

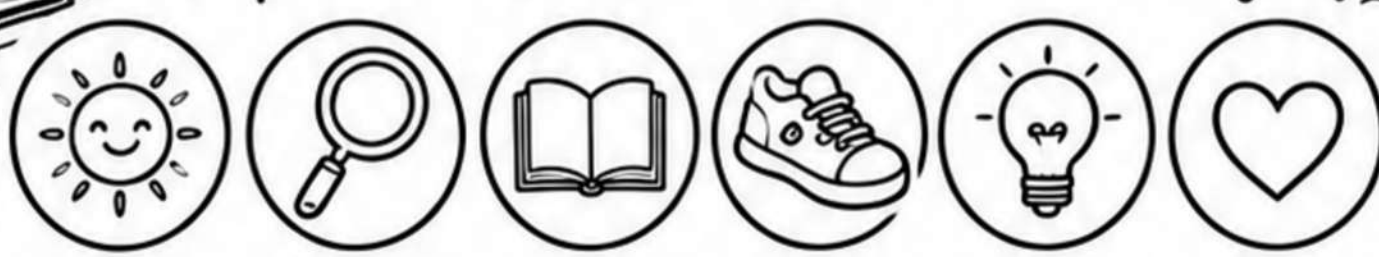


Mon été, mes découvertes,
mes réussites et mes souvenirs !

Nom : _____

Âge : _____

Cet été,
JE VEUX...



M'AMUSER DÉCOUVRIR LIRE BOUGER CRÉER ÊTRE GENTIL

Un bel été pour grandir, rêver et s'épanouir !



MON PORTRAIT du début de l'été



Voici qui je suis au début de mon été ! ♥



Mon prénom :



Mon âge :



Ce que j'aime le plus :



Ma couleur préférée :



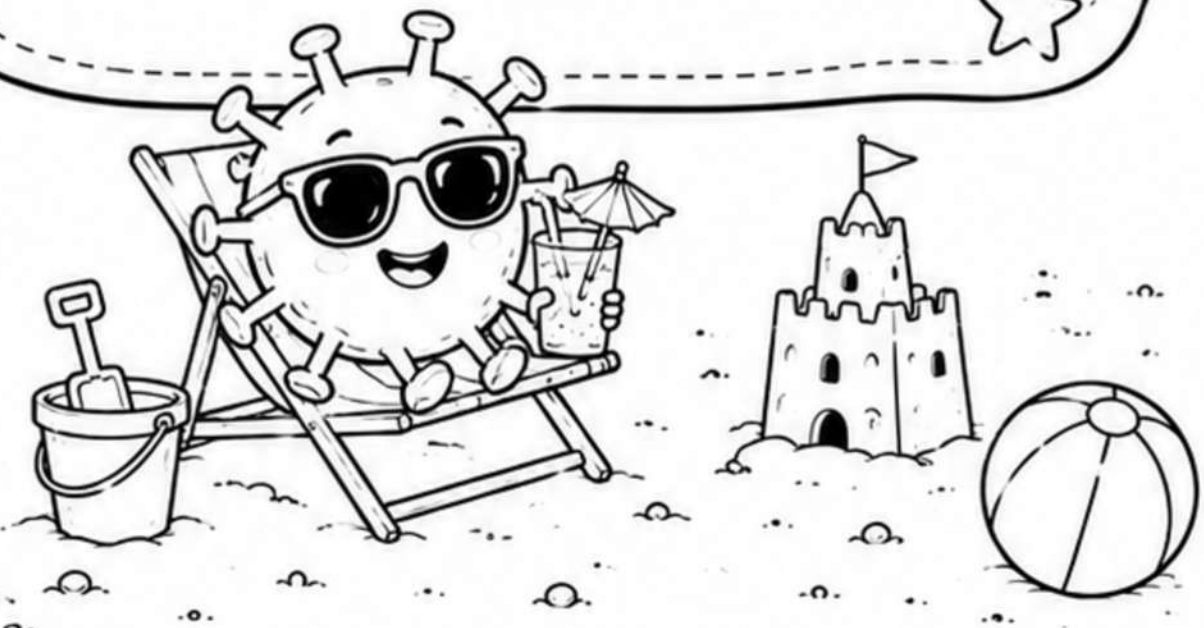
Mon livre préféré :



Mon activité préférée :

DESSINE-TOI ICI !

Ce que j'ai hâte de faire cet été :





☞ Coche tout ce que tu aimerais faire cet été. Ajoute tes idées à la fin ! ☞

- | | | |
|--|---|---|
|  ☐ 1. Aller à la piscine |  ☐ 19. Faire de la randonnée |  ☐ 37. Faire du yoga ou de la relaxation |
|  ☐ 2. Aller à la plage |  ☐ 20. Faire un château de sable |  ☐ 38. Aller au camping en famille |
|  ☐ 3. Faire du vélo |  ☐ 21. Aller à un parc d'attractions |  ☐ 39. Observer un arc-en-ciel |
|  ☐ 4. Lire sous un arbre |  ☐ 22. Voir un film à l'extérieur |  ☐ 40. Jouer au soccer |
|  ☐ 5. Manger une crème glacée |  ☐ 23. Peindre ou dessiner dehors |  ☐ 41. Jouer au basketball |
|  ☐ 6. Dormir sous la tente |  ☐ 24. Faire du skateboard ou de la trottinette |  ☐ 42. Nager dans un lac ou une rivière |
|  ☐ 7. Regarder un coucher de soleil |  ☐ 25. Visiter un musée |  ☐ 43. Faire du paddleboard |
|  ☐ 8. Faire un pique-nique |  ☐ 26. Cuisiner quelque chose de nouveau |  ☐ 44. Visiter un phare |
|  ☐ 9. Observer les étoiles |  ☐ 27. Jouer à un jeu de société |  ☐ 45. Passer une journée sans écran |
|  ☐ 10. Aller à la bibliothèque |  ☐ 28. Faire des bulles géantes |  ☐ 46. Aider quelqu'un |
|  ☐ 11. Jouer dans l'eau |  ☐ 29. Apprendre quelque chose de nouveau |  ☐ 47. Passer du temps avec les amis |
|  ☐ 12. Faire un feu de camp |  ☐ 30. Écouter de la musique |  ☐ 48. Faire une chasse au trésor |
|  ☐ 13. Faire du kayak ou du canot |  ☐ 31. Aller à un festival ou un spectacle |  ☐ 49. Construire une cabane |
|  ☐ 14. Cueillir des fruits |  ☐ 32. Faire du mini-golf |  ☐ 50. Faire rire quelqu'un |
|  ☐ 15. Jardiner |  ☐ 33. Visiter une ferme | |
|  ☐ 16. Faire une bataille d'eau |  ☐ 34. Aller à un marché public | |
|  ☐ 17. Visiter un zoo ou un aquarium |  ☐ 35. Faire un bricolage | |
|  ☐ 18. Prendre des photos |  ☐ 36. Écrire une histoire | |

MES IDÉES À MOI ! ♥

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Un été rempli de rires, de découvertes et de beaux souvenirs ! ♥





MON DÉFI ÉCRAN

OBJECTIF : 30 MINUTES ET MOINS PAR JOUR

♥ tout l'été ! ♥



Je profite
de mon été
pour vivre de
vraies aventures !



Colorie une case chaque jour si tu respectes ton objectif :
30 minutes d'écran et moins par jour. ♥

MES IDÉES

pour m'amuser
sans écran :



Lire un livre



Jouer dehors



Faire du vélo



Dessiner



Cuisiner



Jouer à un
jeu de société



Aller à la
piscine



Passer du temps
avec ma famille
ou mes amis



MON OBJECTIF :

30

minutes
et moins
par jour !



Chaque
petit choix
compte !



