit d'un jeu dans lequel deux équipes s'affrontent en répondant à des questions mettant en vedette les fruits et légumes. Devinettes, expressions fruitées, charades... Préparez-vous à tester vos connaissances!



Groupe d'âge :

Multi-âge.

Matériel :

- Cartes des questions (1^{er} cycle: retirez la catégorie des charades; 2^e et 3^e cycles: utilisez les 5 catégories). Prévoyez un jeu de questions par paire d'équipes.
- Feuilles de papier et crayons pour compter les points.
- Un sablier ou un chronomètre.

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, l'élève aura développé des stratégies de coopération.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités à prédominance socioaffective.

Quiz Es-tu un expert en fruits et légumes?

Démarche

1. Préparez-vous

- Formez de petites équipes de 3 ou 4 personnes. Les équipes s'affronteront par paires, qui seront menées par un maître de jeu.
- Choisissez les maîtres de jeu (1 par paire d'équipes): il peut s'agir d'un éducateur ou d'un élève. Cette personne pose les questions, calcule le temps et compte les points de chaque équipe.
- Comptez 1 point pour chaque bonne réponse de chaque équipe sur un grand tableau ou une grande feuille visible de tous. L'équipe gagnante est celle qui accumule le plus de points.

2. Amusez-vous!

Il y a deux façons de jouer.

A. Réponse en équipe

Vous pouvez donner à chaque équipe des feuilles et des crayons. Chaque équipe doit se mettre d'accord dans un temps très court pour choisir la réponse adéquate (par ex. : 30 secondes ou moins). Au top du maître de jeu, chaque équipe lève sa feuille avec sa réponse dans les airs. Comptez 1 point par bonne réponse.

B. Chacun son tour

À chaque question, un membre d'une équipe affronte celui de l'autre équipe, à tour de rôle. Demandez aux joueurs connaissant la réponse de lever la main le plus rapidement possible. Le maître de jeu étant l'arbitre, c'est lui (et lui seul) qui interroge le joueur ayant levé la main le premier. Si le joueur n'a pas la bonne réponse, le joueur de l'autre équipe a un droit de réplique. Comptez 1 point par bonne réponse.

3. Faites-nous part de votre expérience

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

DEVINETTE

Verte, je ne suis pas mûre.
Noire, je suis trop mûre.
Jaune, je suis juste à point.

Réponse : **Banane**



DEFISANTE.CA

DEVINETTE

Je suis un fruit qui a ses
pépins à l'extérieur.
Je suis rouge vif et je
ressemble à un cœur.

Réponse : **Fraise**



DEFISANTE.CA

DEVINETTE

Je ressemble à un raisin.
Je pousse dans un champ
ou dans la forêt.
Je suis petit et bleu.

Réponse : **Bleuet**

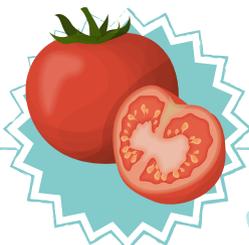


DEFISANTE.CA

DEVINETTE

Je suis ronde.
Je suis rouge, rose ou jaune.
Je suis délicieuse dans un
sandwich.

Réponse : **Tomate**

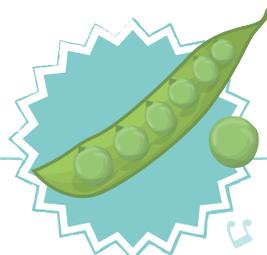


DEFISANTE.CA

DEVINETTE

Je suis un légume
très petit et rond.
Je suis vert et je pousse
dans une fève.

Réponse : **Pois**



DEFISANTE.CA

DEVINETTE

Je suis blanc ou brun.
J'ai un chapeau et un pied
et je ressemble à la maison
d'un Schtroumpf.

Réponse : **Champignon**



DEFISANTE.CA

DEVINETTE

Je suis un légume
qui pousse dans la terre.
J'ai des pelures et je fais
pleurer lorsqu'on me coupe.

