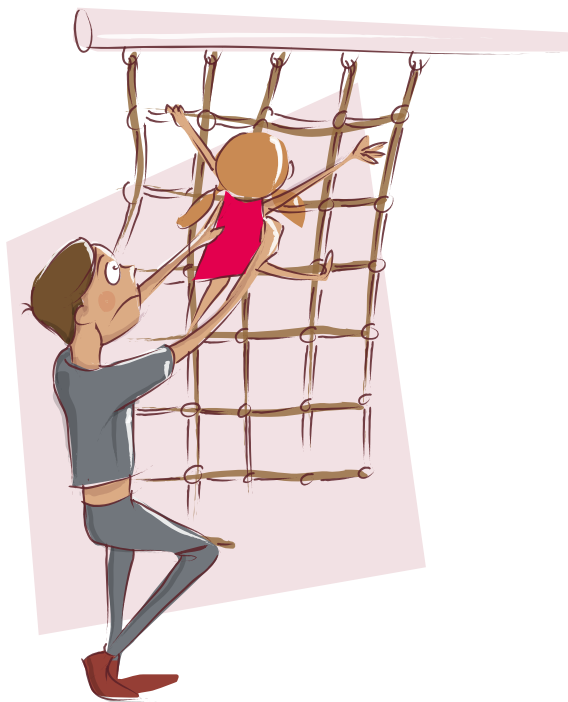




**5 min**

Je grimpe le plus haut possible.

Je peux demander  
de l'aide si j'en ai besoin.





**5 min**

Je tape dans les mains  
d'un compagnon de jeu  
le plus vite possible,  
puis de plus en plus lentement.





**5 min**



Je marche en équilibre  
le plus loin possible  
sur une bordure ou un tronc.





**5 min**

Je marche sur une distance définie  
avec un objet en équilibre sur ma tête  
(un petit coussin un bout d'écorce,...).





**5 min**

Je mime une plante qui grandit.

Je me fais le plus petit possible,  
je grandis doucement jusqu'à  
être le plus grand possible.





**5 min**

Je tire mon copain, mon frère ou ma  
sœur sur un tissu.





**5 min**

J'invente une petite danse.





**5 min**

Je pars à la recherche des escaliers  
les plus proches.

Je les escalade et je compte les marches.







**15 min**

Dehors, j'observe les petits insectes  
et je cherche leur nom.  
Je peux les dessiner dans mon cahier.

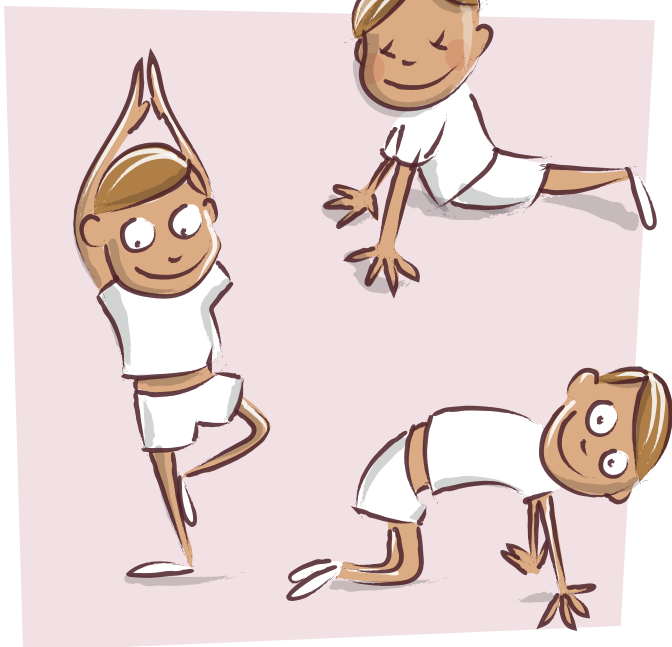


*J'ouvre mon carnet à la page 22*



**5 min**

Je prends ces trois postures de yoga.





**5 min**

Je note dans mon carnet,  
combien de temps je tiens sur un pied.

Je peux m'exercer plusieurs fois  
pendant une semaine puis voir  
si mon temps s'est amélioré.



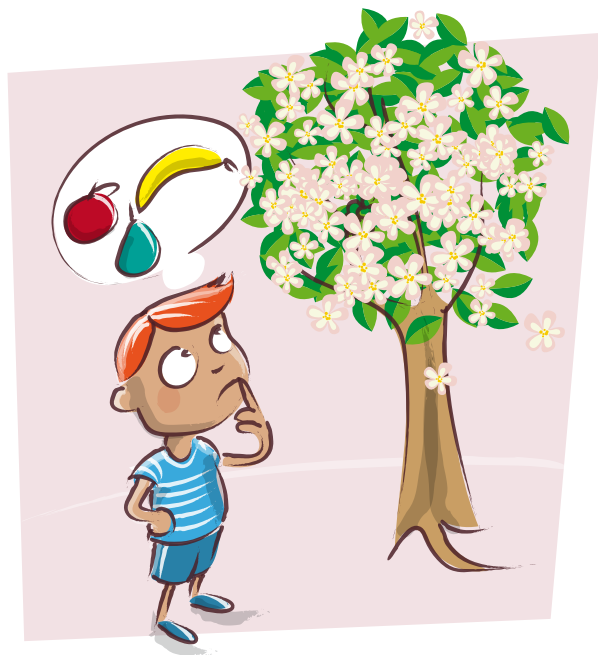
*J'ouvre mon carnet à la page 23*



**5 min**

Dans la nature, je regarde si je vois  
des arbres en fleurs qui donneront  
des fruits plus tard.

