

CENTRE NOTRE-DAME-DE-FATIMA

LE CAMP À LA MAISON

LE CAHIER POUR VOUS AIDER À
VOUS DIVERTIR DURANT LE TEMPS
DES FÊTES.

PLEIN AIR & SPORTS



TIRE SUR LA NEIGE



OBJECTIF	Amenez la cabane à sucre à la maison! Faire sa propre tire d'érable.
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none">1. Verser tout le sirop dans une casserole2. Sur un feu élevé, fais bouillir ton sirop. Mettre le morceau de beurre pour éviter que ça déborde!3. Retirer le sirop du feu lorsqu'il atteint 115°C (240°F), tel qu'indiqué sur le thermomètre. Si vous n'avez pas de thermomètre de cuisson, vérifier la texture en faisant 2-3 tests sur la neige (elle doit pouvoir couler sur la neige)4. Avec la louche, faire des lignes de tire sur la neige5. Attendre quelques secondes et ensuite prendre la tire à l'aide d'un bâton de popsicle ou d'une cuillère
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none">• 1 boîte de conserve de sirop d'érable• 1 petit morceau de beurre (1 cuillère à thé)• Louche• Bâtons de popsicle ou cuillères• Thermomètre (recommandé)
ALTERNATIVE	<ul style="list-style-type: none">• Profiter pour expliquer aux enfants l'histoire et les traditions du temps des sucres au Québec (Voir lien en commentaire)• Pourquoi pas se mettre dans l'ambiance de la cabane à sucre! Habillez-vous avec vos plus belles chemises carreautes, mettez de la musique festive, etc.





CHASSE AUX TRÉSORS



OBJECTIF	Trouver tous les éléments sur la liste.
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faire une liste d'éléments à rechercher (voir 2e photo comme exemple) 2. Donner un temps limité pour trouver les éléments 3. Faire la comparaison des éléments trouvés une fois le temps écoulé
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none"> • Feuille de papier • Crayon • Panier ou chaudière pour récolter les objets
ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none"> • Adapter les éléments à votre environnement (peut être fait à l'intérieur de la maison aussi!) • Faire une liste d'éléments en fonction des sens (ex. trouver un objet rugueux, lisse, rouge, bleu, en forme d'étoile, en carré, mou, odeur épicée, odeur florale, son fort, son aigu, etc) • Répertoire Famille des Club 4 - Activité Mission Découverte



 ○ UNE PIERRE	 ○ UN ARBRE MORT
 ○ UN OISEAU	 ○ UNE ÉCORCE D'ARBRE
 ○ UNE FEUILLE JAUNE	 ○ UNE TOILE D'ARRAIGNÉE
 ○ DE LA MOUSSE	 ○ UNE ARAIGNÉE
 ○ UN ARBRE EN FEUILLE	 ○ UN BOUT DE BOIS TOMBÉ
 ○ UN BUISSON	 ○ DE LA BOUE
 ○ UN ESCARGOT	 ○ UNE FLAQUE D'EAU
 ○ UN INSECTE	 ○ DE LA TERRE
 ○ UNE LIMACE	 ○ UN NID OISEAU
 ○ UNE CHENILLE	 ○ UNE FONGÈRE
 ○ UNE CHÂTRIGNE	 ○ UNE FLEUR
 ○ UN CHAMPIGNON	 ○ UNE EMPREINTE

LES NOEUDS



OBJECTIF

Réaliser le plus de noeuds en un temps record !

ÉTAPES À SUIVRE

1. Installer la corde devant soi, sur une table
2. Suivre les instructions en détail de la vidéo (*Voir liens en commentaire*)
3. Une fois maîtrisé, faire le noeud sans vidéo
4. Une fois maîtrisé, faire le noeud les yeux fermés

MATÉRIEL

- Une corde (idéalement de 60 cm de long)
- Un dispositif pour regarder les vidéo (téléphone, tablette, ordinateur...)



SERPENTS ET ÉCHELLES



OBJECTIF	Fabriquer son jeu de serpents et échelles et y jouer!
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none">1. Se trouver une surface d'asphalte assez grande sans obstacles.2. Dessiner des cases et les numéroter à l'aide des craies.3. Prendre une craie d'une couleur différente des carreaux et dessiner les serpents et les échelles.4. Lancer le dé et avancer le nombre de cases indiquées (vous être votre propre pion!). Si vous arrivez sur une case vide, restez-y! Si vous arrivez en haut d'un serpent, descendez! Si vous arrivez en bas de l'échelle, montez!
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none">• Dé• Craies
ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none">• Jour de pluie: Tracer le jeu avec du ruban adhésif.• Augmenter le niveau de difficulté: l'autre joueur vous donne un défi lorsque vous descendez un serpent et il vous pose une question lorsque vous montez une échelle. Lorsque vous arrivez sur une case vide, vous avez le choix de donner un défi ou de poser une question à l'autre joueur.