Réponse : **Oignon**



DEFISANTE.CA

DEVINETTE

Ma pelure ressemble
à des cheveux. Je pousse
dans un champ, et on me
mange cuit à la fin de l'été.

Réponse : **Maïs**



DEFISANTE.CA

DEVINETTE

Je suis l'aliment favori
de Popeye. Je suis un légume
vert, plat et rond qui se
mange en salade.

Réponse : **Épinard**



DEFISANTE.CA

EXPRESSION FRUITÉE

Qui signifie
« avoir la peau douce » :
Avoir une peau de

Réponse : **Pêche**



DEFISANTE.CA

EXPRESSION FRUITÉE

Qui signifie
« s'évanouir » :
Tomber dans les

Réponse : **Pommes**



DEFISANTE.CA

EXPRESSION FRUITÉE

Qui signifie
« rougir de honte
ou de timidité » :
Être rouge comme une

Réponse : **Tomate**



DEFISANTE.CA

EXPRESSION FRUITÉE

Qui signifie
« le comble/la touche finale » :

**La _____
sur le gâteau**

Réponse : **Cerise**



DEFISANTE.CA

EXPRESSION FRUITÉE

Qui signifie
« il est tellement mignon! » :

**Il est tellement
_____!**

Réponse : **Chou**



DEFISANTE.CA

EXPRESSION FRUITÉE

Qui signifie
« ça ne te concerne pas » :

**Ce ne sont pas tes
_____**

Réponse : **Oignons**



DEFISANTE.CA

EXPRESSION FRUITÉE

Qui signifie
« raconter des mensonges » :

**Raconter des
_____**

Réponse : **Salades**



DEFISANTE.CA

EXPRESSION FRUITÉE

Qui signifie
« accélérer » :

**Appuyer sur le
_____**

Réponse : **Champignon**



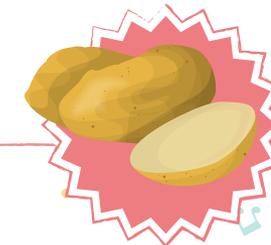
DEFISANTE.CA

EXPRESSION FRUITÉE

Qui signifie
« se tromper » :

**Être dans les
_____**

Réponse : **Patates**



DEFISANTE.CA

CHARADE

Mon 1^{er} est une boisson transparente.

Mon 2^e : on s'y met deux par deux avant d'entrer en classe.

Mon 3^e est un petit mot que tu utilises pour parler de toi.

Mon tout est un fruit et aussi une couleur.

Réponse :
Eau - rang - je (orange)

DEFISANTE.CA

CHARADE

Mon 1^{er} est le bruit fait par la vache.

Mon 2^e est le contraire de court.

Mon 3^e est là où ma colonne vertébrale est située.

Mon tout est un fruit vert dehors et rose dedans.

Réponse :
Meuh - long - dos (melon d'eau)

DEFISANTE.CA

CHARADE

Mon 1^{er} est le contraire de haut.

Mon 2^e est la lettre entre M et O.

Mon 3^e est un animal têtard qui ressemble au cheval.

Mon tout est un fruit qui ressemble à la Lune.

Réponse :
Bas - N - âne (banane)

DEFISANTE.CA

CHARADE

Mon 1^{er} est ce que tu cries quand tu as peur.

Mon 2^e est le petit de la vache.

Mon 3^e vient avant la lettre L.

Mon tout est un fruit vert à gros noyau.

Réponse :
Aaah! - veau - K (avocat)

DEFISANTE.CA

CHARADE

Mon 1^{er} est la troisième lettre de l'alphabet.

Mon 2^e est le masculin de «la».

Mon 3^e est l'aliment de base des Chinois.

Mon tout est un légume vert pâle fait de longues tiges.

Réponse :
C - le - riz (céleri)

DEFISANTE.CA

CHARADE

Mon 1^{er} est une carte qui bat la dame et le roi.

