



CARNET DE BORD
élémentaires

Ton nom

Ton prénom

Ta classe



SOMMAIRE

★ P. 3 / **Le Défi 10 jours sans écrans, c'est quoi ?**

★ P. 4 / **Les grilles de points élémentaires**

★ P.5 / **Qui es-tu ?**

★ P. 6 / **Quatre pas sans écrans**

★ P. 7 / **Défis pour toute la famille**

★ P. 8 / **L'agenda du défi**

★ P.12 / **Moins d'écrans, plus de temps pour...**

P. 12 • **Faire du sport**

P. 13 • **Un peu de culture**

P. 17 • **Se promener**

P. 25 • **Prendre le large**

P. 26 • **S'informer, jouer et agir pour prendre soin de la planète**

★ P. 27 / **Sites et magazines pour avoir des idées pendant et après le Défi**

★ P. 28 / **Carnet d'activités**

★ P. 63 / **Entrées gratuites (piscine, musée et ludothèque)**

Ce carnet de bord a été construit avec la collaboration de divers partenaires et directions de la Ville, ainsi que des écoles participant au Défi.

LE DÉFI, 10 JOURS SANS ÉCRANS, C'EST QUOI ?



Évite les écrans,
fais des activités
et compte tes points en classe.

Moins d'écrans, plus de temps pour :



faire du sport



lire ou jouer à la bibliothèque



aller au musée



se promener au parc



faire des activités manuelles



cuisiner en famille



s'ennuyer

Le défi, c'est pour les adultes aussi.
Un défi pour toute la famille !

1, 2, 3 c'est parti
Relève le défi



MA GRILLE DE POINTS POUR LE DÉFI - ÉLÉMENTAIRE

Nom :

Prénom :

Défi 10 jours sans écran du mardi 2 au jeudi 11 avril 2024

Je colorie la case ou je fais une croix à chaque fois que j'ai réussi à me passer d'écran.

JOURS	Matin		Déjeuner 12h-13h30	Après-midi		Diner Pendant le repas	Soirée Après le repas	POINT BONUS Si j'ai fait une activité proposée dans le carnet	POINTS
	Avant 9h	9h-12h		13h30-17h	17h-diner				
Mardi 2 avril	<input type="checkbox"/>	École	<input type="checkbox"/>	École	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		/ 6
Mercredi 3 avril	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		/ 8
Jeudi 4 avril	<input type="checkbox"/>	École	<input type="checkbox"/>	École	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		/ 6
Vendredi 5 avril	<input type="checkbox"/>	École	<input type="checkbox"/>	École	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		/ 6
Samedi 6 avril	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		/ 8
Dimanche 7 avril	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		/ 8
Lundi 8 avril	<input type="checkbox"/>	école	<input type="checkbox"/>	École	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		/ 6
Mardi 9 avril	<input type="checkbox"/>	École	<input type="checkbox"/>	École	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		/ 6
Mercredi 10 avril	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		/ 8
Jeudi 11 avril	<input type="checkbox"/>	École	<input type="checkbox"/>	École	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		/ 6
TOTAUX	/ 10	/ 4	/ 10	/ 4	/ 10	/ 10	/ 10		/ 68

QUI ES-TU ?

Dessine ton portrait

**Quelles sont tes activités préférées quand tu n'es pas à l'école ?
Écris-les ou dessine-les**

4 PAS SANS ÉCRANS

4 temps
sans écrans
=
4 pas
pour mieux
avancer



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



DÉFIS POUR TOUTE LA FAMILLE

Cette année, l'ensemble des élus du **Conseil Municipal des Enfants** s'implique dans le défi 10 jours sans écrans.

Les 64 élus du Conseil Municipal des Enfants te défient !!

Pour relever ce challenge, tu dois réaliser un maximum des 10 défis que nous te proposons ! Ils doivent être réalisés en famille et surtout, sans écrans.

Alors à toi de jouer et relève notre défi !

- Je réalise une recette de cuisine en famille
- Emprunter un livre à la bibliothèque ou un jeu à la ludothèque
- Faire une promenade en famille sans le téléphone
- Faire une cabane en famille dans la chambre des enfants
- On lit un livre tous ensemble
- Quand je fais la queue ou que j'attends, c'est sans écran
- Faire du sport en famille
- À table sans téléphone
- Je mets en place une boîte à portable :
tous les portables sont dans cette boîte entre 19 h et 21 h
- Envoyer une carte postale à un proche



AGENDA

Mercredi 3 avril

Tromb' à vélo AOCuivres avec le Conservatoire de Bordeaux

Déambulation à vélo puis mini-concert dans différentes places de Bordeaux.

📍 Centre d'animation Argonne

🕒 Départ à 13h30

👤 À partir de 3 ans

€ Gratuit - entrée libre

✉ h.gauducheau@mairie-bordeaux.fr

Escape Game : Tous contre Cornebidouille

Cornebidouille veut ratatouiller les enfants qui ne mangent pas leur soupe. Aide Pierre à trouver la formule magique pour les sauver !

📍 Bibliothèque Mériadeck

🕒 10 h 30 et 15 h (parties d'1 h 30)

👤 3 équipes de 5 joueurs max (sur réservation) - dès 6 ans

€ Gratuit - sur inscription

✉ p.mingaud@mairie-bordeaux.fr



Little reporter

Pars en mission à travers les œuvres du musée et réalise un reportage sur les inégalités dans l'art.

📍 Musée des Beaux-Arts

🕒 15 h - 17 h

👤 À partir de 7 ans

€ Tarif réduit Carte Jeune : 5€ (Tarif plein : 7€)

☎ 05 56 10 25 25

✉ musba-publics@mairie-bordeaux.fr

Time's Up 100 % Nature

Fais deviner le plus d'expressions françaises 100 % nature à ton équipe grâce au mime, au dessin.... Qui coupera « l'herbe sous le pied » de ses concurrents ?

📍 Maison du jardinier et de la nature en ville

🕒 14 h à 16 h

👤 À partir de 7 ans

€ Gratuit - sur inscription

Jeudi 4 avril

Atelier Robots

Découvre la programmation (sans écran !) avec les petits robots Bee-bot, Cubeto et Matatalab !

📍 Bibliothèque Mériadeck (espace jeu)

🕒 17 h à 19 h

👤 À partir de 4 ans

€ Gratuit - entrée libre

☎ 05 56 10 29 76

Du vendredi 5 au dimanche 7 avril

Les Escales du Livre

Festival et salon du livre gratuit, avec un programme riche côté littérature jeunesse ! À l'attention des lecteurs, allant des tout-petits aux adolescents : rencontres avec une ribambelle d'auteurs et illustrateurs (dont Hélène Druvert, Stéphane Kiehl et Anne Samuel), lectures musicales et dessinées, ateliers, spectacles, expositions, quiz...

📍 Quartier Sainte-Croix, Square Dom Bedos à Bordeaux.

👤 Tout public

€ Gratuit - entrée libre

Retrouvez le programme complet des trois jours ici :
<https://escaledulivre.com/>



Vendredi 5 avril

Concert Ondes baroques

Les élèves du Conservatoire proposent un concert festif et émouvant autour de la thématique de l'eau.

📍 Cathédrale Saint-André

🕒 20 h 30

👤 Tout public

€ Entrée libre dans la limite des places disponibles
Toutes les infos : <https://conservatoire.bordeaux.fr/fr/action-culturelle/agenda/evenement-ondes-baroques-1288>

Samedi 6 et dimanche 7 avril

Évènement : L'Orangeade, 10 ans en forme olympique !

Jeux et animations. Initiations et démonstrations de BMX, Skate, Basket 3x3, Break, Escalade.

📍 Place des Quinconces

🕒 12 h à 18 h

👤 Tout public

€ Gratuit - entrée libre



Samedi 6 avril

Lectures de Doc Lili (pediatre et youtubeuse)

Des lectures pour les enfants sur les grandes thématiques de l'enfance.

📍 Bibliothèque de la Bastide

🕒 10 h 30

👤 0-10 ans

€ Gratuit - entrée libre

05 56 86 15 28

Bébé bouquine

Lectures, comptines et jeux de doigts (chaque premier samedi du mois pour les 0-3 ans).

📍 Bibliothèque Mériadeck

🕒 10 h 30

👤 18 mois-4 ans

€ Gratuit sur inscription

📞 05 56 10 29 75

Visite à croquer « Nina Beier »

Balade-toi dans la nef du Capc, pars à la rencontre de drôles d'objets qui ont pleins d'histoires à te raconter, puis amuse-toi à créer de nouvelles œuvres.

📍 CAPC

🕒 16 h 30

👤 4-6 ans, duos (adulte + enfant) sur réservation

✉ capc-publics@mairie-bordeaux.fr

☎ 05 56 00 81 50

€ Tarif réduit 5 € avec la Carte Jeune (plein tarif 7 € par participant)

Peinture végétale

Couleurs, parfums, matières, inspirations... Apprends à reconnaître les plantes et les différentes méthodes pour obtenir un jus coloré avec lequel tu pourras peindre en technique aquarelle.

📍 Maison écocitoyenne

🕒 11 h à 13 h

👤 À partir de 8 ans

€ Gratuit - sur inscription

☎ 05 24 57 65 20

✉ maisonecocitoyenne@bordeaux-metropole.fr

Dimanche 7 avril

Escape game : On a tous un explorateur en nous

Cousteau, Indiana Jones, les astronautes Thomas Pesquet et Sophie Adenot ou encore Dr Nozman, youtubeur de sciences... Qu'ont-ils en commun ? Ils explorent la nature et apportent de précieuses connaissances tout en nous faisant rêver ! Participe en famille à divers ateliers pour découvrir le métier de naturaliste.

📍 Maison écocitoyenne

🕒 14 h à 16 h

👤 À partir de 7 ans

€ Gratuit - sur inscription

☎ 05 24 57 65 20

✉ maisonecocitoyenne@bordeaux-metropole.fr

Mercredi 10 avril

« Amour Systémique » et BD

(Re)découvre les œuvres de l'exposition Amour Systémique à travers des ateliers de bande-dessinée.

📍 Capc

🕒 14 h-16 h pour les familles (parent + enfant)

👤 Dès 7 ans

€ Tarif Carte Jeune : 5 € / Tarif moins 18 ans : 7 € (tarif adulte : 10 € / 7 € tarif réduit)

☎ 05 56 00 81 50

✉ capc-publics@mairie-bordeaux.fr

Visite insolite du Grand Théâtre



©Vincent Nguyen

Découvre des lieux de l'Opéra rarement accessibles, des salles de répétitions du Chœur, des caves du Grand Théâtre aux ateliers des costumes... Une plongée à l'intérieur de la fabrication d'un spectacle.

📍 Grand Théâtre

🕒 17 h-19 h

👤 Tout public

€ Gratuit - sur inscription, dans la limite des places disponibles

✉ c.lys@opera-bordeaux.com

Imagine ton musée

Imprègne-toi du musée et de ses œuvres puis imagine ton propre musée !

📍 Musée des Beaux-Arts

🕒 15 h-16 h 30

👤 3-6 ans

€ Tarif Carte Jeune : 5 € / Tarif plein : 7 € par enfant. L'enfant doit être accompagné d'un parent.

☎ 05 56 10 25 25

✉ musba-publics@mairie-bordeaux.fr

Origamis

L'origami est un art traditionnel japonais de pliage en papier. Avec un peu de patience et d'habileté, tu verras naître sous tes doigts de jolies fleurs ou des animaux en papier.

📍 Maison du jardinier et de la nature en ville

🕒 14 h à 16 h

👤 Tout public

€ Gratuit - sur inscription

Atelier Philofamille

Des petits jeux à faire en famille pour apprendre à se connaître, partager ses rêves et ses craintes. Et découvrir la philosophie de la vie quotidienne.

📍 Bibliothèque du Grand Parc

🕒 15 h

👤 8-11 ans et leurs parents

€ Gratuit - sur inscription

Jeudi 11 avril

Jeux de société

Viens tester des jeux de société qui se rapprochent des jeux vidéo : Loony Quest, Slide Quest, Bubblee Pop...

📍 Bibliothèque Mériadeck (espace jeu)

🕒 17 h-19 h

👤 À partir de 6 ans

€ Gratuit - entrée libre

☎ 05 56 10 29 76

Concert avec le Conservatoire de Bordeaux

Concert du JOC (Jeune Orchestre à Cordes) et de la Camerata dirigés par Roberto Gatto.

📍 Cathédrale Saint-André

🕒 20 h 30

👤 À partir de 6 ans

€ Gratuit - entrée libre dans la limite des places disponibles

✉ h.gauducheau@mairie-bordeaux.fr

Notes

MOINS D'ÉCRANS, PLUS DE TEMPS POUR...



Faire du sport

Aller à la piscine



1
ENTRÉE

Nous t'offrons une entrée gratuite
à la fin du carnet de bord



© T-S mairie de Bordeaux

Piscine Galin

Plage extérieure végétalisée et jeux d'eau à destination des enfants.

📍 3 rue Galin

Fermée le jeudi.

Piscine Judaïque

📍 164 rue Judaïque

Fermée le lundi.

* Pause parentale : les samedis de 14 h à 14 h 30 et de 14 h 30 à 15 h.

Attention : fermetures partielles jusqu'en juin 2025.

Piscine Georges Tissot

Espace ludique aménagé le dimanche matin (11 h / 12 h).

📍 46 rue Léon Blum

Fermée le mardi.

* Pause parentale : les mercredis de 10 h 45 à 11 h 15.

* Certaines piscines proposent la « Pause parentale » : un service de garde gratuit pour les enfants de 3 à 7 ans afin que les parents puissent nager librement.

📞 Inscription sur place ou par téléphone.

€ Avec la Carte Jeune, l'entrée à la piscine coûte 2,20 €

Le skatepark des Chartrons

Avec une surface totale de 2 375 m² il est l'une des plus grandes aires de street de France et a été labellisé Centre de Préparation aux Jeux Olympiques Paris 2024.

📍 Quai des Chartrons. Accès libre.



