



MON CAHIER D'ÉTÉ

Plein d'idées pour ne pas m'ennuyer et
apprendre



Coaching pas à pas -
contact@coachingpasapas.com
06.89.29.93.99
WWW.COACHINGPASAPAS.COM



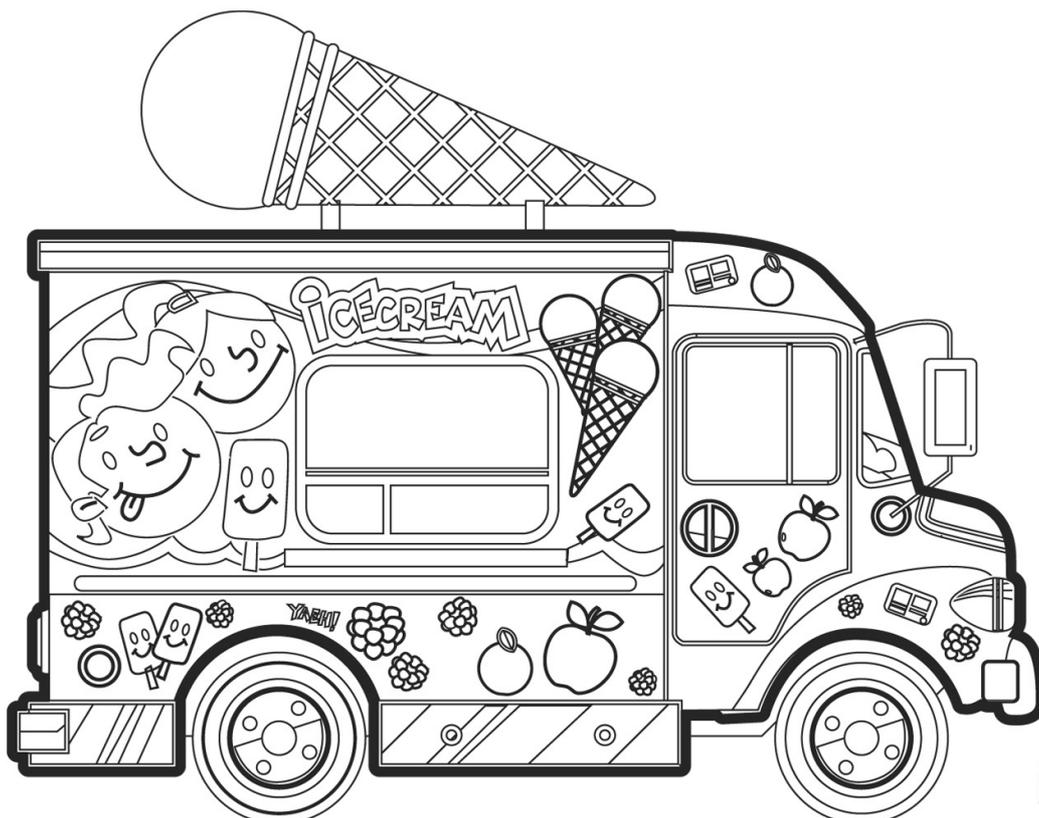
Je m'appelle...
J'ai...
J'habite à...

Pendant mes vacances je vais:

à la mer / à la montagne / au camping / à la rivière / en colonie / au centre aéré / au stade / chez papy et mamie / à la piscine / chez un copain / à la maison / ...



LE CAMION DE GLACES



Liste des choses que j'aimerais faire cet été:

faire du poney	fabriquer des cartes postales
faire de la danse	faire une bataille d'eau
faire des bracelets brésiliens	pique-niquer dans la nature
aller au zoo	jouer au frisbee
prendre des photos	faire du manège
une partie de pétanque	arroser les plantes
fabriquer un moulin à vent	faire le jardin
visiter des monuments	lire
faire de la plongée sous marine	aller voir ma famille
fabriquer une cabane	jouer à la marelle
peindre des galets	aller à la piscine
faire des bouquets de fleurs	imaginer un parcours d'obstacles
faire du cerf-volant	faire des bulles de savon géantes
cuisiner	trouver un trèfle à 4 feuilles
faire des jeux de société	peindre mon portrait
faire une balade à vélo	inviter un copain à dormir
observer les insectes	aller au cinéma
faire un herbier	trouver des formes dans les nuages
jouer à cache cache	jouer au ballon
observer les étoiles	créer une compilation de chansons de l'été
laver la voiture	dormir sous une tente
faire une soirée dessins animés	faire de l'accrobranche
me déguiser	faire une course en sac
fabriquer un éventail	fabriquer un chamboutou
fabriquer un abreuvoir ou une mangeoire pour les oiseaux	voir un feu d'artifice
faire un collier de fleurs pour ma maman	faire une bataille d'eau
fabriquer un cadeau pour mon papa	



et aussi....

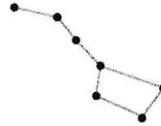
J'apprends à observer les étoiles

A la belle
Etoile

Par une nuit sans nuage, observe les étoiles
et essaye de retrouver ces constellations :

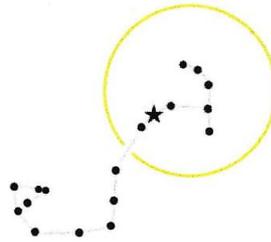
La grande Ourse

Visible toute l'année, c'est la plus facile à observer et la plus célèbre des constellations !



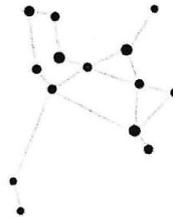
Scorpion

Souvent tu peux voir la tête du scorpion dépasser de l'horizon l'été. Les étoiles de la tête du scorpion sont plutôt bien visibles et faciles à repérer. Et la grosse étoile c'est Antares.