GRAFFITIS DANS LA NEIGE



OBJECTIF	Créer des dessin sur la neige
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none">1. Remplir d'eau les bouteilles vaporisateurs2. Mettre la quantité de colorant voulu3. Faire des mélanges de couleur (ex: Jaune + bleu = vert)4. Asperger la neige d'eau coloré
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none">• Bouteille vaporisateur• Colorant alimentaire• Eau• Tablier
ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none">• Mettre l'eau dans un fusil à eau• Crée auparavant des pochoirs• Profitez-en pour valoriser le graffiti légal



MINI-PUTT À DOMICILE

OBJECTIF	Construire son parcours de mini-putt et y jouer!
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rassembler le matériel permettant de construire des parcours de mini-putt. 2. Dessiner les parcours de mini-putt, <i>au besoin</i>. 3. Construire les parcours de mini-putt. Ne pas oublier de mettre un point de départ, des obstacles et un verre <i>red solo cup</i> comme trou. 4. Tenter de réussir chaque trou en faisant le moins de coups possibles. Prendre note des points de chacun à l'aide d'une feuille blanche.
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none"> • Balles de golf (ou de ping-pong) • Bâton de golf (<i>voir alternatives</i>) • Verre style <i>red solo cup</i> • Papier collant • Objet pour désigner le point de départ (ex. tapis de souris) • Obstacles (Toutou, items du garde-manger, livres, etc.). • Papier et crayons pour prévoir le design de tes parcours et la feuille de points
ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de construire des parcours à l'extérieur de la maison. • Ton bac de recyclage constitue une source très intéressante d'obstacles pour tes parcours.



MARELLE YOGA

OBJECTIF	Réussir à toutes faire les postures de yoga en lançant la poche sur chacune des fiches de postures étalée sous forme d'un parcours de la marelle.
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imprimer les fiches de postures de yoga (voir lien- choisir quelques environ 15 postures). Les cases doivent être imprimées assez grandes pour accueillir un pied. 2. Placer et coller les fiches par terre afin qu'elle fasse comme un parcours de la marelle 3. À tour de rôle, lancer une poche de sable (ou un autre objet) sur les fiches de postures de yoga par terre 4. Sauter sur les fiches de postures, un pied à la fois, jusqu'à la fiche sur laquelle se trouve la poche lancée. Lorsque des fiches sont posées une à côté de l'autre, poser les deux pieds, une dans chaque case. 5. Faire la posture indiquée 6. Recommencer, puis tenter de faire toutes les postures sur les fiches de la marelle
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none"> • -Fiches des postures de yoga (imprimées) • Poche de sable ou autre objet ne rebondissant pas • Ruban adhésif ou gommette
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Sans compétition: Ensemble, réussir à faire toutes les postures de yoga sur les fiches. • Mettre de la musique d'ambiance calme et relaxante • Ajouter des respirations profondes ou de compter jusqu'à 10 dans sa tête à chaque postures faites • Varier la taille des fiches ou mettre certaines fiches plus loin afin que l'enfant doive sauter une plus grande distance pour parvenir à la fiche de posture.

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

l'escargot

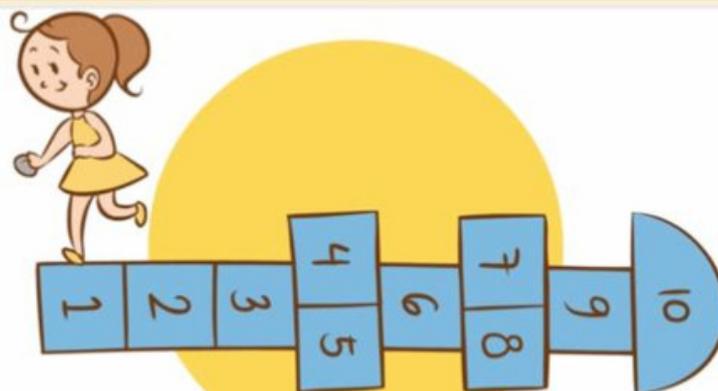
La posture de l'escargot permet de défendre le corps et de se concentrer sur sa respiration. Elle aide aussi à ouvrir la cage thoracique et à étirer le dos.

difficulté 1/5

le guerrier

La posture du guerrier est très reconnaissable. Elle peut être effectuée par les débutants comme par les plus avancés. Elle augmente la flexibilité et fait travailler l'équilibre.

