

Défi 2 - Le défi créativité

Sur cette page, laisse parler ton imagination ! Dessine ce que tu aimes (si tu n'as pas d'idée, regarde autour de toi)

Défi 3 - Le défi jeux ... en solo

1 / Le sudoku

La règle du jeu du sudoku est très simple et tient en une phrase : **Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré de 3x3 cases.**

Nul besoin d'être fort en math, la logique et le bon sens permettent de résoudre les grilles... à toi de jouer !

Facile

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

Moyen

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

Difficile

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

2/ Les mots mêlés

Retrouve les mots suivants qui sont cachés dans cette grille et découvre la phrase mystère en utilisant les lettres non utilisées.

AIL	COTON	OIGNON
ANANAS	COURGE	ORANGE
AVOCAT	EPINARD	PATATE
BROCOLI	FRAISE	PECHE
CAROTTE	HARICOT	PERSIL
CELERI	LAITUE	POIS
CEPE	MACHE	POIVRON
CERISE	MELON	PRUNE
CHOU	NAVET	RADIS
CITRON	NOIX	TOMATE

T	C	C	I	C	T	E	G	R	U	O	C
N	A	Q	B	O	I	G	N	O	N	C	E
U	R	C	M	R	P	T	N	A	E	E	P
P	O	A	O	R	O	R	U	V	L	E	
C	T	H	U	V	R	C	T	O	S	E	F
E	T	N	C	V	A	I	O	I	N	R	T
R	E	P	I	N	A	R	D	L	A	I	E
I	A	O	A	L	A	A	C	I	I	H	R
S	P	N	I	N	R	H	S	O	C	J	O
E	A	A	G	U	R	E	T	A	T	A	P
S	P	E	R	S	I	L	M	E	L	O	N
S	I	O	P	E	C	H	E	X	I	O	N

La phrase mystère est : _____

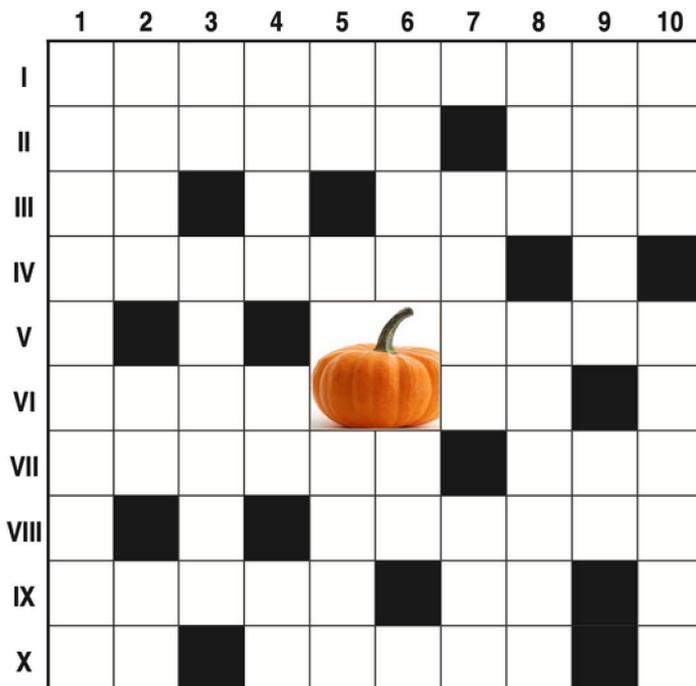
3/ Les 7 différences

Entoure les différences sur le deuxième dessin puis colorie le premier



4/ Les mots croisés

Rempli la grille de mots croisés à l'aide des définitions données



HORIZONTALEMENT

- I. Un légume qui se transforme en carrosse pour Cendrillon.
- II. Un désodorisant, c'est fait pour masquer les mauvaises Un liquide indispensable à la vie.
- III. Adjectif démonstratif. Au-dessus du rez-de-chaussée, c'est le premier
- IV. Très connu.
- V. Coupe la laine des moutons.
- VI. Jour de fête et de cadeaux. Fait la liaison entre deux parties d'une phrase.
- VII. Atteint de la rage. Personne : il n'y a pas ... qui vive.
- VIII. Complètement stupéfaits.
- IX. Toute petite lumière. Négation.
- X. Dans. Je me suis moqué d'elle devant tout le monde, maintenant elle est

