Suggestions d'activités amusantes de Youppi!

Génie créatif!

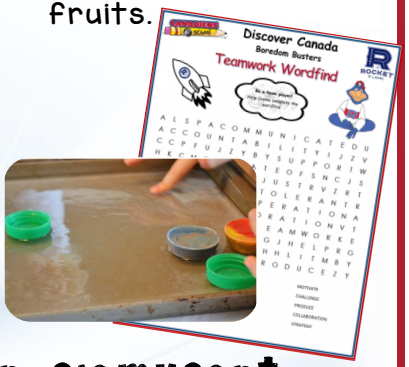
Fabrique ta propre mini patinoire de hockey et des bâtons ou confectionne des poupées gigognes ou un dragon redoutable!

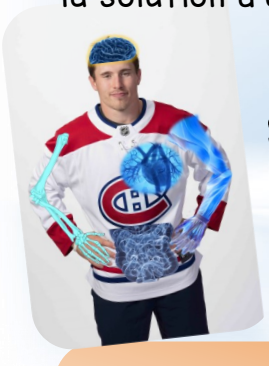
Délicieuses collations!

Passe des moments amusants dans la cuisine en préparant des sucettes glacées de yogourt et des tacos aux fruits.

Jeux!

Joue à un jeu de mémoire, fais une expérience scientifique ou trouve la solution d'un mot caché.





S'instruire en s'amusant

Apprends des choses fascinantes sur le corps humain avec Brendan Gallagher et teste tes connaissances ensuite pour recevoir un certificat!

Toutes ces activités et bien plus encore sur **www.canadiensalecole.com**

Cliquez sur l'onglet **Parents** afin d'accéder à toutes ces activités amusantes!

CANADIENS @ l'école

Livret d'activités des séries éliminatoires

LA FONDATION DES CANADIENS POUR L'ENFANCE

Le pouvoir de la résilience!

Les joueurs des Canadiens sont des personnes très résilientes, plusieurs d'entre eux ont souvent fait face à des épreuves et même à des échecs avant de réaliser leur rêve.

Nous réagissons tous différemment face à l'adversité. Certaines personnes sont capables de traverser des moments éprouvants, mais pour d'autres, c'est plus difficile.

La résilience est la capacité de tirer de la force des mauvaises expériences vécues pour se relever et continuer à avancer dans la vie.

Les athlètes de haut niveau, comme ceux des Canadiens de Montréal, ont certaines caractéristiques en commun qui les aident à atteindre leurs objectifs. Voici cinq trucs pour acquérir de la résilience comme ces athlètes, et les appliquer dans la vie et aussi dans les sports.

Truc 1 : Avoir une attitude positive

Ceci implique d'être ouvert à vivre de nouvelles expériences ou d'essayer de nouvelles façons de faire les choses. Il ne faut pas avoir peur d'essayer de nouvelles activités ou de nouveaux moyens d'atteindre tes objectifs.

Truc 2 : Prendre le contrôle et les responsabilités

Prends le contrôle de tes sentiments, de tes pensées et de tes actions. Prépare quelques phrases utiles que tu pourras te répéter pour te donner le courage de ne pas accepter qu'une personne te fasse sentir d'une certaine manière, surtout si elle n'est pas gentille ou si elle porte un jugement sur tes objectifs de vie.

Truc 3 : Mets l'accent sur ton propre développement

Nous nous comparons trop souvent aux autres. Les objectifs qu'une personne a atteints dans sa vie peuvent ne pas te convenir. Mets l'accent sur toi, sur ton rendement, parce que toi seul peux en prendre le contrôle.

Truc 4 : Considère les reculs comme des possibilités d'avancer

On peut retirer des leçons très précieuses des expériences difficiles dans la vie. Être capable de faire face à une douleur physique ou émotionnelle lors de telles situations te permet d'acquérir de la force. Tu peux ensuite appliquer les leçons apprises lorsque d'autres situations difficiles surviennent et tu te souviendras que tu peux surmonter l'adversité lorsque c'est nécessaire.

Truc 5 : Avoir le courage de ne pas être parfait

Nous visons trop souvent la perfection dans la vie. Nous devons plutôt viser à faire de notre mieux et mettre toute notre énergie sur l'excellence de notre rendement. Tu n'as pas à être parfait, mais tu dois donner le meilleur de toi-même.

Activité d'art

Nous sommes tous uniques et nous réagissons tous différemment devant l'adversité. En te basant sur ce que tu as appris, et en t'inspirant de l'affiche des Canadiens de Montréal sur la résilience, pense à cinq compétences qui t'aident à surmonter les difficultés. Ensuite, créé ta propre affiche sur la résilience.

Séries éliminatoires de la Coupe Stanley 2020

Écrivez vos prédictions pour les séries éliminatoires. Selon toi, quelle sera l'équipe gagnante de la Coupe Stanley cette année ?

Tournoi qualificatif	Ire Ronde	2e Ronde	3e Ronde	La final de la coupe	3e Ronde	2e Ronde	Ire Ronde	Tournoi qualificatif
Calgary	Dallas						Tampa Bay	Toronto
Winnipeg	Calgary						Columbus	Columbus
Edmonton	Vegas						Philadelphia	Pittsburgh
Chicago	Chicago						Montreal	Montreal
Vancouver	St. Louis						Washington	NY Islanders
Minnesota	Vancouver						Islanders	Florida
Nashville	Colorado						Boston	Carolina
Arizona	Arizona						Carolina	NY Rangers

Champions

Les statistiques racontent une histoire

Le calcul de statistiques consiste à collecter, organiser et interpréter des chiffres ou des données. Les statistiques de hockey comprennent le nombre de lancers exprimé en pourcentage, la moyenne de buts alloués et bien plus encore.

