

CHAM



KIDS

Edition Eté 2021



© APE Chamoson, juin 2021

Table des matières

Introduction.....	4
Recettes de cuisine.....	5
Cocktail arc-en-ciel.....	5
Glace à la banane.....	6
Petit-déjeuner d'été.....	7
Activités sans matériel.....	8
Bricolage.....	9
Balades et activités en extérieur.....	11
Les tiques, ça pique.....	13
Petits jeux cérébraux.....	15
Devinettes.....	15
Sudoku.....	16
Labyrinthe.....	17
Dessin avec points à relier.....	18
Concours de dessin.....	19
Solutions des jeux cérébraux.....	20

Introduction

Comme promis, nous revoilà avec la brochure d'été 2021. Après une année scolaire aboutie et bien remplie, les vacances sont bien méritées !

Réjouis-toi, pleins de nouvelles idées de bricolage, activités, recettes de cuisine et balades t'attendent. En bonus, nous t'avons concocté de petits jeux rigolos et variés.

Munis-toi de quelques affaires de bricolage, de tes baskets et n'oublie pas ta casquette, tes lunettes de soleil et ta crème solaire ! Cet été sera ensoleillé et rempli de belles choses.

Profite bien de ces vacances !

Le Comité de l'Association des Parents d'Elèves de Chamoson



Recettes de cuisine

Nous t'avons préparé des recettes très sympas, avec lesquelles tu pourras te rafraichir cet été !

Cocktail arc-en-ciel

Ingrédients¹ :

Colorant bleu
5dl de limonade
1l de jus d'orange
1.5dl de sirop grenadine



1 : Réunir tous les ingrédients sur la table afin qu'ils soient prêts, mesurés, avant de commencer la recette.

2 : Verser la limonade dans une carafe munie d'un bec verseur. Ajouter une pincée de colorant bleu et mélanger. Réserver jusqu'au moment de l'utilisation.

3 : Remplir de moitié quatre verres de jus d'orange puis verser délicatement le sirop de grenadine, en le faisant couler le long des parois.

4 : Ensuite, de la même manière, verser la limonade bleue. Attendre quelques minutes afin que les liquides forment de belles couches, avant de déguster !

¹ Source : <https://www.momes.net/recettes/boissons/cocktail-pour-enfant>

Glace à la banane

Ingédients : 500g de bananes bien mûres, yaourt nature



1 : Couper finement les bananes et congeler



2 : Mettre les fruits congelés dans le mixeur, les mixer pendant 45 à 60 secondes



3 : Ajouter 120g de yaourt nature, mixer à nouveau pendant une minute et c'est prêt.



Il est possible de réaliser cette recette avec presque tous les fruits. Le secret, c'est de les couper très finement et de les congeler à plat sans trop les superposer. À la place du yaourt, on peut ajouter de la crème fraîche épaisse, du sucre vanillé et saupoudrer avec du chocolat.

Petit-déjeuner d'été

Ingrédients : 500g de fruits congelés (ex. 350g de framboises et 150g de bananes), 1 yaourt nature, sirop d'érable, fruits frais, mueslis



1 : Mixer les fruits dans le bol durant environ une minute, ajouter le sirop d'érable et le yaourt.



2 : Verser la préparation dans des bols, décorer avec des fruits frais et avec les mueslis.

Suggestion de présentation



Activités sans matériel

Jeu du mime

Il suffit de mimer un personnage, un animal, un objet, une situation et ton partenaire de jeu doit le deviner ! Rires garantis !

Jeu du mouchoir

Idéal pour une activité entre amis. Asseyez-vous en cercle. La personne qui tient le mouchoir (le coureur) se lève, dépose le mouchoir derrière quelqu'un et court autour du cercle pour revenir ensuite lui piquer sa place ! La personne qui a reçu le mouchoir derrière son dos doit se lever et courir à son tour, tout en déposant le mouchoir derrière quelqu'un d'autre. Si une personne ne s'est pas aperçue que le mouchoir était derrière son dos lorsque le coureur a fini son tour, elle reçoit un gage !

Chorégraphie, séance de gymnastique

Mets un morceau de musique et invente une chorégraphie en étant déguisé·e.

Histoire du soir

Inventez une histoire du soir en famille sur un thème défini. Une personne commence, puis chaque fois que quelqu'un claque dans les mains, c'est au tour de la personne suivante de continuer l'histoire. Soyez imaginatifs !

Bricolage

Pour un après-midi d'été pluvieux ou si tu as envie de développer tes talents créatifs :

Les porte-crayons en boîte de conserve

Matériel :

- Boîte de conserve préalablement lavée sans étiquettes et sans couvercle
- Rubans colorés
- Peinture
- Petites décorations de ton choix
- Stylos
- Colle si besoin



Déroulement du bricolage :

Enlever les restes de déchets à l'intérieur de la boîte de conserve, s'il en reste. Bien sécher.