Sagittaire

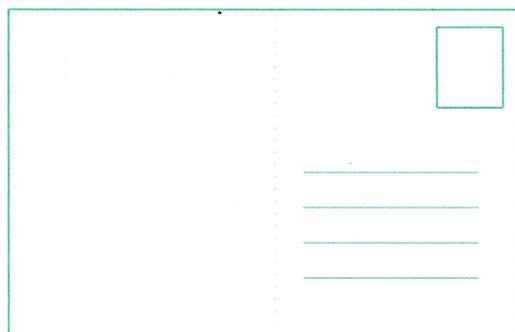
A gauche du Scorpion. Elle est traversée par la Voie Lactée. On peut la reconnaître grâce à son centre en forme de cruche. On la voit très bien en Août.



JE FABRIQUE MES CARTES POSTALES

Je demande à mes parents des magazines dans lesquels je peux découper et je fabrique des cartes postales que j'envoierai aux gens que j'aime pour leur raconter mes vacances.

Derrière l'image que j'ai choisie, je colle un papier comme celui-ci, je n'oublie pas le timbre !





JE RACONTE MES VACANCES DANS MON JOURNAL DE VACANCES

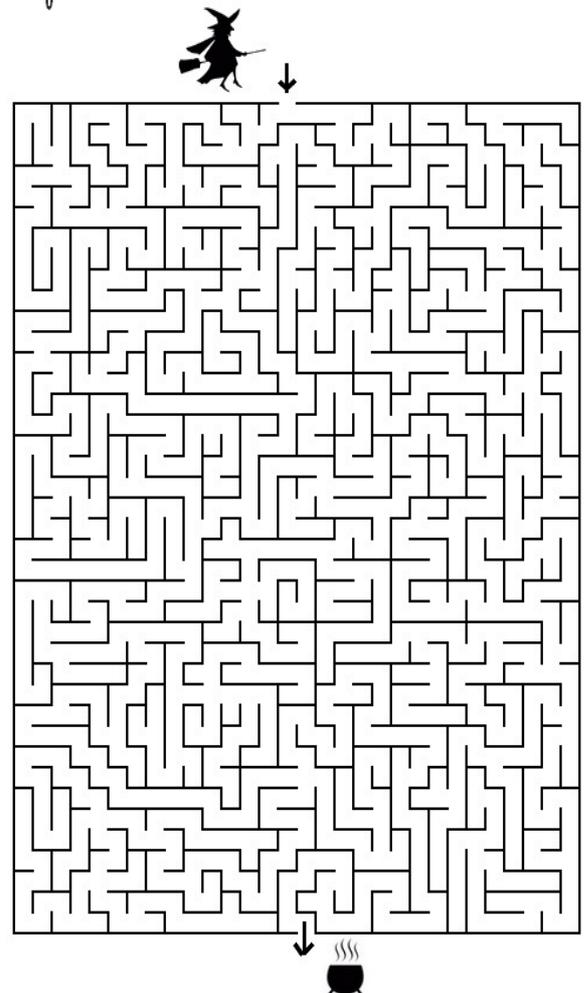
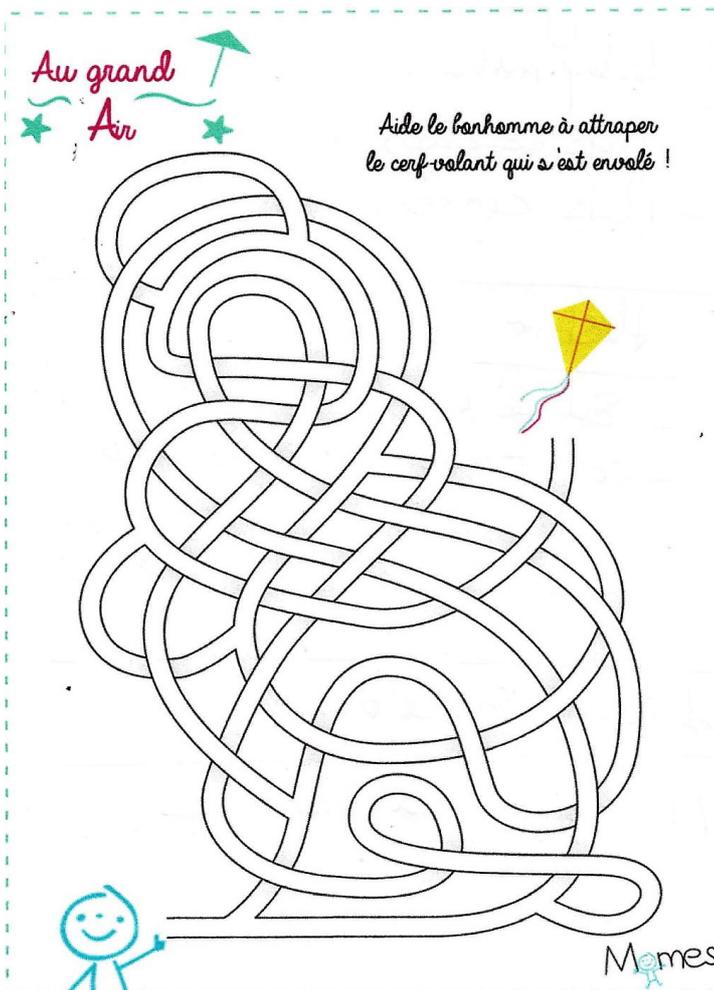
Je peux y noter ce que je fais tous les jours, y coller des photos, des tickets d'entrée au musée, des prospectus, etc... Je peux aussi y dessiner ou ajouter tout ce que je veux qui concerne mes vacances. J'essaie d'y écrire un petit peu tous les jours, même une ligne.