A quels fruits donneront  
place les fleurs actuelles ?





**5 min**

Lorsque je mange, ma bouche ressent  
4 saveurs différentes.

Lesquelles ?

Je cherche un trèfle à 4 feuilles  
pour me faire penser aux 4 saveurs !



*J'ouvre mon carnet à la page 24*



**15 min**

Trop chouette de mettre les mains dans la pâte pour faire des biscuits, un gâteau, du pain ou de la pizza !

Je malaxe la pâte avec mes mains et je ressens l'effet que ça me fait !

(éventuellement, je découvre dans mon carnet des mots pour m'aider à décrire ces sensations)



*J'ouvre mon carnet à la page 25*



**15 min**

Toutes les idées sont bonnes pour  
découvrir les légumes autrement !

Je propose à mes parents de cuisiner  
2 légumes qu'ils auront cachés dans  
une recette et que je dois retrouver.





**5 min**

Ma bouche est un grand château...  
Lorsque je mets un aliment  
dans ma bouche, je l'invite à visiter  
toutes les pièces de mon château  
avant de l'avaler !







**5 min**

Je pose ma langue sur un quartier de citron; que se passe-t-il sur mon visage?

Je fais pareil avec du sel, du sucre, et du cacao amer.

Quelle est la sensation que je préfère?



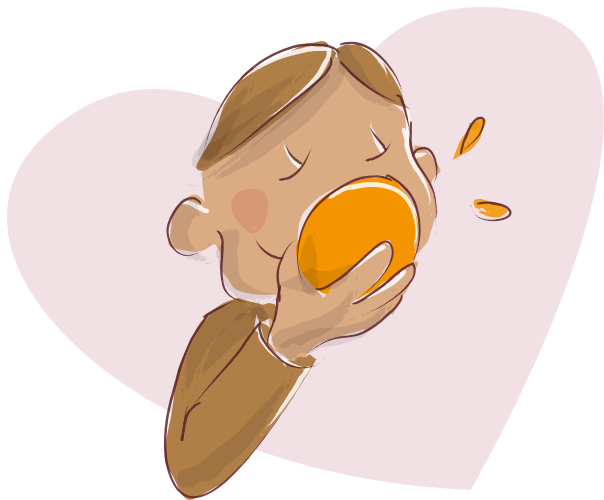


**5 min**

Je choisis un aliment que je connais ou pas!

Avant de le goûter, je le découvre  
avec mes yeux, puis mon nez,  
puis mes mains et enfin ma bouche.

Quelles parties l'ont aimé  
et lesquelles pas?

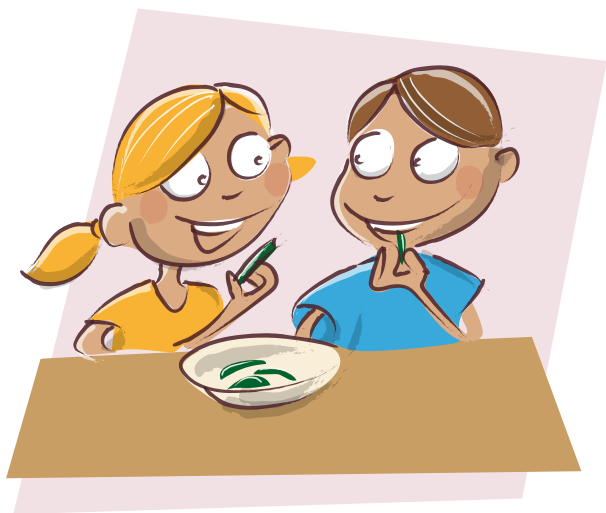




**5 min**

Chaque personne a des goûts différents.  
Chaque langue ressent plus ou moins fort  
le goût et la texture des aliments.

Je croque dans un légume, je propose  
le même à un copain, et on compare  
ce que nous dit notre langue !



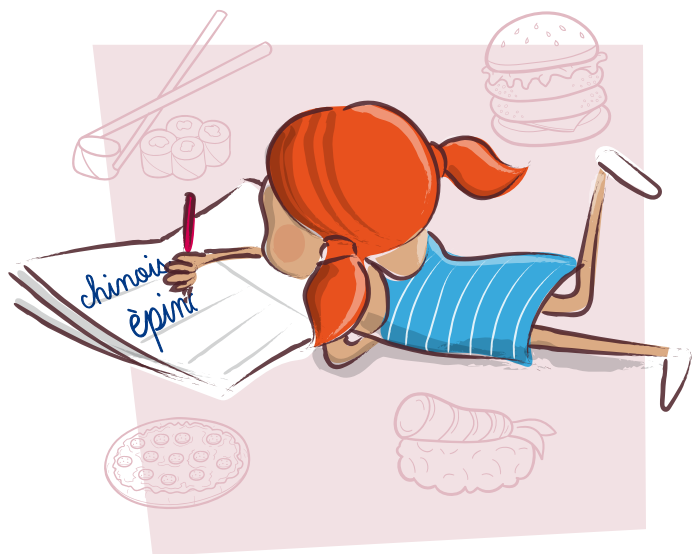
*J'ouvre mon carnet à la page 26*



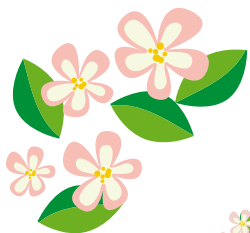
**5 min**

Quels sont les types de cuisine  
que j'aime bien ?

J'écris dans mon carnet  
les spécialités que j'apprécie manger  
ou seulement goûter.



*J'ouvre mon carnet à la page 27*



# PRINTEMPS



***Je mange bien  
Je bouge bien***