COMMENT JE ME
SENS QUAND JE
RÉDUIS LES ÉCRANS :



JOUR 1 1 ^{er} juillet	JOUR 2 2 juillet	JOUR 3 3 juillet	JOUR 4 4 juillet	JOUR 5 5 juillet	JOUR 6 6 juillet	JOUR 7 7 juillet
JOUR 8 8 juillet	JOUR 9 9 juillet	JOUR 10 10 juillet	JOUR 11 11 juillet	JOUR 12 12 juillet	JOUR 13 13 juillet	JOUR 14 14 juillet
JOUR 15 15 juillet	JOUR 16 16 juillet	JOUR 17 17 juillet	JOUR 18 18 juillet	JOUR 19 19 juillet	JOUR 20 20 juillet	JOUR 21 21 juillet
JOUR 22 22 juillet	JOUR 23 23 juillet	JOUR 24 24 juillet	JOUR 25 25 juillet	JOUR 26 26 juillet	JOUR 27 27 juillet	JOUR 28 28 juillet
JOUR 29 29 juillet	JOUR 30 30 juillet	JOUR 31 31 juillet	JOUR 32 1 ^{er} août	JOUR 33 2 août	JOUR 34 3 août	JOUR 35 4 août
JOUR 36 5 août	JOUR 37 6 août	JOUR 38 7 août	JOUR 39 8 août	JOUR 40 9 août	JOUR 41 10 août	JOUR 42 11 août
JOUR 43 12 août	JOUR 44 13 août	JOUR 45 14 août	JOUR 46 15 août	JOUR 47 16 août	JOUR 48 17 août	JOUR 49 18 août
JOUR 50 26 août	JOUR 51 27 août	JOUR 52 28 août	JOUR 53 22 août	JOUR 54 30 août	JOUR 52 31 août	JOUR 63 1 ^{er} sept.

MES RÉCOMPENSES

Quand j'atteins mon objectif :

- ★ Je suis fier(ère) de moi !
- ★ J'ai plus de temps pour ce que j'aime vraiment.
- ★ Je me sens mieux dans ma tête et dans mon corps !



UN ÉTÉ ÉQUILIBRÉ, C'EST UN ÉTÉ MÉMORABLE !





MON DÉFI LECTURE

20 minutes par jour tout l'été !

Lire
chaque jour,
c'est faire
grandir mon
cerveau !

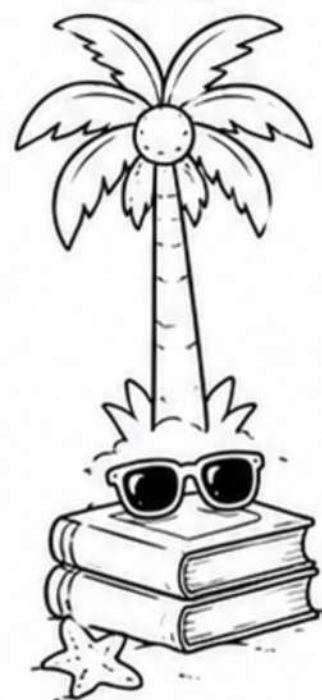


Colorie une case chaque jour où tu lis 20 minutes ou plus. ♥



Mon
objectif
estival :

20
minutes
par
jour !



JOUR 1 1 ^{er} juillet 	JOUR 2 2 juillet 	JOUR 3 3 juillet 	JOUR 4 4 juillet 	JOUR 5 5 juillet 	JOUR 6 6 juillet 	JOUR 7 7 juillet
JOUR 8 8 juillet 	JOUR 9 9 juillet 	JOUR 10 10 juillet 	JOUR 11 11 juillet 	JOUR 12 12 juillet 	JOUR 13 13 juillet 	JOUR 14 14 juillet
JOUR 15 15 juillet 	JOUR 16 16 juillet 	JOUR 17 17 juillet 	JOUR 18 18 juillet 	JOUR 19 19 juillet 	JOUR 20 20 juillet 	JOUR 21 21 juillet
JOUR 22 22 juillet 	JOUR 23 23 juillet 	JOUR 24 24 juillet 	JOUR 25 25 juillet 	JOUR 26 26 juillet 	JOUR 27 27 juillet 	JOUR 28 28 juillet
JOUR 29 29 juillet 	JOUR 30 30 juillet 	JOUR 31 31 juillet 	JOUR 32 1 ^{er} août 	JOUR 33 2 août 	JOUR 34 3 août 	JOUR 35 4 août
JOUR 36 5 août 	JOUR 37 6 août 	JOUR 38 7 août 	JOUR 39 8 août 	JOUR 40 9 août 	JOUR 41 10 août 	JOUR 42 11 août
JOUR 43 12 août 	JOUR 44 13 août 	JOUR 45 14 août 	JOUR 46 15 août 	JOUR 47 16 août 	JOUR 48 17 août 	JOUR 49 18 août
JOUR 50 19 août 	JOUR 51 20 août 	JOUR 52 21 août 	JOUR 53 22 août 	JOUR 61 29 août 	JOUR 62 30 août 	JOUR 60 31 août
JOUR 62 1 ^{er} août 	JOUR 63 1 ^{er} sept. 					

MES
PROGRÈS



Chaque
case coloriée
est une
victoire !



Bravo pour
tes efforts
et ta
persévérance !



MES HEURES LUES :



_____ heures

NOMBRE DE LIVRES LUS :



_____ livres

MON LIVRE PRÉFÉRÉ DE L'ÉTÉ :

_____ ♥

♥ Chaque page tournée est une aventure. Bravo pour tes efforts ! ♥



MON DÉFI : BOUGER TOUS LES JOURS !

Chaque petit pas compte !
Tu es capable !
Allons-y !



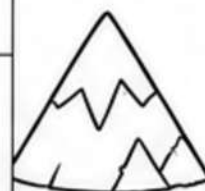
OBJECTIF : 30 MINUTES DE BOUGER PAR JOUR

Cumule au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour.

Colorie la case du jour où tu as relevé le défi !



JOUR 1 Marche rapide ☐	JOUR 2 Danse ☐	JOUR 3 Vélo ☐	JOUR 4 Saut à la corde ☐	JOUR 5 Course sur place ☐	JOUR 6 Sauts de grenouille ☐	JOUR 7 Marche en nature ☐
JOUR 8 Danse comme un fou ☐	JOUR 9 Patin ou planche à roues ☐	JOUR 10 Marche rapide (en côtes si possible) ☐	JOUR 11 Jumping jacks (100 répétitions) ☐	JOUR 12 Balle au mur (300 lancers) ☐	JOUR 13 Squats (120 répétitions) ☐	JOUR 14 Randonnée ☐
JOUR 15 Saut à la corde (300 sauts) ☐	JOUR 16 Soccer ☐	JOUR 17 Fentes (60 par jambe) ☐	JOUR 18 Marche rapide ☐	JOUR 19 Danse en imitant un animal ☐	JOUR 20 Hula hoop ☐	JOUR 21 Pompes (20 répétitions) ☐
JOUR 22 Attraper (avec un ami) ☐	JOUR 23 Marche sur la plage ☐	JOUR 24 Planche (3 x 1 min) ☐	JOUR 25 Cours comme le vent ☐	JOUR 26 Vélo ☐	JOUR 27 Sauts à pieds joints (150 sauts) ☐	JOUR 28 Grande randonnée ☐
JOUR 29 Danse avec un ami ☐	JOUR 30 Abdos (100 répétitions) ☐	JOUR 31 Promenade en famille ☐	JOUR 32 Montées de genoux (200 répétitions) ☐	JOUR 33 Attrape une balle ☐	JOUR 34 Roller ☐	JOUR 35 Marche en écoutant la nature ☐
JOUR 36 Dips (3 x 10) ☐	JOUR 37 Badminton ☐	JOUR 38 Cercles avec les bras (300 cercles) ☐	JOUR 39 Course de relais ☐	JOUR 40 Sauts en étoile (100 répétitions) ☐	JOUR 41 Vélo ☐	JOUR 42 Fentes de chaque côté (60 par côté) ☐
JOUR 43 Marche sur des rochers ☐	JOUR 44 Danse comme ton héros ☐	JOUR 45 Sauts de grenouille (150 sauts) ☐	JOUR 46 Marche rapide ☐	JOUR 47 Saut à la corde (300 sauts) ☐	JOUR 48 Basketball ☐	JOUR 49 Explore un parc ☐
JOUR 50 Yoga ☐	JOUR 51 Danse en famille ☐	JOUR 52 Pompes (30 répétitions) ☐	JOUR 53 Squats (120 répétitions) ☐	JOUR 54 Marche à reculons (sécuritaire) ☐	JOUR 55 Hula hoop (300 rotations) ☐	JOUR 56 Parcours d'obstacles ☐
JOUR 57 Grands étirements ☐	JOUR 58 Ballon chasseur ☐	JOUR 59 Planche (3 x 1 min) ☐	JOUR 60 Chanson lente (30 min de bouger à ton rythme) ☐	JOUR 61 Patin ou planche à roues ☐	JOUR 62 Abdos (120 répétitions) ☐	JOUR 63 CÉLÉBRATION ! Bouge comme tu veux ☐

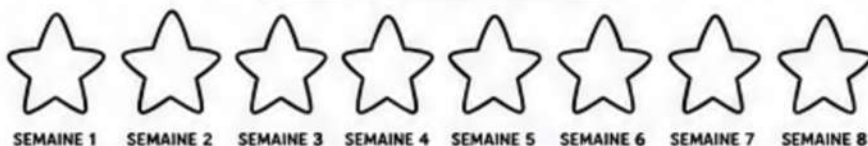


MON OBJECTIF :

Bouger 30 minutes minimum chaque jour !



