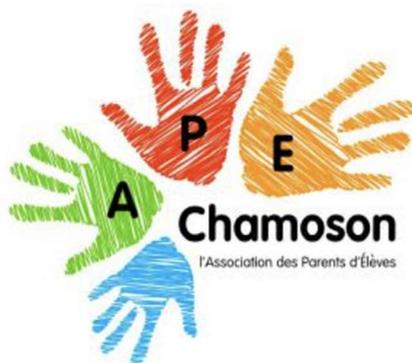




Le petit magazine de l'APE  
pour toute la famille



© APE Chamoson, septembre 2022

# Table des Matières

Introduction	4
Qui sommes nous ?	5
Agenda	
Vente-Echange Chamoson (automne-hiver 2022)	6
Halloween	7
A tes baskets : Idées de balades	
- La châtaigneraie	8
- Blausee	10
Le jeu des 7 différences	12
L'article Explo-philo : Peut-on être intelligent différemment ?	13
Idées de recettes de l'automne 2022 :	
● Muffins Fourre-Tout (sans oeufs)	15
● Gâteau à la noix de coco (du Brésil)	16
● Tourte au poulet (du Brésil)	17
Sociétés locales :	
● Ludothèque de Chamoson	19
● Gymnastique Coccinelle Chamoson	20
Idée bricolage d'Halloween	22
Bien se laver les mains tout seul	23
Remerciements	24

# Introduction

Ça y est ! La rentrée est derrière nous ... Pfiou !

Que d'émotions chaque année, voir nos loulous reprendre le chemin de l'école, ou le découvrir pour la première fois.

Entre anxiété et soulagement, toutes vos émotions sont légitimes, et quel que soit votre niveau de vétérantisme parental (comment ça ce mot n'existe pas ? eh bien je l'invente !)

...sachez qu'on est avec vous, on est à votre écoute si besoin et on vous souhaite plein de bonnes choses pour cette nouvelle année scolaire !

Dans le comité de l'APE il y a aussi les nostalgiques du rythme estival, les heureux d'avoir retrouvé une routine et plein d'autres choses entre les deux.

Nous sommes toutes différentes et cela fait notre force lorsque nous collaborons aux différents projets que nous vous proposons tout au long de l'année.

C'est pourquoi on se réjouit de continuer à vous proposer ce petit magazine saisonnier rempli de manière éclectique d'idées, d'astuces et d'informations.

Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à le feuilleter que nous à le concocter. D'ailleurs vos retours sont les bienvenus, partagez vos bonnes idées pour les prochaines éditions !

Un bel automne plein de paillettes à tous !

Le comité

# Qui Sommes-Nous ?



Une équipe de maman motivées à votre service !

- Lien familles - école - autorités
- Propositions d'activités récréatives tout au long de l'année
- Organisation de conférences
- Organisation d'une vente échange bi-annuelle

Vos avantages en tant que membres : des infos régulières, ainsi que la gratuité de la plupart des activités. Vous profitez des actions créées par le comité tout au long de l'année. Vous trouverez plus d'informations sur le site : [www.chamoson.ch/ape](http://www.chamoson.ch/ape)

Intéressés à saisir cette opportunité ?

Envoyez-nous un e-mail avec vos coordonnées (nom, prénom, adresse postale, nombre d'enfants) à l'adresse [chamoson.ape@gmail.com](mailto:chamoson.ape@gmail.com)

*Nous serions ravies de vous compter parmi nous !*



# SAMEDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2022

SALLE POLYVALENTE DE 9H À 14H

## VENTE - ÉCHANGE CHAMOSON

### ÉDITION AUTOMNE HIVER



### CÔTÉ ENFANTS

VÊTEMENTS & CHAUSSURES 0 À 16 ANS

MATÉRIEL DE PUÉRICULTURE DIVERS - ÉQUIPEMENTS DE SPORT

JEUX & JOUETS - LIVRES & DVD

### CÔTÉ ADOS & ADULTES

VIDE-DRESSING VÊTEMENTS, CHAUSSURES & ACCESSOIRES

VÊTEMENTS GROSSESSE, ALLAITEMENT & PORTAGE

DÈS MIDI, C'EST LES SOLDES !

50% SUR LES ARTICLES PORTEURS D'UNE PASTILLE COLORÉE !

BUVETTE À L'ÉTAGE

TENUE PAR L'ASSOCIATION HALLOWEEN'KIDS

ON SE RÉJOUIT DE VOUS Y (RE)VOIR !