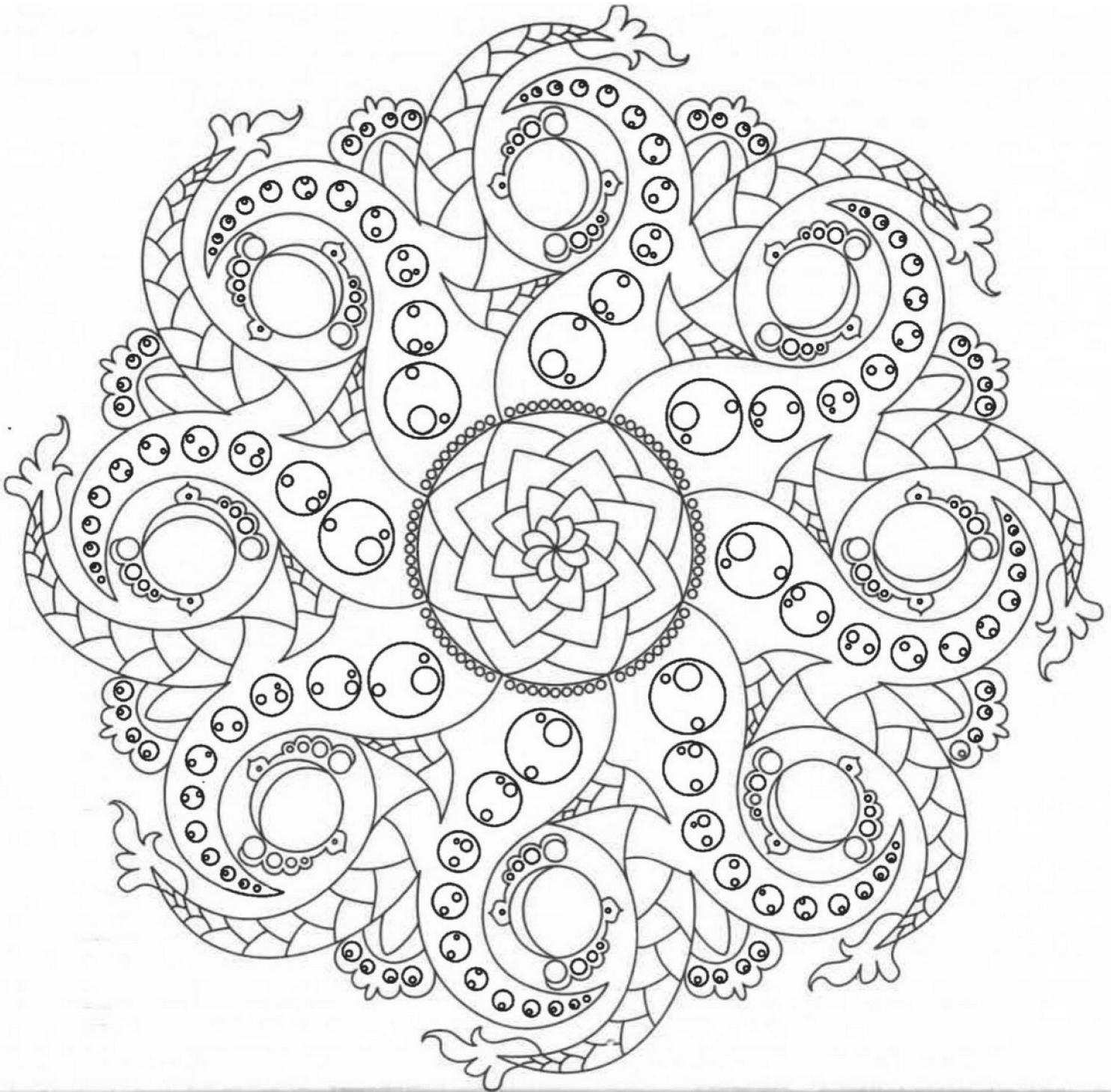
VERTICALEMENT

1. Rouge à points noirs, on l'appelle la "bête à bon Dieu".
2. Pensée. Pronom indéfini. Chiffre proche de zéro.
3. Pronom personnel. Plante qui grimpe le long des murs.
4. comme un renard. Note de musique. Des rayons du soleil contre lesquels il faut se protéger.
5. Métal jaune. C'est là qu'on prend le train.
6. Abimer. .. toi ! Viens ici.
7. $0 + 0 =$ la à Toto. La première page du journal.
8. Prénom féminin. Une sorte de phoque qu'on voit dans les cirques.
9. Le bord de mer dans les îles du Pacifique. Note de musique.
10. Obtenue. A la station service, on choisit entre ou essence.

Défi 4 - Le défi relaxation

1/ Le mandala

Colorie le mandala ci dessous avec les couleurs qui te plaisent