MON ROMAN DE VACANCES Je peux aussi devenir écrivain pendant les vacances et créer mon propre livre.

Je prends un joli carnet ou un cahier, et je vais y noter les aventures de mon personnage principal. J'invente mon histoire et je peux l'illustrer. Je fais vivre à mon personnage les histoires de mon imagination au fil des chapitres. A la fin de l'été j'aurai écrit mon roman !

Labyrinthe : aide la sorcière à retrouver sa marmite



LA NAISSANCE DES COULEURS

Il était une fois, il y a fort longtemps, dans un petit village, un monde en noir et blanc.

Tout était en noir et blanc, les forêts étaient en noir et blanc, l'eau, les buissons, les animaux, la végétation ...enfin tout ...même les roses.

Les gens étaient devenus fous à force de voir les mêmes couleurs, du noir par là, du blanc par ci....Si vous veniez à parler de rouge, ils vous prenaient pour un fou qui invente des mots inconnus.

un jour, un jeune homme du nom de Gabriel, ne pouvant plus supporter tous ces conflits, décida qu'il était temps de se comporter amicalement avec tous. La première personne qu'il rencontra fût Gabrielle, une belle jeune fille.

"Bonjour" lui dit-il.

Gabrielle, étonnée, par cette politesse lui répondit: "Bonjour".

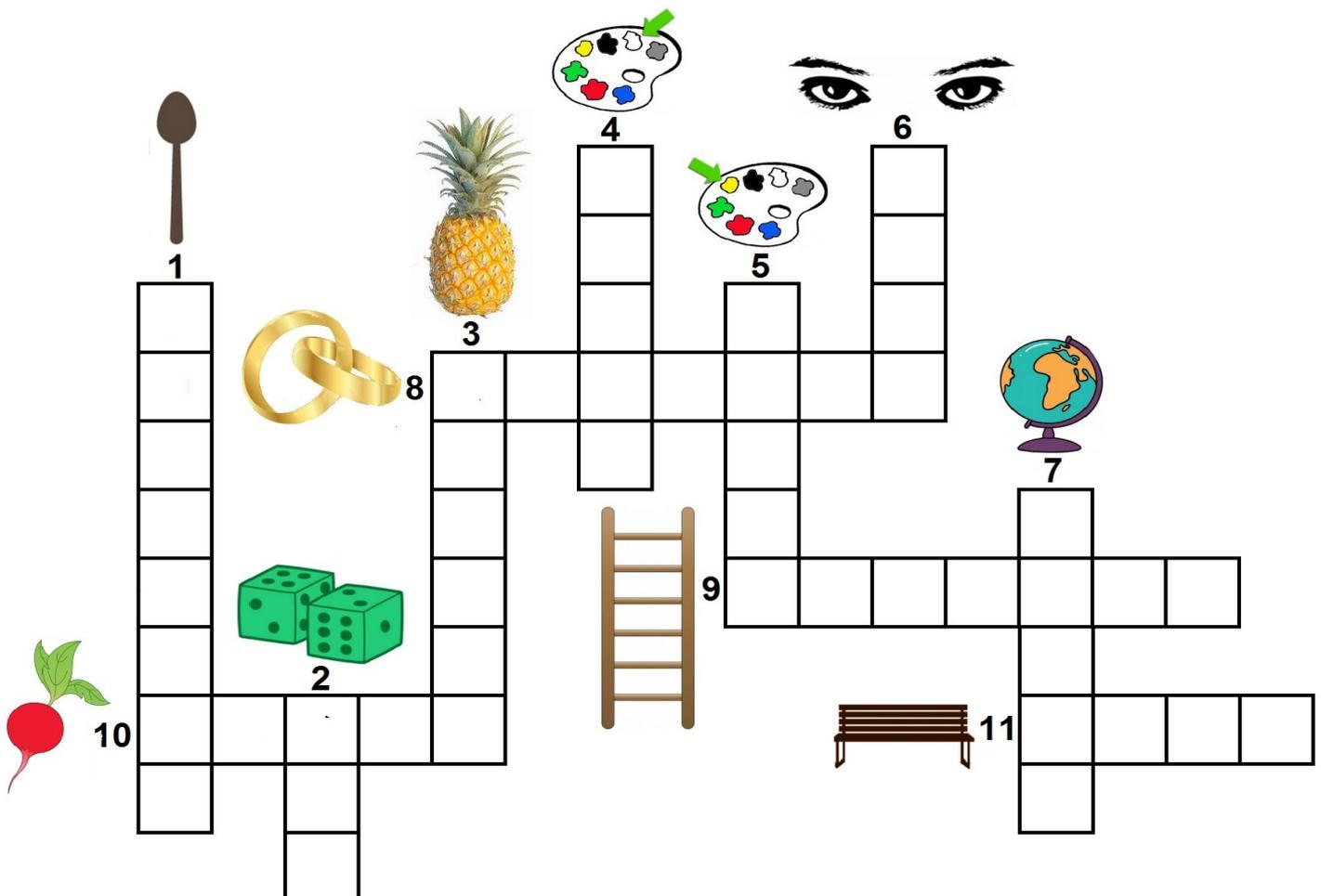
La glace étant brisée, ils commencèrent à faire connaissance et se découvrirent beaucoup de points communs. Gabrielle, ne supportait pas non plus ces bagarres incessantes

Ils devinrent inséparables et l'amour survint.

On dit que le jour de leur premier baiser une jolie rose multicolore poussa au centre de la place du village. Toutte personne admirant cette rose commencèrent a aimer la vie et son prochain

Les couleurs prirent petit à petit leur place et les gens commencèrent à aimer.