# HALLOWEEN

Les copines d'Halloween'Kids vous préparent un programme effrayant pour cette édition 2022 !

Atelier à thème avec les enfants samedi 29 octobre

Soirée Halloween lundi 31 octobre

Filez sur leur page Facebook Halloween'Kids pour ne manquer aucune info !



# *Idée de promenade*

## **Sentier didactique de la Châtaigneraie**



*Le saviez-vous ?*

Pour donner naissance à des châtaignes, les fleurs femelles doivent être fécondées par le pollen de châtaigniers voisins, un travail qu'effectuent les abeilles en butinant.

Le sentier didactique de la châtaigneraie est unique en Valais. Il se découvre en toute saison en parcourant la magnifique forêt de châtaigniers surplombant le village.

Le sentier est jalonné de 14 panneaux retraçant l'histoire et les caractéristiques de la châtaigne et de sa forêt.

Ce sentier de 1,26 km convient parfaitement aux familles. Il s'agit-là d'une petite sortie sympathique pour occuper une demi-journée.



Un quiz pour les enfants a également été conçu.

N'hésitez pas à le demander à l'Office du Tourisme de Fully ou à le télécharger sur leur site !



*Durée du parcours* : Environ une heure et demie pour la boucle.  
*Départ et arrivée* : Parking de la Belle Usine.



Une piste finlandaise et un parcours Vita sillonnent également la forêt !

*Accessible en transports publics* : Car Postal jusqu'à l'arrêt "Fully Creppier" et suivre les panneaux : "Parking Belle Usine".

*Accessible en voiture* : Une fois à Fully, suivre les panneaux "Parking Belle Usine"



# *Idée de Sortie*

## **Parc National du Blausee (Lac Bleu)**

Ouvert tous les jours de 9 h 00 à 21 h 00

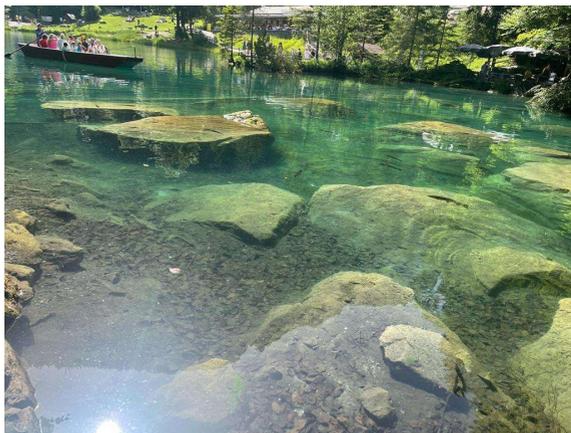


Ce parc te permet de découvrir l'un des plus beaux lacs de Suisse. Situé dans les montagnes bernoises, entre Frutigen et Kandersteg, le Blausee offre une promenade idéale en famille ou entre amis.

Pour les amoureux de la nature, ce parc est composé de son magnifique Lac Bleu et est entouré d'une légendaire forêt enchantée.

Tu y découvriras plein de chemins pédestres ainsi que des places de pique-nique, du bois pour faire des grillades et des aires de jeux pour les enfants.

Idyllique pour te ressourcer et faire le plein d'énergie.



**Itinéraire, en voiture, depuis Chamoson :**

Il faut compter environ 1h30. Prendre la direction du Lötschberg. Mettre la voiture sur le train, en direction de Kandersteg. Il ne vous restera plus que 30 minutes de route, en suivant les panneaux "Blausee".

Lien Google Maps pour vous aider :

<https://www.google.ch/maps/place/Blausee+Naturpark/@46.5324272,7.6627626,626m/data=!3m2!1e3!4b1!4m5!3m4!1s0x478f071c7a9aea63:0x3e26935231a7>.

