



CHAM KIDS

Le petit magazine de l'APE pour
toute la famille

Table des matières

Introduction	3
Flyer Initiation aux premiers secours	4
Flyer Fête des Familles	5
Jeux et bricolage	
• Idée bricolage : l'arbre et les 4 saisons	6
• Soucoupe volante	7-8
• SUDOKU Cœur	9
• Qui a volé le livre magique de perlin ?	10-14
Idées de recettes printemps / été 2023 :	
• Financier	15
• Pavlova	16-17
Découverte d'un métier	
• Hygiéniste dentaire	18-19
Interview :	
• Le Karaté par Swan Lorenz	20-22
Côté santé : S'amuser en roulant, en toute sécurité	23-24
Réseaux d'accueil parents Chamoson	25
Solution des jeux	26-27
Remerciements	28

Introduction

Salut toi !

Cham 4 kids est un magazine qui se donne pour mission de divertir les enfants dès leur plus jeune âge. Tu trouveras des activités pour petits et grands au fil des pages.

Pour te permettre de découvrir les gestes qui sauvent des vies, nous te proposons une initiation ludique aux **premiers secours**. Si la sirène s'emballe, ce sont les pompiers qui nous présentent leur show !

Retrouve-nous le dimanche 18 juin 2023 pour la **fête des familles** afin d'arroser comme il se doit la clôture de cette année scolaire.

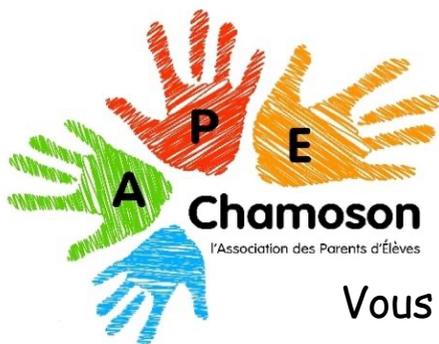
Un ami de l'APE a fait son entrée dans cette édition. Aide **Chami le Chamois** à retrouver le Grimoire de Perlin à travers une enquête castralis.

Prends tes plus beaux crayons et participe à la création de la Mascotte de Cham 4 kids. Envoie-nous ton dessin à l'adresse : chamoson.ape@gmail.com.

Nous te souhaitons un printemps-été 2023 des plus pétillants.

Le comité





Vous propose une

Initiation aux Premiers Secours

pour les enfants de 3H à 8H

Samedi 13 mai 2023

salle du Judo Club de 8h45 à 11h30



Inscription obligatoire
chamoson.ape@gmail.com
(nbre de places limitées)



Démonstration des pompiers et apéro offert de
11:30 à 12:00

Gratuit pour les familles membres de l'APE

Une participation de 5.- par enfant est
demandée aux non-membres



FÊTE DES FAMILLES

Jardin public - St-Pierre-de-Clages

Dimanche 18 juin 2023

Pique-nique Canadien

10h00 Messe à
l'Eglise de St-
Pierre
pour la fête patronale
de St-Pierre

et la clôture des
classes avec

2 chorales suivie d'un
apéritif et prestations
du Clown Gabidou

Au programme:

Rallye des vignes
sur inscription
5.-par famille
remise des prix à 16h

Avec la participation de:

Fanfarette
Jacky Lager
Linda Rao



Pour soutenir l'APE :
Vente Boissons - Glaces - Maquillage
Info : chamoson.ape@gmail.com



Idée bricolage : l'arbre et les 4 saisons



Selon l'âge de l'enfant, un adulte pourra dessiner le tour de l'arbre et/ou le découper.

Dessiner, colorer et découper 4 exemplaires du tronc.

Les poser sur une feuille par saison.

Option : Choisir des feuilles colorées, ou il est possible d'ajouter un rond de couleur comme fond, selon le degré de patience/concentration de votre enfant.

Découper des feuilles d'arbres (dans du papier coloré, ou dans des feuilles peintes par couleur de saison). Le rendu est encore plus beau quand c'est multicolore/irrégulier

Ajoutez des fruits et des oiseaux selon l'envie.

