

# CHAM



# KIDS

Edition été 2022



© APE Chamoson, juin 2022

# Table des matières

Introduction	4
<b>Agenda : fête des familles, rappel et infos</b>	<b>5</b>
<b>À tes baskets : Idées de balades estivales</b>	<b>6-7</b>
<b>Bricolages &amp; Jeux :</b>	
• Dinosaur	8-10
• Fusée	12-14
• Eventail	15-16
• Jeu des 7 différences	11 et 30
• Jeu des mots cachés	27
<b>Idées de recettes d'été :</b>	
• Croissants au jambon	17
• Gâteau sans cuisson : Icebox cake	18-19
• Cookies	20
Le savais tu ? 10 infos sur le soleil	21-23
<b>Société locale : Le Tennis Club Chamoson</b>	<b>24-26</b>
<b>Prévention : les tiques</b>	<b>28-29</b>
L'APE, devenir membre ?	31
<b>Remerciements</b>	<b>32</b>

# *Introduction*

L'année scolaire touche à son terme... et alors que certains se préparent à quitter l'école primaire pour découvrir le cycle, une ribambelle de nouveaux écoliers s'apprêtent à vivre leur première rentrée.

Toute une aventure !

Mais avant tout ça, une pause bien méritée...

On ralentit le rythme, chacun va profiter des vacances à sa façon. Dans tous les cas nous avons souhaité avec cette dernière brochure de l'année scolaire vous proposer un mélange d'activités ludiques et d'informations utiles pour la saison à venir.

Nous espérons qu'il vous plaira !

Les deux activités printanières de l'association ont été un vrai succès et nous remercions encore une fois tous les participants.

D'ailleurs, rendez-vous à la page suivante pour des infos sur la prochaine manifestation !

Nous sommes fières du travail accompli pendant cette année scolaire grâce à toutes les personnes qui ont collaboré avec le nouveau comité, et nous réjouissons de vous retrouver à la rentrée !

*Bel été à toutes et à tous !*

## AGENDA

L'APE vous invite à :

# La Fête des Familles

**Dimanche 19 Juin 2022**

dès 11h au jardin public de St Pierre-de-Clages

## Pic-Nic Canadien

**Attention : Aucun feu / grillades n'est autorisé !**

Pour soutenir l'APE sur place vous trouverez :

**Vente de boissons & de glaces**

**AMNIMATIONS NON STOP AU FIL DE LA JOURNÉE**

**Jeux ludiques pour tous, Stand maquillage**

**Contes pour enfants,**

**& Animations Musicales**

Les enfants restent sous la surveillance de leurs parents.

L'organisation décline toute responsabilité.

**Nous nous réjouissons de partager cette journée avec vous !**

# IDÉES DE BALLADES D'ÉTÉ

*à tes baskets !*

Un sac de marche  
Crème solaire min. Indice 30  
Gourde  
1-2 collations  
ou pique nique  
Trousse de secours

Bisses:  
[www.les-bisses-du-valais.ch/fr/](http://www.les-bisses-du-valais.ch/fr/)  
du Bas au Haut Valais  
en passant par  
le Valais central

Cabanes :  
[www.sac-cas.ch/fr/](http://www.sac-cas.ch/fr/)  
Selon la région désirée  
et le degré de  
difficultés

# IDÉES DE BALLADES D'ÉTÉ

*à tes baskets !*

## Les Barrages :

Cleuson

Dixence

Moiry

Tseuzier

Salanfe

Des Toules

Emosson

Etc...

## Autres idées de ballades :

La grotte aux Fées

Les gorges du Trient

La passerelle à Farinet

Les mélèzes de Balavaux

Le tour du Chavalard



Toute présence humaine ou animale, tout stationnement, tout entreposage ou toute utilisation d'ouvrages notamment dans le lit, sur les berges, sur les digues, sur les rives, sur les ponts, sur les passerelles des torrents et des rivières ainsi que sur les chemins, les routes et autres ouvrages aux abords de ces cours d'eau sont strictement interdits en cas de montée probable, annoncée ou subite des eaux (cruie).

Toute violation de cette interdiction sera punie d'une amende de CHF 1'000 à CHF 10'000.