© T-S mairie de Bordeaux

Une aire multi-sports

Aire de jeux pour enfants, jeux de ballons, équipements sportifs... Le Parc des sports Saint-Michel est notamment constitué d'un fronton pour la pratique de type Pelote Basque, d'une aire de rink hockey, de basketball, d'un terrain de football ou encore d'une aire en sable de beach volley. De quoi tester pleins de sports différents !

📍 Quais des Salinières, de la Monnaie, Sainte-Croix. Équipement en accès libre.

Un peu de culture

Et toi, tu as ta carte jeune ?

Cinéma, musée, théâtre, sport...

Des bons plans pour faire de nouvelles découvertes !

€ Gratuite

👤 De 0 à 25 ans

📍 Habiter dans l'une des 21 communes de Bordeaux Métropole qui participent

Avec ta carte jeune, profite de tarif réduit – ou de la gratuité – pour toi et même parfois pour la personne qui t'accompagne !

Plus d'infos cartejeune.bordeaux-metropole.fr



© Service Carte Jeune








La bibliothèque, c'est trop chouette

Trouve la bibliothèque ou l'arrêt bibliobus près de chez-toi :

© bordeaux.fr



Avec cette carte, tu peux emprunter pour chez-toi :

-  Des livres et des BD
-  Des magazines
-  Des CD ou des vinyles
-  Des partitions de musiques
-  Et même des instruments de musique dans les bibliothèques Mériadeck et Pierre Veilletet

Accéder à la plateforme en ligne des Bibliothèques de Bordeaux avec : des films, des cours de langue et de sport, la presse...

Plus d'infos bibliotheque.bordeaux.fr



Le sais-tu ?
Tu peux **jouer** à la bibliothèque ! Toutes les bibliothèques proposent des jeux de société pour jouer sur place et s'amuser en famille ou entre ami.es.

Abonne-toi !
La carte d'abonnement est **gratuite** pour tous, même si tu ne vis pas à Bordeaux !



Bibliothèque Saint-Michel
© Valérie Daviet - Bibliothèques de Bordeaux



Et si on allait à la ludothèque ?

Des jeux et des jouets pour toutes la famille !

Tu peux jouer sur place ou emprunter des jeux pour les ramener à la maison.

1
ENTRÉE

Nous t'offrons une entrée gratuite
à la fin du carnet de bord

Plus d'infos ludotheque-interlude.fr



Ou au musée ?

Muséum de Bordeaux

Si tu aimes la nature et les animaux, tu vas aimer le Muséum ! Tu y verras des animaux sauvages, des animaux de la région, des bébés animaux... Tu découvriras plus de 3 000 espèces.

📍 5 place Bardineau 33000 Bordeaux

Ouvert tous les jours de 10 h 30 à 18 h, sauf le lundi



© bordeaux.fr

Les musées municipaux sont gratuits pour toi et ton accompagnateur grâce à la Carte Jeune et les ateliers sont à 5 €.

À ne pas manquer : Les musées municipaux seront gratuits pour tous le dimanche 7 avril ! Comme tous les premiers dimanches du mois.

Les autres musées municipaux :

Musée d'Aquitaine

📍 20 cours Pasteur Ouvert tous les jours sauf lundi, de 11 h à 18 h.

Musée des Beaux-Arts

📍 20 cours d'Albret Ouvert tous les jours sauf mardi, de 11 h à 18 h.

Capc, musée d'art contemporain

📍 7 rue Ferrère Du mardi au vendredi, 11 h à 18 h. Nocturne le 2^e mercredi de chaque mois 20 h.

Cap Sciences

📍 Hangar 20, quai de Bacalan

Du mardi au vendredi de 14 h à 18 h et le week-end de 14 h à 19 h. Pendant les vacances scolaires : tous les jours de 11 h à 19 h

Attention, ce n'est pas un musée municipal.

Avec la Carte Jeune, l'entrée est à - 50 % pour toi et ton accompagnateur.

Trois lieux pour voir des spectacles, de la danse ou de la musique



Grand-Théâtre © J. Fernandez

Opéra National de Bordeaux

📍 Place de la Comédie

Les guichets du Grand-Théâtre sont ouverts du jeudi au samedi de 13 h à 18 h 30



© F. Deval

La Salle des Fêtes Bordeaux Grand Parc

📍 39 cours de Luze

Accueil du mercredi au vendredi de 14 h à 18 h



© bordeaux.fr

Conservatoire de Bordeaux Jacques Thibaud

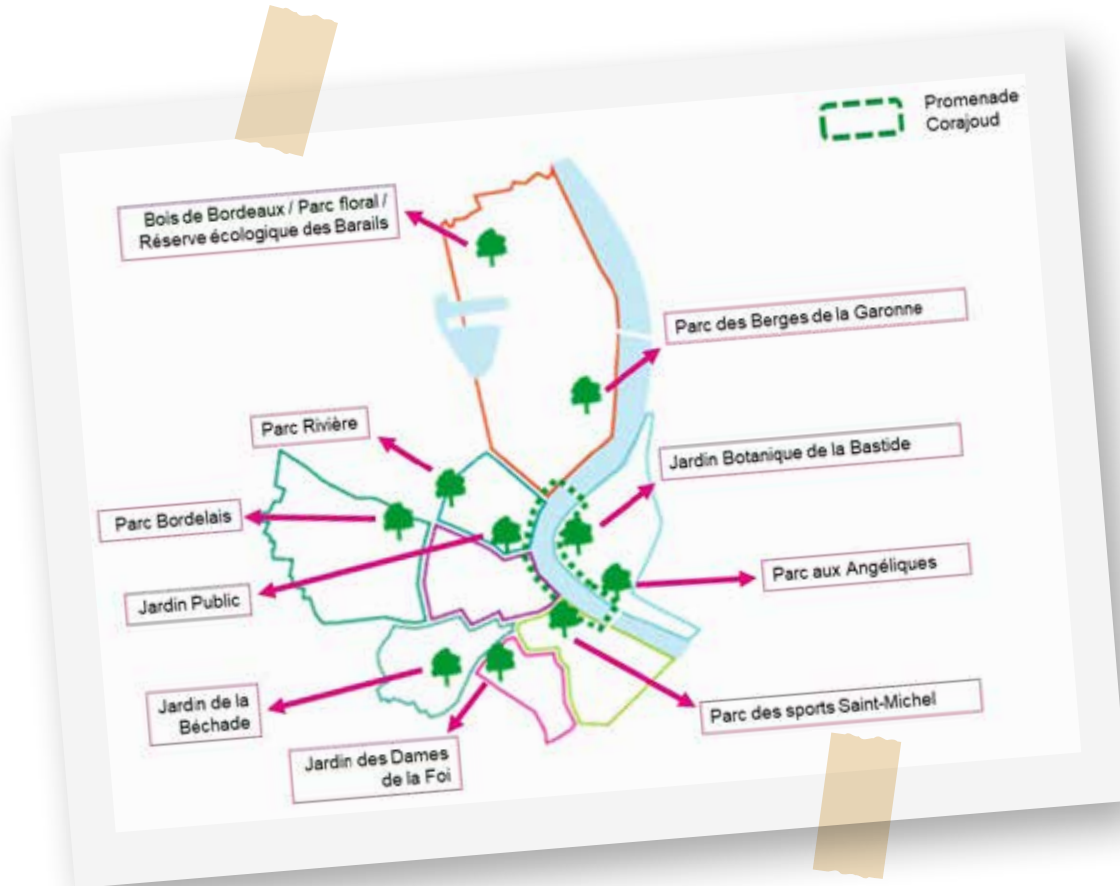
📍 22 quai Sainte Croix

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 22 h,
le samedi de 8 h 45 à 18 h

Se promener



Découvre les parcs et jardins de la Ville



Les super balades

Marche sur le premier chemin de grande randonnée (GR) Métropolitain de France, balade au fil de l'eau, excursion en Entre-deux-Mers à vélo...

Découvre « Les super balades » : de nombreux parcours à pied, à vélo ou même à cheval, pour arpenter Bordeaux et ses environs.

Retrouve tous les circuits
bordeaux-metropole.fr

© Bordeaux Métropole - C. Goussard





Les balades à roulettes

Poussette, petit vélo, trottinette, fauteuil ou tricycle, le site de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre Gironde a dressé la liste de plus de 90 balades, courtes et tranquilles, accessibles aux roulettes dans tout le département.

Toutes les infos gironde.ffrandonnee.fr



© Shutterstock



La Maison du Jardinier et de la nature en ville

C'est au cœur du parc Rivière que l'on trouve la Maison du jardinier et de la nature en ville. Elle a pour mission de sensibiliser le public au jardinage écologique. Tout au long de l'année, elle propose de nombreuses animations pour petits et grands. Sur demande, tu auras à disposition les livrets de découverte du parc rivière et du jardin public à compléter en jouant.

📍 [Rue Mandron](#)

Du lundi au vendredi de 9 h 30 à 17 h 30, et le samedi de 9 h à 13 h 15.



© bordeaux.fr



Réserve écologique des Barails

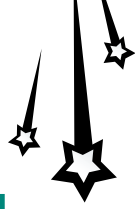
La réserve écologique des Barails est le plus grand espace vert de la Ville de Bordeaux. Elle regroupe le parc floral, le bois de Bordeaux et des zones humides. Tu pourras y découvrir plus de 500 variétés de roses, une collection de vignes de plus de 90 cépages, le ballet des cigognes au moment de la fauche des prairies ou encore les marins-pêcheurs qui vivent près de l'eau.

📍 [Avenue de Pernon](#)

Ouvert tous les jours à partir de 8 h 30 à 20 h 30 en avril.



© Shutterstock



Parc de Majolan

Grottes artificielles, ponts de rocaïlle, petits chemins, plantes rares et exotiques... Ce parc est inscrit aux Monuments Historiques et classé Jardin Remarquable.

📍 Avenue du Général de Gaulle, 33290 Blanquefort

Du 1^{er} avril au 30 septembre : tous les jours de 8 h à 20 h 30. Du 1^{er} octobre au 31 mars : tous les jours, sauf le mardi, de 8 h 30 à 18h



© Wikimedia Commons



Le Lac Vert de Canéjan

Dans cette de base de loisir, tu pourras pique-niquer, profiter des jeux pour enfants et tu croieras sans doute des pêcheurs. En une trentaine de minutes, tu pourras faire le tour du lac. Cette balade fait partie des balades à roulettes.



© Wikimedia Commons

LE LAC VERT CANEJAN

La base de loisirs du Lac Vert est inaugurée le 5 novembre 1996 sur le site d'une carrière de grave désaffectée située au lieu-dit Le Camp. Le plan d'eau d'une superficie de 12 hectares est un lieu de pêche à vocation sportive ainsi qu'un site apprécié par les promeneurs et les joggeurs.

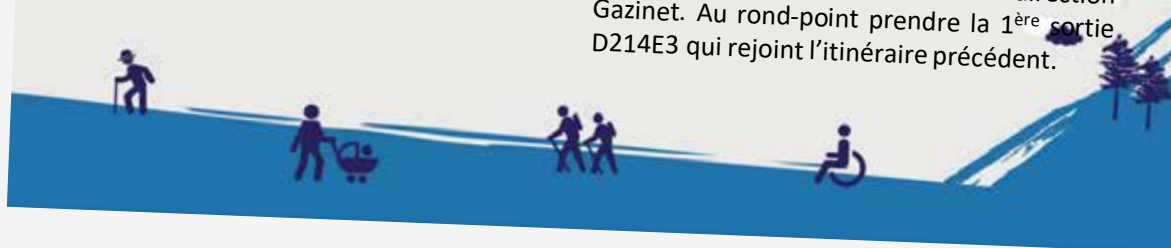


Point de départ : parking avec emplacement PMR



En voiture : en venant de Bordeaux : prendre A63 direction Arcachon, sortie n°25 Cestas et continuer sur la D214E3 sur 1km direction Canéjan. Entrer dans Canéjan et suivre le chemin du 20 août 1949 sur 1,1km. Au rond-point après le feu tricolore prendre la 1^{ère} à droite chemin Salvador Allende, sortir de Canéjan. Traverser le 1^{er} rond point. Au 2^{ème} rond point, prendre à gauche. L'entrée du Lac Vert se trouve à 600m à gauche.

En venant d'Arcachon : prendre A63 direction Bordeaux sortie n°25 Cestas, au rond-point prendre la 3^{ème} sortie direction Gazinet. Au rond-point prendre la 1^{ère} sortie D214E3 qui rejoint l'itinéraire précédent.



BR[®] 1



Boucle, distance : 1,4 km

A partir du parking, suivre la piste gravée qui fait le tour du lac.

Association de pêcheurs : 06 14 48 70 05 ou 06 16 78 17 00

pecheurseaubourde@live.fr www.pecheaubourde.com



Peu de dénivelé /
présence de bancs
et table de pique-
nique / jeux pour
enfants / ponton
de pêche
accessible /
toilettes ouvertes
le week end



Cette Balade à Roulettes[®] est proposée par FFRandonnée Gironde
Retrouvez les autres Balades à Roulettes[®] sur <http://gironde.ffrandonnee.fr>



Textes et photos de Marc Beuvrier.
Renseignements auprès de la Mairie de Canéjan au 05 56 89 08 60.
Dessins de Michel Lamballe. © CDRP 64. Reproduction interdite. Janvier 2017.



Parc forestier du Lac Bleu à Léognan

Ce lac aux eaux cristallines est entouré de chemins pour se balader, d'espaces pour pique-niquer, jouer ou te détendre. Tu pourras aussi profiter des vignes et de la forêt autour du lac.

📍 [Chemin des Terres Rousses, 33850 Léognan](#)



© Feedler (komoot)



Le parc animalier René Canivenc de Gradignan

Si tu aimes les animaux, tu pourras contempler plus de 50 espèces de mammifères et d'oiseaux dans ce parc. Grâce aux panneaux d'informations, tu apprendras pleins de choses sur les cerfs, les animaux de la ferme ou encore sur les poissons de l'aquarium.

📍 [53 rue du Moulineau, 33170 Gradignan](#)

Ouvert tous les jours de 8 h au coucher du soleil. Entrée libre et gratuite.



Ferme urbaine des Iris de Lormont

Ânes gascons, poneys, brebis blanches du Massif Central, lapins, chèvres et boucs pyrénéens, cochons d'Inde... Découvre une multitude d'animaux de la ferme et balade-toi dans le parc de l'Ermitage, juste à côté de la ferme.

📍 [Chemin des Iris, 33310 Lormont](#)

Ouvert tous les jours de 8 h à 20 h.

LE BOURG DOYEN DE LORMONT

Le long du fil vert

Le bourg doyen de Lormont recèle d'innombrables richesses naturelles. La topographie du site permet de souligner et de mettre en valeur une biodiversité souvent méconnue.



5.

PARC DE L'ERMITAGE

Le Parc de l'Ermitage se situe sur une ancienne cimenterie, en bordure de Garonne. Élément majeur du Parc des Coteaux, cet espace naturel de 27 hectares abrite une faune et une flore d'une grande diversité, unique sur la Métropole. En empruntant les nombreux sentiers le long des falaises calcaires, le paysage se transforme, laissant place à une large étendue d'eau.



5.

LAC DE L'ERMITAGE

Le lac de l'Ermitage est un écosystème riche abritant cistudes, grenouilles, hérons cendrés, grèbes ou encore aigrettes. Ce patrimoine a été reconnu comme zone d'intérêt écologique faunistique et floristique (ZNIIEFF) en 1982. On y trouve également le Nuage, refuge périurbain, délicatement posé sur la berge ouest (à réserver de mai à octobre). Pour la sécurité des visiteurs et la préservation des espèces sauvages, la baignade est interdite.



6.

FERME DES IRIS

Emblématique sur la rive droite, la ferme urbaine des Iris est accessible librement tous les jours de 8h à 20h. Cet espace de cinq hectares verdoyant aux allures d'Arche de Noé accueille ânes, poneys, moutons, brebis, poules, lapins, chèvres, truies ou encore pintades. Des tables et bancs y sont installés pour profiter de cette nature préservée.



6.

CHÂTEAU ET PARC DES IRIS

Aux abords du Parc de l'Ermitage, sur le site des Iris, se situe un château du XIX^{ème} siècle de style Louis XIII. Construit en 1864, à la demande de Madame Blanc de Manville, le site offre un panorama remarquable sur la Garonne, les ponts du port de la Lune et sur la Cité du Vin. Ses dépendances abritent le centre de loisirs sans hébergement.



7.

LAVOIR DE LISSANDRE

Le lavoir de Lissandre, construit au début du XX^{ème} siècle, se dresse à l'angle des rues Pierre Curie et de Sourbès. A cette époque, Lormont comptait huit lavoirs pour 4000 habitants. Ces lieux de rencontres, où les femmes se retrouvaient pour faire la lessive et discuter, demeurent emblématiques du patrimoine identitaire communal.



BOUCLE DU PATRIMOINE NATUREL

Quelques points d'arrêt :



- | | |
|--|--|
| <p>1. PLACE ARISTIDE BRIAND</p> <p>2. CHÂTEAU DU PRINCE NOIR
Rue du Prince Noir</p> <p>3. PARC ET ARBORETUM DE CARRIET
Boulevard Odilon Redon</p> <p>4. PARC DE L'ERMITAGE
Entrée secondaire
rue du Rouquey</p> <p>5. PARC DE L'ERMITAGE
Entrée principale
rue Saint-Cricq</p> | <p>6. CHÂTEAU, PARC ET FERME DES IRIS</p> <p>7. LAVOIR DE LISSANDRE
Rue Sourbès</p> <p>8. PARC DE L'ERMITAGE
Entrée secondaire
Quai E. Dupeyron</p> <p>9. NAVETTE FLUVIALE</p> |
|--|--|

	POINT DE VUE		STATION DE VÉLOS VCUB
	AIRE DE PIQUE-NIQUE		NAVETTE FLUVIALE
	RESTAURANTS		TRAM
	REFUGE PÉRIURBAIN (LE NUAGE)		MUSÉE DES AMIS DU VIEUX LORMONT Du lundi au vendredi, 9h-12h / 13h-17h, 05 56 06 35 60

7 MIN TEMPS DE MARCHÉ ESTIMÉ

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.
Le temps maximal est de 39 minutes pour aller de la place A. Briand jusqu'au parc relais de la Buttinière.

Prendre le large



Naviguer sur la Garonne avec le BAT3

Comme un bus flottant, prend l'un de ces bateaux pour aller d'une rive à l'autre. Ils sont accessibles avec un ticket ou la carte d'abonnement TBM.

Escales : Lormont Bas, Stalingrad, Quinconces, Les Hangars, la Cité du Vin.



© P. Lherme

Aller à la plage en bus

Savais-tu qu'il y a des bus pour aller à la plage ? Au départ de Bordeaux, les cars régionaux te permettent d'aller à Carcans, Lacanau, Le Porge ou encore au Cap-Ferret.

Tarif : à partir de 4,10 € l'aller-retour, gratuit pour les - de 4 ans.

Toutes les infos transports.nouvelle-aquitaine.fr

S'informer, jouer et agir pour prendre soin de la planète



La maison écocitoyenne

Elle propose diverses expositions et ateliers (gratuits) autour des thématiques de l'environnement et du développement durable.

📍 Quai Richelieu

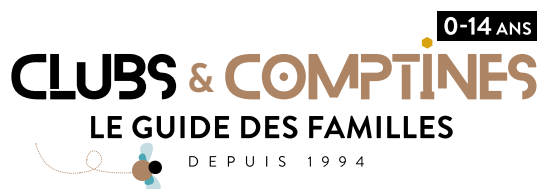
Du mardi au dimanche, de 11 h à 18 h, et jusqu'à 20 h le jeudi.



© bordeaux.fr

SITES ET MAGAZINES POUR AVOIR DES IDÉES PENDANT ET APRÈS LE DÉFI

« Clubs & comptines » : un magazine et un site internet



« Clubs & comptines » recense activités et idées de sorties pour la famille et l'enfant de 0 à 14 ans, à Bordeaux et en Gironde.

Retrouve une sélection d'évènements et d'animations réalisée par Clubs & Comptines dans l'Agenda.

Toutes les infos clubsetcomptines.fr

Les conseils de Papa Yann



Le site de Papa Yann « Enfant Bordeaux » propose tous les bons plans d'un papa à Bordeaux pour sortir avec ses enfants.

Toutes les infos enfant-bordeaux.fr

CARNET D'ACTIVITÉS - ÉLÉMENTAIRES



Crêpes / École André Meunier

Les ingrédients :

					
250 g de farine	3 œufs	1 demi-litre de lait (50cl)	1 cuillère à soupe d'huile	1 pincée de sel	30 g de sucre

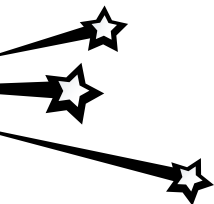
Les ustensiles :

					
Le saladier	Le verre mesureur	La cuillère	Le fouet	La louche	La crêpière

Les étapes de la recette

1. Dans le saladier, verser la farine, le sucre et le sel. Mélanger.
2. Creuser un puits dans le mélange. Casser les œufs dedans. Mélanger.
3. Verser le lait petit à petit. Mélanger
4. Quand la pâte est bien lisse, ajouter l'huile.
5. Mélanger. Laisser reposer la pâte.
6. Verser un peu de pâte avec une louche sur la crêpière chaude et graissée, ou dans une poêle à crêpes. Ensuite, retourner la crêpe.
7. Déguster les crêpes !

Recettes



Sablés de Noël / École Achard

ATELIER CUISINE : Sablés de Noël

Voici les ingrédients pour faire 30 sablés :

- Farine : 250g
- Sucre en poudre : 90g
- Beurre : 125g
- Œufs : 1
- Sachet de levure chimique : La moitié d'un sachet
- Sachet de sucre vanillé : La moitié d'un sachet.



Les étapes

- 1) Dans un grand saladier, mélange la farine, la levure, le sucre vanillé et le sucre en poudre.
- 2) Ajoute l'œuf, le beurre un peu mou coupé en très petits morceaux.
- 3) Malaxe bien avec tes mains pour obtenir une pâte lisse et souple.
- 4) Enveloppe-la dans un film plastique et laisse-la reposer une heure au frigidaire.
- 5) Sors la pâte du frigo puis farine ton plan de travail. Avec un rouleau, étale la pâte avec une couche fine. Avec les emporte-pièces, découpe les formes que tu veux.
- 6) Dépose-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 7) Fais cuire tes sablés 10 min dans un four préchauffé à 180°C. Surveille-les bien : ils doivent être juste dorés !

Options facultatives

Pour le glaçage :

- 200 g de sucre glace,
 - 1 blanc d'œuf,
 - la moitié d'un citron.
1. Séparer le blanc du jaune d'œuf. Mélanger le blanc et le sucre à la spatule vigoureusement jusqu'à obtenir une crème blanche.
 2. Ajouter le citron et continuer de battre rapidement 10 secondes.
 3. Napper les sablés.

Pour des sablés fourrés : tartiner un sablé de pâte à tartiner et recouvrir d'un second sablé.

Comment faire du pain perdu ?



Pour le petit-dej, le goûter ou le dessert, on se régale avec l'une des recettes les plus simples et connues de la cuisine française : le pain perdu ! Une recette gourmande et anti-gaspillage, bref que demande le peuple ?!

 Dessert

 8 parts

 facile

 30 min

 135 Kcal

Ingrédients

 8 parts 

1 pain rassis (ou frais)

3 oeufs

3 c. à soupe de sucre

1 sachet de sucre vanillé

50 cl de lait

beurre

Coût estimé: **1.76€** (0.22€/part)

Matériel

Une poêle

Préparation

Préparation
15 min

Cuisson
15 min



1

Mélanger les œufs avec les sucres.



2

Ajouter le demi litre de lait



3

Couper le pain en tranches d'environ 1,5 cm

d'épaisseur



4

Tremper les tranches dans le mélange précédent.

Rester plusieurs secondes afin que le pain soit bien imbibé du mélange.



5

Faire chauffer du beurre dans une poêle et y faire

cuire les tranches de pain perdu. La première face cuit environ 5 minutes, la seconde 3 minutes.



6

Et voilà, votre pain perdu est prêt !

Gateau au yaourt pour les enfants



La recette classique mais tellement bonne



Ingrédients

− 4 parts +

Avec les mesures en pot de yaourt:

- 1 pot de yaourt nature (le garder pour les mesures suivantes)
- 2 pots de farine
- 2 pots de sucre
- 1/2 pot d'huile
- 3 oeufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé

Coût estimé: **1.26€** (0.31€/part)

Préparation

Préparation
5 min

Cuisson
35 min

- 1 Verser votre yaourt nature dans un saladier. Puis nettoyer votre pot de yaourt, celui ci servant désormais de mesure.
- 2 Ensuite verser le reste des ingrédients en utilisant votre pot de Yaourt comme mesure :
 - 2 pots de farine
 - 2 pots de sucre
 - œ pot d'huile
 - 3 oeufs
 - œ sachet de levure chimique
 - 1 sachet de sucre vanillé
- 3 A cette étape vous pouvez mettre à préchauffer votre four : thermostat 6-7 (180 - 200°).
- 4 Mélanger le tout à l'aide d'un fouet afin d'obtenir une pâte onctueuse.
- 5 Beurrer votre plat à gâteau puis y verser votre pâte.
- 6 Enfourner votre plat dans le four.
Temps de cuisson : 35min
- 7 Une fois les 35min de cuisson passées, retirer votre plat
Voila votre gateau au yaourt est pret !
Bon appetit :)

Ananas au chocolat: le dessert parfait à faire avec les enfants



Pour le dessert, il n'y a pas plus simple que cette recette ! Des rondelles d'ananas trempées dans du chocolat fondu et parsemées de coco râpée, d'amandes effilées et de graines de sésame. Sans sucre ajouté, vous pourrez ainsi allier la gourmandise du chocolat à la fraîcheur du fruit.



Goûter



3 parts



facile



15 min



670 Kcal

Ingrédients

3 parts

- 1 ananas
- 150gr de chocolat fondu
- Graines de sésame
- Noix de coco râpée
- Amandes effilées

Coût estimé: **5.55€** (1.85€/part)

Préparation

- 1 Pelez un ananas et coupez-le en rondelles. Enlevez le centre. Vous pourrez aussi utiliser des rondelles d'ananas au sirop que vous aurez préalablement égouttées.
- 2 Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.
- 3 Préparez une plaque recouverte de papier cuisson. Prenez une rondelle d'ananas et trempez-la dans du chocolat fondu jusqu'à la moitié. Déposez-la sur la feuille de cuisson et parsemez-y des amandes effilées. Faites de même avec les autres rondelles d'ananas en y parsemant tantôt des graines de sésame, tantôt de la noix de coco râpée.
- 4 Laissez reposer à température ambiante ou au frais jusqu'à ce que le chocolat durcisse et savourez ! Bon appétit !

Equipement



micro-onde

Couronne pizza garnie de mozzarella



Pour booster votre apéritif ou présenter votre pizza d'une nouvelle manière, tentez cette couronne à la mozzarella et au persil ! Des petites boules croquantes à l'extérieur et fondante à l'intérieur que chacun pourra picorer avec un passage ou non dans la sauce tomate avant :-). Tentez l'expérience grâce à nos explications pas à pas ↓ ↓



Apéritif



5 parts



facile



50 min



613 Kcal

Ingrédients

5 parts

- 2 rouleaux de pâte à pizza
- 200 gr de mini mozzarella (ou mozzarella coupée)
- 150 gr de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de persil frais
- 1/2 c. à café de sel
- 20 cl de sauce tomate

Coût estimé: **5.95€** (1.19€/part)

Matériel

Emporte pièces de 7.5 cm de diamètre

Moule couronne de 25 cm de diamètre

Préparation

Préparation
20 min

Cuisson
30 min



1

et le sel.

Mélanger le beurre fondu, l'ail haché, le persil ciselé



2

l'emporte-pièces.

Dérouler la pâte à pizza et couper des cercles avec



3

disque de pâte. Refermer pour former une boule en scellant bien le tout.

Déposer une mini boule de mozzarella au centre du



4

Tremper la boule dans le mélange de beurre fondu.

Nuggets de poulet faits maison



Envie de poulet ? Rendez-le croustillant en réalisant des nuggets faites maison ! Une recette anti-gaspillage parfaite lorsqu'on souhaite utiliser ses restes de poulet du dimanche ou que des escalopes traînent dans le frigo ! Faciles à faire, vous n'aurez qu'à mixer vos ingrédients, à les tremper dans la panure et à les faire cuire à la friteuse pour un résultat croustillant à l'extérieur et fondant à l'intérieur. Recette à manger impérativement avec les doigts bien sûr !



Plat



4 parts



facile



32 min



377 Kcal

Ingrédients

4 parts

- 200 gr de poulet
- 2 c. à soupe de farine
- 2 œufs
- 100 gr de chapelure
- sel
- poivre
- Huile de friture

Coût estimé: **2.13€** (0.53€/part)

Matériel

Friteuse

Hachoir

Préparation

Préparation
30 min

Cuisson
2 min



1

Mettez les blancs de poulet dans le hachoir, salez et

poivrez, et mixez finement la viande.



2

Récupérez 1 c. à café de viande hachée et formez

une petite boule.



3

Passez la boule formée dans la farine, puis dans les

œufs battus en omelette. Enfin, passez les dans la chapelure afin qu'ils soient bien recouverts.



4

Mettez les nuggets ainsi formés au frais pendant 20

minutes afin que la chapelure prenne bien.



5

Faites les cuire 2 minutes dans de l'huile chaude

d'une friteuse.

Vide-poche chat / École Barbey



Matériel

- De la pâte autodurcissante
- De la peinture
- Un feutre noir



Avec la pâte autodurcissante (recette p. 14) forme une boule.



Aplatis-la pour former une petite coupe.



Forme deux petites oreilles à l'aide de tes doigts. Laisse sécher une journée.



Une fois sec, tu peux peindre le chat de la couleur que tu veux et dessiner les oreilles, le nez, les yeux et les moustaches !

Extraits de « Mon livre de DIY », Eva Harle, éd. Thomas Jeunesse

DIY

Fiche de fabrication d'un quiz électrique.

Matériel :

- une boîte de mouchoirs
- un carton à la taille de la boîte
- une petite ampoule
- une pile plate
- du fil électrique (10 x 20 cm environ)
- un support d'ampoule
- un feutre
- de la peinture
- deux pinces crocodiles
- 14 attaches parisiennes
- de la colle

Les étapes :

- 1) Percer deux colonnes de 7 trous sur le carton.
- 2) Peindre le carton et les côtés de la boîte.
- 3) Placer une attache parisienne par trou sur le carton.
- 4) Écrire les questions à gauche des attaches parisiennes de la 1^{ère} colonne et les réponses à droite, au hasard, des attaches parisiennes de la 2^{ème} colonne.
- 5) Relier l'attache parisienne de chaque question à celle de sa réponse par du fil électrique, au dos du carton.



6) Coller le carton sur la boîte.

7) Percer le haut du carton, placer le support de l'ampoule et visser l'ampoule.

8) Coller la pile, en bas, à l'intérieur de la boîte de mouchoirs.

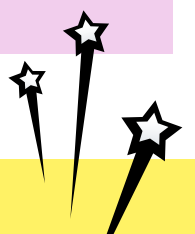
9) Faire un trou sur chaque côté de la boîte, pour y faire passer un fil électrique, le 1^{er} est relié à une borne de la pile et le 2^{ème} à une borne de l'ampoule.

10) A l'extrémité de ces deux fils, fixer une pince crocodile.

11) relier la 2^{ème} borne de la pile à la 2^{ème} borne de l'ampoule avec un fil électrique.



A vous de jouer ! Placer une pince crocodile sur l'attache parisienne d'une question et la 2^{ème} pince sur sa réponse...
Si l'ampoule s'allume... c'est gagné !!!



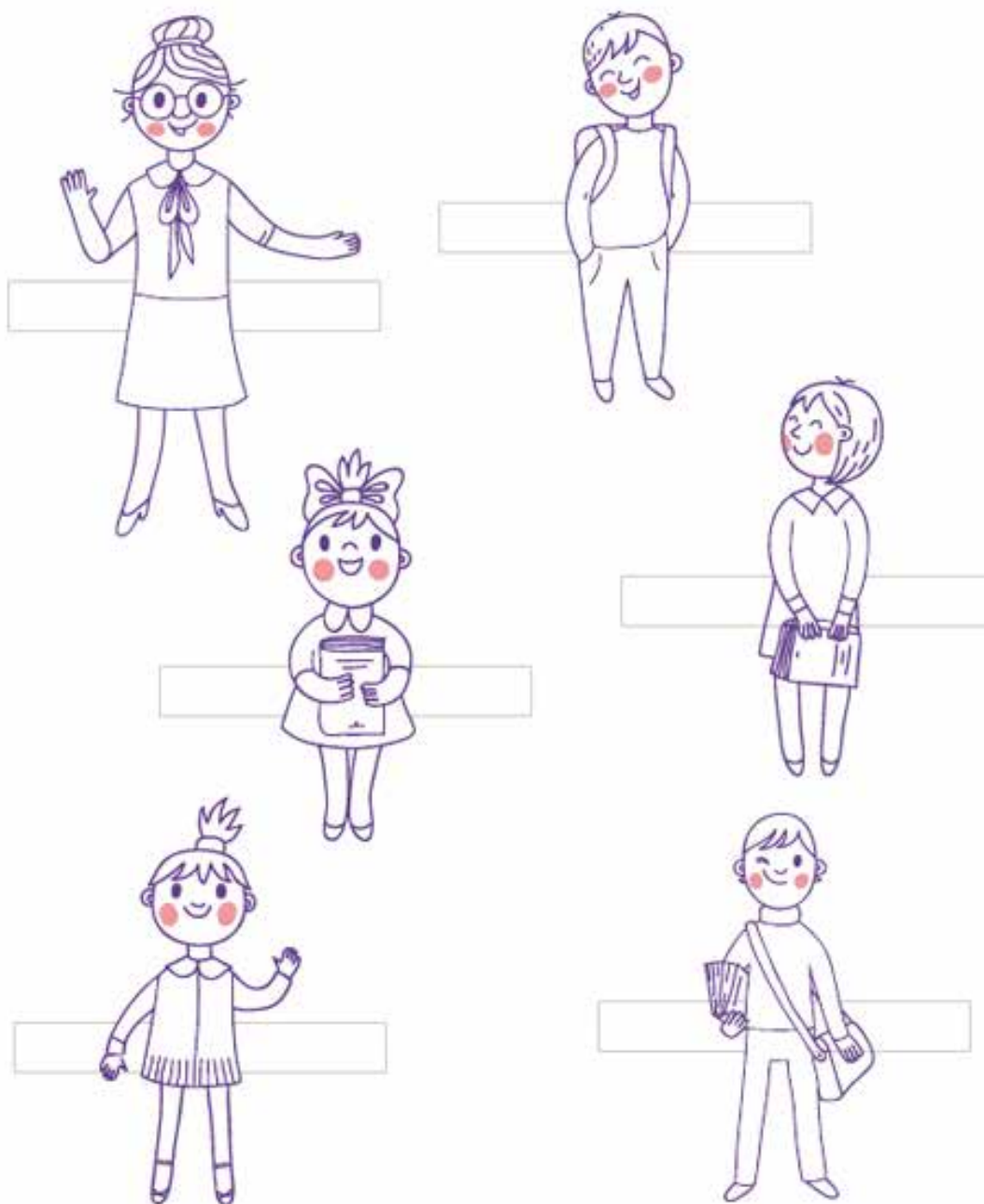
Marionnettes à doigts



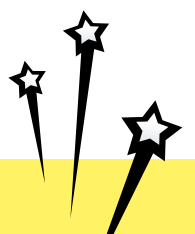
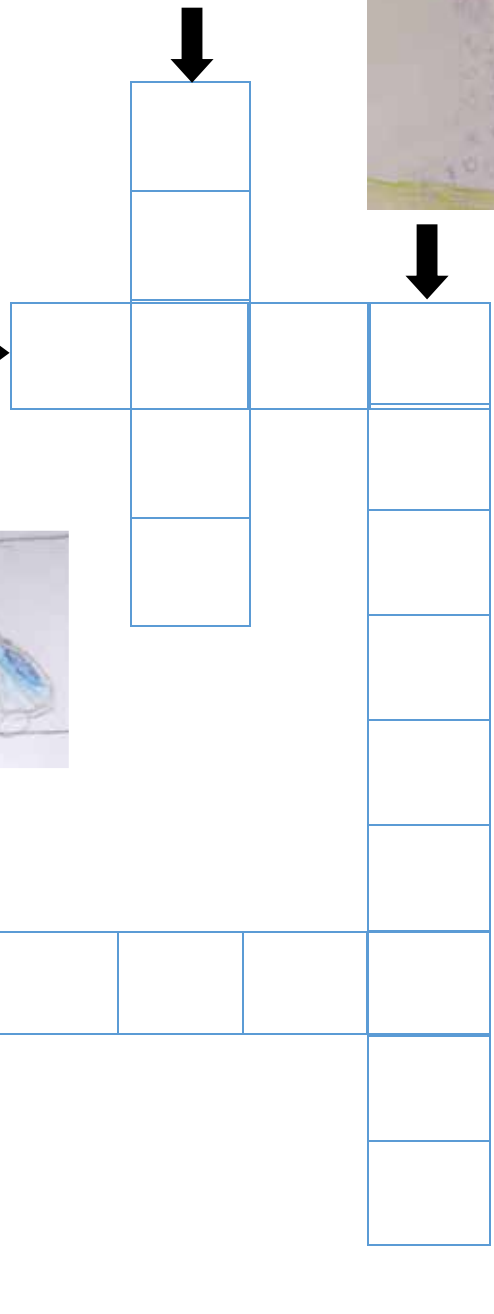
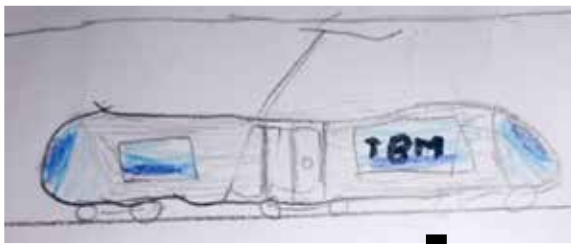
MARIONNETTES À DOIGTS : L'ÉCOLE

Momes

Coloriez, si vous le souhaitez, vos personnages avant de les couper !
Découpez à quelques millimètres des bords les contours des personnages et les rectangles gris.
Formez un anneau avec les rectangles et fixez avec du scotch.



Jeux



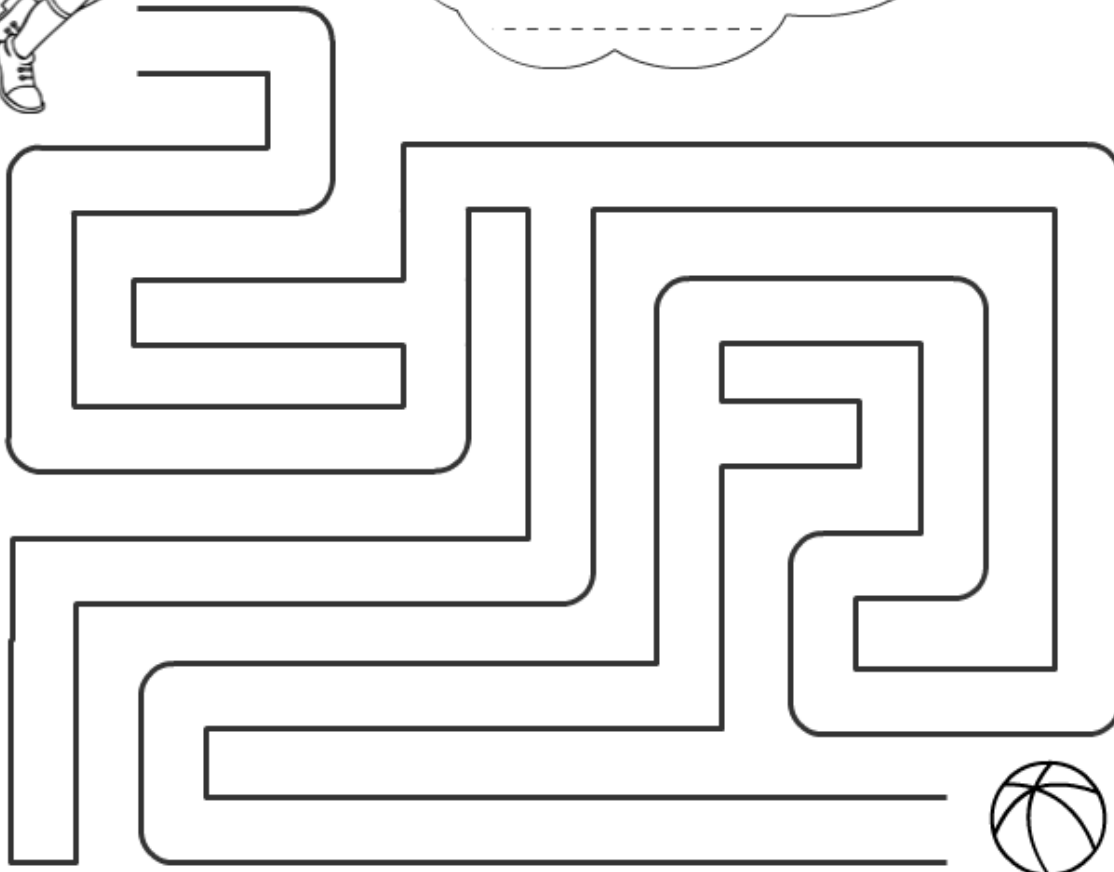
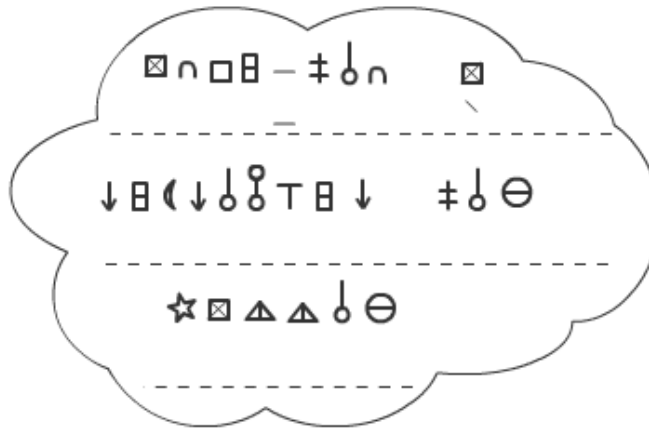
Message codé

Message codé

En t'aidant du code secret, déchiffre le message de Thomas.

Code secret

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
☒	☆	0	□	⊞	○	∠	⊥	∩	>	⊖	△	‡
n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z
⊖	∩	☒	↑	↓	⊖	∩	∩	⊞	○	⊞	◇	∑



Message codé

Message codé



Chaque dessin représente toujours la même lettre.
Inscris les lettres qui manquent dans les cases vides et trouve la citation.

			O			A	I						E

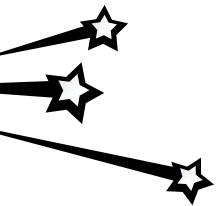
	S						É			R

M							T	L		U		G	

Q				N					A	C		

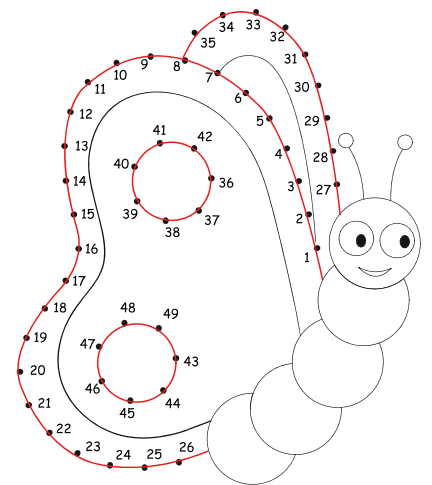
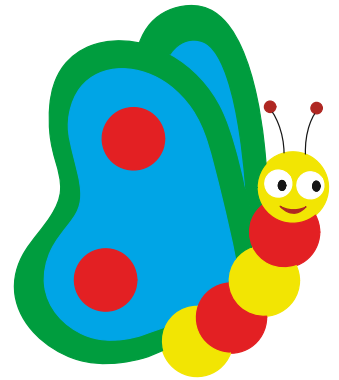
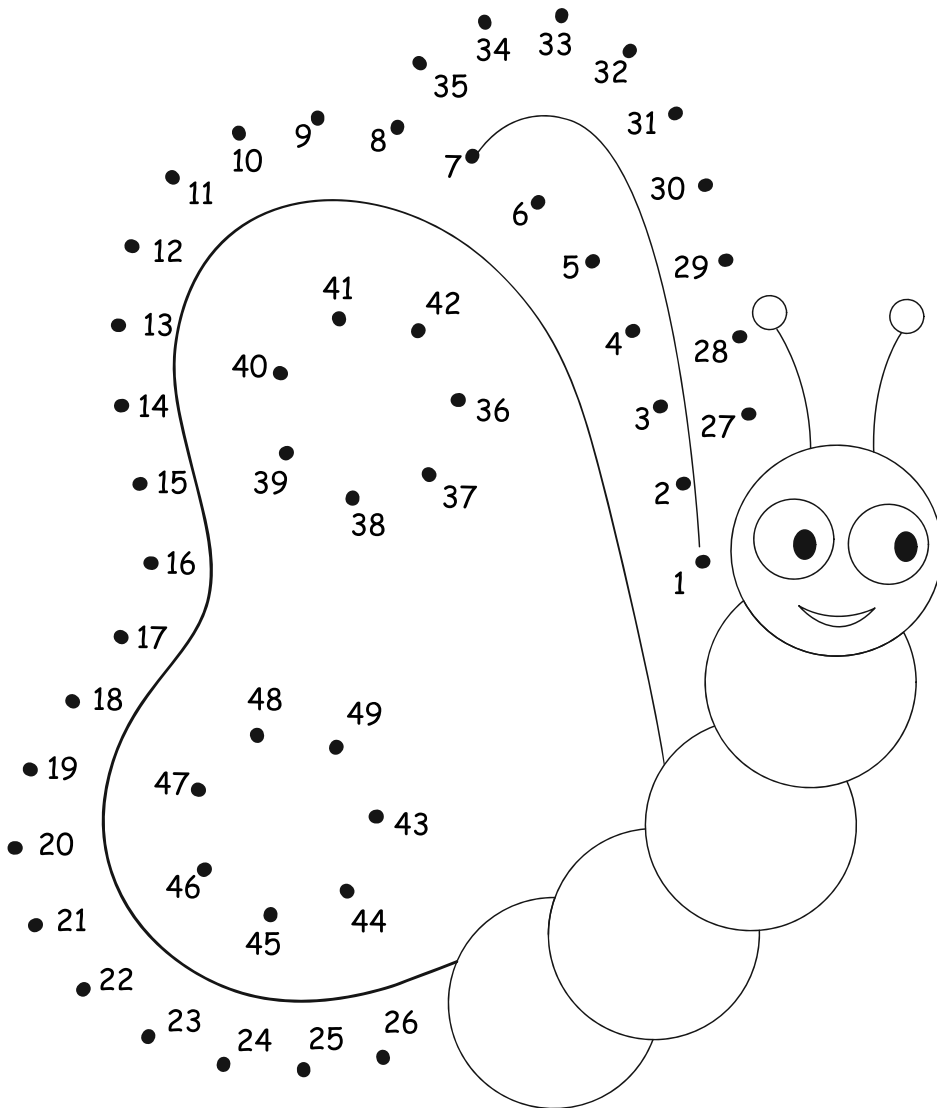
Sudoku

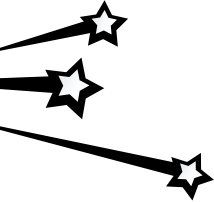
8		6			3		9	
	4			1			6	8
2			8	7				5
1		8			5		2	
	3		1				5	
7		5		3		9		
	2	1			7		4	
6				2		8		
	8	7	6		4			3



5	3			7				
6				1	9	5		
	9	8						6
8				6				3
				8		3		
7				2				6
	6						2	8
				4	1	9		5
				8			7	9

Points à relier





Tutoriel:
LA LICORNE

1. Marquer un pli vallée et réouvrir. Puis plier en vallée vers le bas.

2. Marquer les 2 plis en rabattant les pointes vers le bas.

3. pousser les coins à l'intérieur vers le bas.

4. Aplatir le résultat.

5. Marquer des 2 plis vallée des 2 côtés.

6. Découper en suivant les pointillés.

7. Déplier les pointes.


8. Ramener les côtés vers le centre.

9. Retourner le pliage et répéter les étapes 6 à 8.

10. Former la tête et la queue en faisant des plis inversés intérieurs.

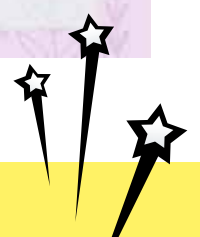
11. Couper la pointe de la tête pour former la corne à coller sur la tête et faire un pli inversé intérieur pour finir la queue.

Et voilà!

TUTO OFFERT PAR :  Marigami Pliés Plis

0689058050
www.marigami.fr
marigami.mm@gmail.com
@marigamiptitsplis

ILLUSTRÉ PAR :
LOLA DRALDUG



Cocotte en papier

FICHE TUTO ORIGAMI

PAS À PAS

COCOTTE EN PAPIER

OFFERT PAR **HUGO**
L'ESCARGOT



CRÉATION VALÉRIE LAVALLÉ POUR WWW.HUGOESCARGOT.COM



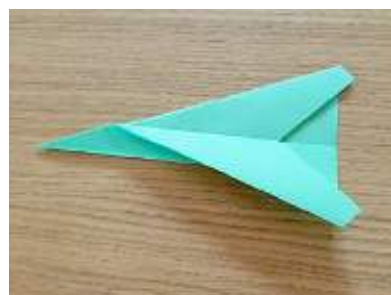
Avion en papier

FICHE TUTO ORIGAMI

OFFERT PAR



AVION EN PAPIER



CRÉATION VALÉRIE LAVALLÉ POUR WWW.HUGOLESCARGOT.COM



Bateau en papier

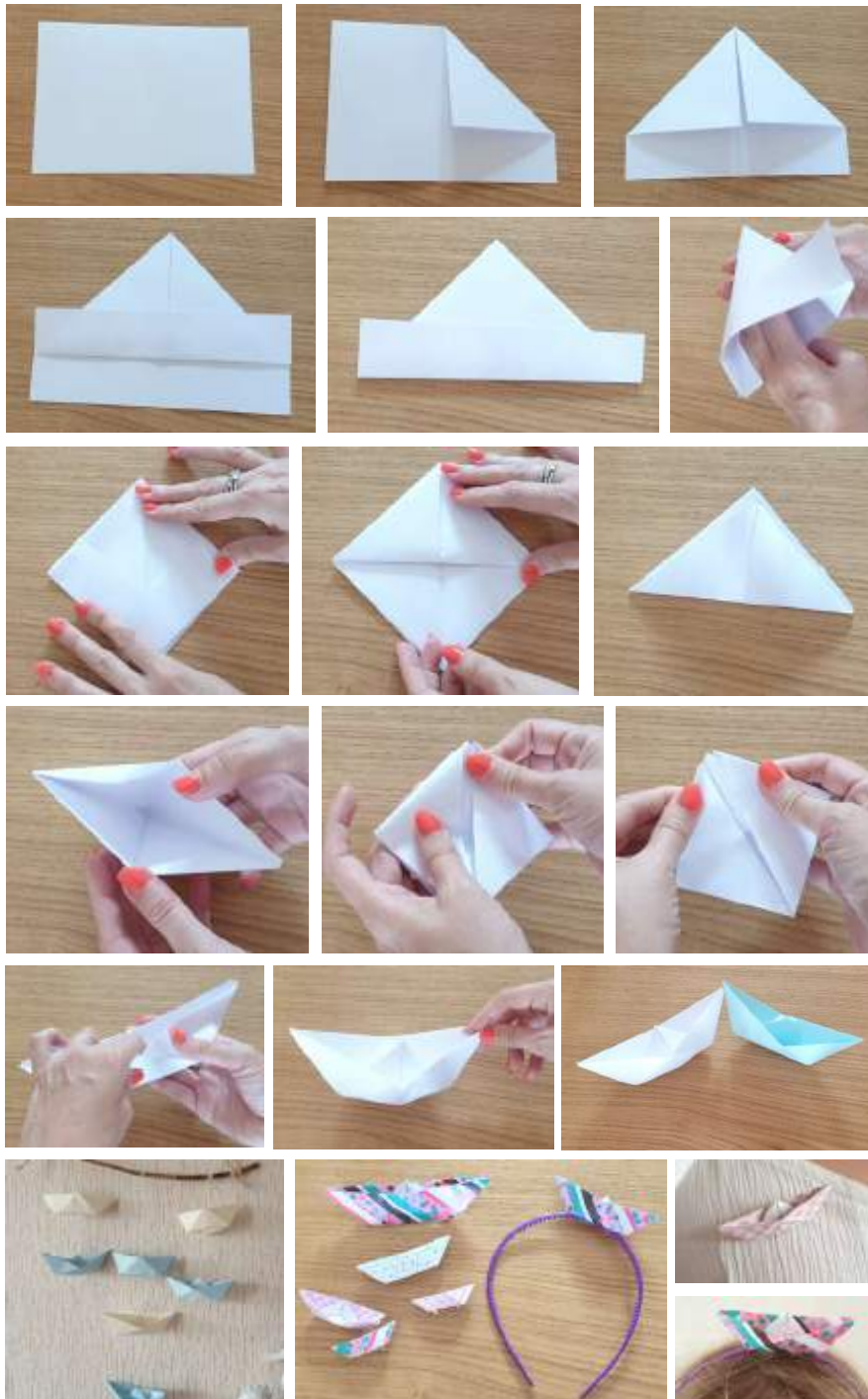
FICHE TUTO ORIGAMI

PAS À PAS

BATEAU EN PAPIER



OFFERT PAR **HUGO**
L'ESCAROT



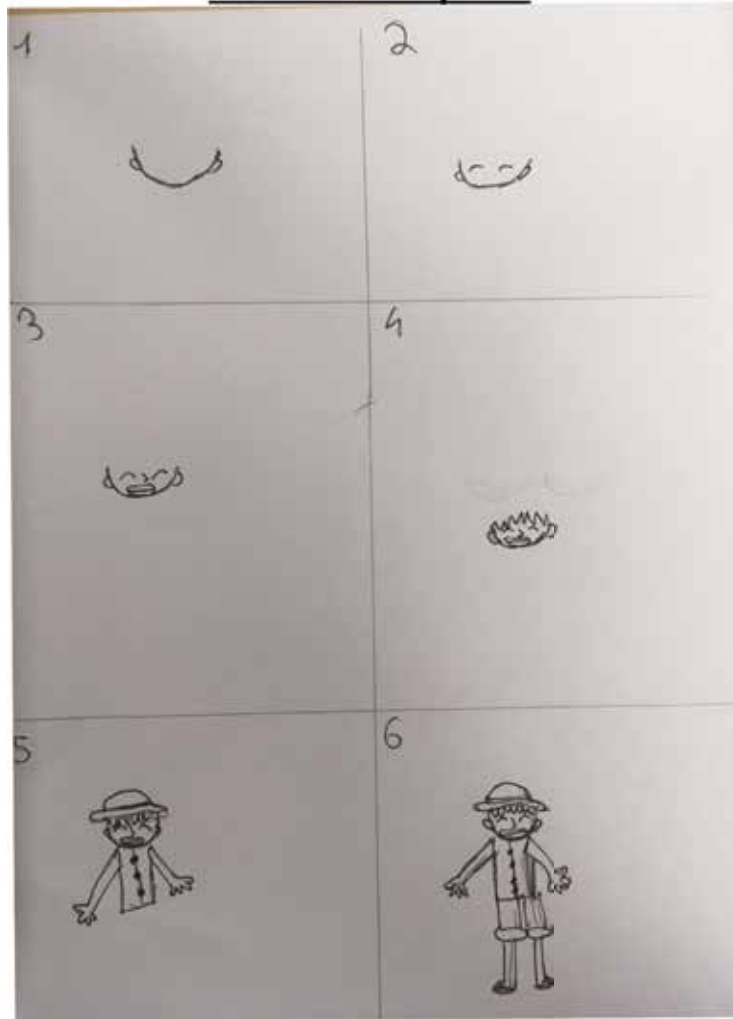
CRÉATION VALÉRIE LAVALLÉ POUR WWW.HUGOLESCARGOT.COM



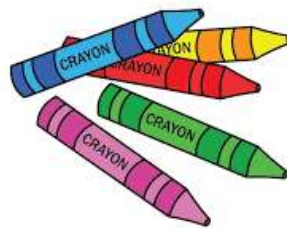
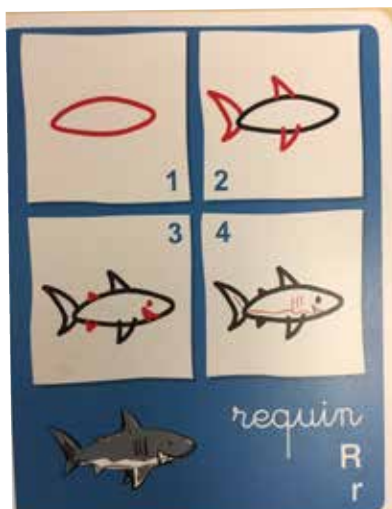
Ecole Albert Schweitzer
Classe de CE2

Pendant 10 jours sans écrans, nous pouvons dessiner !

Suis les étapes !

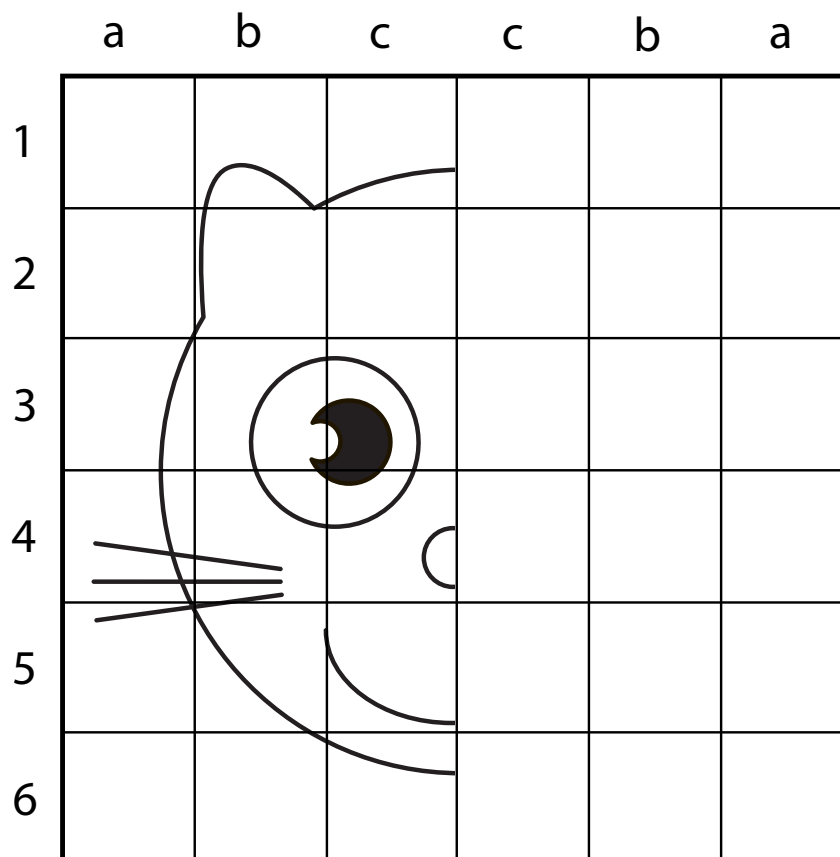
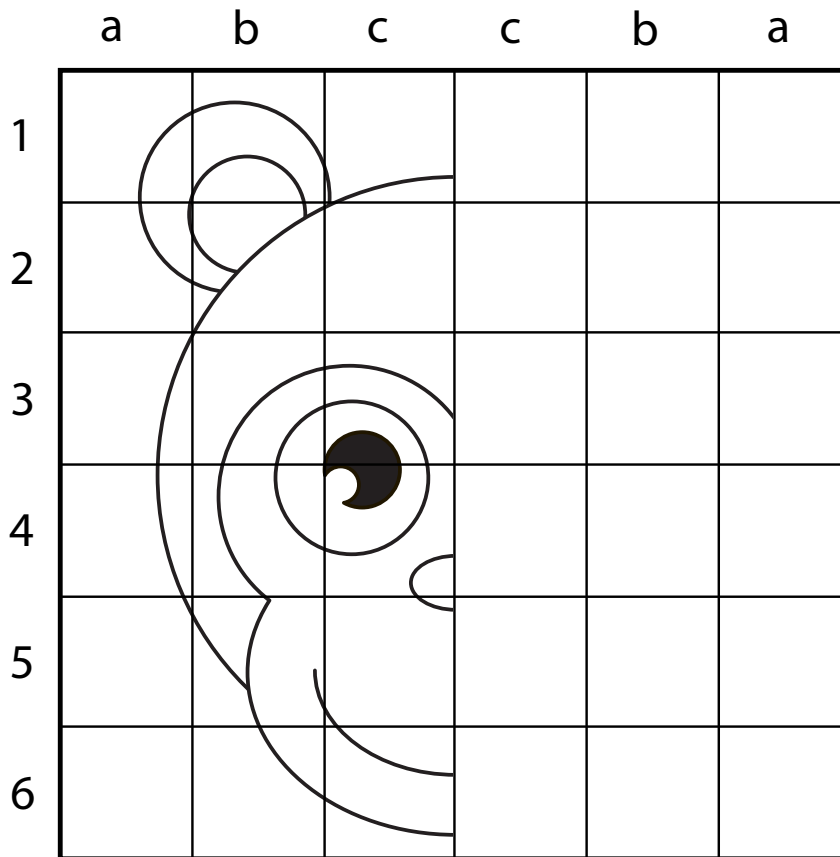


Dessins



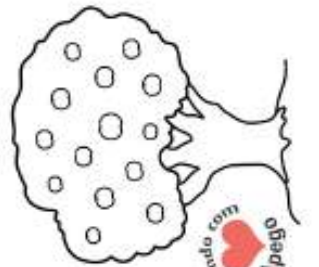
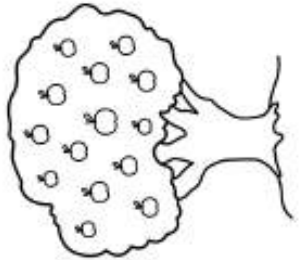
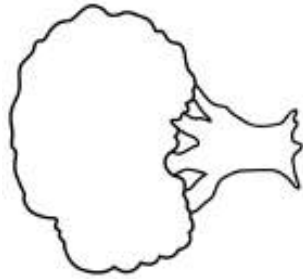


Copie les images en utilisant la grille.

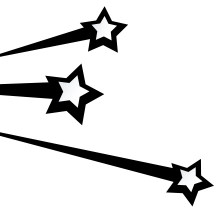




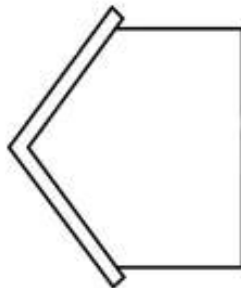
Criando com
Apego



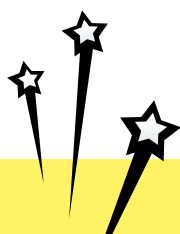
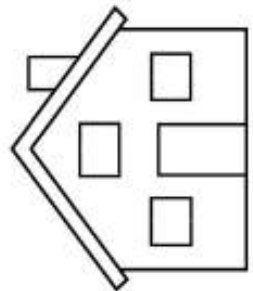
Criando com
Apego

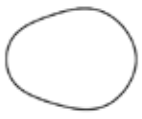


Criando com
Apego

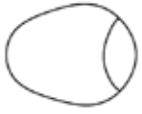


Criando com
Apego

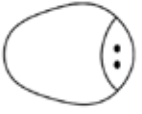




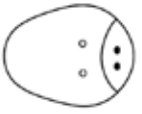
1



2



3



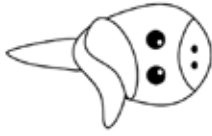
4



5



6



7



8



9



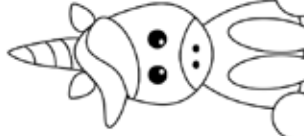
10



11



12



13

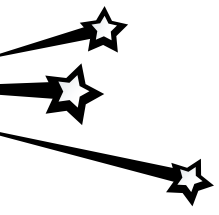


14

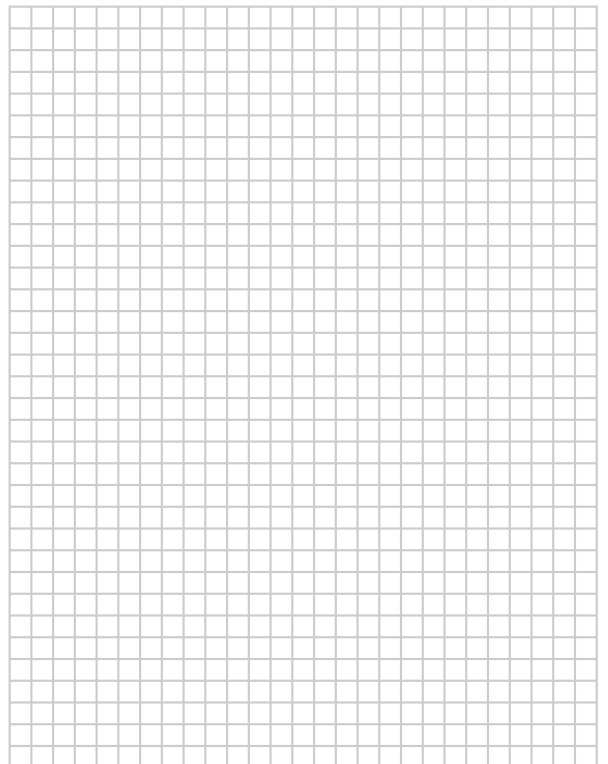
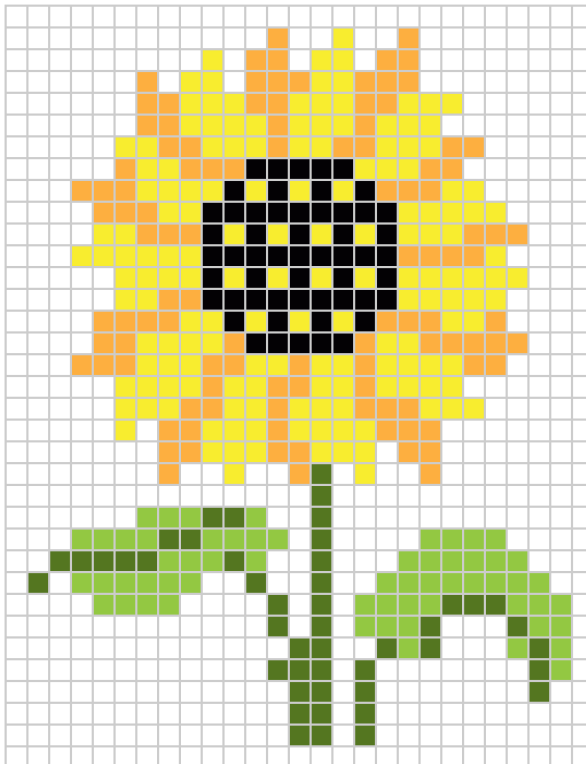
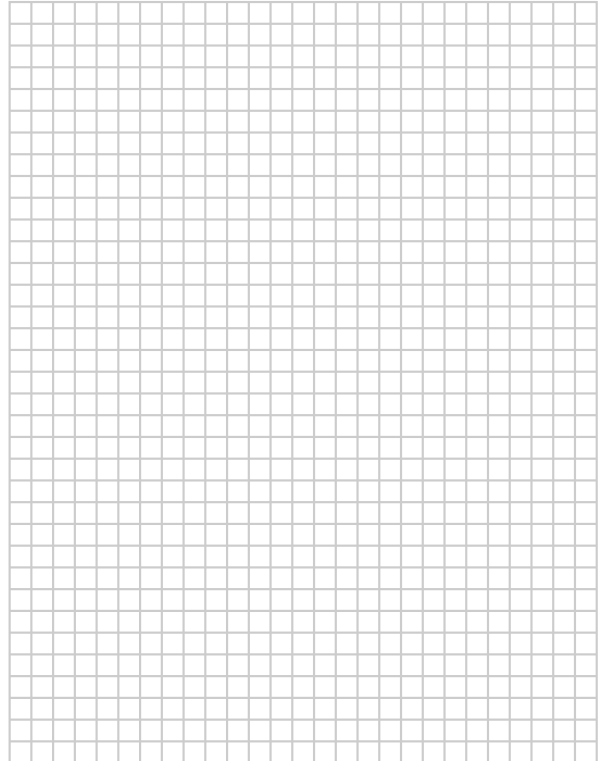
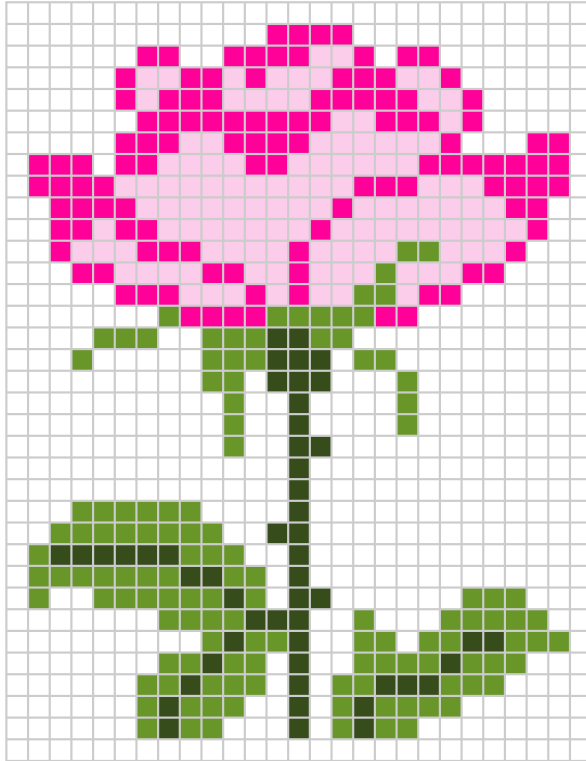


15

Memes



Reproduis la rose et la fleur de tournesol dans les cadres vides.



École Paul Bert










Maternelle Paul Bert

Je colorie le drapeau de l'Union européenne.






Je peux dessiner des drapeaux:

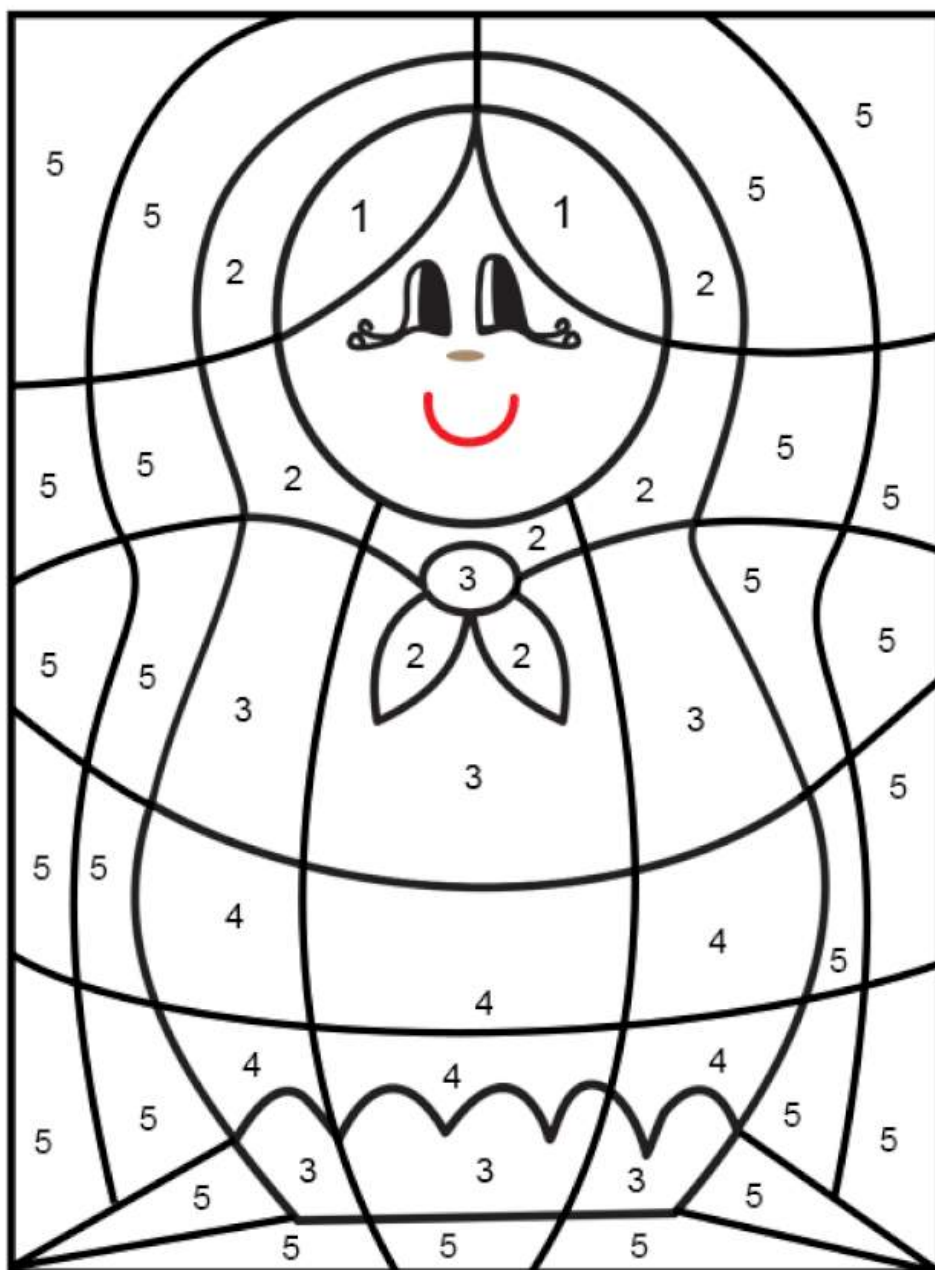
Drapeaux européens

	Allemagne
	Autriche
	Belgique
	Danemark
	Espagne
	Finlande
	France
	Grèce
	Irlande

	Italie
	Luxembourg
	Pays-bas
	Portugal
	Royaume Unis
	Suède
	Malte
	Slovénie
	Hongrie

	Lituanie
	Slovaquie
	Pologne
	République Tchèque
	Estonie
	Lettonie
	Chypre
	Bulgarie
	Roumanie

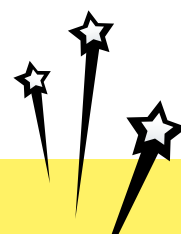
Coloriage magique



Dessin imprimé sur www.hugolescargot.com
Usage personnel uniquement - Reproduction interdite

Coloriage Magique

<https://www.hugolescargot.com/coloriages/26619-coloriage-magique-ce2-matriochka/>



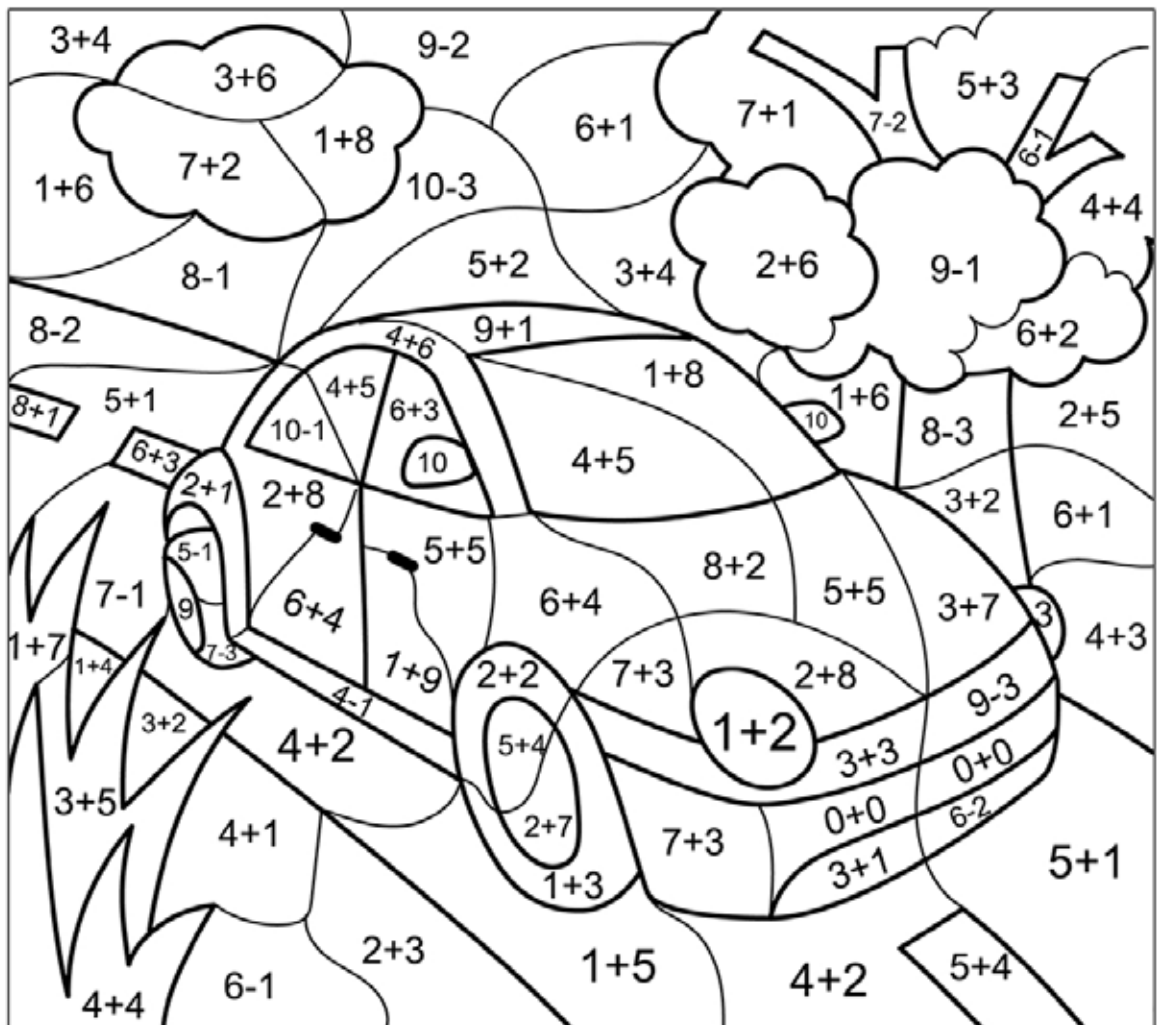
Coloriage magique

✏️ COLORIAGE MAGIQUE & MATHÉMATIQUE ! ✏️



code couleurs :