2/ Exercice de relaxation pour petits et grands

Cet exercice consiste à contracter un à un ses muscles puis à les décontracter brutalement. Installez-vous confortablement, debout, assis ou couché. **Pensez à respirer avec le ventre !**

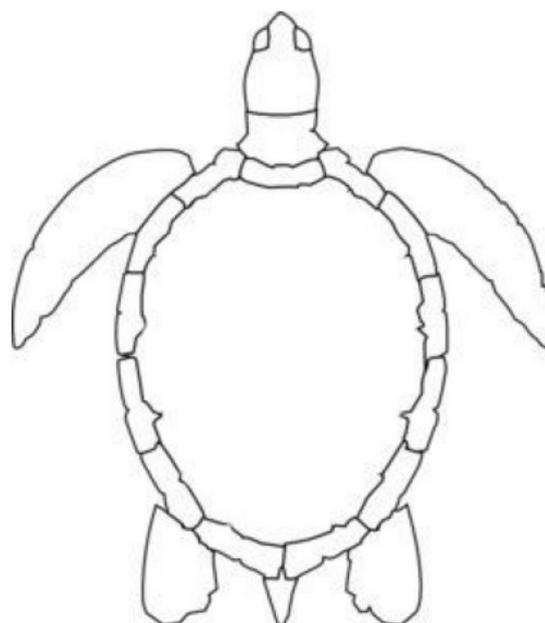
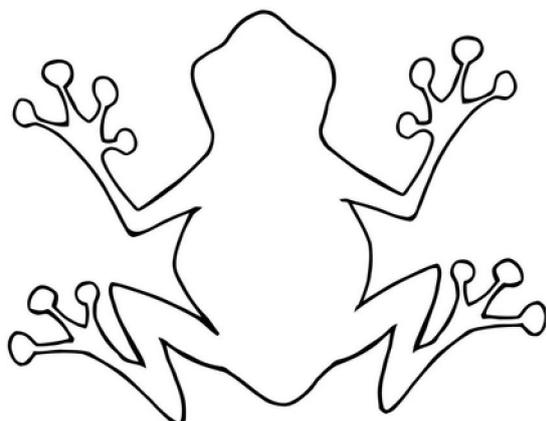
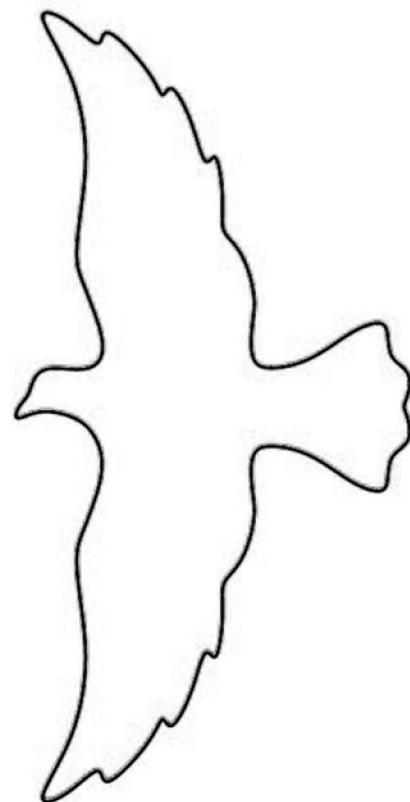
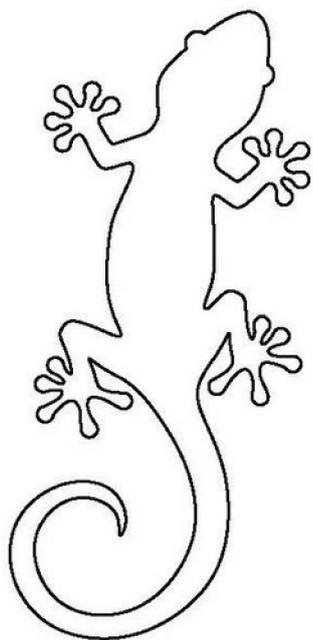
1. **Commencez par serrer le poing droit très fort...** une chaleur envahit vos doigts, le dos de votre main, votre poignet, peut-être tout votre bras. Puis, desserrez votre poing d'un seul coup : des picotements se font sentir en même temps que la tension disparaît. Gardez votre main décontractée.