## **BRICOLAGE : le Dinosaur**

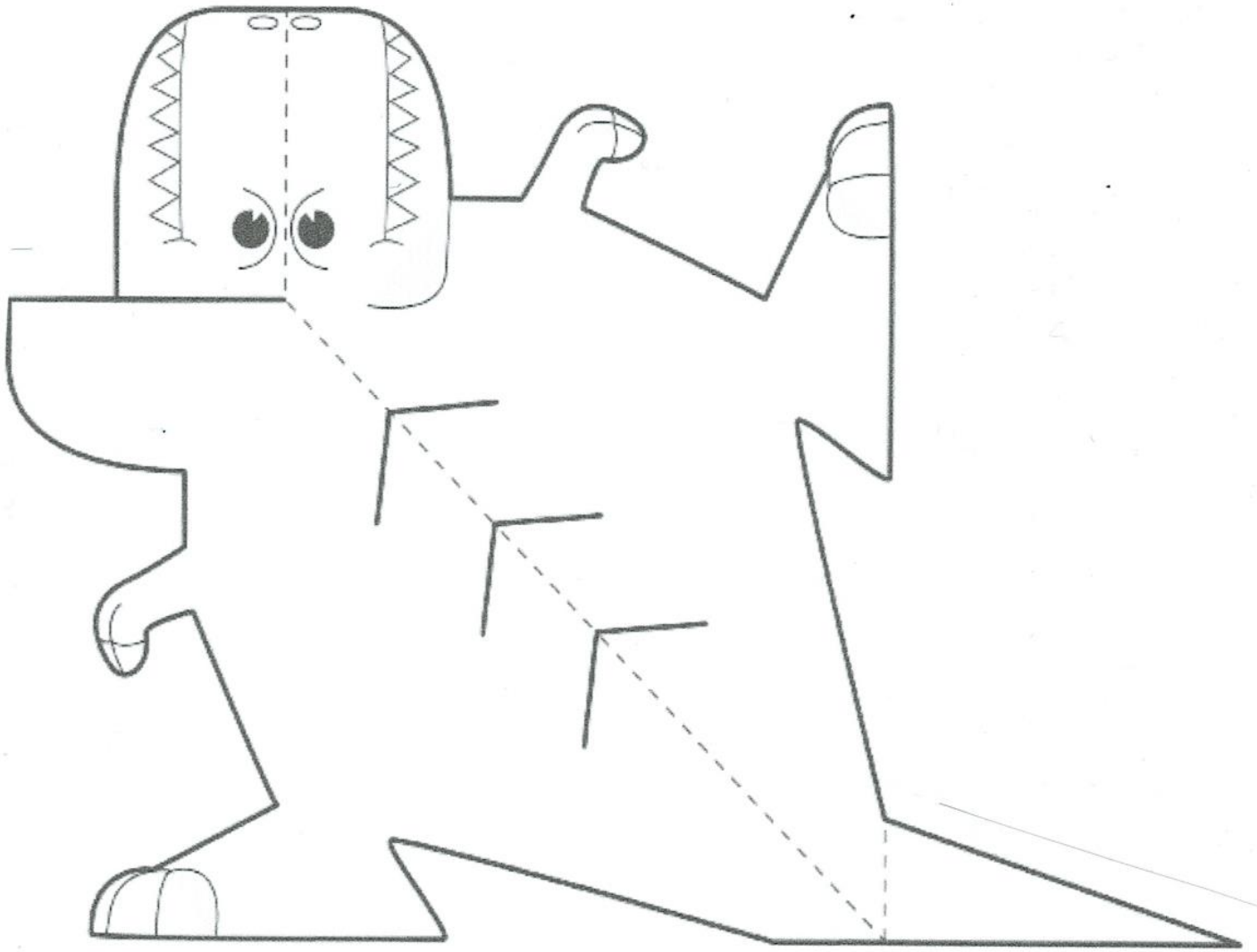
Découpe le dinosaure au dos de cette page  
et plier selon le modèle.

Ou recopie les traits sur un autre papier  
et crée toute une famille !

Tous les papiers de couleurs  
ou cartonnés peuvent être utilisés.









# JEU DES DIFFÉRENCES (A COLORIER ENSUITE)

Sauras-tu retrouver les différences que Silvia a glissé entre ces deux images ?