Un conte écrit par Léa (11 ans)



C'est l'été

Sur l'air de Vive le vent

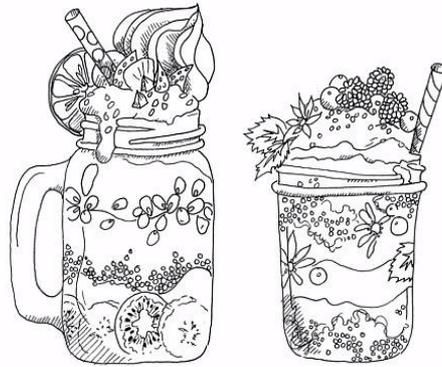


C'est l'été, c'est l'été
Viens vite t'amuser
Il fait beau et il fait chaud
Il faut en profiter. Hé !
C'est l'été, c'est l'été
Viens vite te baigner
Bien avant que le soleil
Ne retourne se cacher



MOI AUSSI JE JOUE AU POETE ET J'INVENTE MON POEME DE L'ETE





JE CUISINE , Voici quelques petites recettes toutes simples

YAOURTS GLACES : je plante un bâton dans un petit suisse aux fruits et je le mets au congélateur quelques heures.

PASTEQUES MAGIQUES : demande à un adulte de découper des tranches de pastèque puis découpe à l'intérieur avec des emporte pièces en forme d'étoiles

FRUITS GIVRES : place dans des bacs à glaçons des petits bouts de fruits, puis rajoute de l'eau, mets au congélateur quelques heures et décore ton verre d'eau



AUTRES IDEES, tu peux rechercher les recettes sur internet...

<p>glaces à l'eau gâteau au citron crêpes confiture de fraises pâtes à la bolognaise ratatouille épinards avec des œufs durs chamallows grillés</p>	<p>smoothie kiwi / banane crème danette au chocolat + bananes en morceaux + chantilly hamburgers brownies brochettes de fruits citronnade hot dog grilles sandwich italien avec les légumes de ton choix + mozzarella salade de riz avec du thon, du maïs, des croûtons, du gruyère et des tomates cerises</p>
<p>Je note mes autres recettes</p>	



LES MOTS CACHÉS DES INSECTES

C	L	C	H	E	N	I	L	L	E	COCCINELLE
A	O	P	I	M	C	N	M	O	C	SCARABÉE
Q	S	C	P	V	O	S	P	S	F	INSECTE
I	C	R	C	M	S	E	A	Q	T	MITE
B	A	I	T	I	V	C	P	T	D	SAUTERELLE
P	R	P	X	T	N	T	I	S	W	CHENILLE
S	A	U	T	E	R	E	L	L	E	PAPILLON
E	B	D	A	B	E	I	L	L	E	TERMITE
T	E	R	M	I	T	E	O	L	F	ANTENNE
P	E	Y	A	N	T	E	N	N	E	ABEILLE

Une petite histoire : LES KORRIGANS

A Riantec, il y avait autrefois une veuve qui avait un fils. Tous deux vivaient pauvrement, et ils étaient obligés de tirer la charrue à tour de rôle parce qu'ils n'avaient pas assez d'argent pour acheter une paire de boeufs. Néanmoins, la veuve tirait parti de tout ce qu'elle pouvait et sa cabane était tenue très proprement. On ne tarissait pas d'éloges sur elle, dans le pays, et on aurait bien voulu qu'elle se tirât d'affaire. Malheureusement, les temps étaient rudes alors, et personne ne pouvait les aider autrement qu'en leur donnant parfois du pain et quelques galettes de blé noir. Cela n'empêchait pas le fils d'être un beau garçon courageux au travail. Or, une nuit, la veuve eut un songe : elle se vit dans une grande forêt à la poursuite d'un attelage tiré par deux boeufs blancs et noirs. Au bout d'une course épuisante, elle parvenait enfin à rattraper l'attelage et elle le ramenait à la maison. Elle fut très impressionnée par ce rêve, et, le matin, elle dit à son fils :

- Allons à la foire d'Hennebont pour y chercher une paire de boeufs.
- Mais, ma mère, répondit le fils, nous n'avons pas le moindre argent !
- Cela ne fait rien, dit-elle, je sais que j'en trouverai.

Ils partirent donc pour la foire d'Hennebont. Ils marchaient d'un pas rapide et, à la croisée de trois chemins, ils virent un petit homme sortir de dessous la terre et venir vers eux.

- Où allez-vous comme cela ? demanda le petit homme.
- À la foire, à Hennebont, répondit le fils, pour acheter une paire de boeufs. Mais nous n'avons pas d'argent pour payer.
- Si vous descendez avec moi dans ce trou, dit le petit homme, et si vous savez vous comporter comme il faut, je vous garantis que vous ne manquerez de rien.

Ils suivirent le petit homme et s'engagèrent dans un trou, au milieu d'un buisson. Le trou leur paraissait bien trop petit pour eux, mais quand ils descendirent, ils ne sentirent aucun gêne. Ils furent alors saisis d'étonnement, car ils se trouvaient dans une grande maison remplie d'enfants qui n'étaient pas plus grands qu'un sabot de bois. C'étaient tous des korrigans. On leur dit que le père était très malade et sur le point de mourir, mais que s'ils connaissaient quelque remède, ils en seraient récompensés largement. La veuve réfléchit et demanda qu'on allât lui chercher des herbes. Les korrigans sortirent et revinrent peu après, apportant ce que la femme avait demandé. Alors elle confectionna des tisanes et les fit boire au malade. Celui-ci commença à se sentir mieux.

- Si vous sauvez mon mari, leur dit la mère des korrigans, vous ne manquerez jamais plus de rien.