2. **Maintenant, serrez le poing gauche** ; de la même façon que lors de la contraction du poing droit, ressentez la chaleur envahir vos doigts, le dos de votre main, votre poignet, peut-être tout votre bras. Puis, desserrez votre poing d'un seul coup : des picotements se font sentir en même temps que la tension disparaît. Gardez votre main décontractée.

3. **Continuez l'exercice en contractant puis relâchant** de la même manière tous les muscles de votre corps.

3/ Séance de tatouage

Tous ces animaux sont si vides ... donnons leur un aspect plus polynésien..
Dessine leur des tatouages !!!



Défi 5 - Le défi cuisine

Avec l'aide et l'accord de tes parents, réalise un (ou plusieurs) des desserts ci-dessous !

GÂTEAU AU COCO

recette de mama Aimée

Ingrédients :

- 2 tasses de farine
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe de lait de coco
- $\frac{3}{4}$ de tasse de sucre blanc
- 1 tasse de coco râpé
- des raisins secs
- 2 cuillères à café de levure
- 1 pincée de sel
- la peau d'un citron coupée en fines lanières.

Battre les oeufs avec le sucre.

Mettre dans une terrine : la farine et la levure, les oeufs battus, le coco râpé, les raisins, la peau de citron, le sel et le lait de coco.

Bien mélanger.

Mettre dans un plat à gâteau beurré et fariné et cuire au four pendant 1h à 160°.



BONBONS À L'ANANAS

recette de mama Aimée

Ingrédients :

- 1 petite tasse de sucre blanc
- $\frac{1}{2}$ tasse de lait
- 1 tasse de morceaux d'ananas
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange
- $\frac{1}{2}$ tasse de sirop d'érable ou de sucre roux.

Faire bouillir le lait avec le sucre blanc, ajouter le sirop d'érable (ou le sucre roux), puis les morceaux d'ananas et le jus d'orange.

Faire bouillir le tout en remuant sans arrêt pendant 10 minutes.

Ôter du feu et laisser refroidir.

Puis battre avec une cuillère en bois jusqu'à ce que cela durcisse.

Mettre dans un plat carré et découper les bonbons en dés.



PAPAYES AU FOUR AU LAIT DE COCO

recette de mama Christa

Ingrédients :

- $\frac{1}{2}$ papaye par personne
- citron
- 1 cuillère à soupe de sucre roux par $\frac{1}{2}$ papaye
- $\frac{1}{4}$ de gousse de vanille par $\frac{1}{2}$ papaye
- lait de coco.

Couper en deux les papayes sans les peler, enlever les graines. Les mettre dans un plat allant au four.

Citronner chaque papaye.

Mettre dans un bol le sucre roux et la vanille, mélanger à la cuillère jusqu'à ce que la vanille ait rendu toutes ses graines.

Saupoudrer chaque papaye de ce mélange.