# BRICOLAGE : la Fusée en carton

## Matériel :

1 rouleau de papier de toilette

De la peinture et/ou des feutres  
pour la décoration

Du carton

De la colle

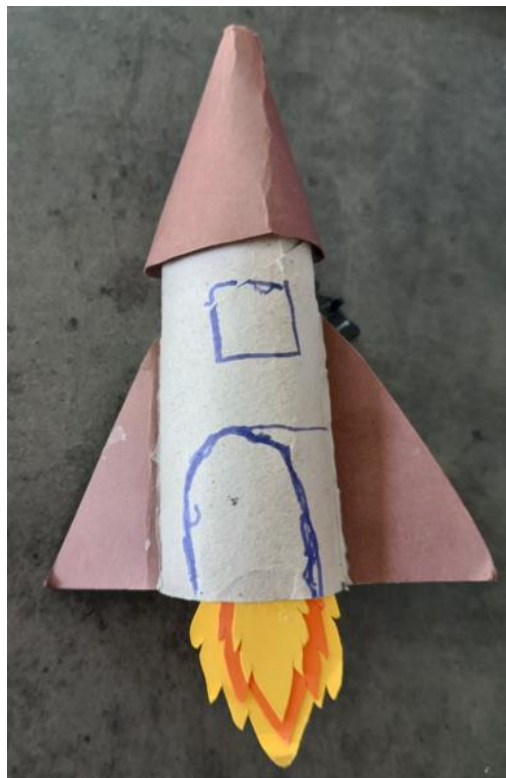
1 ciseau

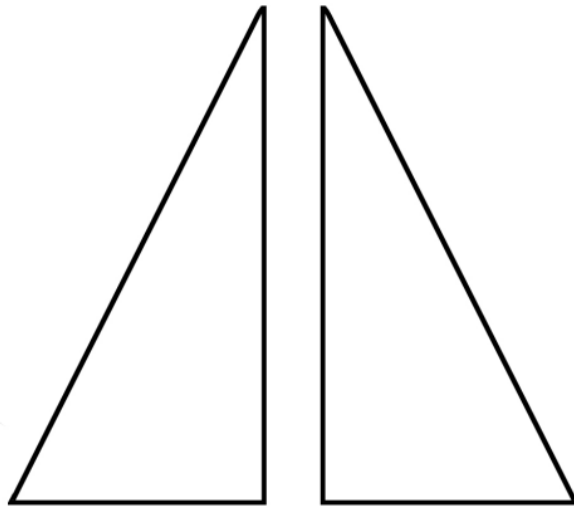
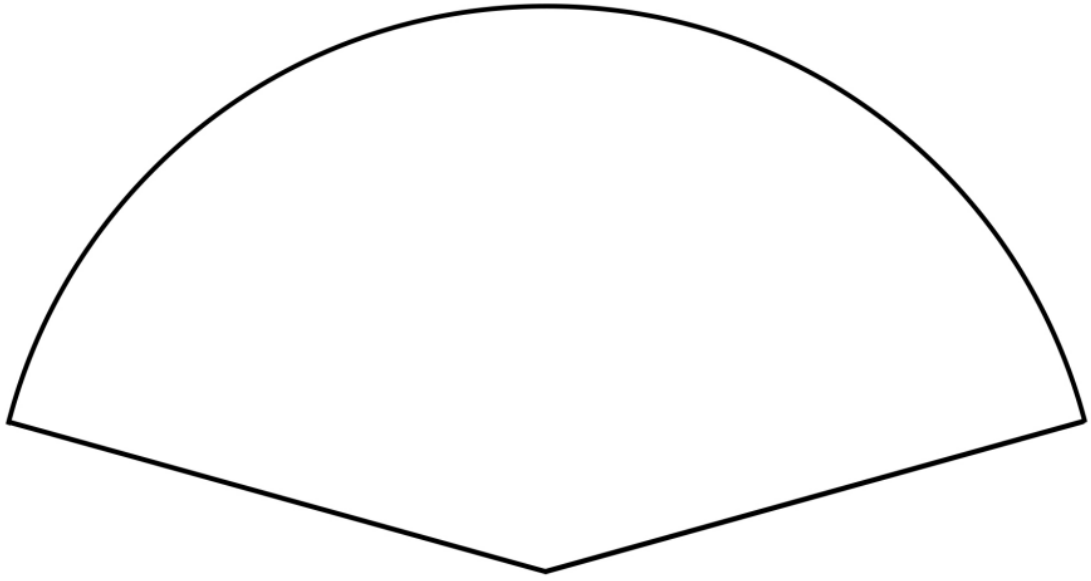
Du papier coloré

Découpe toutes les formes (dans du papier coloré ou dans ce cahier) et colle les comme l'exemple.