Peindre l'extérieur de la boîte de conserve, ou recouvrir de rouleaux de décoration.

Coller des petites décos (perles, décorations en bois, boutons de couture, etc.)

Petite astuce sympa :

Tu peux faire la même chose avec des bocaux en verre, les peindre et les décorer. Tu peux les mettre à la salle de bain pour ranger des élastiques ou des pinces à cheveux, à la cuisine pour y mettre du sel, des épices... ou pour toute autre utilité.



Balades et activités en extérieur

À Chamoson et environs : chausse tes baskets, enfile une casquette et tes lunettes de soleil, badigeonne-toi de crème solaire, prends une boisson et une collation ou un pique-nique selon la durée de la balade, du produit anti-tique, et pars à la découverte de ta commune !

« Il est un coin de ce monde, un pays que nous aimons... »

- Randonnées de Loutze à Chamosentze
- Bisse de Patier (accès possible en poussette)
- Etang de Némiaz et bisse
- Parcours Vita et son pont suspendu
- Bisse du Poteu
- Sentier historique de Chamoson et de Saint-Pierre-de-Clages
- Marais d'Ardon et de Chamoson
- Ardève (attention, passages vertigineux)
- Les Pouayes (pour marcheurs confirmés)
- Cabane Rambert (pour marcheurs confirmés)

<https://www.chamoson.ch/fr/randonnées.html>

Et si tu souhaites découvrir d'autres belles régions...

Une journée au bord du lac (Villeneuve, Montreux, Estavayer-le Lac...)

Une journée à la ferme, une balade en Poney au ranch des Maragnènes à Sion, par exemple

Une journée en pédalo sur le lac de Champex

Visite du Barryland à Martigny

Les gouilles à Martigny ou les Îles à Sion

Les remontées mécaniques pour une balade

Une journée dans le Haut-Valais découvrir un autre décor de notre beau Valais

Et pour plus d'idées :

[Les plus belles randonnées | valais.ch | Valais Suisse](#)



Les tiques, ça pique



Si vous êtes adeptes des promenades en nature, faites attention aux piqûres de tiques. Ces petits acariens, en nous piquant, peuvent nous transmettre des maladies, comme la borréliose ou la méningo-encéphalite à tiques (FSME). Toute la Suisse est désormais considérée comme zone à risque.

Afin de prévenir les maladies transmises par les tiques, les spécialistes donnent 7 conseils² :

- Évitez les hautes herbes et les sous-bois.
- Portez des vêtements à manches longues qui ferment bien et des pantalons.
- Optez pour des couleurs claires où les tiques seront plus visibles.
- Utilisez des répulsifs anti-insectes (disponibles en pharmacie).
- Inspectez le corps après chaque promenade et après chaque sortie en plein air, idéalement après une bonne douche.
- L'Office Fédéral de la Santé Publique recommande à toutes les personnes résidant ou se rendant dans des régions à risque de FSME de se faire vacciner contre la FSME.

² Source de ce chapitre : <https://piqure-de-tique.ch>

L'image ci-dessous indique les zones corporelles que les tiques aiment particulièrement piquer, chez les adultes et les enfants :



Si vous en trouvez une sur vous ou vos proches, enlevez-la le plus rapidement possible à l'aide d'une pince à épiler, en la saisissant au plus proche de la peau. Tirez lentement, de manière continue et sans à-coups.

Si dans les jours suivant la piqûre, des symptômes tels que maux de tête, érythème migrant (cercle rouge sur la peau grandissant), symptômes pseudo-grippaux, paralysies apparaissent, consultez votre médecin sans attendre.

Petits jeux cérébraux

Devinettes

1) Mon 1^{er} est un animal domestique : _____

Mon 2^{ème} remplit le dictionnaire : _____

Mon 3^{ème} est le masculin de « sa » : _____

Mon tout est un village valaisan : _____

2) Mon 1^{er} tire des flèches : _____

Mon 2^{ème} est une préposition de lieu : _____

Mon 3^{ème} est bleu quand il fait beau : _____

Mon tout apparaît parfois avec la pluie :

3) Je suis toujours debout et en activité

Je travaille pour le premier et le dernier

On m'appelle en appuyant sur un bouton

Arrivé à l'étage, je vous relâche.