MES PROGRÈS



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

Colorie une étoile à la fin de chaque semaine si tu as relevé ton défi tous les jours !

MA RÉCOMPENSE

Quand j'aurai complété les 63 jours, je me récompense :



♥ JE SUIS FIER(ÈRE) DE MOI POUR PRENDRE SOIN DE MON CORPS CHAQUE JOUR ! ♥



MON JARDIN DE CROISSANCE

Je choisis d'être gentil chaque jour !

Voici 50 idées pour être gentil !
Colorie chaque fleur quand tu réalises ce geste. ♥

Chaque petit geste de gentillesse fait grandir de belles choses autour de toi !
♥

50 IDÉES DE GENTILLESSE

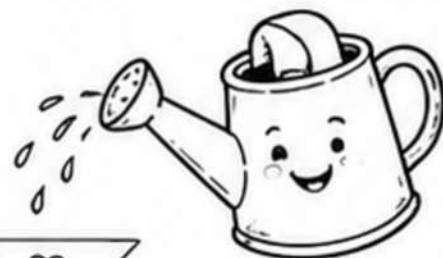
- | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|--|---|--|---------------------------------|--|
| 1
Dire bonjour avec le sourire | 2
Dire merci | 3
Dire s'il vous plaît | 4
Faire un compliment sincère | 5
Aider à mettre la table | 6
Ranger ses jouets sans qu'on le demande | 7
Faire son lit | 8
Aider à vider le lave-vaisselle | 8
Ramasser un déchet au parc | 10
Tenir une porte |
| 11
Aider un ami | 12
Jouer avec quelqu'un qui est seul | 13
Partager un jouet | 14
Partager une collation | 15
Écrire un mot gentil | 16
Dessiner un dessin pour quelqu'un | 17
Faire un câlin (si la personne le veut) | 18
Encourager quelqu'un | 19
Féliciter un ami | 20
Dire à quelqu'un pourquoi on l'apprécie |
| 21
Offrir son aide à un adulte | 22
Aider un frère ou une sœur | 23
Lire une histoire à quelqu'un | 24
Appeler un grand-parent | 25
Envoyer un message gentil | 26
Dire merci à son enseignant | 27
Remercier un entraîneur | 28
Remercier un professionnel de la santé | 29
Prendre soin d'un animal | 30
Remplir le bol d'eau d'un animal |
| 31
Arroser une plante | 32
Ramasser ses vêtements | 33
Nettoyer son espace de jeu | 34
Préparer une surprise pour quelqu'un | 35
Faire rire quelqu'un | 36
Laisser quelqu'un choisir un jeu | 37
Dire une parole encourageante | 38
Offrir son tour | 39
Écouter sans interrompre | 40
Respecter les règles d'un jeu |
| 41
Être patient | 42
Inviter quelqu'un à jouer | 43
Aider à préparer une collation | 44
Écrire trois qualités d'une personne | 45
Faire un dessin pour une personne âgée | 46
Ramasser un objet tombé par terre | 47
Dire bonjour à un voisin | 48
Aider à transporter quelque chose | 49
Remercier ses parents | 50
Inventer un geste de gentillesse à toi ! |

MES FLEURS DE GENTILLESSE

Écris ou dessine les plus beaux gestes que tu as posés !



Chaque geste de gentillesse fait fleurir le monde !
♥

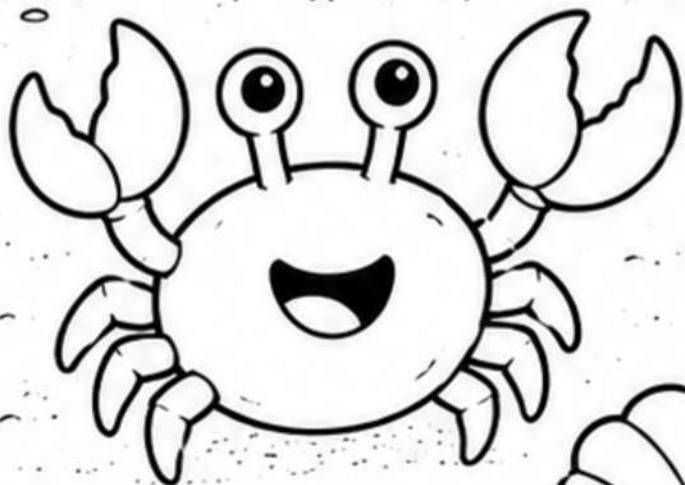


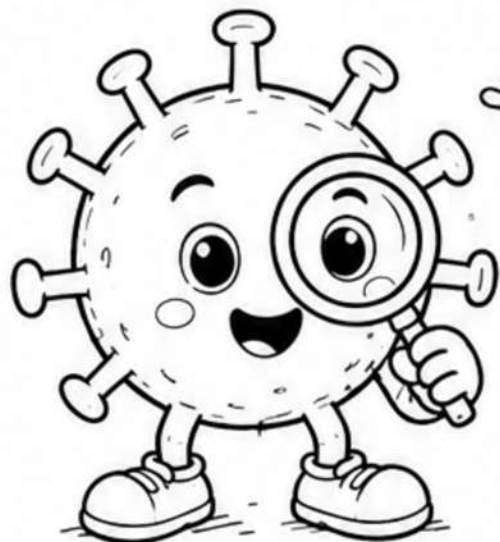
♥ PLUS ON EST GENTIL, PLUS ON FAIT GRANDIR LE BONHEUR ! ♥

**ABRAXAS
PROFITE DE
L'ÉTÉ !**



**SOLEIL, AMIS
PLAISIR ET
AVENTURES !**

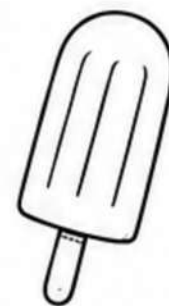
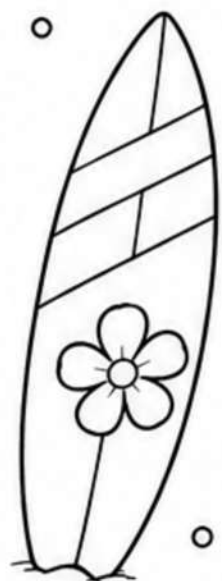




MOTS CACHÉS

Cherche les mots dans la grille !

Les mots peuvent être à l'horizontale,
à la verticale ou en diagonale. ♥



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

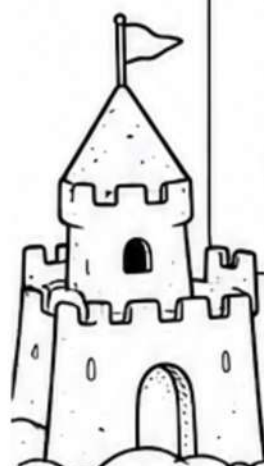
MOTS À TROUVER

SOLEIL
PLAGE
VACANCES
PISCINE
GLACE
BAIGNADE
SABLE

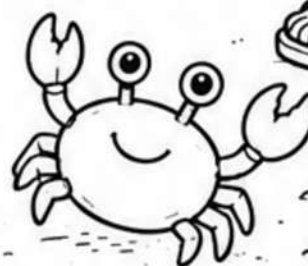
CHÂTEAU
LUNETTES
SURF
PALMIER
COCOTIER
RANDONNÉE
VÉLO

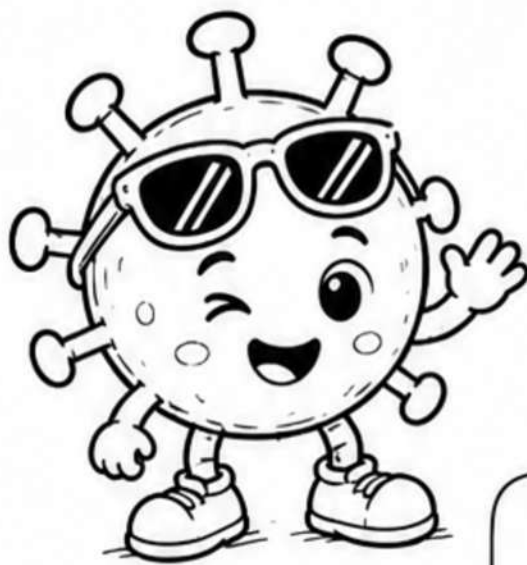
AMIS
RIRE
JEUX
DÉTENTE
CAMPING
BONHEUR
BARBECUE

BALLON
POTERIE
NATURE
FLEUR
AVENTURE
NOË
COQUILLAGE



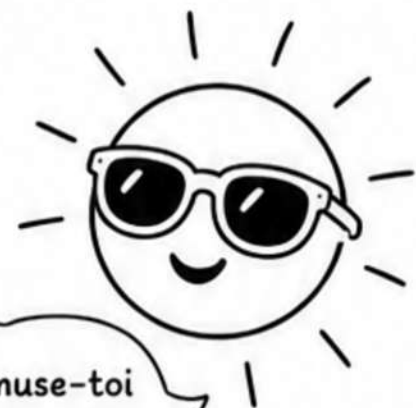
Prends ton temps
et amuse-toi bien !