# Le jeu des 7 différences

Bonus : Tu peux ensuite colorier les images si tu le souhaites 😊



# L'article de l'automne

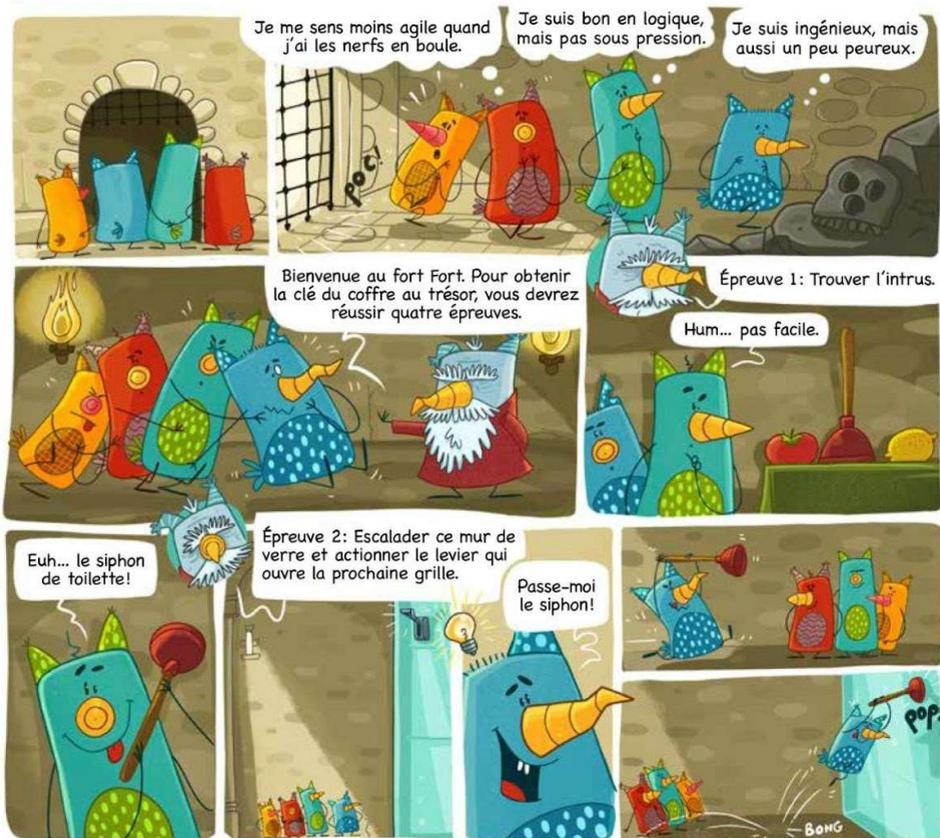
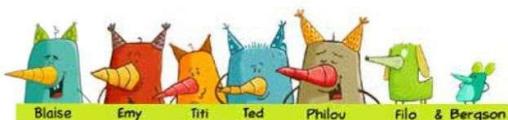
## Explo-Philo : Peut-on être intelligent différemment ?

Les amis doutent de leurs capacités à réussir le jeu d'évasion. Ils ne se croient peut-être pas assez intelligents pour affronter les épreuves. Qu'en penses-tu ?

Blaise est doué pour résoudre les problèmes de logique. Emy est agile. Ted utilise l'espace avec créativité. Et Titi a beaucoup d'empathie. Sont-ils tous intelligents à leur manière ? Comment décide-t-on qui est intelligent ?

Explo-philo

### Peut-on être intelligent... différemment ?





Et toi, quel est ton avis ?

- Doit-on savoir beaucoup de choses pour être intelligent ?
- Est-ce que tout le monde est intelligent ?
- Est-ce vrai que plusieurs têtes valent mieux qu'une ?

*Cette chronique est tirée du magazine « les explorateurs » de septembre 2021 et est réalisée avec la collaboration de Léa Cossette Brillant et Natalie M. Fletcher de Brila et de l'Université de Montréal.*

# Muffins Fourre-Tout

(sans œufs)

LA recette facile à faire avec des enfants aux goûts différents.

## **Ingrédients pour 12 muffins :**

- 260 g de farine ménagère
- 130 g de compote de pommes pas trop acidulée
- 100 g de sucre blanc (ou de canne)
- 70 g d'huile végétale neutre (tournesol, colza)
- 7 g de poudre à lever (1 sachet)
- 100 ml de lait (normal ou végétal)
- 1 c. à soupe de vinaigre de pomme
- 1 c. à café de vanille liquide (optionnel)
- 1 c. à café rase de bicarbonate alimentaire



**+ au choix :** 100 g de pépites de chocolat, 100 g de noix de coco râpée, 2 à 3 c. à café de mélange pour pain d'épices, 50 g de fruits confits, le jus d'un citron, des dés de pommes avec de la cannelle, etc. (les options sont infinies).