Qui suis-je ? : _____

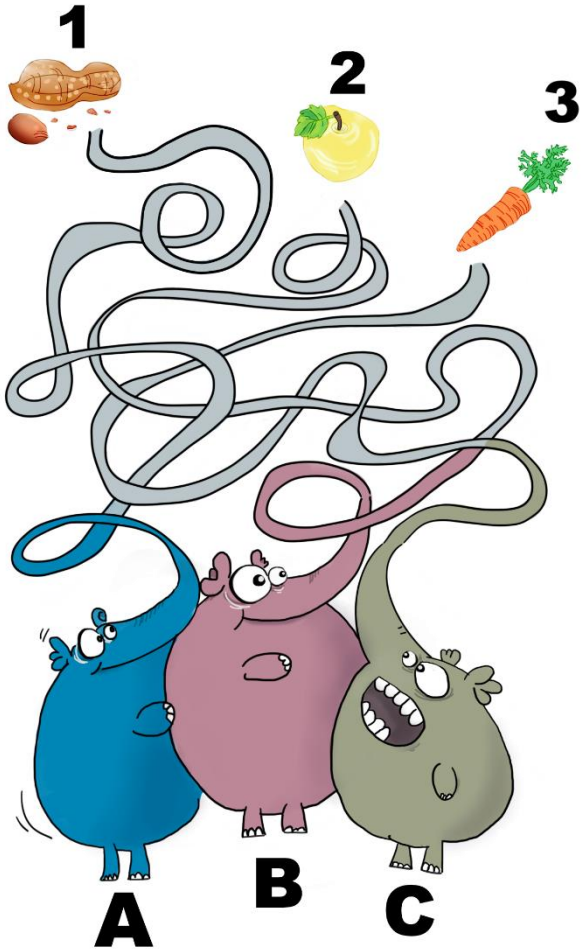
Sudoku

1			6		
		1			4
	6				5
		3		2	
4			1		
2		6			3

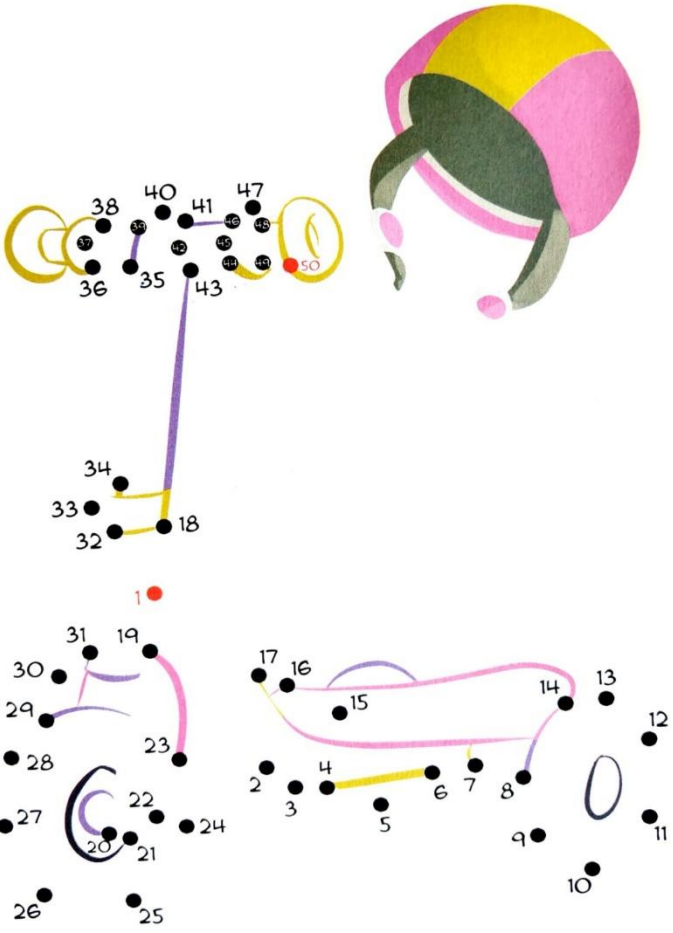
1			4
		3	
3			2
	2	1	

Labyrinthe

Relie chaque éléphant à son goûter.



Dessin avec points à relier



Concours de dessin

Dessine ton plus beau souvenir de vacances et envoie-nous une photo à l'adresse chamoson.ape@gmail.com jusqu'au 31 août 2021. Le ou la meilleur-e artiste recevra une récompense.



Solutions des jeux cérébraux

Solutions pour les devinettes :

- 1) Chat-Mot-Son = Chamoson
- 2) Arc-en-ciel
- 3) L'ascenseur

Solutions sudoku

1	4	5	6	3	2
5	2	1	3	6	4
3	6	4	2	1	5
6	5	3	4	2	1
4	3	2	1	5	6
2	1	6	5	4	3

1	3	2	4
2	4	3	1
3	1	4	2
4	2	1	3

Solution labyrinthe

L'éléphant bleu (A) va manger la cacahuète,
l'éléphant rouge (B) la pomme et l'éléphant vert (C)
la carotte.

Bon appétit !

Solution dessin points à relier

Bravo, tu as dessiné une belle trottinette ! N'oublie
pas ton casque.

Le comité de l'APEC te souhaite de belles vacances bien méritées !



Des questions ? Envie de devenir membre ?

Contactez-nous à l'adresse :

Association des Parents d'Élèves de Chamoson

c/o Virginie Gaillard
Champs Vidonde 27
1955 les Vérines
www.apechamoson.com
chamoson.ape@gmail.com