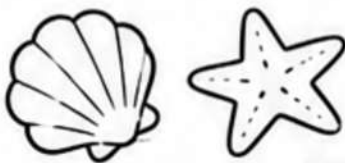


SUDOKU

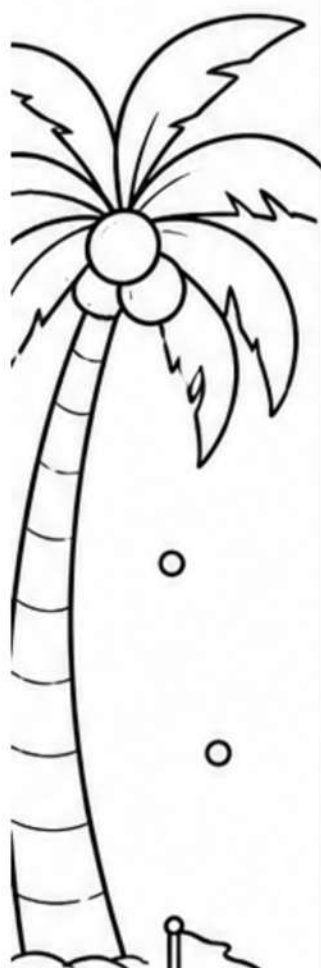
FACILE



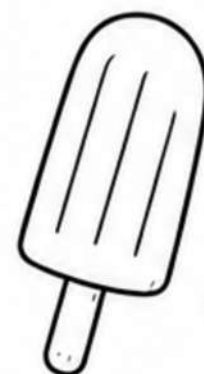
Amuse-toi
et prends
ton temps !



Remplis la grille pour que chaque ligne,
chaque colonne et chaque carré 3x3
contiennent les chiffres de 1 à 4. ♡

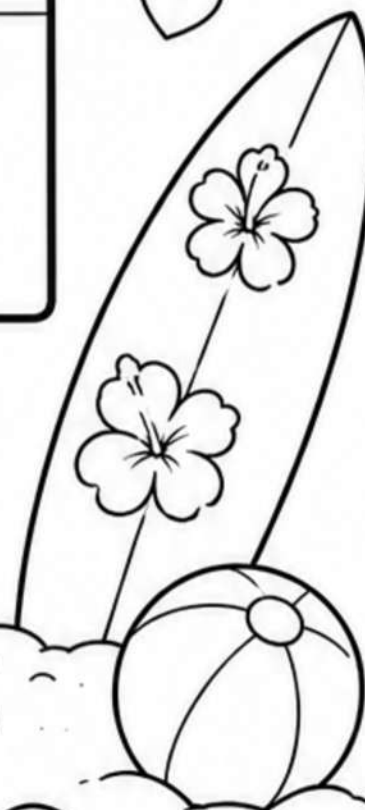


1		3	4
	4		2
3		2	
4	2		1

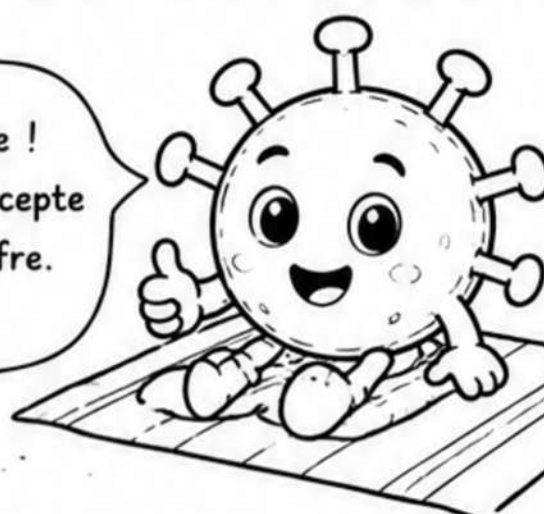


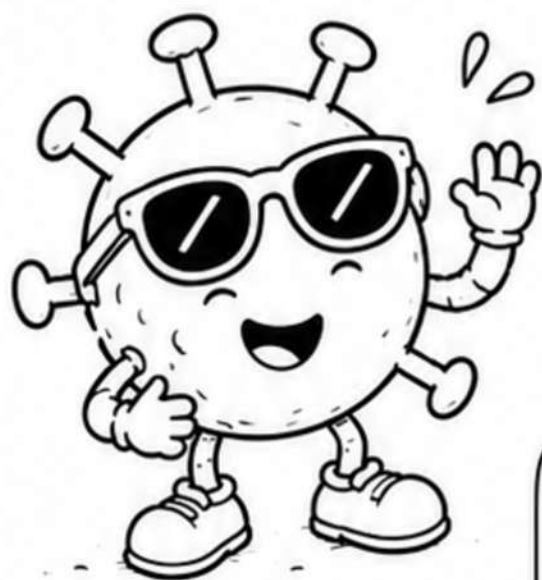
LES CHIFFRES À UTILISER

1 2 3 4



Tu peux le faire !
Chaque case n'accepte
qu'un seul chiffre.

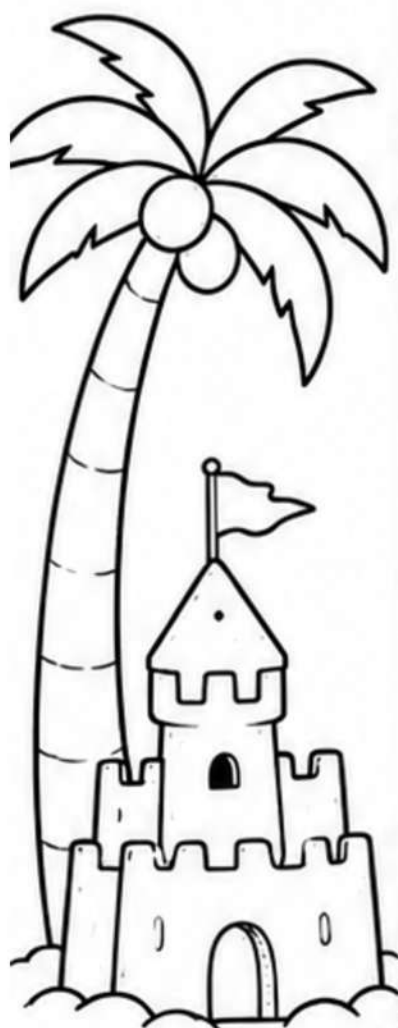




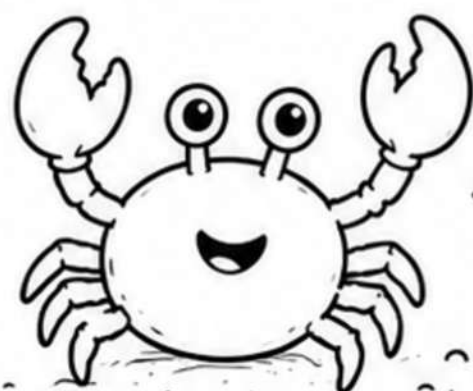
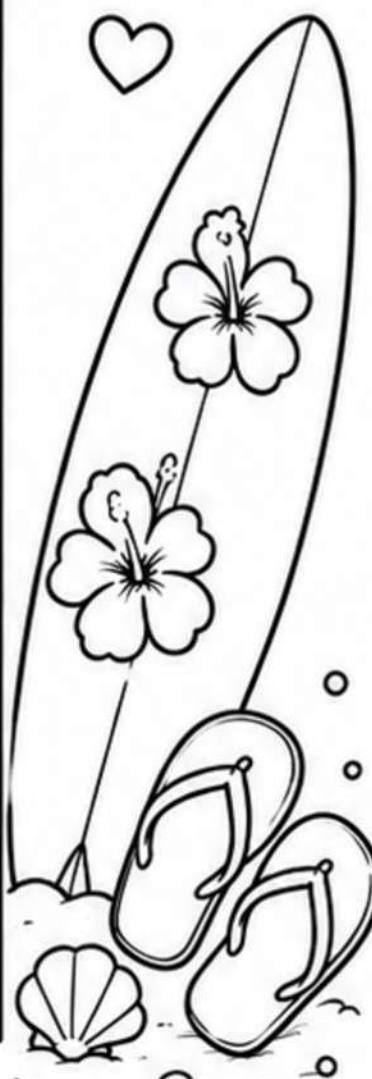
SUDOKU

NIVEAU DIFFICILE

Remplis la grille pour que chaque ligne,
chaque colonne et chaque carré 3x3
contiennent les chiffres de 1 à 9
sans répétition. ♡



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



Prends ton temps,
réfléchis bien
et amuse-toi !