Décore la fusée selon ton envie

Amuse-toi bien







# BRICOLAGE

## *Fabriquer son Éventail en papier*

### Matériel

- du papier à motif ou uni
- deux bâtonnets de bois (type bâtonnet abaisse-langue)
- de la colle
- du masking tape ou un élastique (facultatif)



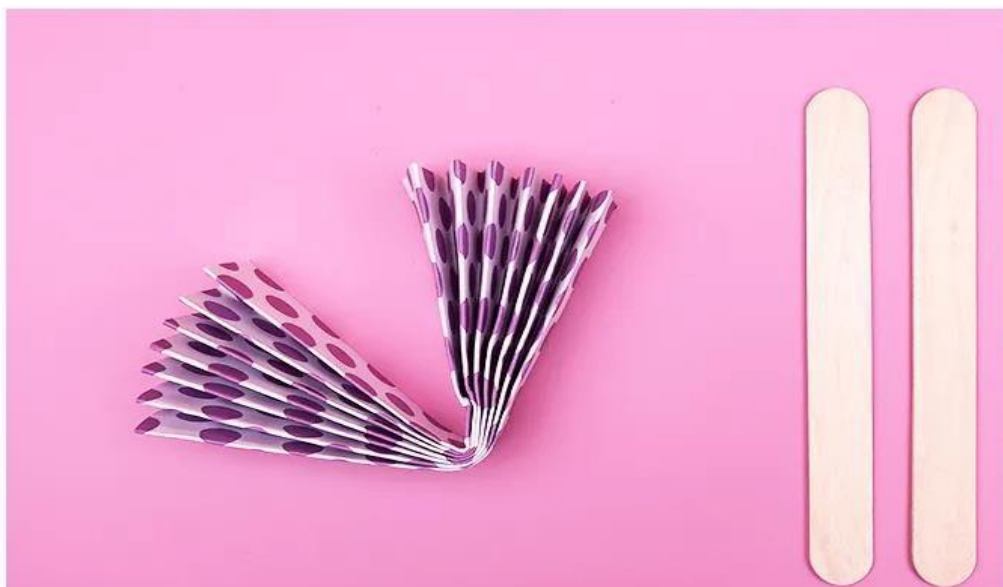
### Étape 1 :

Commencez par plier le papier en accordéon. Si vous utilisez un papier A4 (taille standard), découpez une bande dans la longueur de façon à obtenir un papier qui mesure 29,7 x 16 cm environ. Doublez si vous utilisez du papier A3.



### Étape 2 :

Une fois votre accordéon terminé, pliez le en deux et collez les deux bandes qui se touchent.







### Étape 3 :

Collez les bâtonnets abaisse-langues le long des deux bandes de papier extérieures en prenant soin de les laisser dépasser vers le haut car, une fois votre éventail déplié, cela jouera le rôle de la petite poignée.



Et voilà ! Il ne reste plus qu'à attendre que la colle soit bien sèche pour pouvoir utiliser votre éventail et profiter pleinement de vos [activités d'été](#) !





# RECETTE

## *Croissants au jambon*

- 150 g de jambon
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 à 2 c. à soupe de crème fraîche
- 400 g de pâte feuilletée
- un peu de lait (pour dorer)

Préparation 10 min / Cuisson 15 min

1. Hachez le jambon, puis mettez-le dans un saladier. Ajoutez la moutarde, ainsi que la crème. Mélangez.
2. Abaissez la pâte feuilletée à 2-3 mm d'épaisseur et découpez-y des triangles.
3. Déposez de petits tas de farce au milieu de chaque triangle et roulez de la base vers la pointe.
4. Déposez les croissants sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Dorez les croissants avec un peu de lait.
5. Enfournez pour 15 min à four préchauffé à th.7 (200°C).



# RECETTE

## *Gâteau aux Petits Beurre sans Cuisson*

### *« Icebox Cake »*

- 1 boîte de biscuits « petit beurre » ou biscuits à thé
- 300ml de crème épaisse, gardez 50ml pour faire fondre le chocolat
- 3 cuillères à soupe de sucre glace
- 1 cuillère à café de vanille
- 1 paquet instantané de pudding à la vanille
  - lait froid selon la quantité sur l'emballage du pudding
- 200g de chocolat noir haché/rapé

1. Verser la crème liquide, le sucre glace et le sucre vanillé dans un bol et fouetter à haute vitesse jusqu'à la formation d'une chantilly dense.
2. Dans un autre bol, mélanger le mélange de pudding à la vanille avec le lait froid. Fouetter pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que le pudding commence à épaissir.
3. Incorporer la crème fouettée au pudding vanillé et bien mélanger.
4. Étendre une fine couche de mélange de pudding dans un plat carré.
5. Disposer les biscuits au fond du plat, en les cassant au besoin pour l'ajuster autour des bords.