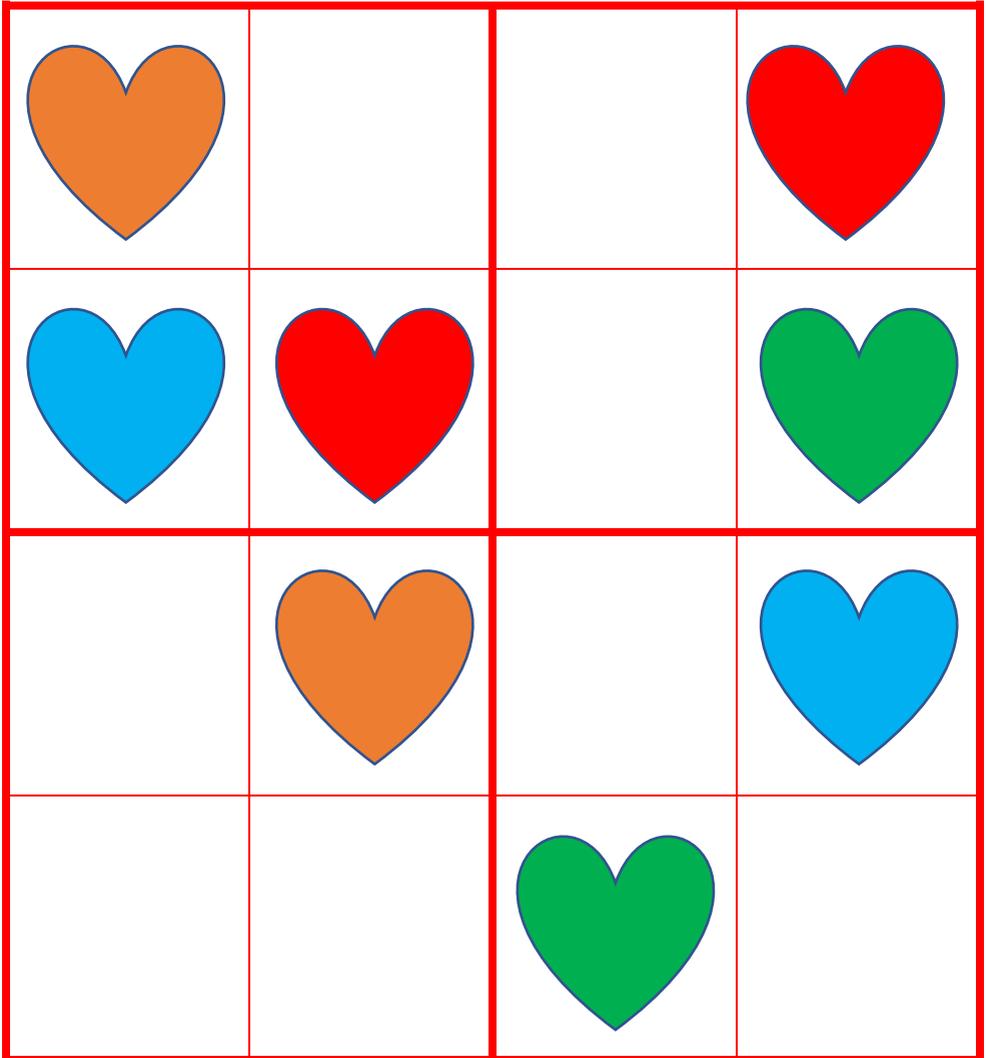
Des nuages et des flocons ? La seule limite c'est votre imagination !

Source : 365 choses à faire en papier/carton. Éditions usborne



Sudoku cœur

Complète la grille. Il ne doit y avoir qu'un cœur de chaque couleur sur chaque ligne, chaque colonne et dans chaque carré.



Solution à la page 26.

BRICOLAGE SOUCOUBE VOLANTE

AMUSE-TOI AVEC CE BRICOLAGE ET TU DEVIENDRAS UN
PRO DU BRICO.

Matériel :

2 assiettes en carton

1 gobelet en carton ou 1 pot de yaourt

1 pot de colle

1 pinceau et de la peinture à eau

1 crayon à papier

1 ciseau

1 élastique assez grand

D'abord, commence par peindre tes 2 assiettes en carton de ta couleur préférée. Attends quelques minutes et colle ensuite les assiettes l'une sur l'autre. Laisse sécher.