Ils restèrent là trois jours et trois nuits à soigner le père des korrigans, mais ils ne trouvaient pas le temps long et s'imaginaient être là seulement depuis trois heures. Le père des korrigans fut bientôt guéri. Il dit à la veuve et à son fils :

- Venez avec mon épouse et moi-même. Nous vous donnerons une maison et tout ce qu'il faut pour bien y vivre.

Ils arrivèrent à un grand bois dont les arbres n'avaient pas été élagués depuis bien longtemps. Le korrigan se dirigea vers une grosse pierre que, malgré sa petite taille, il souleva sans difficulté. Il y avait là un trou, très profond, mais très étroit, comme celui que la veuve et son fils avaient emprunté pour aller chez les korrigans. Le petit homme leur demanda d'y pénétrer.

Ils descendirent et furent bien étonnés de ce qu'ils voyaient : il y avait là une grande maison, avec de beaux meubles et de la vaisselle abondante, et de bons lits avec des couvertures. Par la fenêtre, on voyait une prairie bien verte, avec des vaches et des boeufs qui paissaient.

- Tout cela est à vous, dit le père des korrigans. Vous mérité puisque vous m'avez sauvé la vie. Mais je dois vous avertir qu'un grave danger vous menace. Dans huit jours, quelqu'un viendra ici. C'est mon père. Il est vieux et très méchant. Il viendra ici pour vous effrayer et tenter de vous chasser. Si vous refusez de partir, il vous tuera après avoir prononcé contre vous toutes sortes de malédictions. Mais je vais vous dire ce qu'il faut faire. Quand vous l'entendrez arriver, que la mère se place au pied du lit tandis que le fils se cachera dessous. Mon père aura un énorme couteau et un revolver à sept coups, mais quand il tirera, jetez-vous par terre et il ne pourra vous atteindre. Il essaiera alors de vous tuer avec son couteau et c'est alors que votre fils interviendra. Mais, je vous l'assure, s'il vous attrape, il vous tuera.

La huitième nuit, la mère et le fils entendirent un grand bruit et commencèrent à trembler. Ils virent le vieux korrigan qui tempêtait et jurait.

- Ah ! criait-il, je vous vois et vous êtes à moi !

Il les poursuivait l'un et l'autre. La mère se plaça au pied du lit tandis que le fils se cachait dessous. Il tira sept coups de revolver, mais la veuve s'était jetée par terre et elle ne fut pas atteinte. Alors, le vieux korrigan brandit son couteau, qui était presque aussi grand que lui-même, et se précipita vers la pauvre femme. Mais, à ce moment, le fils sortit de dessous le lit et lui coupa la tête. Alors, à ce même moment, arrivèrent des korrigans en grand nombre, ils étaient sûrement plus d'une centaine. Ils riaient et dansaient de joie en répétant :

- Que s'est-il donc passé ici ? Que de plaisir nous allons avoir ! Il est mort, le barbare, le cruel qui nous tyrannisait ! Nous allons faire la fête. Nous danserons et nous planterons un arbre en signe de notre liberté.

Et les korrigans manifestaient bruyamment leur joie. Quant à la veuve et son fils, ils vécurent tranquillement dans la maison que leur avaient donnée les korrigans, et ils ne manquèrent jamais de rien.