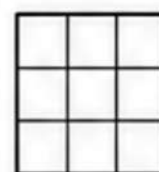
RAPPEL

1 3 4 5
6 7 8 9

Chaque ligne
1 à 9



Chaque colonne
1 à 9



Chaque carré 3x3
1 à 9

- 1 = JAUNE
- 2 = ORANGE
- 3 = ROUGE
- 4 = VERT
- 5 = BLEU
- 6 = TURQUOISE
- 7 = MAUVE
- 8 = BRUN

COLORIAGE À NUMÉRO



CHERCHE ET TROUVE !

Observe bien l'image et trouve tous les objets cachés.



TROUVE :

3  ÉTOILES DE MER

4  CRABES

5  COQUILLAGES

2  BALLONS DE PLAGE

2  GLACES

1  APPAREIL PHOTO

1  PAPILLON

1  CERF-VOLANT

1  BATEAU À VOILE

1  CHÂTEAU DE SABLE

1  BOOMBOX

2  PAIRES DE FLIP-FLOPS

1  CRÈME SOLAIRE

1  BOUÉE

As-tu tout trouvé ?

Bravo !

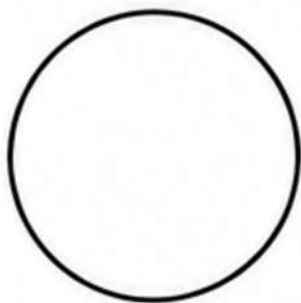




APPRENDS À DESSINER UN VIRUS EN VACANCES !

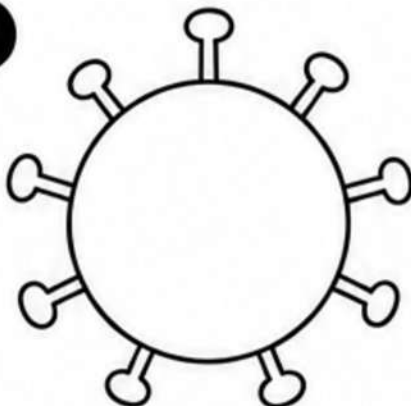


1



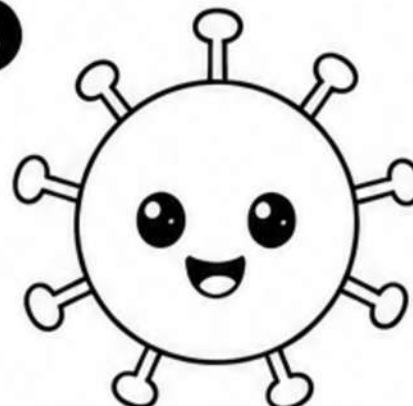
Dessine un grand cercle
pour la tête du virus.

2



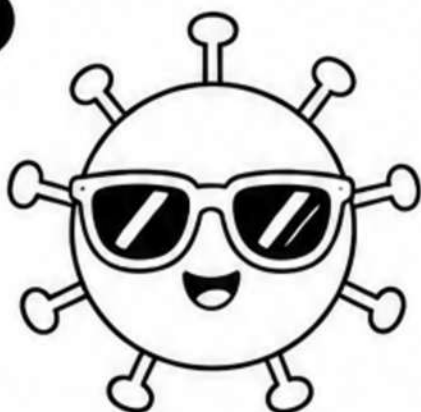
Ajoute les picots tout
autour du cercle.

3



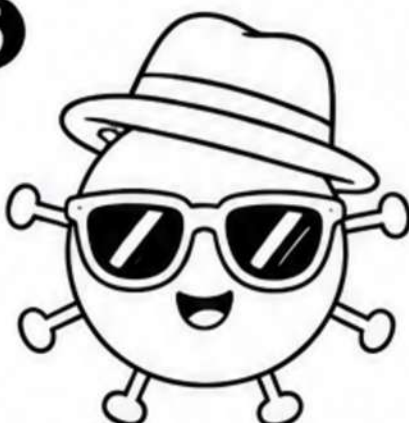
Dessine les yeux
et une bouche souriante.

4



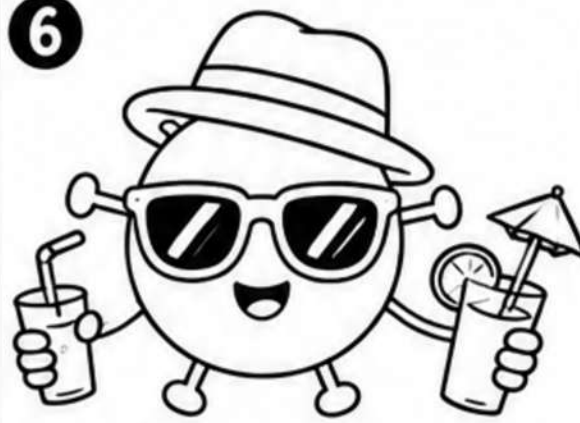
Ajoute des lunettes
de soleil.

5



Dessine un chapeau
de vacances.

6



Ajoute une boisson
rafraîchissante.

7



Dessine une chemise
et une main qui salue.

8

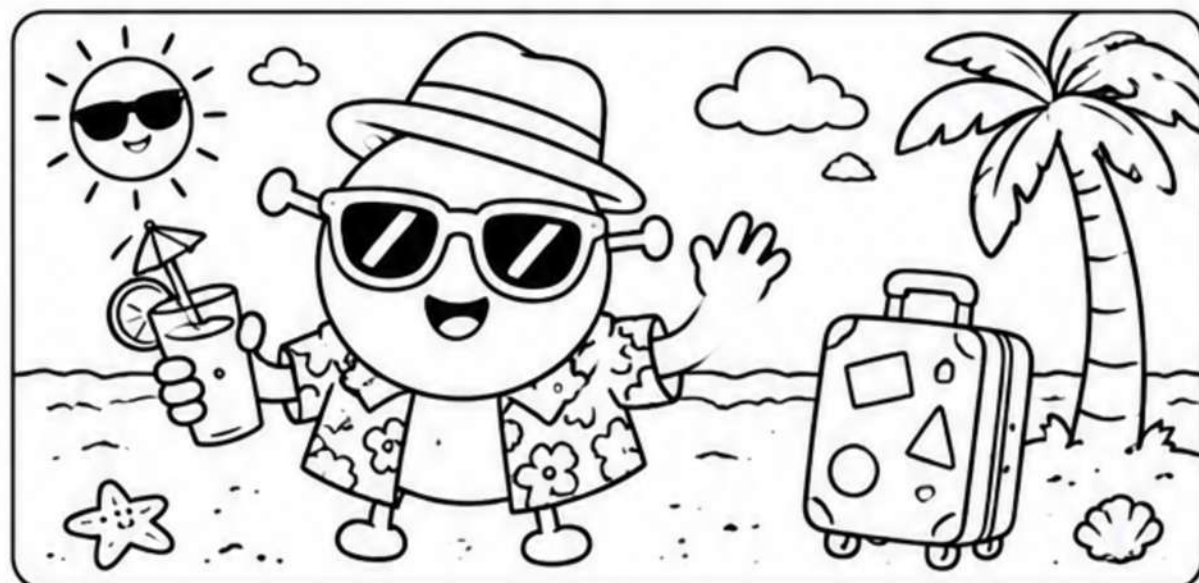


Ajoute une valise
pour voyager.

9



Ajoute un décor de plage :
soleil, palmier, sable...



ASTUCE :

Tu peux changer
les accessoires et inventer
ton propre virus
en vacances !





DÉFI NATURE



Pars à l'aventure et trouve chacun des trésors cachés dans la nature !



Coche la case quand tu as trouvé l'objet.