Cuire au four chaud à 170° jusqu'à ce que les papayes soient légèrement dorées.

Au sortir du four, verser sur chaque papaye encore très chaude 2 cuillères à soupe de lait de coco.

Présenter une demi-papaye par assiette à dessert.

Se déguste tiède ou froid.



ROCHERS AU COCO

recette de Cédric

Ingrédients :

- 500 g de coco râpé frais ou sous-vide (dans le commerce)*
- 5 oeufs
- 400 g de sucre
- 150 g de farine

Faire du coco râpé, en extraire le lait que l'on pourra utiliser dans une autre recette.

Mettre la pulpe de coco (frais ou sous-vide) dans une terrine.

Ajouter les oeufs, le sucre, la farine et bien mélanger.

Avec une cuillère, disposer sur une plaque allant au four des petits tas de pâte et enfourner à 150° jusqu'à légère coloration.

Les rochers doivent rester moelleux à l'intérieur.

** Faits avec du coco frais, ils ne se gardent que 3 ou 4 jours. Avec du coco desséché (sous vide) ils se gardent plus longtemps dans un bocal bien fermé.*



Attention quand même, les aliments sucrés doivent être consommés avec modération.

Défi 6 - Le défi jeu ... en famille !

Un petit temps tous ensemble autour d'un jeu, ça fait du bien parfois ! Voici quelques jeux à faire à la maison sans trop de matériel (juste des stylos et de feuilles (pas celles des cahier bien sûr!) ainsi qu'un jeu de petit chevaux à découper et assembler !

1ère idée de jeu (Sans aucun matériel, juste la tête!)

Pense à un objet, animal, personnage, ou autre.

Ton adversaire doit te poser des questions auxquelles tu réponds par oui ou par non pour deviner ce à quoi tu penses.

2ème idée de jeu (matériel papier et crayon, ou même sable et bâton !)

Même principe que le jeu précédent, pense à un objet, animal, etc.

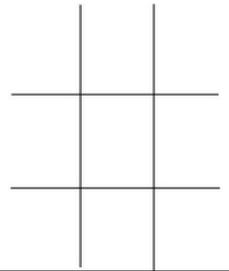
Dessine le au mieux, ton adversaire doit essayer de deviner ce que c'est pendant que tu dessines

3ème idée de jeu (matériel papier et crayon, ou même sable et bâton !)

Le tic-tac-toe ! Dessine une grille comme celle ci sur une feuille ou sur le sable

Choisi un symbole (rond, carré, croix, ...), demande à ton adversaire d'en choisir un aussi

Placer un symbole chacun à votre tour, le but ? En aligner 3 !



4ème idée de jeu (matériel papier et crayon)

Le times up ! Ce jeu se joue en équipes, il vous faudra donc être au moins 4.

Pour commencer chacun des joueurs reçoit 5 bout de papier. Sur chaque bout de papier noter le nom d'un personnage (réel ou fictif). Quand tout le monde a ses 5 papiers remplis, on les mélange tous dans un saladier.

On choisi les équipes et on peut commencer :

Le times up se joue en 3 manches, avec les mêmes papiers

1ère manche :

Un joueur pioche un papier au hasard, puis sans le montrer, essaye de le faire deviner aux membres de son équipe avec autant de mots qu'ils souhaite. Il a 45sec Pour en faire deviner un maximum (on peut allonger le temps si c'est trop court).

Un joueur d'une autre équipe fait de même et on recommence jusqu'à ce que tous les papiers aient été devinés.

2ème manche :

On remet tous les papiers en place, on recommence le jeu mais cette fois ci, on a le droit qu'à un seul mot pour faire deviner le nom.. Alors il faudra des moyens mémotechniques.