Pensez à diviser les doses de garniture si vous partagez la pâte 😊

- Préchauffer votre four à 180° (thermostat 6).
- Dans un saladier, verser tous les ingrédients et bien mélanger au fouet.
- Répartir dans des caissettes à muffins et/ou des moules adaptés et enfourner 18 à 15 minutes selon la taille de vos moules.
- Vérifier la cuisson en piquant le cœur d'un muffin avec un couteau fin ou un cure-dents : les gâteaux sont cuits lorsque la lame ressort sèche.
- Laisser refroidir avant de démouler et de déguster.



*Bon appétit !*

# Gâteau à la noix de Coco



## Ingrédients :

- 200 g de noix de coco râpée
- 4 œufs
- 1 tasse de sucre
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à café de levure

Mélanger la noix de coco râpée, le sucre et le beurre.  
Ajouter les œufs.  
Bien mélanger le tout et ajouter la levure.

Graisser le plat avec du beurre.  
Verser la pâte dans le plat.  
Cuisson au four : environ 30 min à 200°.  
Le gâteau est prêt lorsque le dessus est bien doré.

**Selon les goûts** : accompagné d'un verre de lait.  
Parfait pour le goûter.

*Bon appétit !*



# Tourte au Poulet

## **Pâte :**

250 ml de lait  
¾ d'une tasse d'huile  
2 œufs  
1 ½ tasse de farine  
1 sachet de levure  
sel, poivre

*Battre : le lait, l'huile et les œufs  
Ajouter petit à petit la farine, la levure.  
Saler et poivrer.  
Battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse.*



## **Garniture :**

500 g de filet de poulet  
½ l bouillon de poulet  
4 cuillères à soupe d'huile  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
3 tomates  
1 tasse de petit pois  
sel et poivre

*Cuire le filet de poulet dans le bouillon.  
Garder une tasse de bouillon.  
Effiloche le poulet en petits morceaux à l'aide d'une fourchette.  
Cuire les autres ingrédients.  
Ajouter le poulet et le bouillon.  
Laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète du liquide.*

## Monter la tourte

- Préparer un moule à tarte avec un peu de beurre et de farine (pour éviter que la masse ne colle).
- Verser la moitié de la pâte.
- Mettre tous les ingrédients cuits par-dessus.
- Enfin, ajouter le reste de la pâte.
- Cuisson au four à 180° jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

**Variante** : avec la même base de pâte, vous pouvez mettre n'importe quelle garniture. Exemple : viande hachée, légumes, thon etc...



*Bon appétit !*



Chamoson

# Ludothèque de Chamoson



Viens louer tes jouets !  
Tu y trouveras divers jeux  
pour toute la famille.

Notre local se trouve au-  
dessus de la bibliothèque.

*Nos horaires :*  
Tous les mercredis  
selon le plan scolaire  
de 15h30 à 18h.

*Nous fonctionnons avec un abonnement :*  
1 année 100.- / 6 mois 60.- / 4 mois 40.- / 1 mois 15.-.

**Tous les premiers mercredis du mois,  
viens nous rejoindre de 18 h à 20 h  
pour une soirée jeux.**

*Pour plus d'informations :*  
Eliane Bigler - 078 687 00 87

# L'interview

## GYMNASTIQUE COCCINELLE CHAMOSON



La gymnastique Coccinelle de Chamoson a vu le jour en 1970.

La gymnastique est une activité physique complète qui développe la souplesse, l'équilibre, l'endurance, la tonicité. La pratique régulière de ce sport permet de rester en forme et d'améliorer sa condition physique. La gym est adaptée à tous, quel que soit l'âge et le niveau sportif.

La gym est un sport qui se pratique depuis l'antiquité par les athlètes grecs. Durant longtemps réservée aux hommes, la gym s'est modernisée dès la fin de la deuxième guerre mondiale. On se retrouve dans des cours tels que la Zumba, le Hip Hop, le Fitness, l'Aquagym etc.