Une feuille
rouge

☐

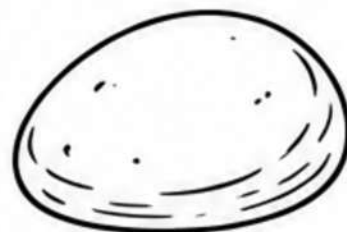
Une plume

☐

Une fleur
jaune

☐

Une roche
lisse

☐

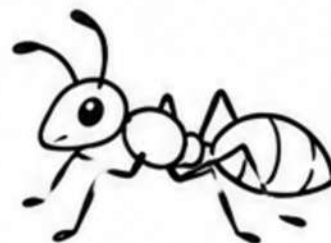
Une coccinelle

☐

Un écureuil

☐

Une fourmi

☐

Une pomme
de pin

☐

As-tu trouvé autre chose d'intéressant ?
Dessine-le ici !



Mes découvertes :

Ma découverte préférée :

L'endroit le plus beau que
j'ai vu aujourd'hui :



Bravo, explorateur ou exploratrice !



Prendre soin de la nature, c'est prendre soin de notre planète !

DÉFI DE COURAGE



Ose, essaie, dépasse-toi !

Le courage, c'est essayer même si c'est difficile,
sortir de sa zone de confort et être fier de soi !



CETTE SEMAINE, AS-TU OSÉ...

- 1** Parler à
quelqu'un
de nouveau

☐

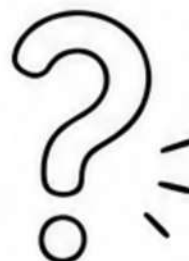
- 2** Essayer un
nouveau sport
ou une nouvelle
activité

☐

- 3** Goûter un
nouvel aliment

☐

- 4** Poser une
question

☐

- 5** Faire une erreur
sans abandonner
et réessayer

☐

DÉFI BONUS :

TON PROPRE DÉFI :

☐

RACONTE : QU'EST-CE QUE TU AS OSÉ FAIRE ?



Comment t'es-tu senti(e) avant ?



Comment t'es-tu senti(e) après ?



Qu'as-tu appris sur toi ?



Chaque petit pas
te rend plus fort !



RAPPEL IMPORTANT

Le courage, ce n'est pas ne jamais avoir peur,
c'est avancer même quand on a peur !



- TU PEUX ÊTRE FIER(ÈRE) DE TOI !



COLLECTIONNE TES VICTOIRES !

Colorie une étoile à chaque défi
que tu as relevé avec courage.





PETIT SCIENTIFIQUE



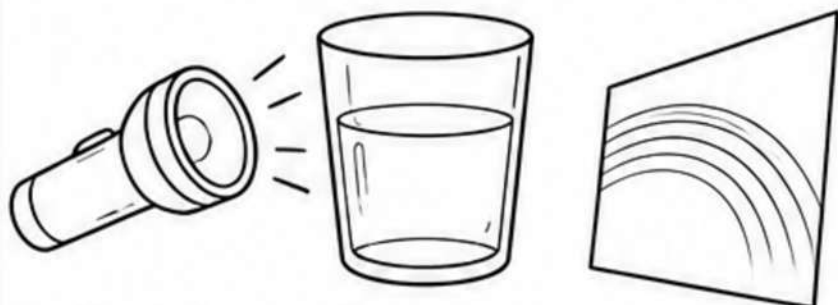
Observe, expérimente et découvre !



Lis les étapes, réalise l'expérience et note ce que tu observes !

1 ARC-EN-CIEL DANS UN VERRE

Matériel : un verre transparent, de l'eau, une feuille blanche, une lampe de poche



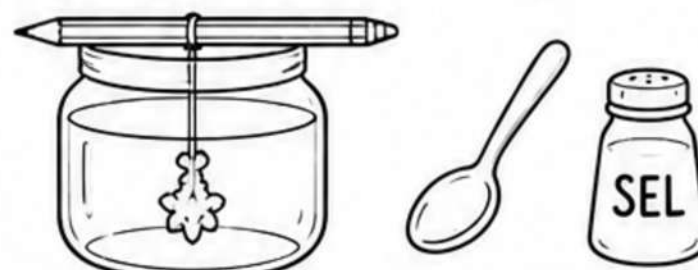
1. Remplis le verre d'eau.
2. Place la feuille blanche derrière le verre.
3. Dirige la lumière de la lampe à travers le verre vers la feuille.

QU'OBSERVES-TU ? _____



2 CRISTAUX DE SEL

Matériel : un bocal, de l'eau chaude, du sel, une cuillère, une ficelle, un crayon



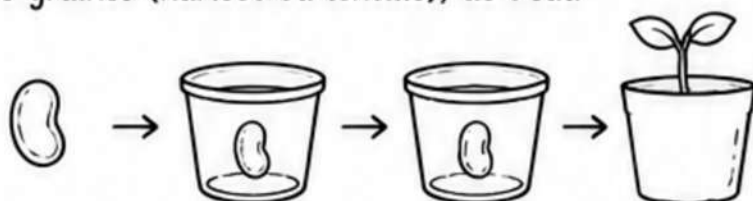
1. Remplis le bocal d'eau chaude.
2. Ajoute du sel et mélange jusqu'à ce qu'il ne se dissolve plus.
3. Attache la ficelle au crayon et suspends-la dans le bocal (sans toucher le fond).
4. Laisse reposer pendant 24 à 48 heures.

QU'AS-TU OBSERVÉ ? _____



3 FAIRE POUSSER UNE GRAINE

Matériel : un pot, du coton ou du papier essuie-tout, des graines (haricot ou lentille), de l'eau

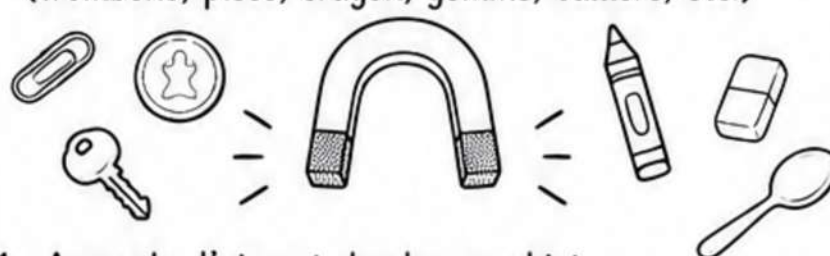


1. Place du coton ou du papier dans le pot et humecte-le avec de l'eau.
2. Place une graine entre le coton et le pot.
3. Garde le coton humide et place le pot près d'une fenêtre.
4. Observe ta graine chaque jour !

DESSINE LES ÉTAPES DE TA PLANTE :

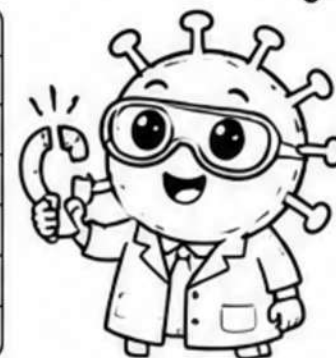
4 EXPÉRIENCE AVEC UN AIMANT

Matériel : un aimant, des objets différents (trombone, pièce, crayon, gomme, cuillère, etc.)



1. Approche l'aimant de chaque objet.
2. Note si l'objet est attiré par l'aimant ou non.

OBJET	ATTIRÉ PAR L'AIMANT ?	
	OUI	NON
TROMBONE		
PIÈCE		
CRAYON		
GOMME		
CUILLÈRE		



QUELLE EXPÉRIENCE AS-TU PRÉFÉRÉE ?

UN SCIENTIFIQUE, C'EST...

quelqu'un qui pose des questions,
cherche des réponses et ne cesse
d'être curieux du monde !



Continue d'explorer, d'observer et de t'émerveiller chaque jour !





PETIT CHEF



En cuisine, c'est amusant et délicieux !

★ Choisis une recette, prépare-la et amuse-toi à la réaliser ! ♥

UN SMOOTHIE ☐



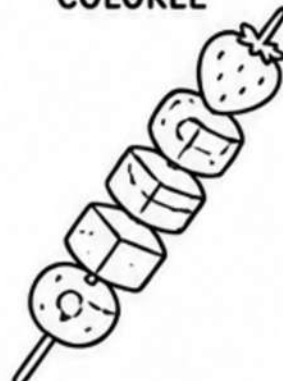
Fruits + yogourt
= énergie ! ♥

UNE SALADE
DE FRUITS ☐



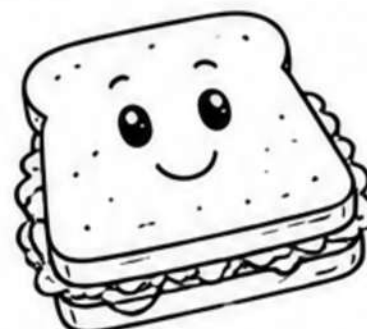
Colorée, fraîche
et vitaminée ! ★

UNE BROCHETTE
COLORÉE ☐



À toi de choisir
tes ingrédients ! ♥

UN SANDWICH
RIGOLO ☐



Crée un sandwich
drôle et délicieux ! ★

MA RECETTE CHOISIE : _____

INGRÉDIENTS :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



LES ÉTAPES DE MA RECETTE :

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



MON CHEF-D'ŒUVRE !