6. Étaler uniformément la moitié du mélange de pudding -crème fouettée sur les biscuits.
7. Garnir avec une autre couche de biscuits, puis le reste du mélange de pudding. Garnir d'une dernière couche de biscuits.
8. Chauffer doucement le restant de la crème liquide avec le chocolat dans une petite casserole (feu moyen), jusqu'à ce que le chocolat fonde, puis mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.
9. Étaler le chocolat sur la couche de biscuit, lisser le dessus avec une spatule.
10. Réfrigérer pour laisser reposer au moins 3 heures ou jusqu'au lendemain il est encore meilleur.

Servi avec des fruits rouges c'est encore meilleur.  
Bon appétit !



# RECETTE

## *Cookies*

Facile à faire pour petits et grands, un indémodable !

### **Ingrédients pour 6 portions :**

1 œuf

85 gr de sucre

85 de beurre

150 gr de farine

100 g de pépites de chocolats

1 sachet de sucre vanillé

1 cc de levure chimique

1 cc de sel

### **Marche à suivre :**

1. Mélange le beurre fondu et le sucre. Rajoute l'œuf et le sucre vanillé
2. Verse petit à petit la farine, la levure chimique, le sel et les pépites de chocolats.
3. Mélange bien
4. Forme des petites boules avec les mains (taille d'une noix)
5. Prend une plaque de cuisson et recouvre de papier cuisson
6. Poser les boules sur une plaque de cuisson en les espaçant
7. Faire cuire 8 à 10 minutes à 180 °

Laisse tiédir et régale-toi !



# LE SAVAIS TU ?

## 10 faits surprenants sur le Soleil

Il est responsable de faire pousser les légumes du jardin l'été : le Soleil !  
Apprends en plus sur l'étoile de notre système solaire.



### 1. Il est blanc

La vraie couleur du Soleil, observée par les astronautes, c'est le blanc. Alors, pourquoi nous apparaît-il jaune sur Terre ? La lumière blanche du Soleil est un mélange de toutes les couleurs. Mais le bleu est emprisonné par l'atmosphère terrestre. Le mélange des couleurs qui passent à travers et qui atteignent nos yeux, ça donne du jaune !

### 2. Vieux et jeune à la fois

Le Soleil a 4,5 milliards d'années, soit la moitié de sa vie prévue. D'ici 5 milliards d'années, il va enfler, puis rétrécir et, finalement, s'éteindre.

### 3. Sœur jumelle

Selon certaines études, notre Soleil se serait formé en même temps qu'une autre étoile. La jumelle du Soleil aurait fait partie de notre système solaire durant les premiers millions d'années, avant de se disperser dans l'espace.

### 4. Photos naturelles

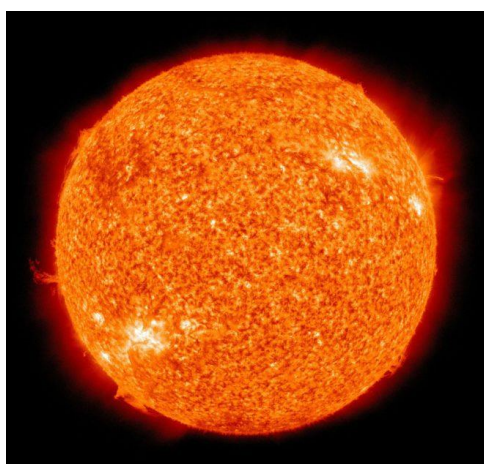
Grâce au Soleil, on peut créer des photos dans des tons de bleu : des cyanotypes. Pour cela, on mélange deux produits chimiques pour obtenir une solution photosensible. Celle-ci va donc réagir à la lumière. On trempe une feuille de papier dans cette



solution, puis on place un objet dessus. Après 10 minutes au Soleil, on enlève l'objet et on rince le papier à l'eau froide. Ce qui était caché par l'objet devient blanc, et le reste bleu.

### **5. Attention les yeux !**

Ne regarde jamais une éclipse solaire à l'œil nu ! Même bloquée en partie, la lumière du Soleil reste trop forte et très dangereuse pour les yeux. Pour observer une éclipse du Soleil de façon sécuritaire, regarde son ombre. Voici comment : découpe un rond dans une feuille de papier. Expose cette feuille « trouée » au Soleil et regarde son ombre au sol. Dans la partie éclairée par le trou, observe l'ombre de la Lune sur le sol ! Il existe aussi des lunettes avec des filtres adaptés.



### **6. Une Terre sans Soleil**

Que se passerait-il si le Soleil disparaissait subitement ?