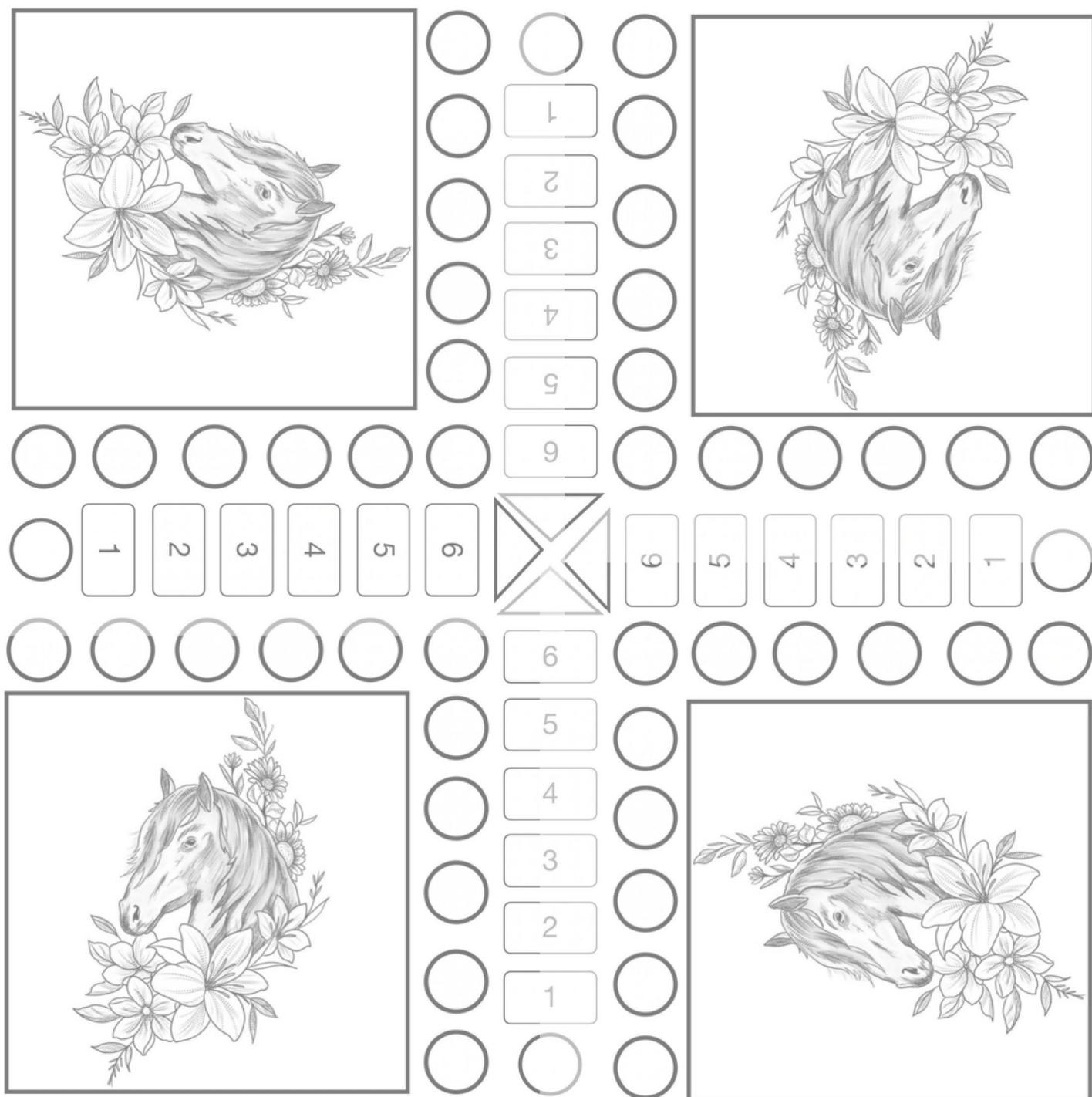
3ème et ultime manche : le mime

Toujours les même papiers, toujours les mêmes équipes, mais cette fois ci, plus un mot ! Il faut mimer.

Compter le nombre de papiers découvert par chaque équipe à la fin de chaque manche, l'équipe qui en a le plus à gagné !



Le jeu des petits chevaux .. à découper et colorier



Colorie le plateau et les pions en rouge, jaune, vert et bleu. Puis découpe les pions et plie les au niveau de la marque pour jouer.