difficulté 2/5



FITNESS UNO

OBJECTIF	Faire un entraînement à la maison!
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Délimiter l'espace pour faire l'entraînement maison et s'habiller confortablement 2. À tour de rôle, les joueurs tournent une carte du paquet 3. Le joueur doit faire l'exercice associé à la couleur et le nombre de répétitions selon le chiffre écrit sur la carte. Si le joueur pige une carte qui n'a pas de chiffre ou de couleur spécifique, il doit faire l'énoncé associé à cette carte tel qu'indiqué sur l'image du jeu.
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu de cartes UNO
ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un jeu de cartes régulier <ul style="list-style-type: none"> ○ Coeur= Push ups ○ Trèfle= Jumping Jacks ○ Pique= Sauts de grenouille ○ Carreau= Redressements assis ○ As= Faire le tour de la pièce ○ Dame=Sauter ton tour ○ Roi= Change la direction de la pige



TIR À L'ARC À DOMICILE!

OBJECTIF

Obtenir le plus de points possibles en lançant les boules dans la toile d'araignée

ÉTAPES À SUIVRE

1. Créer la toile d'araignée à l'aide du ruban adhésif dans un cerceau ou dans un cadre de porte. Si la toile d'araignée est dans un cerceau, accrocher à l'aide d'un cintre.
2. Préparer les boules à lancer (boules de ouate en coton ou papier chiffonnés)
3. Déterminer les points selon les cercles (voir image)
4. À tour de rôle, lancer un nombre de boules prédéterminée. Celui qui cumule le plus de points, gagne!

MATÉRIEL

- Cerceau (ou un cadre de porte)
- Boule de ouate en coton
- Ruban adhésif
- Petits papiers chiffonnés en boulettes
- Cintre (pour cerceau)

ALTERNATIVE

Sans compétition: Avoir comme objectif commun de cumuler 30 points

- Essayer différents types de lancers (ex. lancer basketball, lancer baseball, lancer du bas vers le haut, lancer entre les jambes, lancer main non-dominante, lancer en sautant, etc.)
- Jouer dehors: Possibilité de tracer des cibles avec une craie sur un mur de brique. L'objectif serait de lancer des boules de neige sur la cible afin de cumuler des points.





FRISBEE CURLING

OBJECTIF	Lancer le plus de disques possible dans la cible
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none">1. À l'extérieur, délimiter une cible circulaire à l'aide d'une corde, d'un cerceau, d'un grand couvercle ou à l'aide de colorant directement sur la neige2. Chacun son tour, chaque joueur lance son frisbee (ou assiette en plastique) en direction de la cible3. Les joueurs remportent 1 point si leur disque touche le contour de la cible et 2 points si le disque entre directement dans la cible4. À chaque round, tous les joueurs reculent de 2 pas rendant chaque lancer encore plus difficile5. Le premier participant atteignant 20 points remporte la partie
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none">• Frisbee ou assiette de plastique• Cerceau, corde, grand couvercle (ou tout objet permettant d'obtenir une cible circulaire)
ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none">• Jouer de manière coopérative: Un joueur s'installe debout derrière la cible et un autre, frisbee en main, se place devant la cible. Le joueur ayant le frisbee le lance vers la cible et l'autre participant doit réussir à taper le frisbee dans les air pour le faire tomber directement dans la cible.• Échanger les rôles et défier les membres de votre famille



GRIMPER AU SOL

OBJECTIF	Être le premier joueur à monter le mur d'escalade
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Découper des morceaux de cartons en forme de prises d'escalades. Garder un morceau de chaque couleur et le placer dans le chapeau. Placer les autres morceaux de manière aléatoire sur le sol, comme pour reproduire un mur d'escalade. 2. Le meneur du jeu prend le chapeau. Les autres joueurs se place au début du mur d'escalade. 3. Le meneur nomme le premier joueur. Il pige une couleur dans le chapeau et le joueur doit placer une main ou un pied sur la première prise de cette couleur. Le meneur poursuit avec les autres joueurs. Le premier joueur à atteindre le haut du mur d'escalade remporte la partie.
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none"> • Cartons de couleurs différentes • Ciseaux • Un chapeau
ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque joueur se choisit une couleur. Chacun leur tour, les joueurs avancent d'une prise. • Utiliser des craies de différentes couleurs pour créer le parcours à l'extérieur.