Prends tes ciseaux et fais une petite encoche (petite ouverture qui te servira à faire voler ta soucoupe).

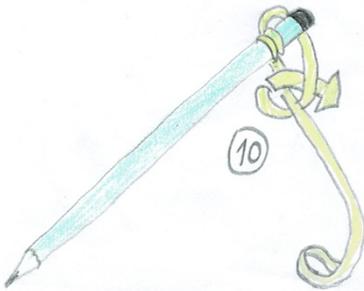
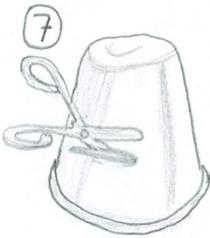
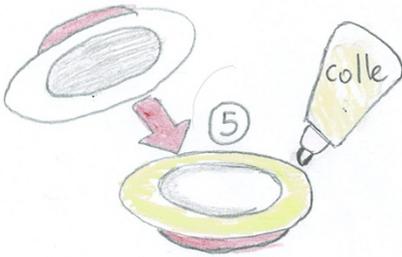
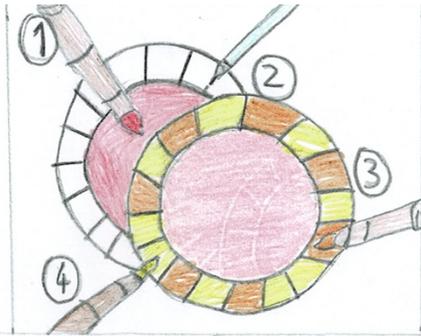
Peints ensuite ton gobelet ou pot de yaourt et découpe-le en moitié comme sur le dessin.

Colle-le ensuite au milieu de l'assiette du dessus. Laisse sécher.

Prends ton crayon à papier et accroche l'élastique en faisant une boucle puis mets-le dans l'encoche que tu as fait précédemment.

Tiens fermement la soucoupe près de l'encoche et tire sur l'élastique puis lâche la soucoupe, elle tournera dans les airs.

Bon travail. Fais-toi plaisir. N'hésite pas à nous envoyer une photo sur notre mail : chamoson.ape@chamoson.ch



Enquête : Qui a volé le

La cuisine des sortilèges



La pièce de théâtre

Les 4 suspects



Perlin



Rock'n Troll

Livre Magique de Perlin

La bibliothèque maléfique



La cave hantée



Jean-Paul Ochon



Emma Caréna

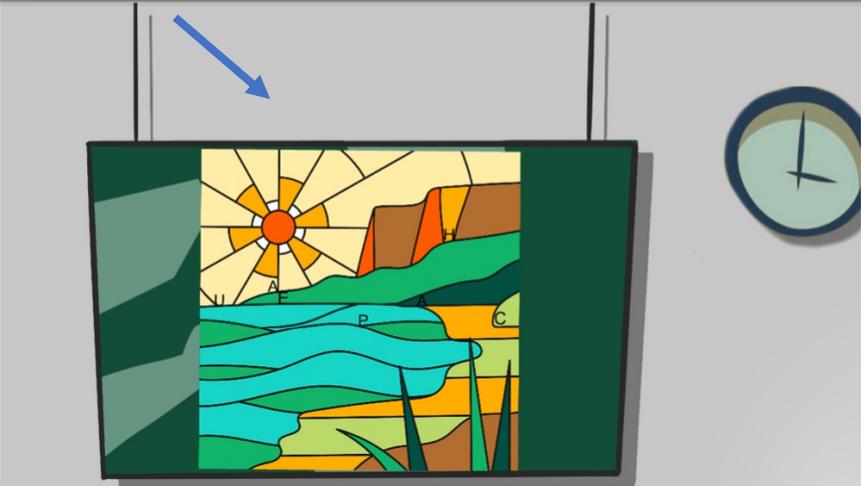
Trouve les 4 indices

Chaque indice trouvé élimine un suspect.