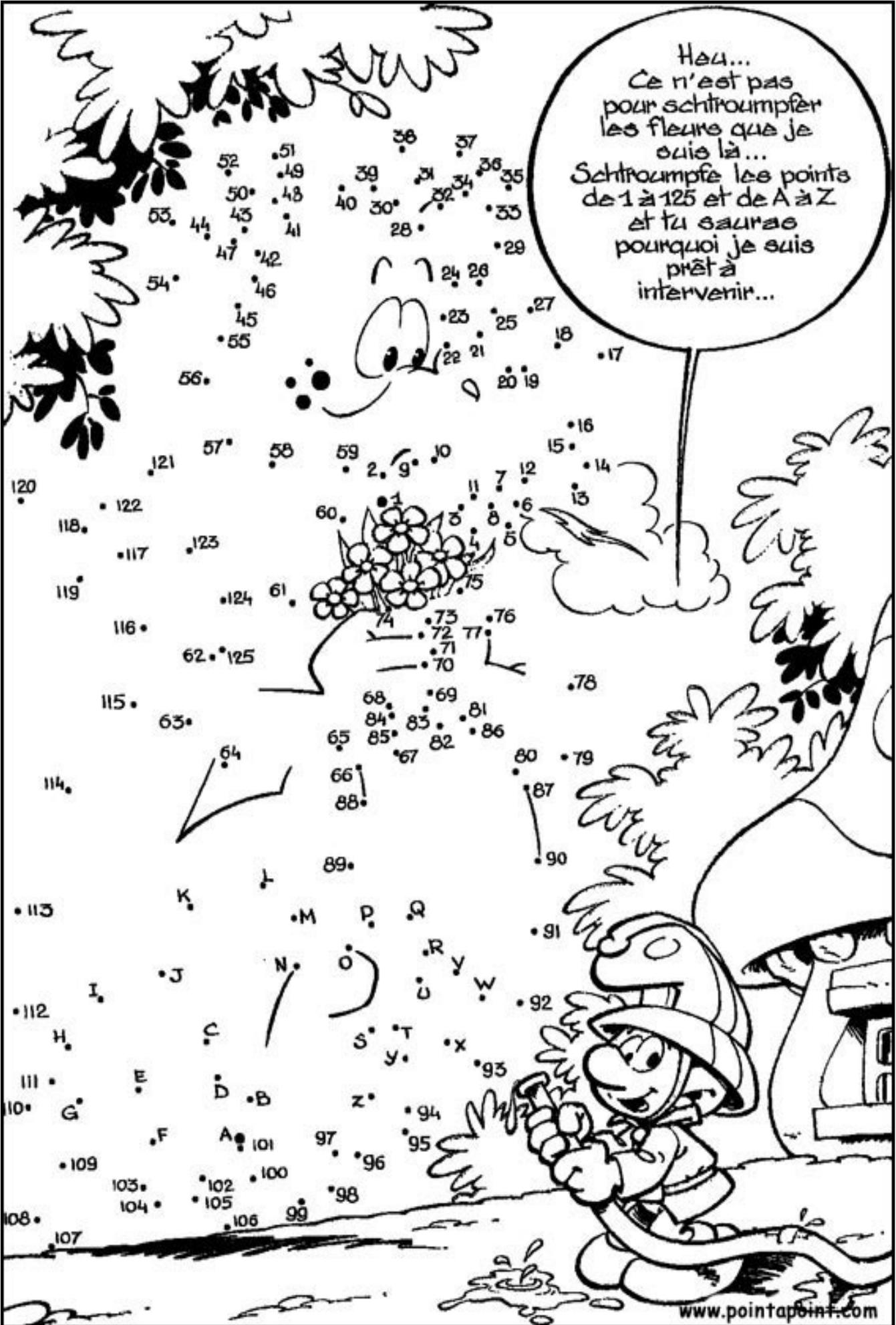
MOTS CACHÉS : LES BÂTEAUX Mèmes

Découvrez le nom d'un bateau à trois coques en résolvant ce mot caché. Un jeu à imprimer qui ne sera pas la mer à boire pour les enfants tellement il est facile. En avant les moussaillons !

T	C	H	A	L	U	T	I	E	R
E	R	A	D	E	A	U	R	S	P
U	C	A	N	O	T	R	V	O	A
G	K	M	E	R	A	E	O	N	Q
O	A	I	M	M	A	A	I	O	U
R	Y	R	E	A	N	U	L	U	E
I	A	O	G	R	A	C	E	E	B
P	K	E	L	O	D	N	O	G	O
R	E	I	L	O	R	T	E	P	T

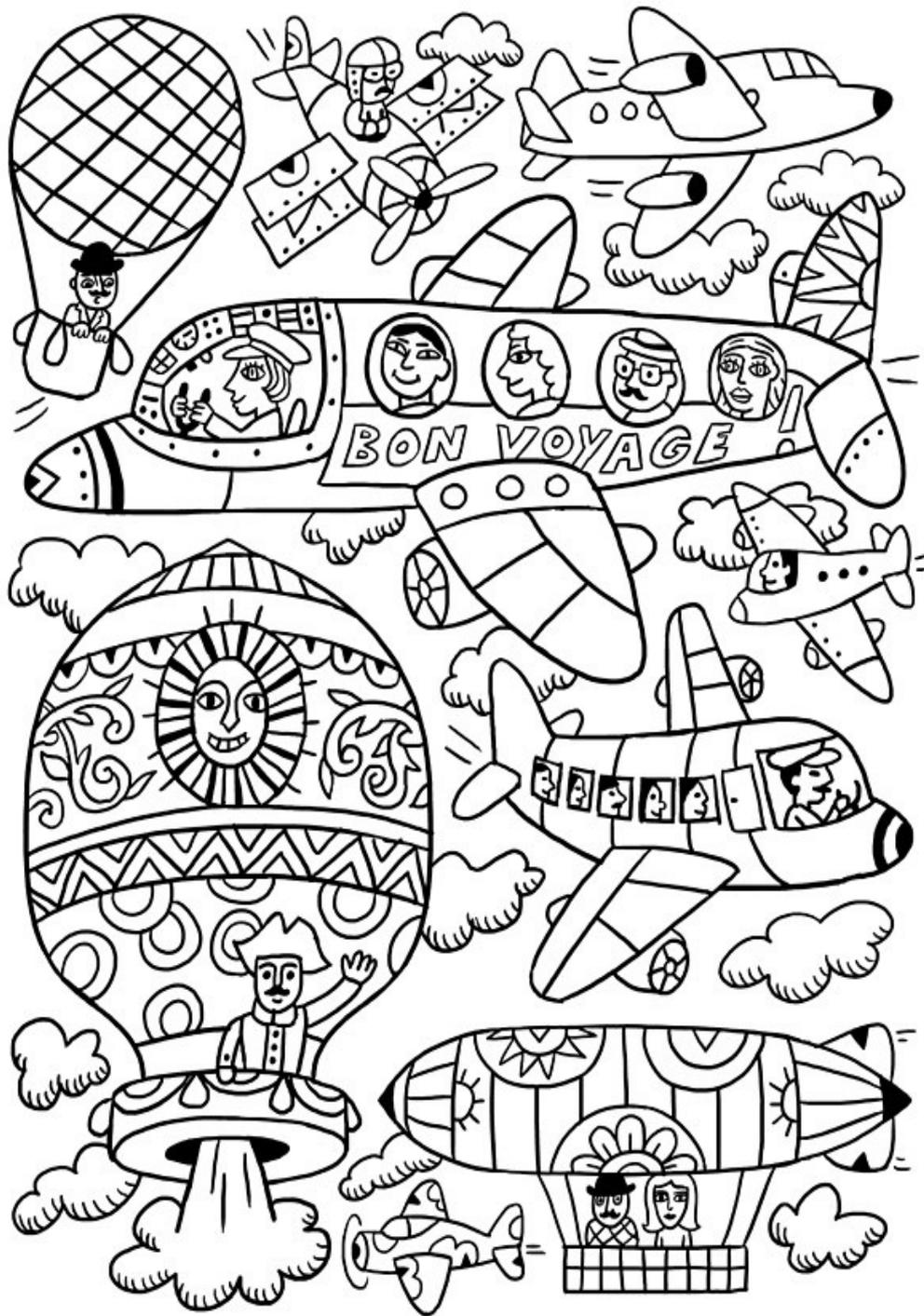
EAU
MER
RAME
CANOT
CARGO
KAYAK
VOILE
JONQUE
RADEAU
GONDOLE
PIROGUE
CHALUTIER
PAQUEBOT
PÉTROLIER

