



CHAM



KIDS

**Edition Hiver 2022**



© APE Chamoson, février 2022

## **Table des matières**

<b>Introduction .....</b>	<b>4</b>
<b>Activités pour préparer carnaval.....</b>	<b>5</b>
Recette.....	5
Déguisements fait maison.....	7
<b>Dessiner en jouant.....</b>	<b>9</b>
Le clown.....	9
La princesse.....	10
<b>Promenade hivernale.....</b>	<b>11</b>
<b>Merci pour vos belles cartes.....</b>	<b>12</b>
<b>Interview – judo.....</b>	<b>13</b>
<b>Quelques mots de la ludothèque .....</b>	<b>21</b>
<b>Votre avis nous intéresse .....</b>	<b>22</b>
<b>Sponsors .....</b>	<b>23</b>



## Introduction

Nous revoilà déjà avec notre quatrième brochure !

Nous espérons qu'elles te plaisent et que tu y trouves des tas d'idées pour occuper ton temps libre. D'ailleurs, n'oublie pas de demander à tes parents de répondre à notre petit sondage à propos des brochures passées et futures.

C'est bientôt l'heure des vacances de carnaval, que tu attends certainement avec impatience ! Pour t'amuser un maximum, nous te proposons une recette de saison, des déguisements à réaliser avec peu de matériel, un jeu de dessin et une idée de balade enneigée.

Grande première pour cette édition d'hiver, tu trouveras une **interview exclusive** de Noam et Jules, médaillés de **judo**, ainsi que de Pascal, entraîneur et Ouly, président du Judo-Club Chamoson.

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir à découvrir les prochaines pages.

Le Comité de L'Association des Parents d'Elèves de Chamoson.

## **Activités pour préparer carnaval**

Comme de nombreuses fêtes ancestrales, le carnaval prend ses racines dans différents moments de l'Histoire. La forme sous laquelle nous le connaissons se déroule jusqu'au Mardi gras, veille du Carême chrétien. Cette période serait donc l'occasion de faire la fête, bien manger, avant de commencer les semaines plus sobres du Carême. Pour rendre cette fête joyeuse, nous te proposons une recette traditionnelle, ainsi que des idées de déguisements.

### **Recette**

Qui dit carnaval, dit bonne humeur et fête. Les crêpes s'associent parfaitement à ces moments de convivialité et de partage.

La recette que nous te proposons y apporte un petit côté ludique, où quelques mots te seront peut-être inconnus (ils sont marqués d'un astérisque). Amuse-toi à chercher leur définition dans le dictionnaire, cela aiguïsera ton langage de cuistot en herbe ! Allez, à ton tablier, fouet et spatules.

## Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 500 grammes de farine standard tamisée\* ou 500 grammes de farine de sarrasin\*
- 1 litre de lait drink ou entier UHT\*
- 6 œufs
- 100 grammes de beurre
- Sel



## Préparation :

Dans une terrine, mélange la farine avec le lait, jusqu'à obtenir une pâte fluide. Ajoute les œufs battus en omelette, deux pincées\* de sel et le beurre fondu. Laisse reposer la pâte une à deux heures.

*Astuce* : si la pâte est trop épaisse, ajoute un petit verre d'eau, et mélange à nouveau. Savais-tu que tu pouvais remplacer 1/4 de litre de lait par 1/4 de litre de bière ?

Pour carnaval, prépare des crêpes au Nutella avec des Smarties, cela ressemblera à des confettis. Tu peux faire les sourcils d'un bonhomme avec de la crème chantilly, par exemple, ou ajouter des petits bonbons pour les garnitures<sup>1</sup>. Tu peux aussi faire des mini crêpes « smileys », avec du chocolat fondu, selon tes humeurs du jour. Bon appétit !

---

<sup>1</sup> Source image : <https://www.toutpourgrandir.com/>

## Déguisements fait maison

Savais-tu que tu peux confectionner toi-même de beaux déguisements avec peu de matériel ?<sup>2</sup>

Pour être un beau mouton, il te faut un vieux pull, de la ouate, de la colle, une feuille noire et une agrafeuse. Il te suffit de fixer des boules d'ouate sur ton pull avec la colle. Pour les oreilles, il te faut les découper dans une feuille et les fixer sur le capuchon de ton pull ou sur un bonnet ou une casquette.



Si tu préfères te déguiser en araignée ou en pieuvre, tu peux recycler de vieux collants ou des chaussettes, que tu bourreras de papier journal afin qu'ils soient un peu rigides. Une fois rembourrés, tu pourras les agraffer le long de ton pull pour l'araignée ou sur une vieille ceinture ou un élastique autour de ta taille pour la pieuvre.



Pour être une jolie abeille, munis-toi d'un pull jaune, d'un sac poubelle noir, d'un cerceau pour la tête, de cure-pipes, de colle, de ciseaux et de feuilles. Commence par découper de longues bandes de sac poubelle, puis colle-les dans le sens horizontal sur le pull jaune.

---

<sup>2</sup> Source images : [www.pinterest.fr](http://www.pinterest.fr)



Pour les antennes, entortille les cure-pipes sur le cerceau pour la tête. Au bout de chaque cure-pipe, colle un petit pompon que tu auras fabriqué avec du papier froissé. Pour le dard, découpe un triangle dans une feuille que tu rouleras sur elle-même, puis agrafe-le sur le fond arrière de ton pull. Enfin, pour les ailes, découpe-les dans des feuilles de papier et agrafe-les dans le dos du pull.

Tu peux aussi confectionner un costume d'indienne ou d'indien. Pour cela, tu auras besoin d'un sac poubelle, d'un élastique, de ciseaux, de colle, de peinture, d'une agrafeuse et de feuilles.

Découpe des bandes de sac poubelle suffisamment larges et crées-y des franges. Colle-les ou agrafe-les le long de tes jambes sur l'extérieur de ton pantalon, autour des manches, sur l'encolure et au fond de ton pull. Découpe des plumes dans des feuilles de couleur ou des feuilles que tu auras peintes et colle-les sur un large élastique pour te faire un serre-tête d'indien.



## Dessiner en jouant

Pour réaliser ton dessin il te faut : un dé, une feuille des crayons ou des feutres. Pour chaque partie du corps, lance le dé et dessine l'élément correspondant au chiffre obtenu.

### Le clown

Nombre du Dé	1	2	3	4	5	6
Corps						
Visage						
Bras						
Jambes						
Habit						
Décor						

## La princesse

Nombre du Dé						
Corps						
Visage						
Bras						
Chaussures						
Robes						
Couronnes						

Compare tes dessins avec ceux de tes amis. Il n'y en aura sûrement pas deux identiques !

## Promenade hivernale

Connais-tu déjà la magnifique promenade pour rejoindre l'alpage de Loutze ?<sup>3</sup>

En hiver, tu peux y monter à pied, en raquettes, en peaux de phoque et redescendre en luge, bob ou ski.

Plaisir garanti !



Pendant les autres saisons, tu peux simplement y monter à pied, chercher les animaux qui y vivent et observer les belles couleurs que la nature t'offre.

Profite de t'arrêter en chemin pour admirer la vue imprenable sur la plaine. Cerise sur le gâteau, si tu arrives au sommet, une buvette t'attend !

Pour cette balade, il suffit de parquer la voiture au Centre nordique de Tourbillon, puis de suivre les panneaux.



---

<sup>3</sup> Plus d'informations : <https://www.chamoson.ch/fr/adresses/la-montee-vers-loutze-636/>

## Merci pour vos belles cartes



Nous tenons à remercier la direction d'école de Chamoson, ainsi que le corps enseignant et les élèves pour les cartes de vœux de Noël si bien réalisées, avec tant

d'amour et de dédicace pour les résidentes et résidents du Foyer Pierre-Olivier.



Notez la date de  
notre chasse aux  
œufs : **samedi**  
**16 avril 2022**

## Interview – judo

Un peu d'histoire pour commencer la découverte de cet art martial.<sup>4</sup>

Le judo est un sport de combat japonais, qui a été créé en tant que pédagogie physique, mentale et morale au Japon par Jigorō Kanō en 1882. Le judo signifie voie de la souplesse.

Ce sport se pratique à l'intérieur dans une salle qui contient une surface de tapis en mousse délimitée, appelée « tatami ». Cette surface plane, de forme carrée, a une forte densité, ce qui permet d'amortir les chutes et de délimiter une zone de combat.

Les pratiquants de cette discipline se nomment les judokas. Ils portent une tenue en coton renforcé, appelée judogi. Le judogi est généralement blanc, mais pour faciliter la distinction entre les combattants dans les compétitions internationales, un des deux judokas peut porter un judogi de couleur bleue.

Le judo se pratique les pieds nus, et le torse nu sous le judogi pour les hommes, et avec un tee-shirt blanc sous le judogi pour les femmes. On ajoute à la tenue une ceinture. Elle détermine le degré du judoka et s'acquière au fil des années. Ces ceintures de couleurs ont été inventées en Angleterre au milieu des années 1920.

---

<sup>4</sup> Source : wikipedia.org

On trouve, dans l'ordre croissant, les ceintures blanche, **jaune**, **orange**, **verte**, **bleue** et **marron**.  
Suivent les ceintures dites supérieures, respectivement noire du 1<sup>er</sup> au 5<sup>e</sup> dan, **rouge** et blanc du 6<sup>e</sup> au 8<sup>e</sup> dan, et enfin **rouge** pour les 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> dan.

## **Interviews de 2 jeunes médaillés, Noam Giroud et Jules Monnat, 8 ans**

*Comment as-tu choisi le judo ?*

**Noam** : Parce que j'aime bien combattre.

**Jules** : Pour faire avec les copains.

*Qu'est-ce qui te motive dans ce sport ?*

**Noam** : Voir les copains, participer à des championnats.

**Jules** : Combattre.

*Quel est ton meilleur résultat ?*

**Noam et Jules** :

3<sup>e</sup> au championnat valaisan



*Quel est ton rêve ultime en judo ?*

**Noam** : Devenir ceinture noire et tout gagner (comme Ouly !)

**Jules** : Devenir ceinture noire comme mes entraîneurs.

## **Interview de Pascal Nicolo, entraîneur**

*Comment en es-tu arrivé à choisir le judo ?*

Un peu par hasard par le biais de connaissances. A l'époque, je n'allais pas trop dans les cafés et je courais de manière régulière. D'intégrer activement ce sport dans un groupe m'a intéressé et le judo fait travailler toutes les parties du corps.

*Depuis combien d'années pratiques-tu ce sport ?*

Depuis 45 ans. Avec le temps, j'ai appris que ce sport apporte beaucoup mentalement. On y apprend à chuter, à avoir des notions d'espace, à être mobile tout en étant bien ancré au sol. Le judo se ressent physiquement mais aussi dans la vie de tous les jours en dehors du judo.

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

Etant dans les membres fondateurs du Judo-Club Chamoson, j'ai pu bénéficier du soutien des plus anciens pour arriver jusqu'à la ceinture noire. Aujourd'hui, de pratiquer le judo me permet de garder la souplesse, un bon mental et également de pouvoir transmettre cette passion à de nouvelles générations. Que ce soit dans le sport ou de manière professionnelle, j'ai toujours voulu transmettre. Si on

peut faire bénéficier de ses connaissances, il faut les partager, sinon elles ne servent à rien.

*Quelles qualités doivent avoir les futurs judokas ?*

Ils doivent être persévérants, combattifs, passionnés et respectueux. Une des qualités de base du judo est l'adresse. Les judokas doivent s'entraîner pour améliorer la coordination, la vitesse et la précision afin d'obtenir un mouvement efficace tout en ayant utilisé un minimum d'énergie. Au-delà des compétences physiques, le judo demande un fort mental, de la concentration et une capacité d'analyse. Je pense que le respect et la maîtrise de soi sont essentiels dans ce sport. D'ailleurs, dès que les jeunes entrent, ils viennent tous me saluer.



Ouly et Pascal

## **Interview d'Ouly Reymond, président et vice-champion du monde vétérans**

*Peux-tu te présenter ?*

Je m'appelle Ouly Reymond. J'ai commencé le judo à 7 ans et Pascal a été mon entraîneur des débuts. Je n'avais pas du tout de bons résultats quand j'étais enfant. En poursuivant mes objectifs avec passion, j'ai décidé d'être pleinement engagé dans mes entraînements. Et c'est en persévérant, en m'entraînant dur que je suis devenu vice-champion du monde vétérans et 3ème aux championnats suisses. J'ai appris la leçon que le succès passe par un travail acharné et constant, que j'applique dans ma pratique professionnelle en tant qu'ostéopathe et coach de performance maximale. Mon objectif est d'aider les gens à devenir le champion de leur vie en exploitant leur plein potentiel, que ce soit sur un tatami ou en dehors, dans leur vie privée.

*Qu'est-ce que le judo en tant que sport ?*

On dit souvent que le sport est une école de vie. Le judo n'est pas seulement cela, c'est aussi une école de principes et de valeurs. En tant qu'entraîneur responsable de la transmission de ces valeurs, nous apprenons à nos élèves le courage, la discipline, l'amitié et le respect à nos élèves. C'est pour cela

que l'on salue la salle avant d'entrer sur le tatami et les entraîneurs.

*Qu'est-ce que le judo pour toi ?*

J'ai appris le judo en tant que sport, me suis entraîné pour gagner à des compétitions. Mais le judo est bien plus que cela, c'est un art martial. On apprend des techniques de défense et cela intègre aussi une dimension spirituelle et morale pour avoir une meilleure maîtrise de soi. Cela permet un développement global de l'être humain au niveau externe (force, souplesse), interne (énergie, santé), intellectuel et moral. Il m'a fallu plus de 20 ans de pratique régulière pour commencer, je dis bien commencer, à transférer ces connaissances en dehors du tatami. C'est pour cela que les grands Maîtres, les sages sont toujours les gens les plus âgés. Ils ont l'expérience mais aussi la profondeur d'esprit provenant de tous leurs apprentissages et de la répétition inlassable de gestes qu'ils continuent de perfectionner.



*Qu'est-ce que tu cherches à transmettre en tant qu'entraîneur ?*

Le goût de l'effort, le dépassement de soi. Malheureusement les enfants actuellement ont tout et trop de tout. Ils n'ont pas faim. Ce n'est que quand on donne tout qu'on peut avoir la plus haute récompense qui n'est pas le résultat obtenu mais la satisfaction de ne pas avoir de regret. C'est valable non seulement en sport, mais aussi en affaires, en amour. J'entends souvent des gens déçus par la vie qui me disent qu'ils vont s'économiser parce que ça n'a pas été payant. C'est une erreur selon moi car si on le fait pour soi, pour ne pas être déçu de soi, on a déjà gagné. Peu importe que la personne aimée nous quitte ou que l'on finisse 4<sup>e</sup> à un championnat.

*Qu'attends-tu de tes élèves ?*

Simplement qu'ils exploitent tout leur potentiel. Je serai aussi fier d'un 5<sup>e</sup> rang à un championnat valaisan de l'un de mes élèves que d'un champion du monde, du moment qu'il donne tout.

**A tous les enfants de la commune de Chamoson qui ont atteint l'âge de 6 ans : venez découvrir le monde du judo, un sport de discipline et de combat.**

**Les entrainements ont lieu le lundi de 18h30 à 19h45**

Pour tout renseignement, Ouly Reymond vous répond volontiers au 079 677 52 94, par mail à [youle@bluemail.ch](mailto:youle@bluemail.ch) ou Instagram : [oulyreymond\\_coachenor](https://www.instagram.com/oulyreymond_coachenor)



## Quelques mots de la ludothèque



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

Notre local se trouve en 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.-

**Le loto pour les enfants sera organisé le dimanche 6 mars 2022 à 14h à la salle polyvalente (sous réserve des restrictions COVID).**

Ouverture des portes dès 13h20

1 carnet : 10.-

2 carnets joués par la même personne : 15.-

La liste des lots sera actualisée sur notre page Facebook.

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



## **Votre avis nous intéresse**

Vous tenez entre vos mains la quatrième brochure proposée par l'APE Chamoson.

Nous souhaiterions obtenir votre avis, ainsi que vos souhaits quant aux éditions futures. Pour cela, nous vous proposons de scanner le QR Code suivant et de répondre à deux questions courtes. Vous pouvez aussi vous connecter à l'adresse [www.menti.com](http://www.menti.com) et entrer le code **9097 518**

Merci d'avance pour votre participation !



Nous vous souhaitons un bon carnaval et de belles vacances.

Le Comité de l'APEC

<http://apechamoson.com>  
[chamoson.ape@gmail.com](mailto:chamoson.ape@gmail.com)

## Sponsors

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 :



**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)

**Garage des Plantys**  
Chamoson

**Station-service des Plantys**  
Chamoson

**Christophe Carrupt**  
Chamoson  
027 / 306.29.60

[www.garagedesplantys.ch](http://www.garagedesplantys.ch)



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

