



**5 min**

J'enterre mes pieds et  
mes mains dans le sable.

Je peux le faire sur la plage mais aussi  
au bord d'une rivière ou remplacer  
le sable par des feuilles mortes.





**15 min**

Je transvase du sable ou de l'eau  
d'un petit récipient vers un plus grand.

Combien faut-il de petits gobelets  
pour remplir le grand récipient?





**5 min**

Je marche un moment pieds nus  
et j'explore les différentes sensations  
avec mes pieds.

Qu'est-ce que je ressens?





**5 min**

J'essaie de pousser quelqu'un  
en utilisant la force de mon corps  
mais sans nous faire mal.



*J'ouvre mon carnet à la page 28*



**5 min**

Comme un serpent, je traverse la pièce  
en rampant le plus vite possible.





**5 min**

Je fais le plus beau saut possible  
dedans ou dehors.

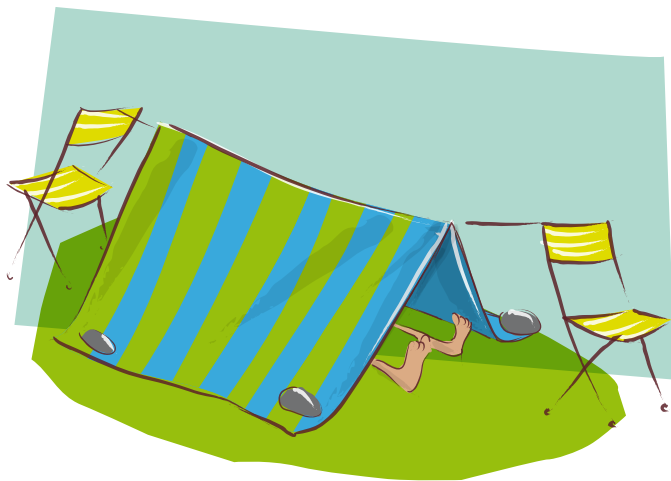
Je peux aussi sauter par-dessus  
un obstacle.





**15 min**

Je construis une cabane.





**5 min**

Je file me cacher en 30 secondes  
puis les autres doivent me trouver.

Lorsque quelqu'un me voit,  
il se cache avec moi et ainsi de suite  
jusqu'à ce que le dernier nous trouve.

Nous voilà tous ensemble  
dans la même cachette.







**5 min**

Je trempe mes pieds ou mes mains dans l'eau et j'essaie de faire des mouvements qui créent des petites vagues puis des plus grosses.





**5 min**

Je réalise un pliage avec  
une serviette ou un papier.





**5 min**

Je goûte un fruit frais  
puis le même fruit mais cette fois-ci séché.

Lequel des 2 est le plus sucré  
pour ma langue?





**5 min**

Je goûte 2 fruits de mon choix.

Lequel est le plus juteux  
et lequel est le plus sucré pour moi?





**5 min**

Il n'est pas nécessaire d'attendre  
d'avoir soif pour boire !

Je cherche une fontaine ou un robinet  
et je profite pour boire 3 bonnes  
gorgées d'eau.

Je me mets un peu d'eau sur le front  
et les poignets. Est-ce froid ou chaud,  
agréable ou désagréable ?





**5 min**

D'où vient l'eau que je bois au robinet?

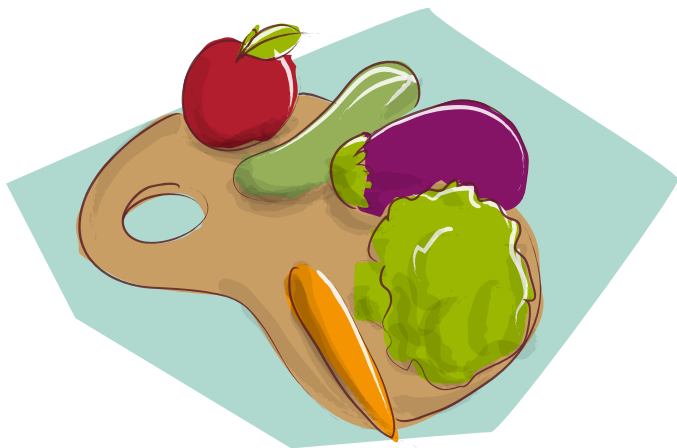
Avec un adulte je réfléchis aux sources  
d'eau proches de chez moi.





**5 min**

Je réfléchis à 5 légumes de différentes couleurs et je cherche autour de moi des objets ayant les mêmes couleurs que ces légumes !





**5 min**

Je me concentre quelques minutes sur  
les odeurs qui m'entourent.

Quelles odeurs est-ce que je perçois ?







**15 min**

Je dis à quelqu'un qui est proche  
de moi de fermer les yeux.

Je lui décris les formes, les couleurs,  
les odeurs de 3 fruits que  
j'ai dessinés dans mon carnet  
pour qu'il puisse les deviner.



*J'ouvre mon carnet à la page 29*



**5 min**

Je choisis des légumes que je pourrais  
mettre dans une soupe et  
d'autres légumes pour une salade.

Je les inscris dans mon carnet.



*J'ouvre mon carnet à la page 30*



**5 min**

Je fais deviner à la personne qui est  
avec moi 2 choses que je déteste manger...

Est-ce leur odeur, leur goût  
ou leur texture qui me déplaît?





**5 min**

Je réfléchis à ce que mangent  
les animaux dans la nature.

Je cherche si je vois leur nourriture  
autour de moi.



# ÉTÉ