Mon 2^e est un homme qui a au moins un enfant

Mon 3^e est le pronom personnel de la première personne du singulier.

Mon tout est un légume-tige vert.

Réponse :
As - père - je (asperge)

DEFISANTE.CA

COMMENT ÇA Pousse?

Je suis une carotte.

Je pousse...

- a) dans un arbre
- b) au sol
- c) dans la terre

Réponse : **Dans la terre**



DEFISANTE.CA

COMMENT ÇA Pousse?

Je suis un chou.

Je pousse...

- a) dans un arbre
- b) au sol
- c) dans la terre

Réponse : **Au sol**



DEFISANTE.CA

COMMENT ÇA Pousse?

Je suis une asperge.

Je pousse...

- a) dans un arbre
- b) au sol
- c) dans la terre

Réponse : **Au sol**



DEFISANTE.CA

COMMENT ÇA Pousse?

Je suis un céleri.

Je pousse...

- a) dans un arbre
- b) au sol
- c) dans la terre

Réponse : **Au sol**



DEFISANTE.CA

COMMENT ÇA Pousse?

Je suis une betterave.

Je pousse...

- a) dans un arbre
- b) au sol
- c) dans la terre

Réponse : **Dans la terre**



DEFISANTE.CA

COMMENT ÇA Pousse?

Je suis un ananas.

Je pousse...

- a) dans un arbre
- b) au sol
- c) dans la terre

Réponse : **Au sol**



DEFISANTE.CA

COMMENT ÇA Pousse?

Je suis une prune.

Je pousse...

- a) dans un arbre
- b) au sol
- c) dans la terre

Réponse :
Dans un arbre



DEFISANTE.CA

COMMENT ÇA Pousse?

Je suis de la rhubarbe.

Je pousse...

- a) dans un arbre
- b) au sol
- c) dans la terre

Réponse : **Au sol**



DEFISANTE.CA

COMMENT ÇA Pousse?

Je suis un melon.

Je pousse...

- a) dans un arbre
- b) au sol
- c) dans la terre

Réponse : **Au sol**



DEFISANTE.CA

À TABLE!

Le jus de quel fruit
est utilisé pour empêcher
certains fruits coupés
de brunir?

Réponse : **Citron**

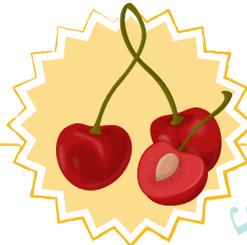


DEFISANTE.CA

À TABLE!

Quel fruit
est traditionnellement
utilisé dans le clafoutis?

Réponse : **Cerise**



DEFISANTE.CA

À TABLE!

Avec quel fruit
cuisine-t-on le plus souvent
un *shortcake*?

Réponse : **Fraise**

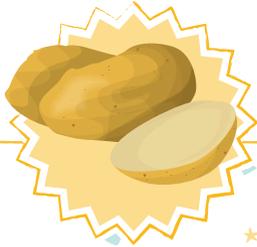


DEFISANTE.CA

À TABLE!

Quel légume se cuisine
« en robe des champs »,
c'est-à-dire
avec la pelure?

Réponse : **Pomme de terre**

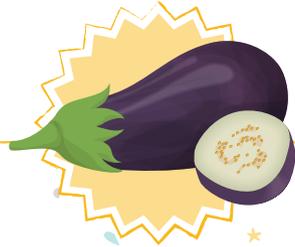


DEFISANTE.CA

À TABLE!

Quel est le légume qui
compose majoritairement
la moussaka?

Réponse : **Aubergine**



DEFISANTE.CA

À TABLE!

Avec quel fruit ou
légume fabrique-t-on
le ketchup?

Réponse : **Tomate**



DEFISANTE.CA

À TABLE!

Avec quel légume
fait-on la choucroute?