Indice no 1 : une caractéristique du voleur

Munis-toi d'un miroir pour découvrir l'accessoire du suspect.

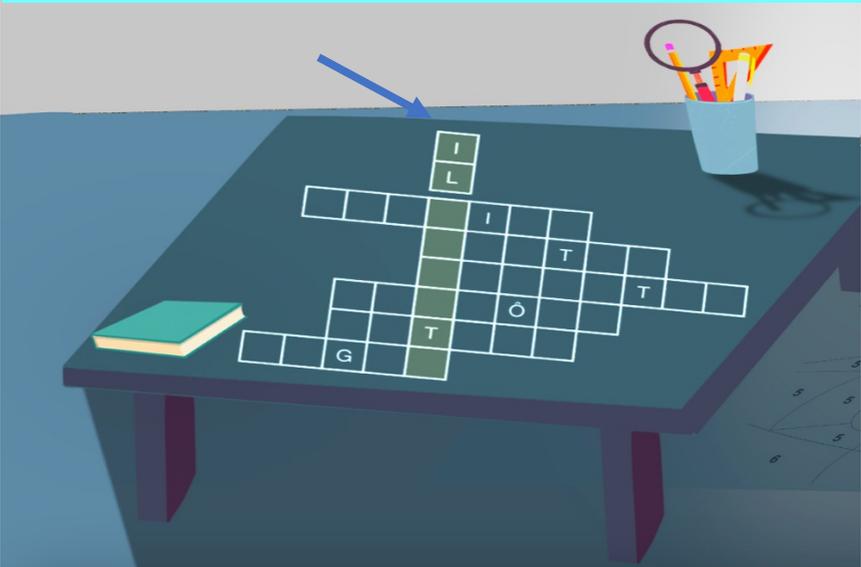
Qui n'est pas le voleur ? _____



Indice no 2 : ce que fait le voleur

Place les mots de la liste de Chami le Chamois sur la grille et lis la réponse dans les cases vertes.

Qui n'est pas le voleur ? _____



Indice no 3 : l'endroit où se trouve le voleur

Suis le chemin en passant par les cases qui font 7. Tu découvriras un objet qui se trouve dans la même pièce que le voleur.

Qui est le voleur ? _____



Indice no 4 : La cachette de l'objet volé

Colorie le tapis pour découvrir l'indice

1 vert 2 blanc 3 rouge

4 bleu 5 orange 6 jaune.

Le livre magique est caché dans ? _____

Le vocabulaire de l'enquêteur



La **victime** est la personne à laquelle on a volé un objet.



Le **coupable** est la personne qui a volé l'objet. On cherche le coupable.



Les **suspects** sont les personnes qui sont soupçonnées d'être le voleur.



Les **indices** sont les informations qui permettent d'éliminer les suspects innocents et de trouver le coupable

BRAVO ! Tu as démasqué le voleur et tu as trouvé où il a caché le Livre Magique de Perlin !

La solution se trouve à la page **27**



Que penses-tu de notre nouvel ami **Chami le Chamois** ?

Voudrais-tu le retrouver plus Souvent dans nos brochures ?

Donne-nous ton avis ou envoie-nous ta Mascotte à l'adresse : **chamoson.ape@gmail.com**

Recette Financiers (madeleines aux amandes)

Régale-toi avec cette recette facile à faire avec tes copains pour le goûter.

Ingrédients :

150g de sucre

130g de beurre

80 de poudre d'amande

50g de farine

3 blancs d'œuf

Beurre un moule à financier ou un moule à madeleines.

Préchauffe le four à 200° C

En premier, fonds le beurre au micro-ondes ou au bain-marie et laisse refroidir.

Mélange le sucre, la farine et la poudre d'amandes.

Dans un autre bol, monte les blancs en neige avec une pincée de sel et ajoute-le délicatement au mélange.

Incorpore le beurre refroidi.

Verse ta pâte dans les petits moules à madeleines sans trop les remplir.

Mets dans le four 15 à 20 minutes.

Saupoudre avec un peu de sucre glace et décore avec des amandes effilées.

J'espère que cette recette te plaira et si besoin fais-toi aider par un adulte pour démouler les financiers.

Pavlova

Ingrédients :

4 œufs

250g Sucre

2 C.d. Maizena

1C.d.Vinaigre de vin Blanc

1 gousse de vanille/(pâte)

Crème :

250ml Crème entière

2 C.s. de sucre

250g de fruits exotiques coupées en petites morceaux

2 fruits de la passion

Q.b. gouttes de citron vert et zeste



Préparation :

Allumer le four à 180°.

Séparer les blancs des jaunes et garder les jaunes.

Battre les blancs en neige, dès que la mousse commence à devenir consistante ajouter quelques gouttes de jus de citron et petit à petit le sucre pour former une meringue.

Ajouter à la meringue le vinaigre, la vanille séparée de la gousse et l'amidon (tamisé), mélanger avec une spatule doucement sans défaire la meringue.

Dans la plaque du four poser une feuille de papier sulfurisé et avec la spatule former un grand rond d'environ 6/8cm de hauteur.

Baisser la température du four à 140° et cuire pendant 1h10.
Eteindre et ouvrir le four pour faire sortir la vapeur, refermer et laisser reposer 1h.

Couper les fruits et garder dans une boîte hermétique au frigo.

Au moment de servir, battre la crème en chantilly avec le sucre, quelques gouttes de jus de citron et les zestes, disposer sur la pavlova, ajouter les fruits et les fruits de la passion.

Servir ce somptueux dessert pour une occasion spécial, et regalez-vous.



Astuces :

Le biscuit peut être préparé en avance et conservé couvert dans un film alimentaire. Les fruits peuvent être couper en avance et conservé dans une boîte au frigo.

Ce dessert est excellent avec des fruits rouges ou des fraises du valais arrosées d'un coulis.

N'hésite pas à utiliser les fruits de saison.

Professionnels de notre Village



Présentation

Sympathique, accueillante et professionnelle, Luisa est diplômée de l'école d'Hygiénistes Dentaires de Genève depuis 18 ans. Elle vient d'ouvrir récemment son cabinet à Chamoson, au Chemin Neuf2.

1. Le parcours scolaire

Luisa a fait ces études gymnasiales au Lycée-Collège de l'Abbaye de Saint-Maurice. Après cinq ans d'études, elle souhaitait faire une pause avant de se présenter aux examens d'admission à l'école d'Hygiénistes dentaires de Genève. Elle effectue alors un CFC d'assistante dentaire afin de se familiariser avec la médecine dentaire. Cette formation est pour elle, un atout en tant qu'hygiéniste.

2. Quelle est le rôle de L'Hygiéniste dentaire ?

L'Hygiéniste Dentaire est la professionnelle de la santé bucco-dentaire. Elle est à même d'informer le patient sur les bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire afin de prévenir et /ou dépister les maladies. Le suivi régulier chez l'hygiéniste dentaire prévient la plus grande partie des maladies.



3. L'hygiène dentaire et les enfants.

Chez Luisa, les enfants sont invités à accompagner leurs parents lors de leur rendez-vous afin de se familiariser aux soins dentaires. Ainsi ils auront moins d'appréhension lors de leur propre soin. Il est important de ne pas transmettre à l'enfant nos propres angoisses et nos à priori. Le cabinet



leur a dédié un coin spécial où ils peuvent s'occuper. Il est recommandé d'avoir un premier contact autour des 4 ans. Plus tôt l'enfant adoptera les bons gestes et les bonnes habitudes, plus il augmentera son capital de santé bucco-dentaire.

4. Le cabinet

Luisa tenait à cœur que son cabinet soit un lieu lumineux où règne le calme et la bienveillance afin d'apporter à chaque patient le soin plus approprié à ses besoins.





LE KARATE

Le karaté est un art martial japonais. C'est une discipline dont les techniques visent à se défendre puis à répondre par l'attaque au moyen des différentes parties du corps. La personne qui exerce ce sport s'appelle un karatéka qui porte une tenue en coton renforcé qui s'appelle le KIMONO. Le kimono est blanc et s'ajoute une ceinture afin de déterminer le grade du pratiquant :

Plus fort



Débutant

Il existe plusieurs écoles ou styles différents de karaté qui se sont créés au cours du 20ème siècle. Ils se distinguent les uns des autres dans bien des domaines : frappes, positions de combat, utilisation d'armes, applications martiales. En 2020, le karaté est officiellement admis aux Jeux Olympiques.

Interview de Swan :

Comment as-tu choisi ce sport ?

Mes parents ont toujours apprécié ce sport et ma sœur le pratiquait déjà avant moi. Et c'est en allant la voir à ses entraînements que j'ai développé ma motivation pour le karaté.

Qu'est qui t'a motivé dans ce sport ?

La compétition car dès mes premiers championnats, j'ai tout de suite aimé l'ambiance du tournoi et l'enjeu.

Quel est ton rêve ultime dans ce sport ?

Avoir tous les titres (championnat du monde, Europe etc..).

Depuis combien d'année pratiques-tu ce sport ?

12 ans.

Qu'est ce qui a fait que tu le pratiques encore aujourd'hui ?

Les liens que je me suis fait avec les coaches et les athlètes et la passion.

Quelles qualités doivent avoir les futurs karatékas ?

Il faut être patient, courageux et avoir les pieds sur terre.

Quel est ton meilleur résultat ?

Mon meilleur résultat est ma 5^{ème} place au championnat du monde 2022.

Quel est ton idole ?

Steven Da Costa originaire de France.

Informations utiles :

Dès 5 ans, tu peux rejoindre les différents groupe de Karaté de la région. Swan s'entraîne au Karaté Club Valais (KCV) à Sion chez Olivier Knupfer. Il y donne également un cours par semaine aux plus jeunes.

Il y a des cours adaptés à tous les âges, il existe même des cours débutants pour adultes.



S'amuser en roulant, en toute sécurité



Les journées s'allongent et vos enfants passent plus de temps à jouer dehors. Les vélos et trottinettes sont de la partie. Afin que tout le monde s'amuse en toute sécurité, voici quelques petits rappels tirés du site du TCS et du BPA :

- L'engin utilisé doit être adapté à la taille de l'enfant.
- Le port du casque est indispensable. Les coudes et les genoux peuvent aussi être protégés selon les activités.
- Lorsque la luminosité est faible, pensez à le rendre visible (vêtements colorés, lampes et éléments rétroréfléchissants).
- En trottinette et en rollers, rouler uniquement dans les endroits adaptés (trottoirs, zones piétonnes, pistes cyclables, routes secondaires peu fréquentées sans trottoir ni chemin pour piétons, zones 30 de quartier).
- Pour les 8-12 ans qui circulent en vélo, l'app Weelo les familiarise avec les règles de circulation.



Le TCS propose des moyens ludiques pour augmenter la maîtrise des vélos et trottinettes : parcours dessinés à la craie, jeux d'équilibre, confection de bracelet réfléchissants, tout est bon à prendre !

Les sites suivants regorgent de bons conseils :

- [TCS.ch](https://www.tcs.ch) > rubrique « tests, conseils et sécurité »
- [BFU.ch/fr](https://www.bfu.ch/fr) > rubrique « route et trafic » dossier vélo et dossier trottinette & [cie MadeVisible.swiss](https://www.madevisible.ch) > rubrique « do it yourself »

Source images : [tcs.ch](https://www.tcs.ch)

Réseaux de parents d'accueil Chamoson

L'APE se sent soucieuse du bien-être des enfants et des besoins des parents de travailler ou de se former. La question de la garde des enfants est régulièrement au centre des discussions chez les parents actifs.