COPIE-MOI

OBJECTIF	Suivre les mouvements du chef d'orchestre.
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none">1. Colorier des assiettes de carton de différentes couleurs.2. Choisir un lieu pour créer le jeu à l'aide du ruban adhésif et des assiettes en carton.3. Le ruban adhésif (en forme de cercle ou carré) désigne les pieds et délimite la plateforme du chef d'orchestre.4. Les assiettes de carton sont les pastilles de couleur pour les différents mouvements.5. Le chef d'orchestre effectue différents mouvements en déplaçant ses pieds sur les multiples pastilles de couleur.6. Les autres joueurs doivent imiter les mouvements du chef sans se tromper.7. Lorsqu'une personne se trompe, elle devient le nouveau chef d'orchestre.
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none">• Ruban adhésif• Assiettes de carton• Crayon de couleur
ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none">• Au lieu de le faire avec des cercles de couleurs, vous pouvez le faire avec des formes, des lettres, des chiffres ou des images.• Vous pouvez également faire ce jeu à l'extérieur avec des craies.• Si vous n'avez pas d'assiettes de carton, vous pouvez le faire avec des formes découpées dans du carton ou avec du ruban adhésif.• Possibilité de faire à plusieurs ou seulement à deux (face à face)





Fatima

PASSE-MOI LA BALLE



OBJECTIF	Se créer un jeu pour jouer à la balle.
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none">1. Trouver deux contenants (pareils ou similaires) de grand format tel qu'une bouteille de lessive.2. S'assurer qu'elle est bien vide et bien propre.3. Couper seulement la base du contenant pour créer une grande ouverture.4. Décorer la bouteille à souhait.
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none">• Contenants• Décorations• Couteau ou ciseaux• Une balle
ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none">• Jouer seul: tu peux prendre une corde et attacher une extrémité à la balle puis l'autre au fond du contenant. L'enfant pourra s'amuser à tenter de ramener la balle à l'intérieur de son propre contenant.



BABY-FOOT MAISON

OBJECTIF	Créer sa propre petite table de soccer style <i>Babyfoot</i> pour y jouer.
ÉTAPES À SUIVRE	<ol style="list-style-type: none">1. Trouver une boîte (plus petite que la largeur de vos pailles).2. Faire 6 petits trous en ligne sur la longueur et faire deux ouvertures sur les extrémités de la largeur (buts).3. Insérer les pailles dans les trous. Vous devez alterner les pailles de chaque couleurs (2x3)4. Peindre/colorier les épingles pour distinguer les équipes (5 épingles d'une des couleurs des pailles et 5 autres de l'autre couleur.5. Installer 2 épingles par paille (même couleur)6. Finalement, vous devez mettre le contour du but de la couleur de l'équipe qui doit marquer dans celui-ci.
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none">- Boîte de carton- Ciseaux- 2 couleurs de pailles (ou les peindre)- Petite balle ou bille- Épingles à linge
ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none">★ Vous pouvez remplacer les pailles par des crayons de bois. Attribuez un type de couleur à chaque équipe si vous n'avez pas trois crayons de la même couleur. Par exemple, prendre trois crayons dans les tons de rouges.★ Vous pouvez décorer vos épingles et votre boîte avant d'y installer le matériel à l'intérieur





ENTRAINEMENT DE TRIATHLON

OBJECTIF	Pratiquer ses techniques de triathlon pour devenir un athlète de haut niveau!
ÉTAPES À SUIVRE	<p>Voici quelques idées de jeux pour pratiquer les techniques de triathlon:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dans une entrée de maison, placer tous les joueurs en ligne, assis sur leur vélo. À la manière du 1-2-3 Soleil, le meneur du jeu est placé à l'autre extrémité de l'entrée. Les joueurs peuvent avancer lorsque le meneur est retourné. Les joueurs doivent arrêter leur vélo lorsque le meneur se retourne pour les regarder. Si un joueur n'arrête pas son vélo à temps, il doit retourner au début du jeu. (<i>Pratiquer l'arrêt du vélo</i>)2. Dessiner des parcours sur le sol avec de la craie ou disposer des objets par terre pour former un parcours de courbe. Chronométrer chaque participant pour voir qui peut effectuer correctement le parcours le plus rapidement. (<i>Pratiquer le suivi d'un parcours avec des courbes</i>)3. Faire 2 équipes. Distribuer une liste d'objets à chaque équipe, qu'ils devront aller chercher autour de la maison (une roche blanche, 3 branches, 1 cocotte, 3 brins de gazon de la même grandeur, etc.). Le but est de trouver tous les objets avant l'autre équipe. Cependant, une seule personne par équipe peut chercher à la fois! Les joueurs doivent donc rapidement trouver un des éléments de la liste, pour revenir donner le relais à un autre membre de son équipe. (<i>Pratiquer la course par intervalles</i>)
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none">• 1 vélo par participant• Craies• Objets divers• Liste d'objets présents autour de la maison
ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none">• Se créer un numéro de participant, le décorer et l'accrocher sur son vélo.• Décorer des pancartes d'encouragement pour les jeunes.• Comptabiliser les scores et faire un podium à la fin de l'activité.





Amuse toi bien!