- - - - -
Avec les lettres restantes, trouvez le nom d'un bateau à trois coques

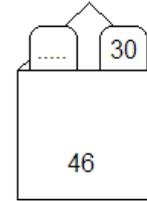
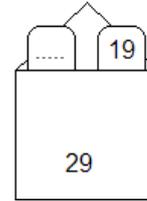
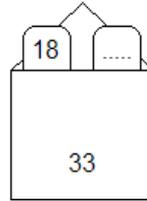
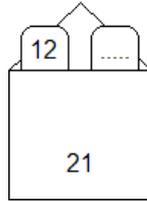
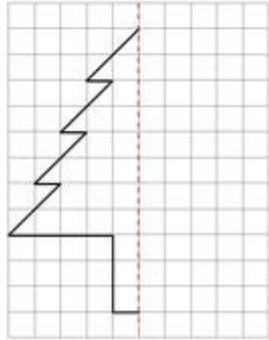
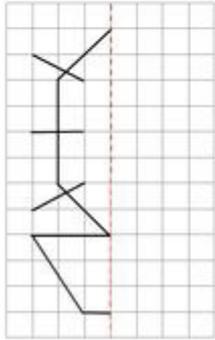
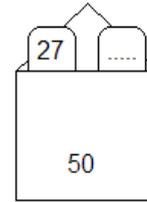
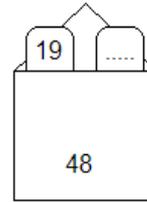
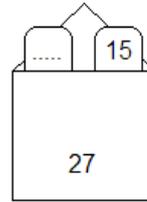
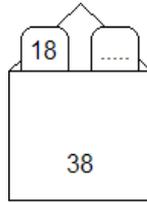
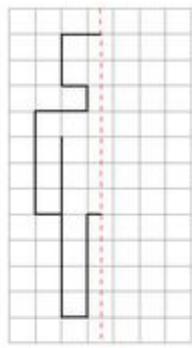
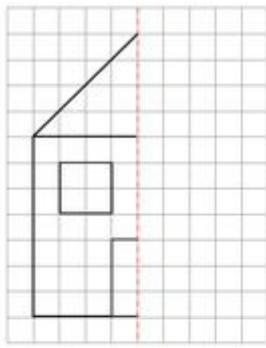


Heu...
Ce n'est pas
pour schtroumpfer
les fleurs que je
suis là...
Schtroumpfe les points
de 1 à 125 et de A à Z
et tu sauras
pourquoi je suis
prêt à
intervenir...

52 51 38 37 36 35
49 39 34 32 34 33
50 48 40 30 28 29
43 41 24 26
47 42 25 25 18
54 46 22 21 17
45 55 20 19
56
121 57 58 59 2 9 10 15 16
122 118 123 60 1 3 4 5 6 7 12 13 14
119 124 61 15
116 62 125 74 73 76
72 77
70
115 63 64 65 68 69 81 78
84 83 82 86
85 67 80 79
114 66 88 87 90
89
113 K L M P Q 91
J N O R Y W 92
I C S T X 93
H 94
111 E D B z 95
10 G F A 101 97 96
109 103 102 100 98
108 104 105 106 99
107



Si tu t'es fait des copains ou des copines pendant les vacances, propose leur de t'écrire un petit mot sur ton cahier d'été



l'atelier.com

30 jours d'activités positives en famille



1 Soirée crêpes	2 On fait un jeu de CONSTRUCTION	3 JEUX DE SOCIÉTÉ à toutes heures !	4 Soirée CINEMA à la maison	5 JE CHOISIS MON MENU !
6 SÉANCE de chatouilles	7 Jeux de BALLON	8 Lecture d'une histoire	9 Je raconte ma plus grosse BÉTISE	10 SÉANCE DE MÉDITATION
11 SOIRÉE KARAOKÉ	12 SÉANCE de câlins	13 activité coloriage	14 SOIRÉE SURPRISE préparée par les enfants	15 ON FAIT UNE VIDEO en famille
16 Jeux DE MIMES	17 Activité PUZZLES	18 On fait UN SELFIE	19 Petit MASSAGE	20 balade à vélo
21 SOIRÉE DÉGUISÉE	22 BRICOLAGE DIY facile	23 Activité MANUELLE	24 BATAILLE de coussins	25 C'est l'heure de la devinette...
26 balade à pied	27 Raconter une histoire DRÔLE	28 Atelier de CUISINE	29 Partie de cache-cache en famille	30 Séance de yoga



Stéphanie MARCHAND
 Coaching individuel, familial et scolaire
 Coaching en entreprise
 Fontvieille
 06.89.29.93.99
 contact@coachingpasapas.com
 www.coachingpasapas.com



PETITES IDEES POUR LES VACANCES

LA LECTURE : On peut lire partout et tout le temps. Tu peux t'amuser à lire tout ce qui passe, comme une chasse au trésor des mots !

Pendant les vacances, on a du temps, c'est l'occasion d'aller dans une bibliothèque ou dans une librairie choisir un livre, un magazine, un roman...

Lire c'est avoir accès à des milliers d'histoires, c'est voyager dans sa tête.