Réponse : **Chou**



DEFISANTE.CA

À TABLE!

Quel légume a
un goût de réglisse noire
ou d'anis?

Réponse : **Fenouil**



DEFISANTE.CA

À TABLE!

Avec quel fruit fait-on
le plus souvent
de la croustade?

Réponse : **Pomme**



DEFISANTE.CA



Serpents et échelles actif

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 1** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **As-tu la bougeotte?** Elle consiste à jouer à Serpents et échelles et à réaliser les minidéfis actifs tout au long du jeu.



Groupe d'âge :

Multiâge

Matériel :

- Dés et pions (ou tout objet qui peut servir de pion, comme des boutons)
- Jeu Serpents et échelles actif (voir pages suivantes) à imprimer idéalement en format 11 x 17 po. Prévoyez un jeu pour 4 à 6 élèves.
- Montre, sablier ou horloge pour chronométrer la durée des défis.

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de cette activité, les élèves auront travaillé la coopération pour réussir les défis.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance socioaffective

Serpents et échelles actif

Démarche

1. Divisez les élèves

- Répartissez les élèves à raison de 4 à 6 joueurs par planche de jeu. Pensez à jumeler des élèves plus âgés avec des plus jeunes afin que les premiers aident ces derniers à lire et à réaliser les minidéfis.
- Distribuez 1 dé par planche de jeu et 1 pion par élève.

2. Amusez-vous!

- À tour de rôle, les élèves lancent le dé et avancent leur pion d'autant de cases que le chiffre indiqué par le dé.
- Si le pion tombe sur une case où se trouve le bas d'une échelle, il grimpe son pion jusqu'en haut de l'échelle.
- Si le pion tombe sur une case où se trouve la queue d'un serpent, il descend son pion jusqu'à l'extrémité de sa tête.
- Si le pion tombe sur une case Défi Santé, l'élève doit faire le défi indiqué pour pouvoir jouer son prochain tour.

- Pour remporter la partie, il faut atteindre ou dépasser la case Gagnant!

ASTUCE : Vous pouvez prévoir un privilège pour les gagnants : choisir la prochaine activité, être le premier à pouvoir faire l'essai d'un nouveau jeu, devenir « aide-éducateur » pour le reste de la journée, etc.

3. Faites-nous part de votre expérience

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca

Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

SERPENTS ET ÉCHELLES ACTIF

Tu as besoin d'un pion par personne et d'un dé pour le groupe. (Tu peux prendre, par exemple, des boutons ou des pièces de monnaie.)

COMMENT JOUER :

- À tour de rôle, on lance le dé et on avance notre pion d'autant de cases que le chiffre indiqué par le dé.
- Si notre pion tombe sur une case où se trouve le bas d'une échelle, on le fait grimper jusqu'en haut de l'échelle.
- Si notre pion tombe sur une case où se trouve la queue d'un serpent, on le fait descendre jusqu'à l'extrémité de sa tête.
- Si notre pion tombe sur une case *Défi Santé*, il faut faire le défi indiqué pour pouvoir jouer notre prochain tour.
- Pour remporter la partie, il faut atteindre ou dépasser la case Gagnant!

ACTIVE SNAKES AND LADDERS

You need one playing piece per person (for example, you can use buttons or coins) and one dice.

HOW TO PLAY:

- One after the other, players throw the dice and move the same number of squares as the number on the dice.
- If you land on a square containing the bottom of a ladder, you climb to the top of the ladder.
- If you land on a square containing the tail of a snake, you go down to the end of its head.
- If you land on a *Health Challenge* square, you have to complete the challenge before you get another turn.
- To win, you have to reach or go past the "Winner!" square.

25 **26** **27** **28** **29**

24 **23** **22** **21** **20** **19**

13 **14** **15** **16** **17** **18**

12 **11** **10** **9** **8** **7**

4 **5** **6**

1 DÉPART START

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30 GAGNANT! WINNER!