- 1) Nous l'apprendrions huit minutes plus tard ! C'est la durée du trajet des rayons solaires jusqu'à nous.
- 2) Ce serait la nuit en permanence.
- 3) La température chuterait à  $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$  après quelques semaines et à  $-100\text{ }^{\circ}\text{C}$  après plusieurs mois.
- 4) Les océans se couvriraient de glace. Seules les espèces des grandes profondeurs marines survivraient.
- 5) Après de nombreuses années, la Terre deviendrait une boule de glace sans vie, errant à la dérive dans l'espace.

## **7. Vents solaires**

Le Soleil expulse en permanence des particules. Ces émissions forment les vents solaires. Ils dépassent parfois 1 620 000 km/h ! Ces vents n'atteignent pas la surface de la Terre, car son atmosphère et son champ magnétique la protègent. Déviés vers les pôles, les vents solaires produisent les aurores polaires.

## **8. Il tourne !**

Le Soleil fait une rotation complète sur lui-même en 27 jours environ. Comme le Soleil est surtout composé de gaz, il tourne plus vite à l'équateur qu'aux pôles.

## **9. En route vers le Soleil**

La sonde Parker a été lancée en 2018 vers le Soleil. Son but : étudier la partie externe de son atmosphère. En 2021, la sonde s'est approchée à seulement 13 millions de kilomètres du Soleil. C'est la première fois qu'une sonde s'approche de si près. Grâce à Parker, les scientifiques espèrent mieux comprendre comment se forment les éruptions solaires, qui sont des libérations d'énergie importantes à certains endroits.

## **10. Un voyage de 19 ans**

À bord d'un avion volant à 900 km/h, un voyage vers le Soleil durerait 19 ans ! En voiture, à 100 km/h, cela prendrait 171 ans !

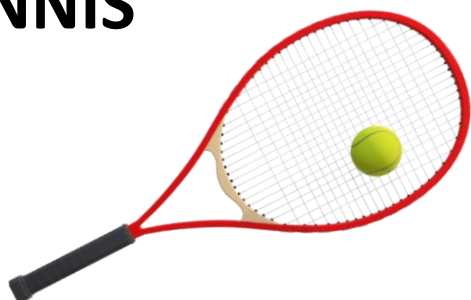
Penses-y lors de tes activités au soleil cet été !



Source : lesdebrouillards.com, article de Geneviève Larochelle-Guy, mai 2022

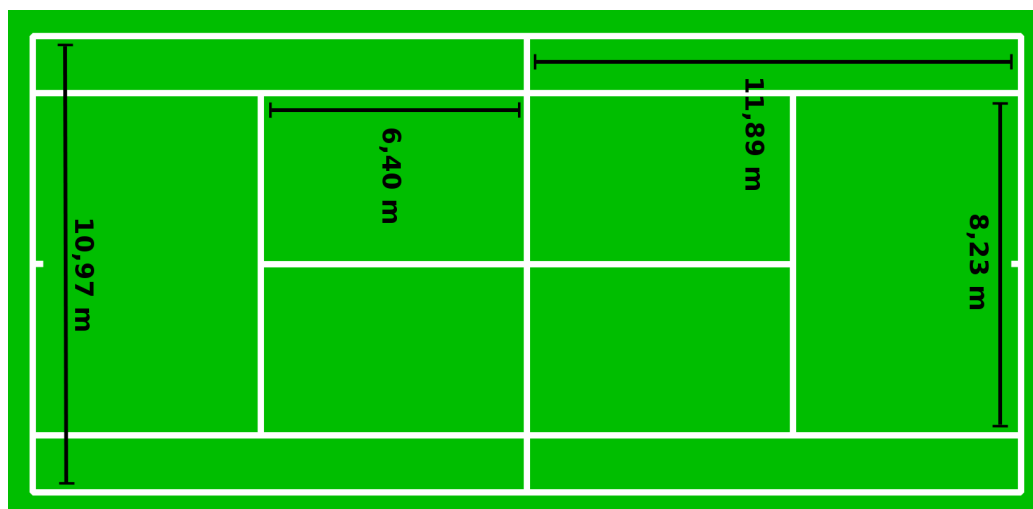
à la découverte du :

# TENNIS



A la découverte du tennis :

Le tennis est un sport de raquette qui oppose 2 (1 contre 1) ou 4 (2 équipes de deux) adversaires qui se renvoient la balle par-dessus un filet. Le tennis se joue sur un court délimité par des lignes blanches. Il peut se jouer en intérieur et en extérieur sur différentes surfaces. En extérieur on trouve : la terre battue, l'herbe ou une surface dure. En intérieur on trouve : une surface synthétique.