LE TOURISME : Si tu changes de région ou de pays pendant les vacances, c'est l'occasion de réviser ta géographie, tes distances, mais tu peux aussi t'intéresser aux spécialités de l'endroit où tu te trouves, apprendre ce qu'on y mange, ce qu'on y fabrique, visiter les monuments et demander qu'on t'explique l'histoire de ce lieu, tu peux aussi t'intéresser à la langue pratiquée si elle est différente de la tienne...

LES APPLIS : Comme tous les enfants, tu aimes passer du temps devant la télé ou sur la tablette, alors je te propose de tester les applications rigolotes que j'ai trouvé pour toi ! En voici quelques unes, mais il en existe beaucoup plus et tu peux les choisir en fonction des thèmes qui te plaisent.

Mathews / Capitaine Maths / Mes premiers exercices de pesée / Dictée Montessori / La magie des mots / Terre interactive / Geomaster / Histoire de France junior / My first english words

Sur la tablette tu peux également regarder des vidéos pour apprendre la magie, l'origami...

LES JEUX DE CARTES : Jeux de cartes Tamtam : le Multimax (tables de multiplications) et le safari (jongler avec les mots) / Le jeu des 7 familles / Les incollables / Les cartes à jouer (bataille, rami...)

LES JEUX DE SOCIETE : je suis sûre que tu en as déjà chez toi, mais tu peux profiter des videgreniers pour en acheter d'occasion. (scrabble junior / trivial pursuit famille / dominos / triomino / puissance 4 / dobble / vocabulon / uno / pictionary / taboo / les dames / les échecs boogle / jeu de l'oie, etc...)

ECRITURE : Tu peux écrire les paroles d'une chanson que tu aimes bien, recopier une recette, écrire un poème, une lettre, une carte postale à quelqu'un que tu aimes bien. Tu peux aussi écrire un livre, inventer une histoire, et en écrire plusieurs chapitres, petit à petit au fil de l'été, on peut y coller des photos ou des images

CONSTRUCTION / COLLAGES : Tu peux t'amuser à faire des constructions avec des galets, des bâtons, des gobelets en plastiques, des pailles, du papier d'aluminium, du coton, des torchons, des pots, des fourchettes, tout ce que tu peux utiliser (en demandant à tes parents avant si tu peux bien-sur) Tu peux aussi faire de jolis collages avec des publicités, des vieux magazines...

LE DEFI DES MOTS : Quelqu'un dit un mot et demande à l'autre de trouver 5 mots en lien avec celui-ci : exemple pour « manger » : avaler, déglutir, mâcher, boire, se nourrir

LA CHAINE DES MOTS : Celui qui commence, choisi un mot et les autres doivent continuer la chaîne. Exemple : coquillage est le mot de départ : plage, sable, mer, eau, boire, verre, assiette, table, chaise...

LE DICOJOUR : Ouvrir le dictionnaire au hasard chaque jour pour apprendre un mot et le partager avec ta famille, tu vas voir c'est très rigolo, il y a des mots bizarres dans le dictionnaire.

LE BACCALAUREAT : On décide d'une lettre, et on doit trouver un prénom, un objet, un métier, un fruit ou un légume, une ville ou un pays, et un animal qui commencent par cette lettre. Celui qui termine en premier a gagné.

LE MOT MYSTERE : prendre un journal, un livre ou un magazine, et partir à la recherche du mot mystère que quelqu'un t'aura donné, chronomètre toi !

LE CHANMO : On donne un mot au hasard et l'autre doit trouver une chanson avec ce mot dans les paroles

LE TITICHE : On invente l'acrostiche d'un prénom, on peut même jouer avec les noms de ses animaux. On attribue un mot à chaque lettre. Exemple : G comme Gentille, J comme jolie, C comme cuisinière, V comme vilaine !

LE MOT MAGIQUE : On invente un mot en assemblant deux mots.
Exemple : gentille et méchante, ça fait gentante / sucre et café, ça fait sufé

LES PETITS PAPIERS : Sur des petits morceaux de papier tu écris plein de mots, tout ce que tu veux, et tu en tires un au hasard que tu caches bien aux autres, tu dois mimer ce qu'il y a écrit, tu peux aussi faire deviner aux autres ce qu'il y a écrit dessus en parlant mais sans jamais prononcer ce mot là sinon tu as perdu !

Dernier jeu avec ces petits papiers : tu lances un dé et tu prends le nombre de papiers que le dé t'indique, et avec ces mots tu dois inventer une histoire que tu racontes aux autres. C'est très drôle car tu peux inventer des histoires très rigolotes !

Pendant les vacances tu dois t'amuser, te divertir, être curieux, te reposer. Tu dois penser à équilibrer ta journée, n'oublie pas que tu dois prendre soin de ton corps, manger, boire de l'eau surtout, dormir assez, et te reposer, tu dois aussi te dépenser en jouant dehors le plus possible.

Le top, c'est d'alterner les activités calmes et celles où tu bouges plus !

Tu vis dans le sud, après le repas de midi, il fait chaud alors profite en pour avoir un temps calme et même faire la sieste en pensant à tous ces jours d'école où tu rêvais de rester dans ton lit ...

Par contre, ce n'est pas parce que c'est les vacances que tu dois te coucher très tard, on doit dormir la nuit, pas le jour ! Essaie de garder un rythme régulier.

Pour que ta rentrée soit plus facile essaie un peu chaque jour de pratiquer une activité où tu pourras réviser en t'amusant la conjugaison, l'orthographe, les opérations de calcul, la lecture, la géométrie, l'écriture, etc...Muscle ton cerveau pour être au top en Septembre et fais travailler ton imagination, tu verras tous les jeux que tu peux inventer.

J'espère que mon petit cahier de l'été te plaira et je te souhaite de bonnes vacances !

A bientôt, Stéphanie