Fais 10 sauts sur une seule jambe.
12
Hop 10 times on one leg.

Fais 3 fois le tour de la pièce en joggant.
9
Jog 3 times around the room.

Fais 5 pompes.
28
Do 5 push-ups.

Deviens « dur comme un spaghetti pas cuit », puis « mou comme un spaghetti cuit ». Refais-le 3 fois.
15
Make your whole body "as hard as raw spaghetti" then make it "as soft as cooked spaghetti". Do this 3 times.

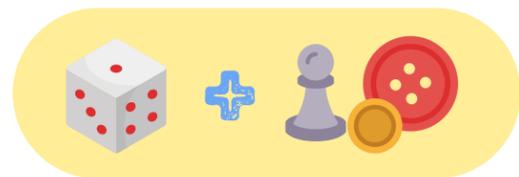
Couché sur le dos et les jambes en l'air, pédale pendant 30 secondes.
24
Pedal during 30 seconds while lying on your back with your legs in the air.

Traverse la pièce aller-retour en marchant à reculons.
3
Walk backwards to the end of the room and back.

Danse jusqu'à ton prochain tour.
18
Dance until your next turn.

Fais comme si tu patinais pendant 30 secondes.
6
Pretend you are skating during 30 seconds.

Défi Santé



Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

SERPENTS ET ÉCHELLES ACTIF

Tu as besoin d'un pion par personne et d'un dé pour le groupe. (Tu peux prendre, par exemple, des boutons ou des pièces de monnaie.)

COMMENT JOUER :

- À tour de rôle, on lance le dé et on avance notre pion d'autant de cases que le chiffre indiqué par le dé.
- Si notre pion tombe sur une case où se trouve le bas d'une échelle, on le fait grimper jusqu'en haut de l'échelle.
- Si notre pion tombe sur une case où se trouve la queue d'un serpent, on le fait descendre jusqu'à l'extrémité de sa tête.
- Si notre pion tombe sur une case *Défi Santé*, il faut faire le défi indiqué pour pouvoir jouer notre prochain tour.
- Pour remporter la partie, il faut atteindre ou dépasser la case Gagnant!

ACTIVE SNAKES AND LADDERS

You need one playing piece per person (for example, you can use buttons or coins) and one dice.

HOW TO PLAY:

- One after the other, players throw the dice and move the same number of squares as the number on the dice.
- If you land on a square containing the bottom of a ladder, you climb to the top of the ladder.
- If you land on a square containing the tail of a snake, you go down to the end of its head.
- If you land on a *Health Challenge* square, you have to complete the challenge before you get another turn.
- To win, you have to reach or go past the "Winner!" square.

25 **26** **27** **28** **29**

24 **23** **22** **21** **20** **19**

13 **14** **15** **16** **17** **18**

12 **11** **10** **9** **8** **7**

4 **5** **6**

1 DÉPART START

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

GAGNANT! WINNER!

Fais 10 sauts sur une seule jambe.
12
Hop 10 times on one leg.

Fais 3 fois le tour de la pièce en joggant.
9
Jog 3 times around the room.

Fais 5 pompes.
28
Do 5 push-ups.

Deviens « dur comme un spaghetti pas cuit », puis « mou comme un spaghetti cuit ». Refais-le 3 fois.
15
Make your whole body "as hard as raw spaghetti" then make it "as soft as cooked spaghetti". Do this 3 times.

Couché sur le dos et les jambes en l'air, pédale pendant 30 secondes.
24
Pedal during 30 seconds while lying on your back with your legs in the air.

Traverse la pièce aller-retour en marchant à reculons.
3
Walk backwards to the end of the room and back.

Danse jusqu'à ton prochain tour.
18
Dance until your next turn.

Fais comme si tu patinais pendant 30 secondes.
6
Pretend you are skating during 30 seconds.

À tour de rôle, on lance le dé et on avance notre pion d'autant de cases que le chiffre indiqué par le dé.