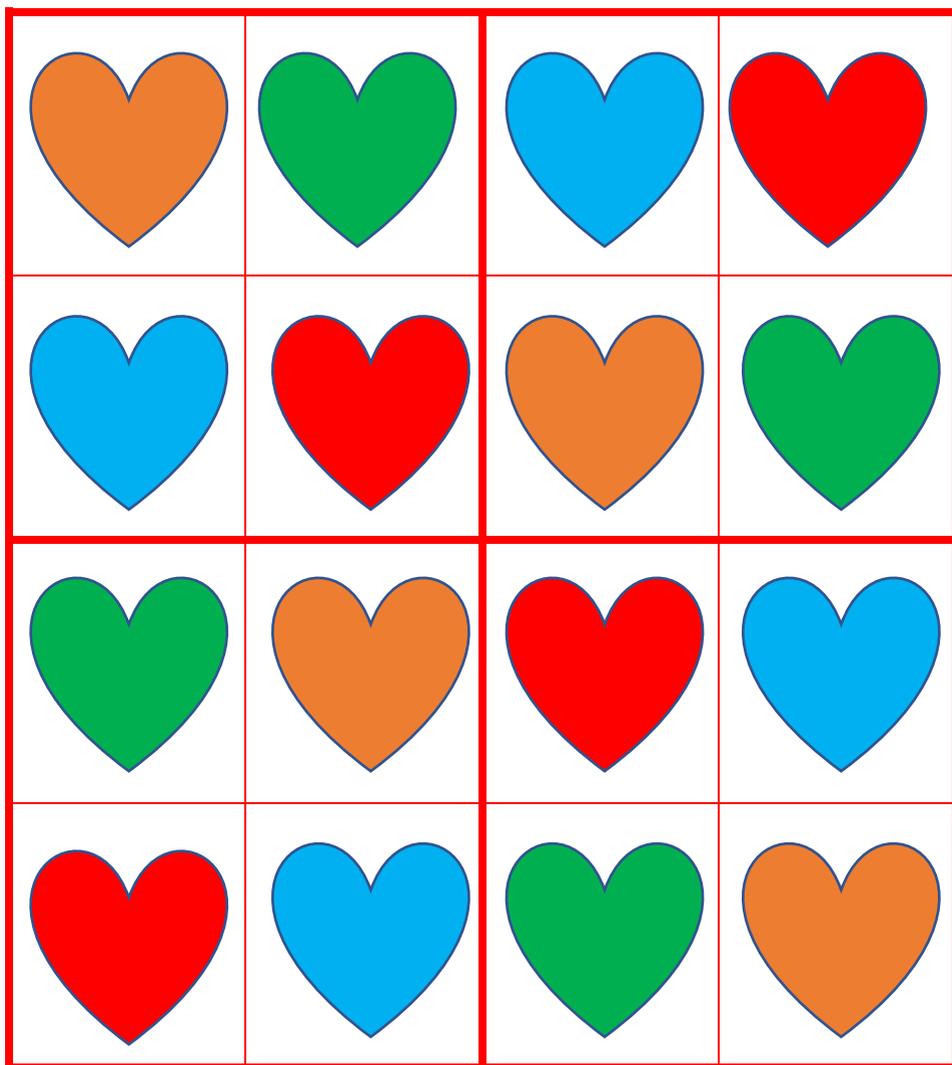
C'est en posant des réflexions sur le développement d'un large éventail de garde des enfants tout en fortifiant l'esprit de solidarité et les relations sociales de notre village que l'APE a fait la découverte de l'Association des parents d'accueil des Coteaux du Soleil.

L'Association des parents d'accueil est une formule proposée pour les personnes domiciliées sur les communes d'Ardon, Chamoson, Conthey et Vétroz. L'accueil se déroule en journée.

Si vous souhaitez vous mettre à disposition pour accueillir les enfants de notre commune, que ce soit pour quelques heures durant la journée ou pour leur préparer les repas de midi, n'hésitez pas à vous annoncer auprès de Mme Alexia Torti qui est chargée de la coordination (027 345 37 09 - info@pacds.ch).

L'APE vous remercie chaleureusement pour votre bienveillance et le temps investi pour nos familles.

Sudoku cœur : SOLUTION



Enquête Qui a volé le Livre Magique de Perlin : SOLUTION

Indice no 1 : une caractéristique du voleur. Chapeau. Qui n'est pas le voleur ? Emma Caréna.

Indice no 2 : ce que fait le voleur. Il chante. Qui n'est pas le voleur ? Rock'n Troll.

Indice no 3 : l'endroit où se trouve le voleur. La pièce de théâtre. Qui est le voleur ? Jean-Paul Ochon.

Indice no 4 : la cachette de l'objet volé. Le livre magique est caché dans le chaudron.