A Chamoson, nous avons la chance d'avoir deux courts synthétiques ressemblant à la terre battue. Des cours sont proposés aux enfants dès 4 ans mais également aux adultes.

**A suivre petite interview de quelques joueurs et de leur entraîneur.**

**Merci beaucoup pour vos réponses.**



### 1. Comment as-tu choisi le tennis ?

**Mattéo B** : J'ai regardé des matchs à la télévision avec ma famille et ça m'a donné envie de jouer.

**Elie L** : J'aime bien les sports avec des raquettes.

**Eliott D** : Ma grand-maman jouait du tennis et ça m'a donné envie d'en faire.

**Nathan D** : Je faisais de la guitare et j'avais envie d'arrêter. Ma tata m'a parler du tennis et j'ai voulu essayer et ça m'a plu.

**Romane B** : J'ai vue à la télé et ça m'a donné envie de jouer.

### 2. Qu'est qui te motive dans ce sport ?

**Mattéo B** : Car c'est un beau sport qui demande beaucoup de concentration. En plus, j'ai beaucoup de facilité à jouer au tennis.

**Elie L** : Il y a beaucoup de services et comme j'ai un peu de la peine ça me motive.

**Elliot D** : J'aime frapper dans la balle et me défouler

**Nathan D** : Le plaisir de jouer avec d'autres joueurs.

**Romane B** : Avoir du plaisir de jouer avec mes copains et copines.

### 3. Quel est ton rêve ultime en tennis ?

**Mattéo B** : De rencontrer mon idole Roger Federer

**Elie L** : De jouer à Roland Garros

**Elliot D** : Devenir comme Roger Federer

**Nathan D** : Faire de beaux smatchs et de beaux services

**Romane B** : De rencontrer des joueurs et joueuses de tennis.

### 4. Depuis combien d'année pratiques-tu ce sport ?

**Mattéo B** : Ca fait 3 ans que je joue au tennis à Chamoson.

**Elie L** : Ca fait 2 ans que je joue du tennis.

**Romane B** : Ca fait 2 ans que je joue au tennis.

**Léa M** : Je joue depuis 8 ans au tennis.

**Lucas J** : Je joue depuis 5 ans au tennis



### 5. Qu'est qui a fait que tu le pratiques encore aujourd'hui ?

**Mattéo B** : Car j'ai du plaisir à jouer au tennis et c'est physique. En plus, mon beau-père est l'entraîneur du TC Chamoson.

**Eile L** : J'ai pris du poids et j'aimerais en perdre.

**Eliott D** : Car mon frère fait aussi du tennis et ça me donne encore plus envie d'y jouer.

**Nathan D** : J'ai trouvé sympa la première année et j'ai plus voulu arrêter.

**Romane B** : J'aime jouer au tennis car je cours beaucoup.

**Léa M** : Faire de la compétition et de gagner des matchs. Pouvoir voir nos améliorations lors des matchs.

**Lucas J :** Moi je m'améliore et je remarque que je suis plus performant et on joue avec beaucoup d'amis.

## **6. Quelles qualités doivent avoir les futurs tennismans ?**

**Mattéo B :** A bien s'entraîner au tennis et de transformer nos points faibles en points forts.

**Elie L :** Le respect, le mental, le physique et le plaisir.

**Eliott D :** De bien frapper la balle.

**Nathan D :** Réussir des services, s'avoir se déplacer sur le terrain et garder son calme.

**Romane B :** De bien s'entraîner et de gagner beaucoup de matchs pour être la plus forte.

**Léa M :** Être faire play et d'être combative sur le terrain.

**Lucas J :** Rester calme, ne pas s'énerver et avoir du mental.

## **7. Quel est ton meilleur résultat ?**

**Léa M :** Mon plus beau match c'était l'interclub contre Sierre

**Lucas J :** J'ai gagné un tournoi en Angleterre lors d'un voyage en famille

## **Joël Clavier : Entraîneur**

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

Ma passion pour le tennis ainsi que le respect face à son adversaire dans le jeu.

### **2. Qu'attends-tu de tes élèves ?**

D'avoir du plaisir à venir aux entraînements, le respect d'autrui, d'apprendre les règles du tennis, avoir confiance en eux et de ne pas juger les autres.

**Les entrainements ont lieu les lundis et mercredis après-midi**

**Pour tout renseignement : Hervé CORTAT vous répond volontiers  
au 079 567 83 88 ou par mail à [tennis.chamoson@gmail.com](mailto:tennis.chamoson@gmail.com)**



# MOTS CACHÉS

Tous ces mots sont cachés dans la grille. Tu les vois ?