Si notre pion tombe sur une case où se trouve le bas d'une échelle, on le fait grimper jusqu'en haut de l'échelle.

Si notre pion tombe sur une case où se trouve la queue d'un serpent, on le fait descendre jusqu'à l'extrémité de sa tête.

Si notre pion tombe sur une case *Défi Santé*, il faut faire le défi indiqué pour pouvoir jouer notre prochain tour.

Pour remporter la partie, il faut atteindre ou dépasser la case Gagnant!





Quelle heure est-il, monsieur le loup?*

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 1** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **As-tu la bougeotte?** Ce jeu favorise les transitions pour les élèves.



Groupe d'âge :

Multiâge

Matériel :

Aucun

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

À la fin de l'activité, les élèves auront développé leur motricité globale.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants.

Quelle heure est-il, monsieur le loup?

Démarche

1. Un joueur joue le rôle du loup et se tient dos aux autres joueurs (les agneaux), en se plaçant à plus de trois mètres d'eux.
2. Les autres joueurs se mettent en ligne derrière le loup et demandent : « Quelle heure est-il, monsieur le loup? »
3. Le loup répond en donnant une heure (par exemple, 16 h), et les autres joueurs marchent alors le nombre de pas correspondant à l'heure mentionnée (dans ce cas, seize pas).
4. Ainsi, les joueurs se rapprochent de plus en plus du loup. Mais le loup peut choisir de répondre : « C'est l'heure du souper! »
5. Et dans ce cas, il se retourne alors et poursuit les autres joueurs, qui doivent essayer d'atteindre la ligne de départ. Le joueur touché par le loup devient loup à son tour. Et le jeu continue.
6. Faites-nous part de votre expérience : n'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!

Variantes

Pour les groupes plus âgés

Le jeu peut être modifié pour des élèves plus âgés en ajoutant une contrainte : lorsque le loup « mange » un autre élève, les deux deviennent des loups et doivent se tenir bras à bras. Si le duo touche un autre élève, celui-ci se joint à eux et ainsi de suite.

Si un élève parvient à atteindre l'autre bout de la salle (l'ancre du loup) sans se faire toucher, il libère alors les élèves mangés, et un autre loup est choisi.

Pour les groupes multiâge

Les loups et les agneaux plus âgés ont de la difficulté à se déplacer : ils doivent sauter à pieds joints ou encore sauter sur une jambe.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca



Jeu de relais : le boomerang*

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 1** du *Défi Santé* 2019, qui a pour thème **As-tu la bougeotte?** Ce jeu est une course à relais à effectuer dans la cour d'école ou dans le gymnase.



Groupe d'âge :
Multiâge

Matériel :
Balles ou ballons

Compétences

Aspect du développement global de l'élève :

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

Intention éducative :

Par le travail d'équipe et l'entraide, l'élève est amené à développer son estime de lui.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Réalisation d'activités à prédominance affective

Jeu de relais : le boomerang

Démarche

Mise en contexte

Les élèves doivent encourager les membres de leur équipe multiâge de façon originale.

But du jeu

Faire un tour complet le plus rapidement possible : être le premier joueur qui revient à sa place de départ sans échapper le ballon.

Déroulement

1. Les équipes se placent en files indiennes.
2. L'animateur remet au premier joueur de chaque équipe un ballon.
3. Au signal de départ, le premier joueur remet le ballon au second en le faisant passer par-dessus sa tête. Le deuxième joueur remet le ballon au troisième en le faisant passer entre ses jambes et ainsi de suite jusqu'au dernier joueur, qui, lui, doit courir se placer en tête de file et recommencer.
4. Le jeu se termine quand les premiers joueurs sont revenus à leur place de départ.
5. Faites-nous part de votre expérience : n'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca!

Variantes

Mettre plus de balles ou de ballons (2-3).

Faire circuler des objets de grandeurs et de formes variées.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca