

N°17

Automne
2021

le P'tit Baulois



le magazine des écoliers



VILLE DE
La Baulle
ESCOUBLAC

Sommaire

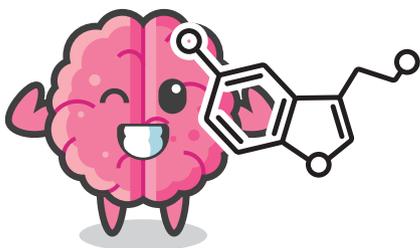


Les Z'Actus ! p.4

Retour en images
L'agenda de l'automne

L'atelier d'Eva ? p.7

Fabrique ton baby-foot !



CMJ p.8

Le CMJ
en action

Hub p.10

Les bienfaits du sport
sur la santé



p.12 Quels Sports

tu peux pratiquer à
La Baule-Escoublac ?

p.13 Je bouquine...

La lecture,
c'est aussi du sport !

p.14 Les jeux d'Ana



p.16

**BOUCHÉES
D'ÉNERGIE**



les p'tits
chefs



Info

- Directrice de la publication : Annabelle Garand • Rédaction : Direction de la communication de la ville de La Baule-Escoublac ,
- Jeux : Anne • Remerciements : Elior • Crédit : Mairie de La Baule-Escoublac, Freepik, Vecteezy.
- Création - Réalisation - Impression : Agence Destinations • Tirage : 2000 exemplaires.

Le p'tit MOT



Cher écolier, cher collégien,

Dans ce nouveau numéro, tu découvriras tous les bienfaits à pratiquer une activité sportive régulière. Le sport, c'est à la fois faire du bien à son corps mais aussi à sa tête car se dépenser pour s'amuser, progresser, s'accomplir en compétition, en loisirs, seul ou en équipe procure un bien fou au moral et donne beaucoup de satisfaction. Il faut aussi savoir rebondir quand on échoue et faire mieux la fois d'après, bref persévérer. Le fairplay vis-à-vis de ses adversaires et le respect des règles et des arbitres font aussi partie du jeu et sont essentiels.

Ce p'tit Baulois se veut donc sportif, à toi de jouer !!
Bonne lecture et surtout bonnes vacances ! 😊

Karine Challier

Conseillère municipale en charge
du Conseil Municipal des Jeunes



Christophe Mathieu
Adjoint au Maire en charge du Sport
et des Associations

Bonjour,

Je suis pompier volontaire à La Baule-Escoublac. Du plus loin que mes parents se souviennent, j'étais en CE1 quand j'ai annoncé que je deviendrais pompier. Le sport a toujours fait partie de ma vie, en tant que pompier c'est nécessaire d'avoir une forme physique au top !

Mon sport est la natation que je pratique de manière intensive et j'ai participé aux championnats du monde pompiers /police. En 1996 j'ai gagné 5 médailles au Canada, puis aux Jeux mondiaux pompiers-police à Daegu en 2010 (Corée du Sud), j'ai eu sept médailles dont une en or aux 4x50 m 4 nages.

Les associations bauloises et nos équipements sportifs (gymnases, stades, piscine, terrains de sport, tennis,...) te permettent de t'épanouir dans les disciplines que tu affectionnes le plus. Alors, profite et donne le meilleur de toi-même pour te dépasser !

Sportivement,



Merci à l'équipe du Festival du cinéma et musiques de film
pour sa participation à l'élaboration du P'tit Baulois de l'été qui traitait du cinéma.

Info

Les Actus : Retour en images



DRYADESTIVALES

Concerts et spectacles au parc des Dryades.



VISITE DU BATEAU DE SEBASTIEN ROGUES QUI PARTIRA POUR LA TRANSAT JACQUES VABRE.



LE P'TIT THÉÂTRE DES MARDIS

C'EST LA RENTRÉE !

Youpi le retour en classe, on a retrouvé nos amis !



CINÉ MA PLAGE

Cinéma sur la plage en famille



Info

English vocabulary :

Football = soccer (USA) et football (UK)
Natation = swimming

Tir à l'arc = Archery
Equitation = horseback riding
The winner = le gagnant

A team = une équipe
Race = course



FOOTBALL :

Match Nantes Lorient (0-1)
Stade de La Baule



BIG TOUR :

des animations et un concert
pour toute la famille



Beaucoup d'animations pour l'année du cheval :



Découverte des métiers du monde
du cheval aux Écuries du Niro



MATCH DE POLO SUR LA PLAGE



LE DÉFILÉ DE LA FANFARE
DE LA GARDE RÉPUBLICAINE



Quel sport pratique-tu ? = Do play any sports ? / What sports do you do ?
Quel est ton équipe de football favorite ? What's your favorite football team ?
Je ne sais pas jouer au tennis mais je suis bon au golf = I can't play tennis but I'm good at golf.
Il a marqué trois buts = He scored three goals

Info



OCTOBRE

Rencontres littéraires :
tous lecteurs !

Du 23 au 27,
Bibliothèque Henri Queffélec



Semaine de l'arbre

Du 27 octobre au 2 novembre, Marché central de La Baule



La Baule fête Halloween

Du 29 au 31 Octobre

Dans les quartiers de La Baule-
Escoublac et à la bibliothèque
Henri Queffélec



NOVEMBRE

Journée Nationale du Souvenir

1^{er} Novembre

11 Novembre : Commémoration de l'Armistice 1918

À NE PAS
MANQUER

RENCONTRES LITTÉRAIRES



Exposition concours photos 2021 - « Le cheval »

Du 5 au 21 Novembre, Espace culturel chapelle Sainte-Anne

Les grandes semaines de la petite enfance

Du 13 au 27 Novembre, Bibliothèque Henri Queffélec

Festival de théâtre

Du 23 au 28 Novembre,
Espace culturel chapelle
Sainte-Anne



DÉCEMBRE

Exposition « Noëls de Russie »

Du 4 décembre au 2 janvier,
Espace culturel chapelle
Sainte-Anne



Noël Magique

Du 15 décembre
au 2 janvier,
Bois des aulnes

Atelier créatif Noël

21 décembre, Bibliothèque Henri Queffélec

Spectacle de Noël « Délivrez les livres : Jingle Bells »

22 décembre, Bibliothèque Henri Queffélec

L'atelier d' EVA : Fabrique ton baby-foot !

C'est une activité simple et facile à réaliser qui plaira aux petits comme aux grands.

Temps de réalisation : 1h hors temps de séchage de la peinture



POUR CE BRICOLAGE TU AURAS BESOIN DE :

- Une boîte à chaussures
- 10 pinces à linge en bois
- 4 tiges rondes en bois ou piques à brochettes (en pensant à retirer le coté piquant)
- 1 marqueur permanent (ici blanc)
- De la peinture acrylique verte ainsi que de 2 autres couleurs (les couleurs de tes équipes)
- 4 bouchons de liège
- 1 grosse perle



ÉTAPE 1 : LE TERRAIN

- Tout d'abord, commence par peindre une belle pelouse au fond du terrain. Attends que la peinture sèche puis peins les bords intérieurs en blanc. Tu peux poser une feuille blanche au fond afin de ne pas dépasser.
- Utilise le marqueur blanc afin de dessiner les deux rectangles de but (6,5 sur 11 cm) puis trace une ligne et un rond au centre du terrain.

ÉTAPE 2 : LES BUTS

Une fois que la peinture est sèche et à l'aide d'un cutter, découpe les deux buts (environ 9 sur 4.5 cm).

ÉTAPE 4 : LE MÉCANISME

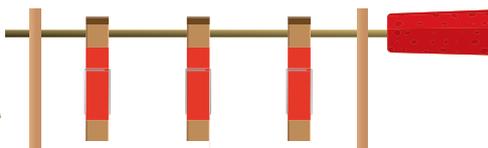
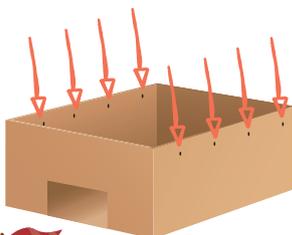
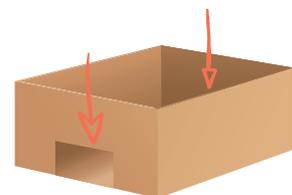
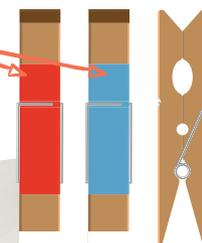
- Peins les bouchons de liège aux couleurs de vos joueurs.
- En prévoyant un intervalle de 6 cm entre chaque trous fais 4 trous par longueur à 7 cm de la base, enfiler les broches et de coller les épingles à linge grâce à un pistolet à colle.

ÉTAPE 3 : LES JOUEURS

- Il est temps de s'occuper des joueurs en mettant du scotch sur le bout des épingles afin de ne pas mettre de peinture à cet endroit.
- Peins les épingles des deux couleurs choisies pour les équipes (ici rouge et bleu).

ÉTAPE 5 : JOUER !!

Ton Baby foot est terminé ! Mets la balle en jeu, le coup de sifflet de départ va être donné !



Envoie tes réalisations ou idées de bricolage à

ptitbolois@mairie-labaule.fr

Info

Le CMJ en action



APRÈS DE BELLES VACANCES D'ÉTÉ, LES MEMBRES DU CMJ SE SONT REMIS AU TRAVAIL. IL SE SONT RÉUNIS EN SEPTEMBRE POUR EXPOSER LEURS DEMANDES ET PROJETS.