Dessine ta création et sois fier(ère) de toi !



COMMENT C'ÉTAIT ?

Facile ★

Amusant ★

Délicieux ★

Ma partie préférée : _____

BRAVO, PETIT CHEF !

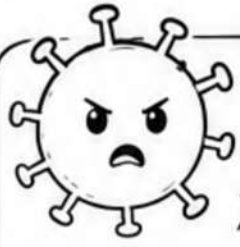
Tu as cuisiné avec créativité, patience et amour !



DÉFI DE LA GESTION DES ÉMOTIONS

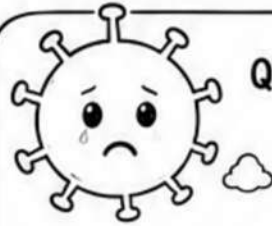
JE DÉCOUVRE CE QUI M'AIDE À ME SENTIR MIEUX !

MISSION : Essaie différentes stratégies et coche celles qui t'ont aidé.



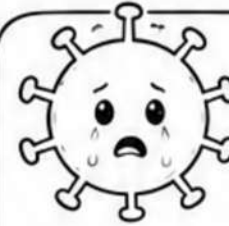
QUAND JE SUIS
FÂCHÉ(E)

- ☐ Je prends 10 grandes respirations
- ☐ Je serre puis relâche mes poings
- ☐ Je vais marcher 10 minutes
- ☐ Je dessine ma colère
- ☐ J'écris ce qui me dérange
- ☐ J'en parle à un adulte
- ☐ Je compte jusqu'à 20 1 2 3 ...
- ☐ J'écoute de la musique calme



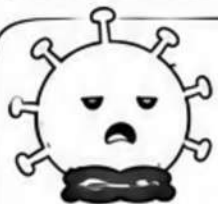
QUAND JE SUIS
TRISTE

- ☐ Je fais un câlin
- ☐ Je parle à quelqu'un
- ☐ Je regarde mes souvenirs heureux
- ☐ Je dessine mon émotion
- ☐ J'écris trois choses que j'aime
- ☐ Je joue dehors
- ☐ Je lis une histoire
- ☐ Je prends un moment calme



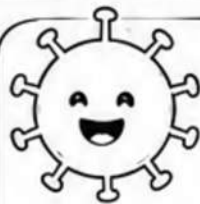
QUAND JE SUIS INQUIET(ÈTE)

- ☐ Je fais la respiration étoile
- ☐ Je nomme mon inquiétude
- ☐ Je dessine ce qui me fait peur
- ☐ Je demande de l'aide
- ☐ Je fais un exercice physique
- ☐ Je pense à une solution
- ☐ Je me rappelle une réussite
- ☐ Je me parle gentiment



QUAND JE SUIS FATIGUÉ(E)

- ☐ Je bois de l'eau
- ☐ Je fais une pause écran
- ☐ Je vais dehors
- ☐ Je m'étire
- ☐ Je lis calmement
- ☐ Je me couche plus tôt
- ☐ Je fais une activité tranquille
- ☐ Je prends quelques minutes de repos



QUAND JE SUIS HEUREUX(SE)

- ☐ Je partage ma joie
- ☐ Je remercie quelqu'un
- ☐ J'écris ce qui m'a rendu heureux
- ☐ Je prends une photo souvenir
- ☐ Je fais un dessin
- ☐ Je célèbre ma réussite
- ☐ Je fais sourire quelqu'un
- ☐ Je garde ce souvenir dans mon cahier



MON LABORATOIRE
DES ÉMOTIONS

Chaque fois que tu essayes
une stratégie :

- ☐ Ça m'a beaucoup aidé
- ☐ Ça m'a un peu aidé
- ☐ Ça ne m'a pas aidé



MA BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE

À la fin de l'été, écris ou dessine ce qui t'aide le plus.

- ☐ Quand je suis fâché(e) : _____
- ☐ Quand je suis triste : _____
- ☐ Quand je suis inquiet(ète) : _____
- ☐ Quand je suis fatigué(e) : _____
- ☐ Quand je suis heureux(se) : _____



DÉFI 30 JOURS DES ÉMOTIONS

Chaque jour :

- | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ☐ | J'ai reconnu mon émotion | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| ☐ | J'ai essayé une stratégie | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 19 | 20 |
| ☐ | J'ai pris soin de moi | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 30 |

Objectif : 30 cases complétées !



LES 5 VIRUS ÉMOTIONS : CHOISIS TON VIRUS DU JOUR !



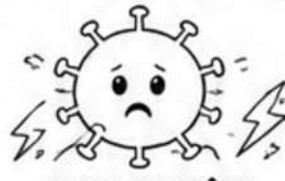
VIRUS VOLCAN
(Colère)

Respire, compte, bouge,
parle ou dessine ta colère.



VIRUS NUAGE
(Tristesse)

Parle, fais un câlin, joue,
ou écris ce que tu ressens.



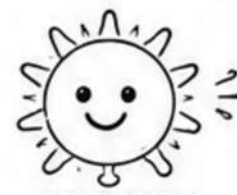
VIRUS TEMPÊTE
(Inquiétude)

Respire, demande de l'aide,
pense à une solution.



VIRUS KOALA
(Fatigue)

Repose-toi, étire-toi,
prends soin de toi.



VIRUS SOLEIL
(Joie)

Partage ta joie, remercie,
célèbre et garde ce bonheur !



Toutes les émotions sont importantes. Les comprendre, c'est grandir !



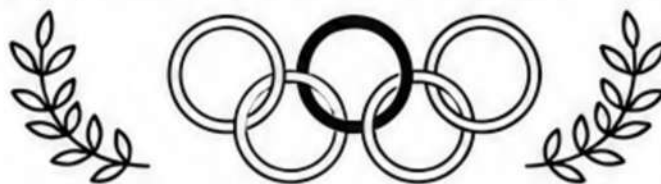


LES OLYMPIQUES DE L'ÉTÉ

S'AMUSER, SE DÉPASSER, PARTAGER, GAGNER... EN S'AMUSANT !



★ Relève des défis, collectionne des médailles et deviens le champion de ton été !



Ton nom : _____

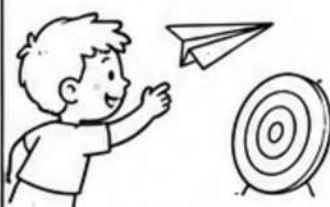
1 COURSE DU SOLEIL LEVANT



Cours ou marche
20 minutes dehors
au lever du soleil.

☐ Défi relevé !

2 LANCER DE PRÉCISION



Crée 3 avions en papier
et tente de viser
la cible 3 fois.

☐ Défi relevé !

3 NATATION SPLASH



Nage ou amuse-toi
dans l'eau pendant
au moins 30 minutes.

☐ Défi relevé !

4 SAUT DE GRENOUILLE



Fais 10 sauts de
grenouille sans t'arrêter.
À toi de jouer !

☐ Défi relevé !

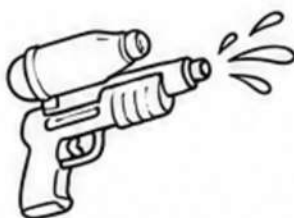
5 ÉQUILIBRE ZEN



Tiens en équilibre
sur une jambe
le plus longtemps
possible.

☐ Défi relevé !

6 TIR À L'EAU



Remplis ton pistolet
à eau et touche
5 cibles différentes.

☐ Défi relevé !

7 LE GRAND NETTOYAGE



Ramasse 10 déchets
dans la nature
ou dans ton quartier.

☐ Défi relevé !

8 CRÉATION ARTISTIQUE



Réalise une œuvre
sur le thème de l'été
(à toi de choisir !).

☐ Défi relevé !

9 DÉFI LECTURE



Lis pendant
au moins 20 minutes
dans un endroit calme.

☐ Défi relevé !

10 DÉFI GENTILLESSE



Fais une bonne action
qui rend quelqu'un
heureux(se).

☐ Défi relevé !



TON PODIUM DES MÉDAILLES



OR

(10 défis relevés)



ARGENT

(7 à 9 défis relevés)



BRONZE

(4 à 6 défis relevés)



PARTICIPATION

(1 à 3 défis relevés)

MA FLAMME OLYMPIQUE



Colorie ta
flamme au fur
et à mesure
de tes défis
réussis !