Casquette

Coquillage

Glace

Livre

Mer

Plage

Seau

Vague

Château

Crème

Jeux

Maillot

Pelle

Poissons

Soleil

E	C	O	Q	U	I	L	L	A	G	E	S	I	O
I	R	P	I	V	A	G	U	E	S	K	J	D	Q
E	G	L	A	C	E	W	X	J	S	U	X	V	Z
V	U	S	O	L	E	I	L	U	E	D	V	C	F
P	E	L	L	E	W	C	R	È	M	E	M	N	H
Q	V	Q	K	L	P	K	O	G	T	J	E	U	X
Y	I	L	I	V	R	E	P	A	L	P	C	V	N
P	U	A	C	A	S	Q	U	E	T	T	E	A	T
P	O	I	S	S	O	N	S	Y	I	H	A	C	P
Z	C	H	Â	T	E	A	U	N	Q	B	O	E	N
P	Z	Q	P	M	Z	P	P	M	I	T	L	L	R
G	I	K	S	C	E	A	U	I	H	Y	O	R	X
M	A	I	L	L	O	T	L	Q	B	E	T	J	O
K	P	L	A	G	E	M	E	R	M	T	W	F	K

# PRÉVENTION : LES TIQUES



**Retirer une tique :  
OUI,  
il faut l'enlever**

**Sens inverse  
des aiguilles d'une montre**

**Désinfecter la zone de la  
peau piquée avec un  
désinfectant**

**Éliminer la tique  
sans l'écraser !**

## QUAND VIENNENT-ILS ? OÙ ? SAISONS ?

**PERIODES LA PLUS À RISQUE : de mars à novembre**

**Altitude : ils se trouvent entre 0 -1600m environ**

**Forêts, feuillus, herbes, (même sur la pelouse devant chez soi !)**

**Les nymphes sont aussi dangereuses que les tiques adultes !**

**Il existe des zones dites à risques soit de maladie de LYME  
ou Borréliose et/ ou de MEVE :**

- **Attention dans le bois de Finges près de Sierre, région Sierre- Brigue :  
Haut risque MEVE**
- **Sion : zone à risques ++ pour Borréliose et la MEVE**
- **Par exemples : Le Tessin : zones à risques Borréliose très largement  
plus grande que le risque de MEVE.**

**Ou le haut de la Suisse orientale (Schaffouse, Zurich...), est très à risque de MEVE  
comparé au risque de borréliose**

**IMPORTANT : Les risques diffèrent selon les régions.**

## Les tiques sont vecteurs de :

1) Borréliose ou maladie de Lyme : bactérie par le tique.  
**il n'y a pas de vaccins contre les bactéries, de manière générale, Le traitement repose donc sur la prise d'antibiotiques.**

Environ 5-30% des tiques sont porteuses de la Borréliose, en Suisse

Période d'incubation : des jours, voire des semaines  
Symptômes : rougeur cutanée, fièvre possible, fatigue

Risques : séquelles durables

Transmission du tique à l'humain : <24heures

Environ : 6000-12000 cas par an en Suisse

2) La MEVE: est un virus

La prévention passe par le vaccin

Transmission : par la piqure de tique

Symptômes : grippaux, céphalées, fatigue, douleurs articulaires et ils peuvent devenir plus graves ( s'étendre au cerveau)

Traitement : PAS DE TRAITEMENT,  
seulement, des médicaments pour soulager les symptômes.

## SE PROTEGER

**Habits serrés, longs, chaussettes dessus le pantalon**

**Répulsifs contre les tiques (sans ordonnances)**

**Se faire vacciner contre la MEVE**

**( méningo-encéphalopathie verno-estivale)**

**Inspecter tout son corps après une balade : aisselles, cou  
derrière oreilles, dos, sous les pieds, plis inguinaux,  
nombril, aine, sur la tête, cuir chevelu...**

# JEU DES DIFFÉRENCES (A COLORIER ENSUITE)

Entoure les 7 différences entre les 2 dessins



# L'ASSOCIATION

Envie de devenir membre ?

Concrètement, à quoi sert l'APE ?

Par le biais du comité, vous bénéficiez de :

- Représentation auprès des autorités communales et scolaires grâce entre autres à un poste à la commission scolaire.
- Propositions d'améliorations présentées aux autorités compétentes
- 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 notre site : [www.apechamoson.com](http://www.apechamoson.com)

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 ravis  
de vous compter parmi nous !*





# 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 :