MAXENCE ET LUISA ONT EU LA CHANCE DE PARTICIPER AU FESTIVAL DU CINÉMA ET MUSIQUES DE FILM. VOICI LEUR TÉMOIGNAGE :

” Grâce au CMJ, nous avons eu la chance de pouvoir assister au Festival de cinéma et musiques de films de La Baule et ainsi pouvoir visionner certains longs métrages en compétition.

Parmi eux :

” **Un triomphe** ” un film avec Kad Merad dans la peau d'un professeur de de théâtre pour des prisonniers. Leur objectif est de parcourir toutes les grandes scènes de France et jouer leur pièce.

” **Le petit piaf** ” un jeune chanteur prometteur rencontre un grand chanteur et lui demande de devenir son mentor. Marc Lavoine joue à la perfection ce rôle de professeur.

” **Envole moi** ” dernier film de Christophe Barratier, ce film décrit l'amitié entre un enfant atteint d'une maladie grave ainsi qu'un jeune homme qui n'a jamais quitté son âme d'enfant. Ce grand enfant joué par Victor Belmondo, gagne une belle maturité.

La master class proposée aux scolaires nous a aussi appris beaucoup sur la création de musique de film.

Nous avons eu beaucoup de chance de pouvoir visionner tous ces super films, nous les avons tous adorés et avons eu l'immense honneur de pouvoir rencontrer **Gérard Jugnot** et **Soan** (vainqueur de the Voice Kids) pendant le festival. ”



Info

Tu aimes le cinéma ?

Retrouve le programme du Gulf Stream sur : cinegulfstream.fr

Quelques membres ont pu participer à différents évènements :



**COMMÉMORATION
DU 14 JUILLET**



Participation à la course Swimstar de Luisa, Lorène et Karine
Lorène a fini 1^{ère} des moins de 18 ans



Triathlon Audencia la Baule :
1 équipe (Maxence, Lorène, Luisa) qui a brillamment fini 422 sur 623 au Tri Relais Entreprise. La plus jeune équipe de la course !!



**VISITE DES SERVICES
TECHNIQUES DE LA
BAULE-ESCOUBLAC**



**ACCUEIL DES VISITES
PENDANT LA JOURNÉE DU
HANDICAP DU 11 OCTOBRE**



Quelques demandes faites au maire :

Benjamin, 9 ans scolarisé aux Pléiades a fait la demande à Monsieur le Maire de créer un Pump Track à la place de la piste de bi-cross proche du collège Tabarly.

L'idée a été étudiée et le CMJ est très favorable.
Les jeunes aimeraient aussi un terrain multisports.

C'est une belle idée mais le lieu est excentré et sans commerce de proximité.
Il faut encore réfléchir sur le devenir de ce lieu mais il est certain que les jeunes souhaiteraient se l'approprier !

- Parcours sportif dans la forêt et jeux en bois au niveau de l'avenue de la Jo.
- Jeux en bois en libre accès sur la future promenade de mer et appareils sportifs et de musculation comme au parc de la Torre.
- Terrain de basket rénové et mis aux normes à côté des Salines.
- Espace pique-nique et repos dans le futur jardin partagé avenue Mésoré.
- Ramassage des déchets plastique toutes les semaines.



Quelques projets du CMJ pour les prochains mois :

- Ateliers numériques avec nos aînés et les associations locales ;
- Ateliers découverte des jeux anciens (Tarot, échec, belote...) avec le Club de l'amitié ;
- Journée Visite du Sénat avec Laurence Garnier notre sénatrice ;
- Participer et être consulté sur la future restauration municipale ;
- Disposer d'un cyber centre afin que les jeunes puissent se retrouver pour des travaux de groupe et organiser des ateliers sur les outils informatiques et des jeux vidéo.

Pour partager tes idées de projets avec le CMJ

n'hésites pas à leur écrire : cmj@mairie-labaule.fr

Info



HUB & les bienfaits du sport sur la santé

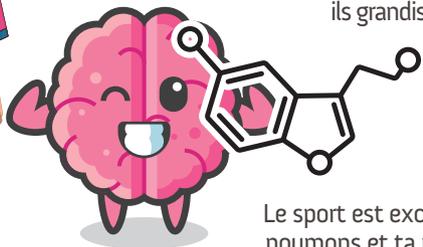
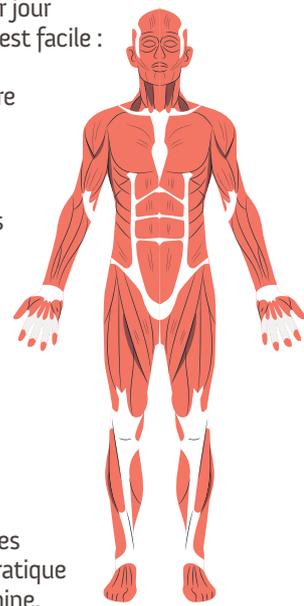
ON TE LE DIT TOUJOURS, LE SPORT C'EST BON POUR LA SANTÉ. ET OUI, À TON ÂGE ET MÊME LES ADULTES IL FAUT BOUGER TOUS LES JOURS. ON T'EXPLIQUE POURQUOI.



Pour être en santé il faut faire au moins 60 minutes par jour d'activité physique ou sportive. Bouger tous les jours c'est facile : bouger ce n'est pas que faire du sport, c'est aussi aller à l'école à pied, ranger sa chambre, faire du vélo, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, ou promener le chien. Du coup, c'est facile de bouger tous les jours !

Sais-tu que ton corps est composé de plus de 600 muscles que tu utilises chaque jour sans t'en rendre compte ?

Plus tu bouges et plus tes muscles travaillent, ce qui rend ton corps plus souple et plus fort. Et comme tes os sont tenus par tes muscles, ils grandissent au bon endroit et deviennent plus solides.



DU SPORT POUR ÊTRE PLUS FORT

Le sport est excellent pour ton cœur et la circulation du sang, tes poumons et ta respiration et même à ton cerveau. Grâce à la pratique sportive, ton cerveau fabrique une potion du bonheur, l'endorphine, qui te permet de ressentir du plaisir et de la joie et te fais oublier tes colères et chagrins. Le sport te permet d'avoir de nouveaux réflexes, comme attraper une balle et te permet d'améliorer ta vivacité, comme faire la roue. Le sport t'apprend donc à faire des efforts pour progresser un peu plus chaque jour. Il entretient les muscles, permet de rester mince et d'éviter quelques maladies comme le diabète, les problèmes respiratoires, certains cancers, etc..

POUR AVOIR DE L'ÉNERGIE TON CORPS A BESOIN DE GRAISSE ET DE SUCRES, MAIS PAS N'IMPORTE LESQUELS. LES SPORTIFS FONT ATTENTION À LEUR ALIMENTATION QUAND ILS ONT DES ENTRAÎNEMENTS ET DES COMPÉTITIONS.



La première source d'énergie : les glucides comme les pâtes et le riz. Ce sont des sucres lents, le carburant des sportifs. Ils se diffusent lentement dans le corps et permettent d'avoir de l'endurance.

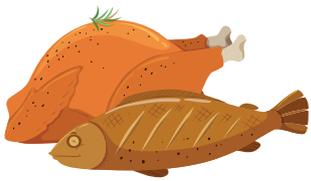


Les sucreries sont aussi des glucides, mais ce sont des sucres rapides. Sodas et gâteaux apportent rapidement de l'énergie, mais c'est une énergie qui ne permet pas de maintenir un effort de longue durée.

Info

Connais tu les parcours sportifs de La Baule-Escoublac ?

Il y en a un dans la forêt et un autre au parc de la Torre. Un bon moyen de t'amuser en faisant du sport avec tes amis et ta famille.



Le poisson et la viande sont des protéines. Elles favorisent la croissance musculaire et l'apport en fer.



Il ne faut pas oublier les légumes et les fruits, pour les vitamines et les sels minéraux. Il faut manger de tout pour avoir une alimentation équilibrée.



Les produits laitiers apportent aussi des protéines, mais surtout du calcium. Et puis, très important, quand on fait du sport, on transpire, on se déshydrate. Et que se passe-t-il si le corps manque d'eau ? On a soif, c'est pourquoi il faut toujours boire de l'eau, sinon le corps se fatigue, et on peut se blesser.

DU SPORT POUR S'AMUSER

Faire du sport, c'est aussi apprendre à respecter les règles, et à jouer avec tes copains.

Tu apprends à trouver ta place, à être solidaire de ton équipe, mais également à te mesurer aux autres. C'est aussi l'occasion de se faire de nouveaux amis. Enfin, le sport c'est le terrain du partage et de la découverte. Tu vois, le sport c'est très utile pour la vie de tous les jours. Alors va vite mettre tes baskets, et amuse-toi bien ! Sur terre, dans l'eau ou en plein air, des dizaines d'activités existent où tu rencontreras des gens différents et passionnés.



LES DIFFÉRENTS TYPES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

IL EXISTE PLUSIEURS FAÇONS DE BOUGER.



- Activité à intensité modérée : ton cœur travailler un peu et tu es légèrement essoufflé, tout en étant capable de parler avec les copains (ex. : marche rapide, vélo, patin, planche à roulettes, jouer au parc).

- Activité aérobique : tu fais travailler les grands muscles à une intensité faible à modérée pendant une longue période. Cette activité permet d'améliorer tes habiletés cardiorespiratoires (ex. : nage, course, vélo).



- Activité à intensité élevée : ton cœur travaille beaucoup, tu transpires et tu es essoufflé au point de ne pas pouvoir parler (ex. : course, natation, soccer, ski de fond).

- Activité de renforcement : exercice qui développe et renforce tes muscles et tes os en utilisant des poids légers ou le poids du corps lorsque cela est possible (ex. : course, saut à la corde, grimper, gymnastique, tennis).



Le savais-tu ?

À La Baule-Escoublac nous avons une très bonne équipe de football féminin le « Groupement Presqu'île Féminin » qui regroupe des jeunes filles de la Presqu'île.

Info

Quels sports tu peux pratiquer à La Baule-Escoublac ?

À LA BAULE-ESCOUBLAC TU PEUX PRATIQUER PRESQUE TOUS LES SPORTS QUI EXISTENT.

Grâce aux associations il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux.

La Baule-Escoublac est connue pour les sports nautiques (voile, planche, kite etc.), l'équitation grâce à ses 3 centres équestres et les belles balades en forêts et sur la plage, le tennis. Dans ce p'tit baulois nous allons te présenter 3 sports que tu peux pratiquer à La Baule :



LE HOCKEY SUR GAZON :
un sport collectif et olympique

Le hockey sur gazon est un sport collectif de balle, opposant deux équipes de onze joueurs équipés d'une crosse, appelée communément « stick ». Le hockey sur gazon est le plus ancien jeu de balle avec crosse. Chaque équipe dispose de 7 remplaçants et le gardien de but a un équipement digne d'un super héros. Un match se joue en quatre périodes de 15 minutes entre coupées de pauses. Deux arbitres dirigent la rencontre.

Les contacts sont interdits et les enchaînements d'actions collectives et/ou individuelles sont nombreux. (Conduites de balle, passes, feintes). Il n'y a pas de hors-jeu.

L'hiver on peut jouer en salle. Il existe des équipes de filles et de garçons.

Si ce sport t'intéresse tu peux essayer avec BOHC

La Baule Olympique Hockey Club au complexe sportif Alain Burban.



LE VOLLEY BALL

C'est un mélange de basket, tennis, baseball, handball



Deux équipes de 6 sont séparées par un filet de 2m de haut. Il se joue avec un ballon qu'il faut frapper avec les mains ou les avant-bras, sans le tenir ni le faire rebondir au sol. Ils peuvent se faire 3 passes avant de l'envoyer de l'autre côté du filet, et marque 1 point si le ballon touche le sol du camp adverse ou si les adversaires font une faute ou sortent le ballon du terrain.

Le volley-ball fait parti des JO depuis 1964. Avec plus de 800 millions de joueurs, c'est l'un des sports les plus pratiqué dans le monde. En été tu peux même faire des parties sur la plage : le Beach volley. Filles et garçons adorent ce sport.

Si ce sport t'intéresse tu peux contacter La Baule Volley Club au complexe sportif Maud Fontenoy.



LE RUGBY

Le rugby à XV est un sport collectif qui se pratique entre deux équipes de quinze joueurs chacune avec un ballon ovale durant deux mi-temps de 40 minutes. Ce sport fut inventé dans la première moitié du XIXe siècle dans l'université de la ville de Rugby en Angleterre. Ce sport s'est ensuite répandu dans les colonies britanniques, mais aussi dans d'autres pays d'Europe comme la France ou l'Italie.

Le but du jeu est d'aplatir le ballon, de forme ovale, afin de marquer des points.

On peut aussi marquer des buts selon les fautes de l'adversaire. Les règles du rugby sont nombreuses et parfois difficiles à comprendre pour quelqu'un qui ne connaît pas beaucoup ce sport. La Coupe du monde se tient tous les 4 ans, la prochaine sera en 2023.

La Baule a son équipe de Rugby ciel et blanc, que tu peux encourager lors de matchs au stade Moreau Defarges. Si tu veux l'essayer contacter le Rugby Club Baulois.



Info

Retrouve toutes les associations sportives

dans le nouveau guide des associations de La Baule-Escoublac (disponible sur le site labaule.fr, à l'Hôtel de Ville et dans les mairies annexes)



LA LECTURE, C'EST AUSSI DU SPORT !



Je Bouquine



UNE SÉLECTION DE ROMANS :

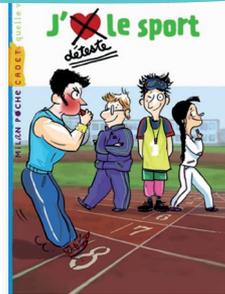
Un match de foot grandiose, une partie de tennis décisive, un jogging amoureux, une mémorable leçon de kung-fu... Des sommets sont gravés, des cols grimés, des brasses coulées, des courses perdues, des espoirs gagnés ou déçus. Trente écrivains passionnés et solidaires mouillent leur plume pour parler du sport et puisent dans toute la gamme des émotions.



VA Y AVOIR DU SPORT
de Scripto
Éditions : Gallimard

Romain vient d'entrer au collège. Tout se passe bien, sauf les cours de sport. Il déteste ça et ne s'entend pas avec son professeur Cyril Lanvin. Un soir, sa sœur Elodie invite son nouveau fiancé : le prof de sport.

JE DÉTESTE LE SPORT
de Bernard Friot et Zelda Zonk
Éditions : Milan poche



LA TEAM
de Elizabeth Barféty
Éditions : Rageot

Zora, 13 ans et déjà 1,80 m, arrive de l'étranger et cherche à s'intégrer dans son nouveau collège. Passionnée de basket-ball, elle intègre le club et fait la connaissance de Soo-Yun, Lila, Joy et Lorie. En jouant ensemble, les cinq filles deviennent amies et partagent bientôt bien plus que leur amour du sport.



FILLES DE FOOT !
de Lilas Nord & Nicolas Trève
Éditions : Hatier jeunesse



Chargée de constituer une équipe pour le tournoi de football féminin, Mia, passionnée par ce sport, peine à trouver les dix joueuses nécessaires pour participer. Afin de l'aider, ses amis Zinedine et Kylian ont l'idée de venir chez elle habillés en filles et lui proposent leurs services. Au pied du mur, elle accepte. Le jour du tournoi, Mia et son équipe se font particulièrement remarquer.

UN ESSAI POUR LÉO
de Nathalie Somers
Éditions : Rageot



Léo est un garçon petit et mince qui n'aime guère le sport. Jusqu'au jour où un nouvel arrivant passionné de rugby, le grand et fort Hippolyte, parvient à le convaincre de faire partie de l'équipe. Lors du tournoi entre classes de CM1, organisé par le professeur de sport, les fans de rugby se voient affronter les amateurs de football. Adapté aux lecteurs débutants et aux enfants dyslexiques.



CROIRE EN SES RÊVES !
de Amandine Henry
Éditions : Rageot



Journal de la capitaine de l'équipe de France féminine de football qui se souvient de ses rêves de petite fille. Attirée très tôt par ce sport, elle s'inscrit dans un club à l'âge de 5 ans, dans une équipe mixte. Devenue professionnelle à force d'obstination, elle montre l'importance de croire en soi tout en promouvant l'égalité des filles et des garçons dans le sport.



LES DOCUMENTAIRES POUR ÊTRE BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE :

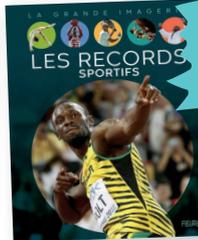
J'APPRENDS LE YOGA
de Flore Negroni
Éditions : Milan

Un documentaire qui présente les bases du yoga, de l'inscription au club aux plus grands maîtres de la discipline en passant par les comportements à observer, les différentes postures, le souffle et les techniques.



LES RECORDS SPORTIFS
de Julien Leduc
Éditions : Fleurus

Un documentaire richement illustré pour découvrir les records de hauteur, de rapidité de force ou encore de longueur dans les diverses disciplines sportives.



CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE
de Eline Snel
Éditions : Les Arènes

Ce cahier propose des activités pour apprendre à méditer à travers des histoires, des chansons, des jeux, des coloriages, des gommettes et des recettes. Avec un CD comportant quatre méditations et quatre exercices de yoga.



J'APPRENDS L'ATHLÉTISME
de Fabien Laurent & Véronique Bury
Éditions : Milan

Un documentaire qui présente les bases de l'athlétisme, de l'inscription au club aux plus grands champions de la discipline en passant par les règles, le matériel, l'entraînement et les techniques.



J'APPRENDS À ME RELAXER
de Gilles Diederichs & Nathalie Choux
Éditions : Nathan

Un livre-CD qui propose comptines, musiques et sons de la nature. Un voyage à travers les cinq continents, dans lequel l'enfant rencontre différents animaux qui lui apprennent quelques postures de yoga et diverses façons de se détendre.



Les incontournables BD et mangas pour les sportifs :

Fantasy Sports de Sam Bosma / Ed : Gallimard

Louca de Bruno Dequier / Ed : Dupuis

Ovalon de Donsimoni, Dos Santos & Guerin / Ed : Le Lombard



Info

Les jeux d'ANA



DATE CACHÉE

Chaque année dans le monde entier est célébrée la journée olympique pour encourager à adopter un mode de vie sain et actif à travers une activité sportive et promouvoir le rôle du sport dans la société. En complétant le Sudoku, tu trouveras la date de cet événement :

		2		7	8	1		
			9		6			
5	1					9		6
		7	6		4	5		9
	3			5			8	
1		5	8		9	7		4
7		9				3		8
			3		5			
		8	4	9		2		

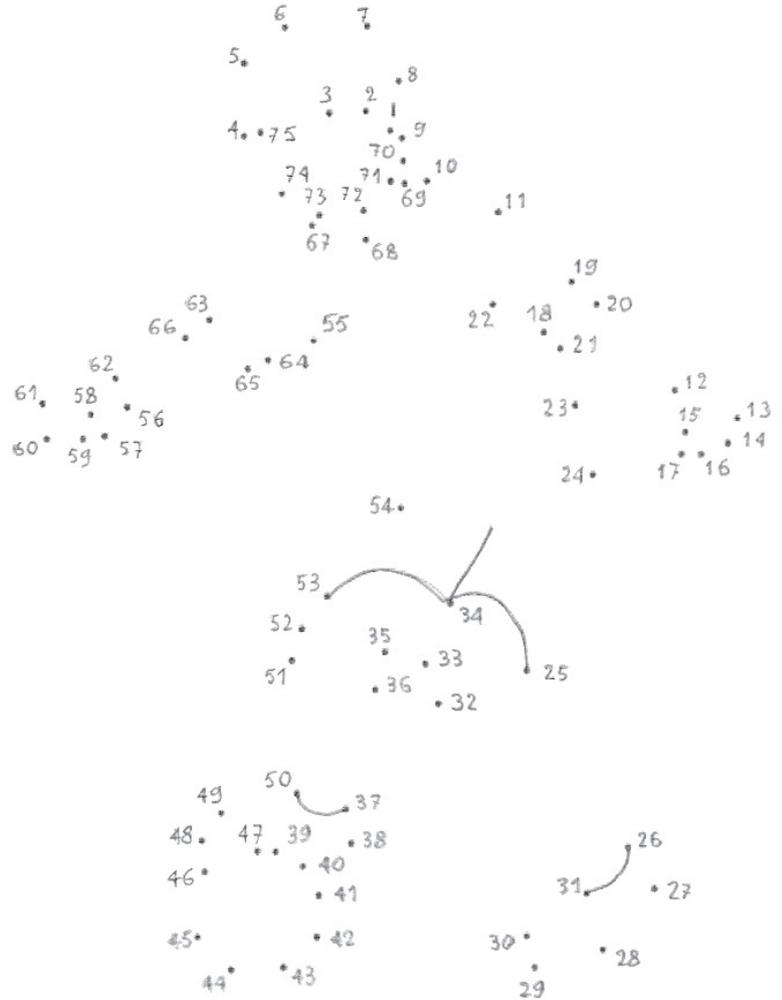
Dans la colonne 2 les carrés oranges te donneront le jour du mois.
Dans la ligne 8 le carré bleu te donnera le numéro du mois.

Rappel de la règle pour le Sudoku : Sur chaque ligne, et sur chaque colonne tu dois retrouver les Chiffres de 1 à 9, une fois et une seule. Tu dois aussi retrouver ces chiffres dans chaque sous rectangle de 3 sur 3



JEU DE POINTS

En reliant les points dans l'ordre des numéros, tu pourras découvrir le sport qui fait rêver Valentine.



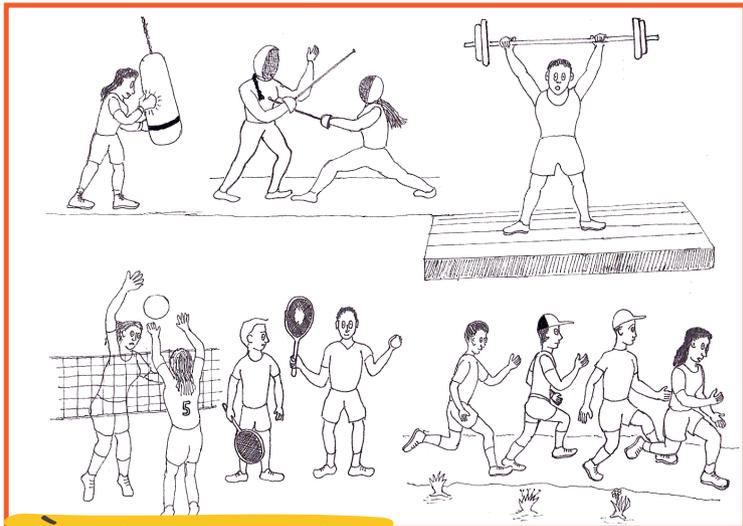
Info

Chaque année le 23 juin est célébrée la journée olympique dans le monde entier.

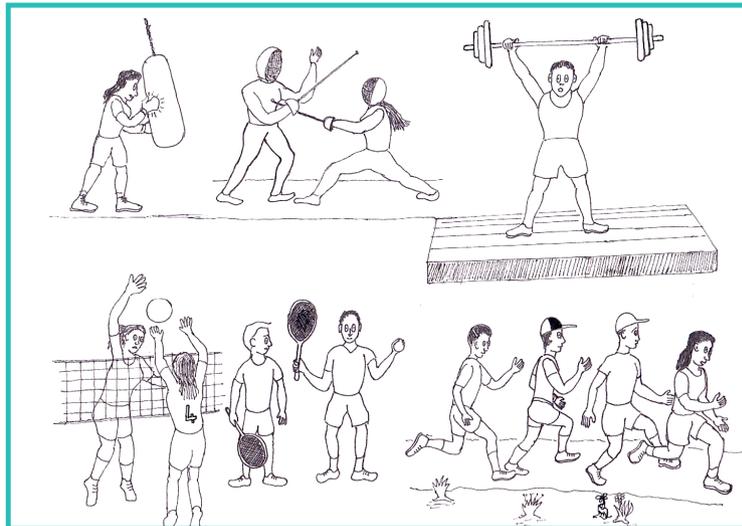
LES 7 DIFFÉRENCES

Le sport c'est la santé. Victor et Valentine essaient de choisir la pratique sportive qui leur conviendrait le mieux. Mais la dessinatrice malicieuse a caché 7 différences entre la page donnée à Victor et celle donnée à Valentine.

Page de Valentine



Page de Victor

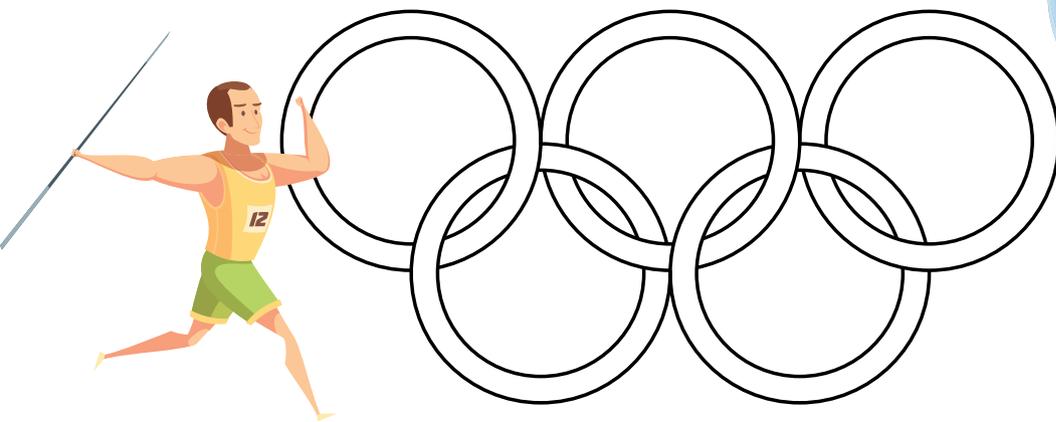


À TES CRAYONS !

Tu pourras compléter ces vignettes en leur donnant de belles couleurs.

DES COULEURS OLYMPIQUES

Colorie les anneaux olympiques en faisant une recherche pour trouver les « vraies » couleurs. Et tu pourras aussi te demander ce que représentent les anneaux olympiques.



Créés en 1896, les Jeux olympiques ont lieu tous les 4 ans.

Les prochains Jeux olympiques d'été auront lieu à Paris en 2024.

Info



ELIOR
et les
p'tits chefs

BOUCHÉES D'ÉNERGIE

Ingrédients pour une quinzaine de bouchées :

1 tasse de flocons d'avoine / 1/2 tasse de pépites de chocolat (noir de préférence) / 1/3 de tasse de miel / 1/2 tasse de mélange de graines broyées / 1/2 tasse de beurre de cacahuète ou d'amande / 1 cuillère à café de sucre vanillé

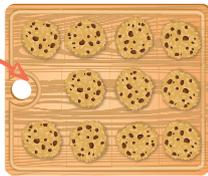
Optionnel : Tu peux aussi ajouter des fruits secs ou même tes céréales favorites



Temps de
préparation :
10 MIN

ÉTAPE 1 :

Place tous les ingrédients dans un bol et mélange le tout. Tu peux utiliser une cuillère en bois ou simplement tes mains. Petite astuce, si tu ne veux pas que les ingrédients collent aux doigts, mouille tes mains au préalable.



ÉTAPE 2 :

Place le mélange tel quel au réfrigérateur pendant 20 minutes pour plus facilement façonner des petites boules.



ÉTAPE 3 :

Fais des petites boules et place les ensuite dans un tupperware au réfrigérateur.



TU PEUX LES CONSERVER DANS UN RÉCIPIENT FERMÉ PENDANT 1 SEMAINE AU PLUS.

RÉGALE-TOI !!



Info



Bonnes vacances de la Toussaint !