MON PLUS BEAU SOUVENIR DE CES OLYMPIQUES :



FÉLICITATIONS CHAMPION !

Tu as relevé des défis avec
courage, joie et persévérance !



L'IMPORTANT N'EST PAS DE GAGNER, MAIS DE PARTICIPER ET DE S'AMUSER !





L'ARBRE DES RÉUSSITES

JE SUIS FIER(ÈRE) DE MOI !

Chaque réussite, petite ou grande, fait grandir ta confiance en toi !

Écris ou dessine tes réussites dans les feuilles de l'arbre. ♥

C'EST QUOI UNE RÉUSSITE ?

C'est quelque chose
que tu as réussi à
faire, un défi que
tu as relevé, un
effort dont tu es
fier(ère), une action
positive...
Tout compte !



DES IDÉES DE RÉUSSITES :

- ☆ J'ai appris quelque chose
- ☆ J'ai aidé quelqu'un
- ☆ J'ai persévéré malgré les difficultés
- ☆ J'ai osé essayer
- ☆ J'ai tenu mes engagements
- ☆ J'ai pris soin de moi
- ☆ J'ai fait un effort
- ☆ Je suis resté(e) positif(ve)
- ☆ J'ai atteint un objectif
- ☆ J'ai fait de mon mieux



CHAQUE
RÉUSSITE
ME RAPPROCHE
DE MES RÊVES !



PRENDS LE TEMPS DE CÉLÉBRER !



Relis ton arbre
quand tu as besoin
d'un boost
de confiance !



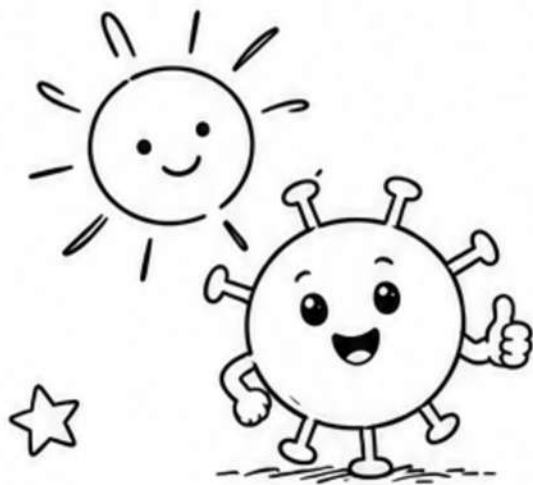
MA PLUS GRANDE FIERTÉ DU MOMENT :



MON OBJECTIF POUR CONTINUER À GRANDIR :



♥ Sois fier(ère) de chaque pas que tu fais. Tu es unique et capable de grandes choses ! ♥



MON BILAN

DE FIN D'ÉTÉ



Prends quelques minutes pour remplir ton bilan.
Tu peux être fier(ère) de toi !

Quel bel été nous
avons passé ensemble !
Prends le temps de te
féliciter pour tout ce que
tu as accompli avec
Abraxas !



PRÉNOM : _____

DATE : _____



MES DÉFIS PRÉFÉRÉS

Quels ont été tes défis
préférés cet été ?
(Écris ou dessine)



CE QUE J'AI APPRIS

Quelles nouvelles choses
as-tu apprises sur toi,
les autres ou le monde ?



MES PLUS BELLES RÉUSSITES

Quelles sont tes plus grandes
réussites de cet été ?



MON ARBRE DES RÉUSSITES

Quelles réussites es-tu le plus fier(ère)
d'avoir ajoutées à ton arbre ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

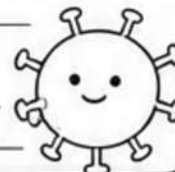


MA GESTION DES ÉMOTIONS

Quelles stratégies t'ont le plus aidé(e)
cet été ?

1. _____
2. _____
3. _____

Ce que j'ai découvert sur moi :



LES MOMENTS QUI M'ONT RENDU HEUREUX(SE)

Dessine ou écris tes 3 meilleurs
souvenirs de l'été.

1

2

3



JE ME DONNE UNE MÉDAILLE POUR...

Colorie la médaille qui te correspond le plus !



Mes efforts
et ma
persévérance



Mon courage
et mes
défis relevés



Ma gentillesse
et mes belles
actions



Ma créativité
et mon
imagination



Ma motivation
et ma bonne
humeur



POUR LA SUITE...

Qu'aimerais-tu continuer à faire ?
Quels sont tes objectifs pour la
rentrée ou pour les prochains mois ?



UN MESSAGE POUR MOI DANS LE FUTUR

Écris un petit message pour toi que tu pourras relire
dans quelques mois !

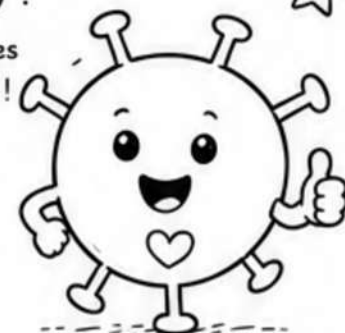


BRAVO CHAMPION(NE) !

Tu as rempli ton été de belles choses
et tu peux être très fier(ère) de toi !

Continue à rêver, à apprendre
et à profiter de chaque moment !

Abraxas est très fier de toi !



N'OUBLIE PAS : L'IMPORTANT N'EST PAS D'ÊTRE PARFAIT(E), MAIS D'AVANCER ET D'ÊTRE TOI-MÊME !

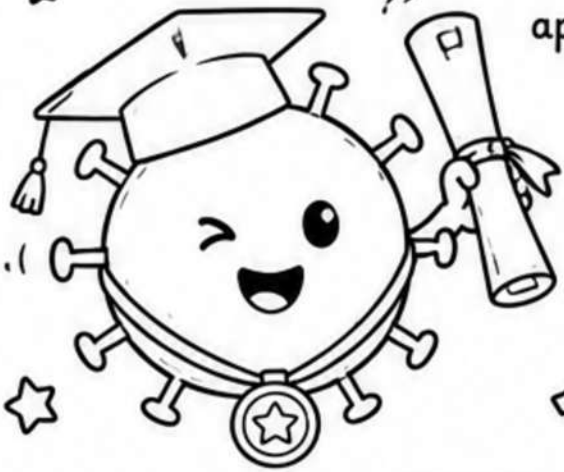


TON DIPLÔME

DE FIN D'ÉTÉ

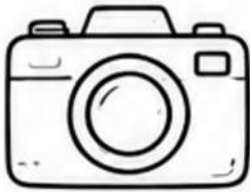
Félicitations ! Tu as relevé des défis,
appris plein de nouvelles choses et pris soin de toi
tout au long de ton été avec Abraxas !!

Tu mérites ton diplôme !



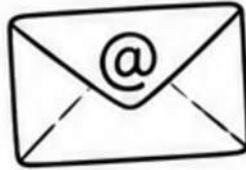
COMMENT RECEVOIR TON DIPLÔME ?

1



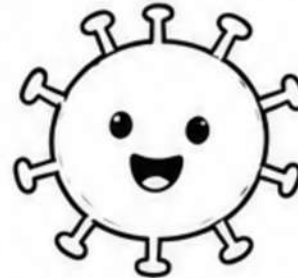
Prends une photo
de ta page
« Mon bilan de
fin d'été ».

2



Envoie-la par
courriel à
Abraxas à l'adresse
ci-dessous.

3



Abraxas lira ton
bilan avec attention
et te préparera ton
diplôme personnalisé !

4



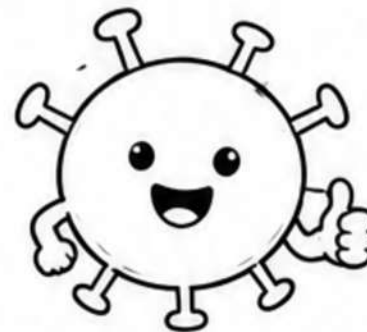
Tu recevras ton
diplôme officiel
de fin d'été par
courriel !

ENVOIE TA PAGE À :

abraxas.clinik@anoukgadbois.com

QUELQUES CONSEILS AVANT D'ENVOYER TA PAGE :

- ☐ Assure-toi que ta photo est claire et complète.
- ☐ Vérifie que ton nom est écrit en haut de ta page.
- ☐ Prends le temps d'être fier(ère) de tout ce que tu as accompli !



**BRAVO
CHAMPION(NE) !**

**TU ES INCROYABLE !
CONTINUE D'ÊTRE TOI-MÊME
ET DE BRILLER !**