3 =	
4 =	
5 =	
6 =	
7 =	
8 =	
9 =	
10 =	



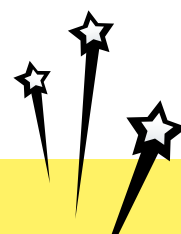
Momes

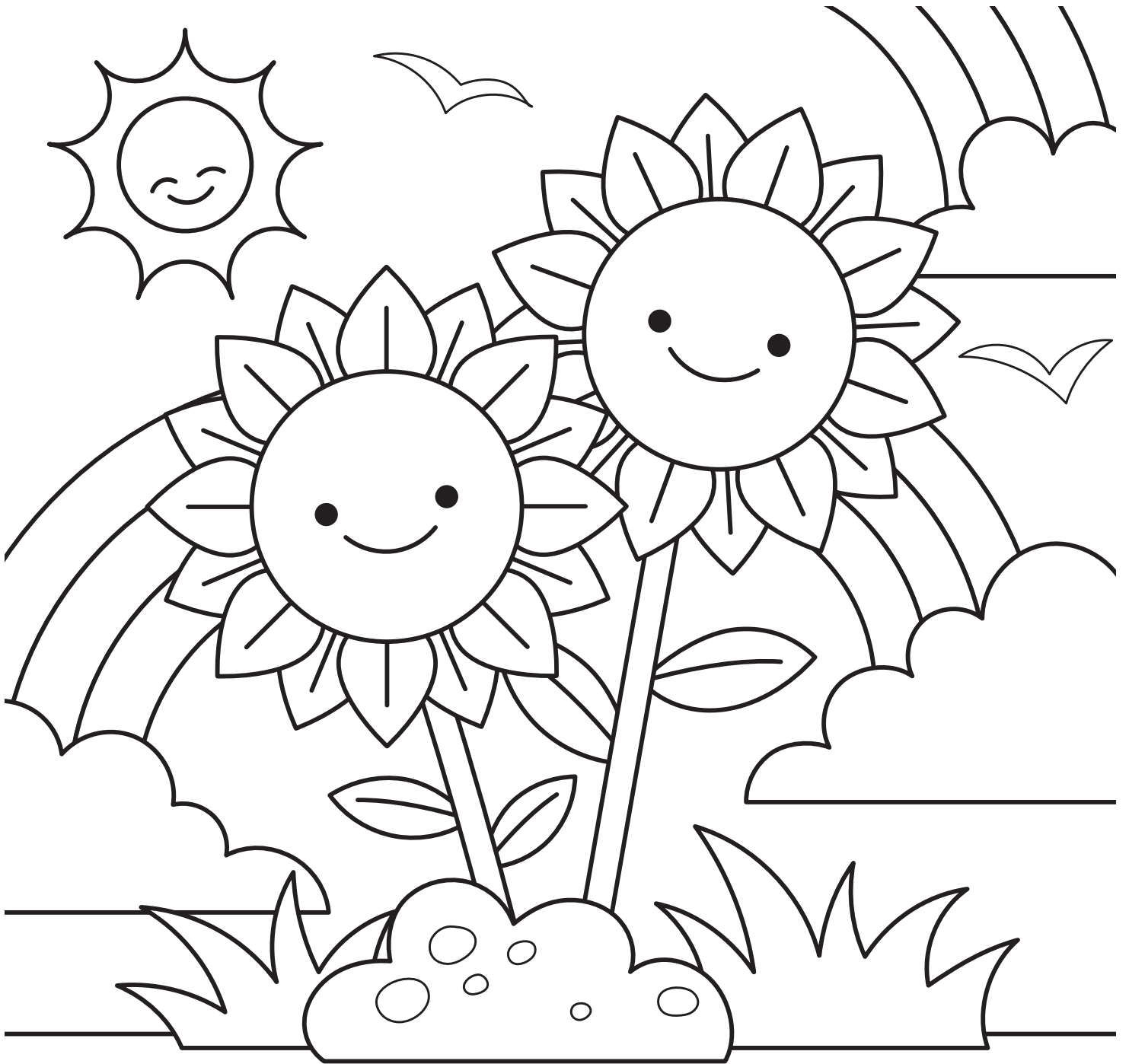


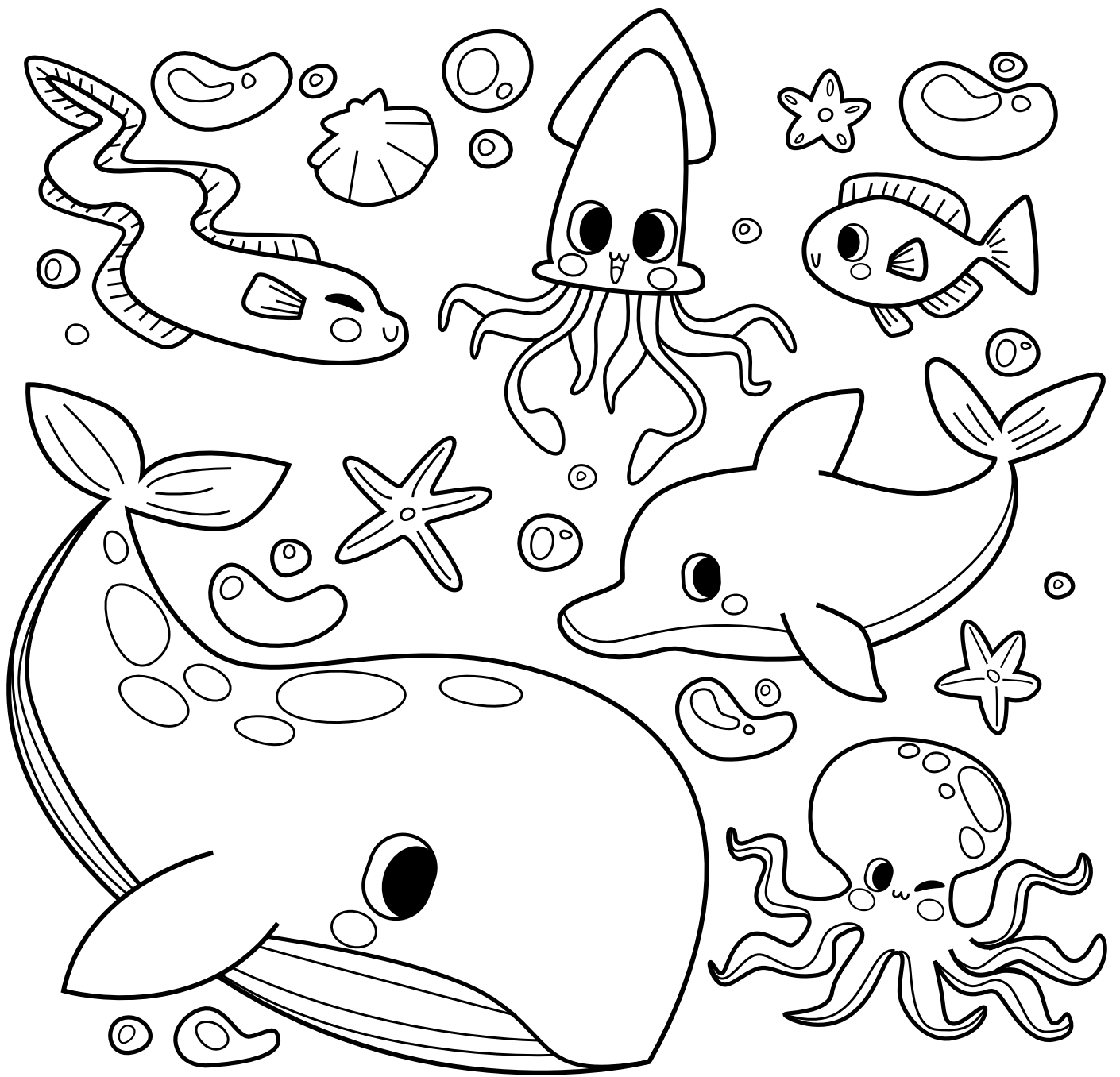
Dessin imprimé sur www.hugolescargot.com
Usage personnel uniquement - Reproduction interdite

BARBUS CÉLÈBRES

<https://www.hugolescargot.com/coloriages/30845-coloriage-barbe-ouze/>









Chaque carré de la grille contient un numéro, colorie-le de la couleur indiquée par le code.



violet



noir



bleu



gris clair



rose



jaune

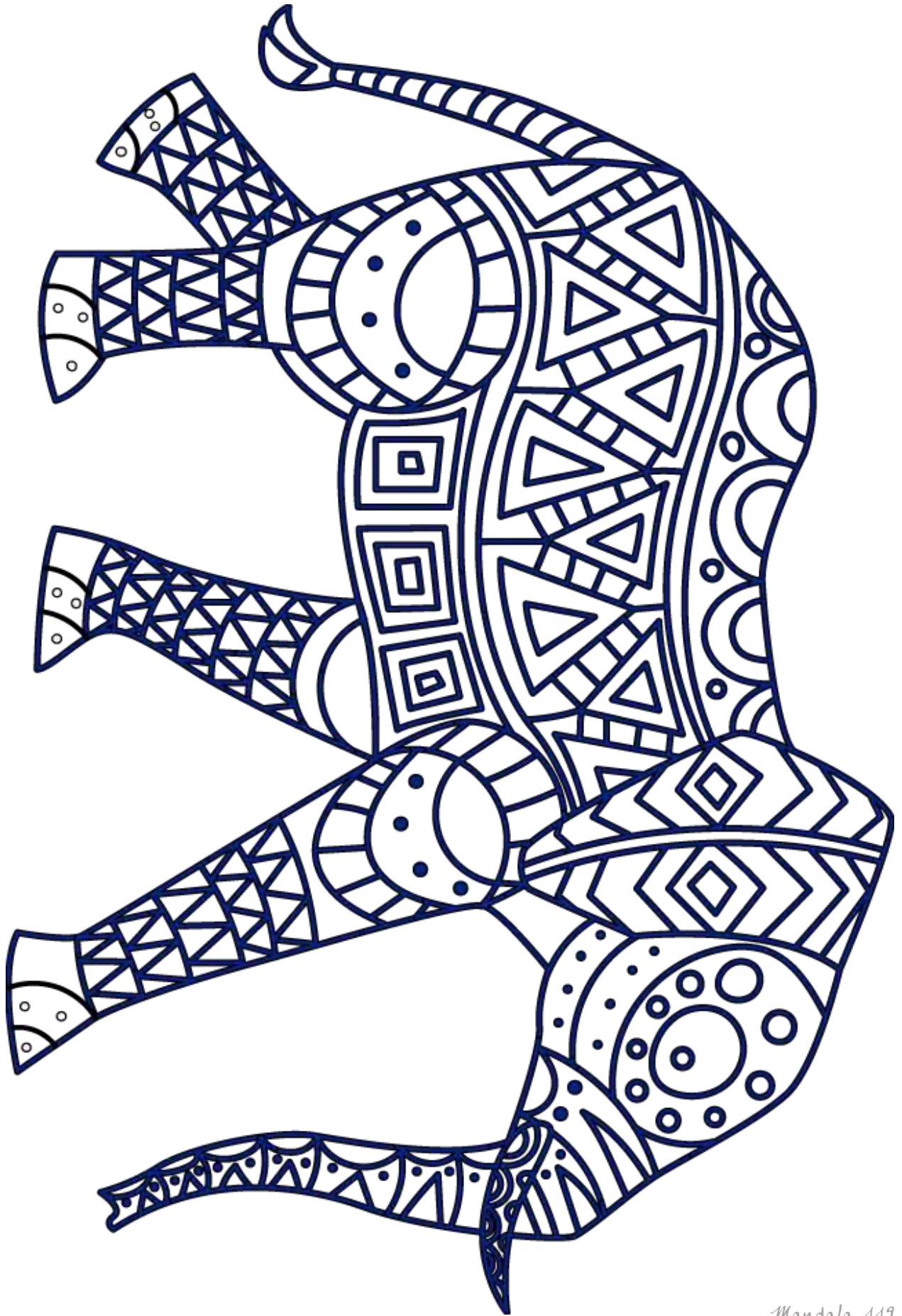


orange



vert

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	2		2	2	2		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	2	2	2				2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	2	2	2		2		2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	2	2	2	2				2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	2	2	2	2	2		2	2	2		2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
1	1	1	2	2	2	7	5	7	7	5	7	7	5	7	2	2	2	1	8	8	8	1	1
1	1	1	1	2	2	7	5	2	5	5	5	2	5	7	2	2	1	1	8	2	8	1	1
1	1	1	1	1	5	7	5	5	5	5	5	5	5	7	5	1	1	1	8	8	8	6	1
1	1	1	1	1	6	7	5	5	5	5	5	5	5	7	6	1	1	8	8	8	6	6	1
1	1	1	1	1	1	7	5	5	5	2	5	5	5	7	1	1	1	8	8	8	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	8	8	8	8	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1						1	1	1	1	8	5	5	5	1	1	1
1	1	1	1	1	1	3	3			4			3	1	1	8	1	5	5	5	1	1	1
1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	1	4	5	5	5	1	1	1
1	1	1	1	1	3	3	3	3	6	4	6	3	3	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1
1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1
1	1	1	1	3	3	3	3	3	6	4	6	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	4	4	4	1	3	3	6	4	6	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	4	5	5	5	3	3	3	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	5	5	5	3	3	6	4	6	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	5	5	5	3	3	3	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	7	7	7	1	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	7	7	7	1	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



Mandala 119

Le ballon des soucis

1 INSTALLE-TOI CONFORTABLEMENT, ASSIS OU ALLONGÉ, ET FERME LES YEUX. PORTE TON ATTENTION SUR TON CORPS, SURTOUT SUR LES ENDROITS OÙ TON CORPS EST TENDU, ET ESSAIE D'IMAGINER OÙ TON SOUCI SE SITUE DANS TON CORPS.



2 IMAGINE ALORS CE SOUCI : SA TAILLE, SA FORME, SA COULEUR... PEUT-ÊTRE EST-CE UNE GROSSE BOULE NOIRE QUI PIQUE, DES PETITS CAILLOUX VERTS, DE LA FUMÉE VIOLETTE... ?

IMAGINE TON SOUCI TRÈS PRÉCISÉMENT.

3 MAINTENANT, IMAGINE QUE TU VAS SOUFFLER DANS UN JOLI BALLON DE LA COULEUR QUE TU VEUX. À CHAQUE FOIS QUE TU SOUFFLES, TU GONFLES LE BALLON, ET TON SOUCI VA PETIT À PETIT QUITTER TON CORPS POUR ALLER DANS CE BALLON.

ET TOI, TU TE SENS DE PLUS EN PLUS LÉGER, PENDANT QUE LE BALLON LUI GROSSIT ET GROSSIT ENCORE. IL PEUT MÊME DEVENIR GRAND COMME LA PIÈCE !

SOUFFLE JUSQU'À CE QU'IL N'Y AIT PLUS DU TOUT TON SOUCI DANS TON CORPS ET QU'IL SOIT PASSÉ ENTIÈREMENT DANS LE BALLON.



4 MAINTENANT, IMAGINE FAIRE UN NOEUD À TON BALLON POUR LE FERMER, ET PENSE À UN ENDROIT IMAGINAIRE OÙ TU PEUX LE LÂCHER. PAR EXEMPLE, DANS UN JOLI JARDIN, DANS LA COUR DE RÉCRÉ, AU BORD DE LA MER, ETC.

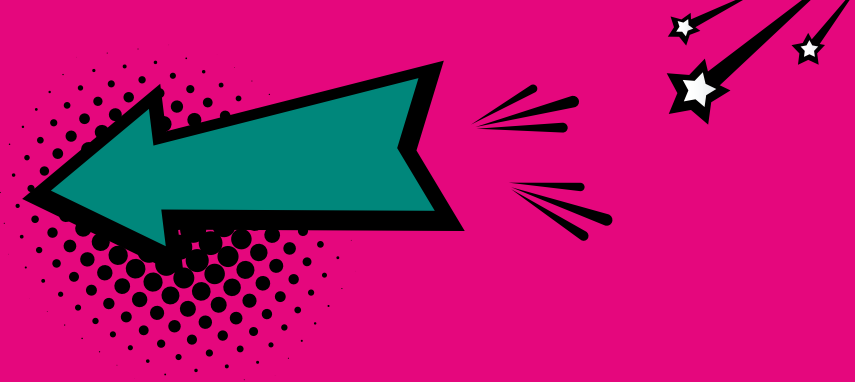
SENS LE VENT QUI SOUFFLE LÉGÈREMENT ET FAIT BOUGER TON BALLON.

5 QUAND TU ES PRÊT, LÂCHE TON BALLON ! ET REGARDE-LE S'ENVOLER ET MONTER, MONTER, MONTER DANS LE CIEL... IL DEVIENT DE PLUS EN PLUS PETIT, JUSQU'À N'ÊTRE PLUS QU'UN POINT NOIR ET DISPARAÎTRE. TON CORPS EST LÉGER, TON SOUCI EST PARTI, TU PEUX ALLER T'AMUSER !



Cool Parents
make Happy Kids

À DÉCOUPER



En découpant ce ticket, ou en apportant ce livret, tu as le droit à une entrée gratuite famille (un enfant + un adulte) dans l'une des quatre piscines municipales.



En découpant ce ticket, ou en apportant ce livret, tu as le droit à une entrée gratuite pour toi et ta famille dans n'importe quel musée municipal pour le dimanche 7 avril.

La savais-tu ? L'entrée dans les musées municipaux est gratuite tous les premiers dimanches du mois !



En découpant ce ticket, ou en apportant ce livret, tu as le droit à une séance gratuite.





Une entrée gratuite à la piscine



**Une entrée gratuite au musée
le dimanche 7 avril**



Une entrée gratuite à la ludothèque