**Interview de la gymnaste** : Favre Thaïs.

- Comment as-tu choisi de faire de la gym, qu'est-ce qui te plaît ? *Je pense que c'est parce que j'aime bien faire du sport et aider des enfants.*
- Depuis combien d'années pratiques-tu la gym ? *Cela fait deux ans.*
- Quelle est ta discipline préférée ? *Les agrès.*
- Quel est ton/ta gymnaste préféré(e) ? *C'est Simone Biles.*
- Fais-tu de la gym pour la compétition, les entraînements ? *Pour le plaisir.*
- As-tu des conseils pour les futurs gymnastes qui aimeraient commencer la gym ou une phrase à leur dire ? *Ne laisse jamais quelqu'un te dire que tu ne peux pas faire quelque chose. Si tu as un rêve, tu dois le protéger.*

### Interview d'une monitrice : Carrupt Sarah

- Comment as-tu choisi de faire de la gym, qu'est-ce qui te plaît ? *Ce sport comporte de nombreuses disciplines et s'adresse à tous les âges.*
- Qui t'a transmis la passion de la gym, une personne de ta famille ? *Je pense que c'est le fait d'avoir une société locale, dans le village et le fait que j'y retrouvais mes amies.*
- Depuis combien d'années pratiques-tu la gym ? *En tant que monitrice/aide-monitrice, depuis 2012. En tant que gymnastes, depuis l'école primaire, avec des arrêts (changement de sport, études, ...)*
- Quelle est ta discipline préférée ? *A regarder : La gymnastique artistique. A faire : Tout ce qui est sous forme de jeux !*
- Fais-tu de la gym pour la compétition, les entraînements ? *Je fais de la gym juste pour le plaisir et parce que ça a le pouvoir de redonner le sourire à de nombreux enfants.*
- As-tu des conseils pour les futurs gymnastes qui aimeraient commencer la gym ou une phrase à leur dire ? *Crois en tes rêves ils se réaliseront peut-être, crois en toi ils se réaliseront sûrement !*

### Interview de la Présidente et monitrice : Papilloud Françoise

- Comment as-tu choisi de faire de la gym, qu'est-ce qui te plaît ? *J'ai choisi la gym car il n'y avait pas d'autres sports à l'époque pour les jeunes filles.*
- Depuis combien d'années pratiques-tu la gym ? *Depuis 48 ans.*
- Quelle est ta discipline préférée ? *La Zumba.*
- Fais-tu de la gym pour la compétition, les entraînements ? *Pour les entraînements.*
- As-tu des conseils pour les futurs gymnastes qui aimeraient commencer la gym ou une phrase à leur dire ? *Le sport collectif est bien pour t'intégrer dans la société et, en plus, tu fais de magnifiques rencontres.*

Nous t'invitons à consulter le programme 2022-2023 de la Gymnastique Coccinelle Chamoson : <https://gym-chamoson.ch/> qui accueille les gymnastes dès l'âge de 2 ans.

# Idée Bricolage

## Déco d'Halloween fun et facile

Aller se balader en forêt  
et ramasser de jolies feuilles de toutes les formes  
Les faire sécher quelques jours sous un livre  
avec un papier absorbant pour qu'elles restent bien plates

Au choix :

- Les peindre en blanc (2 couches) pour les fantômes
    - en orange pour en faire des citrouilles
  - ou les laisser au naturel si leur couleur est déjà funky
- Ajouter des visages au feutre noir

Les accrocher délicatement sur un fil pour une guirlande flippante !

Il est possible de les plastifier pour les réutiliser d'année en année



**Bien se laver les mains  
tout seul**



**1**

**Je mouille mes mains  
et je mets du savon**



**2**

**Je frotte mes paumes**



**3**

**Je frotte le dos de mes mains**



**4**

**Je frotte mes doigts**



**5**



**6**

**Je frotte mes pouces**



**7**

**Je frotte mes ongles  
et mes poignets**



**8**

**Je rince mes mains  
correctement**



**10**

**Je sèche mes mains**



**Ensemble  
évitons  
les infections**

# SPONSORS : REMERCIEMENTS

Afin que les brochures restent gratuites  
et que tous les enfants puissent les lire,  
nous avons la chance de pouvoir compter sur le soutien  
de quelques entreprises locales que nous remercions chaleureusement  
:



**Jacques Barras**  
Pharmacien responsable

**Pharmacie  
de Chamoson**

Chemin Neuf 4  
1955 Chamoson  
Tél. 027 306 59 30  
Fax 027 306 59 32  
pharmachamoson@netplus.ch

[www.pharmacie-saxon-chamoson.ch](http://www.pharmacie-saxon-chamoson.ch)



Christophe Carrut  
Chamoson  
027 / 306.29.60  
[www.garagedesplantys.ch](http://www.garagedesplantys.ch)

**Sandra  
- DE COCATRIX  
AUTO MOTO ECOLE**

Saint-Pierre-de-Clages  
[www.sandra-L.ch](http://www.sandra-L.ch)  
079 209 91 54