Les joueurs de hockey consultent les statistiques tous les jours afin de suivre leur propre performance ainsi que celle de leurs adversaires. Durant les séries, les statistiques sont encore plus importantes, car chaque point pourrait s'avérer décisif.

2019 - 2020 Canadiens - Attaquants

Statistiques saison régulière

#	Joueur	PJ	G	A	PTS	+/-	PUN	L	L%
62	Artturi Lehkonen	70	13	14	27	2	24	140	9.3
11	Brendan Gallagher	59	22	21	43	9	29	226	9.7
22	Dale Weise	23	1	4	5	1	16	15	6.7
15	Jesperi Kotkaniemi	36	6	2	8	-11	23	55	10.9
40	Joel Armia	58	16	14	30	2	28	155	10.3
92	Jonathan Drouin	27	7	8	15	-6	14	51	13.7
43	Jordan Weal	49	8	7	15	-8	14	86	9.3
13	Max Domi	71	17	27	44	-3	35	179	9.5
14	Nick Suzuki	71	13	28	41	-15	6	138	9.4
41	Paul Byron	29	4	6	10	5	4	29	13.8
24	Phillip Danault	71	13	34	47	18	32	131	9.9
90	Tomas Tatar	68	22	39	61	5	36	162	13.6

Légende des statistiques des attaquants :

PJ : parties jouées
B : buts
A : aides
PTS : points
+/- : plus/moins
PUN : minutes de punition
L : lancers
%L : % de lancers

Activité de mathématique

Référez-vous au légende afin de vous familiariser avec la terminologie du hockey et les abréviations. Ensuite sers-toi des données du tableau pour répondre aux questions suivantes.

1. Quels joueurs ont disputé le plus grand nombre de parties? _____
2. Quels joueurs ont marqué le plus grand nombre de buts? _____
3. Quel joueur a récolté le plus d'aides? _____
4. Quel joueur a effectué le plus grand nombre de lancers au filet? _____
5. Quel joueur a obtenu le plus de points? _____
6. Quel joueur a obtenu le meilleur pourcentage de lancers? _____

Défi logique mathématique

Mélissa, Becheara, Diego, Zachary et Amanda ont tous choisi un numéro différent de la liste ci-dessous pour leur chandail de hockey. Sers-toi des indices ci-dessous pour trouver le numéro choisi par chacun des joueurs, et le numéro qui n'a pas été choisi par aucun d'entre eux.

1. Le numéro de Zachary est un nombre pair et n'est pas le plus petit chiffre.
2. Le joueur qui a choisi le plus petit numéro n'est pas Becheara ni Amanda.
3. Le numéro de Becheara est un nombre impair et n'est pas un nombre premier.
4. Mélissa a choisi un numéro qui se divise par 4 et par 6.
5. Le numéro d'Amanda est un multiple de 13.
6. Le numéro de Diego est plus grand que la moyenne.

Numéro du chandail	Mélissa	Becheara	Diego	Zachary	Amanda
52					
29					
36					
75					
24					
47					

Bouge, tous les jours!

Le défi du match avec Youppi!

Bouge pendant les parties des séries éliminatoires des Canadiens. Youppi! te lance le défi de faire un saut en étoile chaque fois que les Canadiens lancent la rondelle au filet!

- Place-toi en position accroupie en entourant tes genoux avec tes bras.
- Saute en écartant les jambes et en amenant tes bras au-dessus de ta tête.
- Saute rapidement en ramenant tes bras le long de ton corps et tes pieds ensemble.

Combien de sauts en étoile as-tu effectués en tout?

Fais la fête avec les sucettes glacées des Canadiens en séries éliminatoires!

Ingrédients :

- 1 tasse de jus de canneberges
- 1 tasse de limonade
- 1 tasse de boisson bleue pour sportifs

Directives :

Étape 1: Place tes 8 récipients sur une plaque à pâtisserie (utilise l'intérieur d'un moule à muffins!) Verse 1/8 du jus de canneberges dans chacun des récipients. Dépose la plaque à pâtisserie dans le congélateur jusqu'à ce que le jus soit presque gelé, environ une heure.

Étape 2: Insère des bâtonnets au centre du jus légèrement gelé (si les bâtonnets ne tiennent pas tout à fait debout, tu peux les replacer lorsque la prochaine couche commence à se solidifier).

Étape 3: Divise la quantité de limonade également entre les récipients pour étendre une deuxième couche. Remets la plaque dans le congélateur jusqu'à ce que le tout soit complètement gelé, environ deux heures.

Étape 4: Verse la boisson sportive sur la couche de limonade et remets la plaque dans le congélateur encore une fois jusqu'à ce que le tout soit complètement gelé, environ trois heures. Retire délicatement chacune des sucettes des récipients (tu peux presser légèrement les récipients à la base pour te faciliter la tâche) et déguste immédiatement.

Réponses

Page 4

1. C'est une triple égalité avec 71 parties chacun : Maxi Domi, Nick Suzuki et Phillip Danault.
2. Brendan Gallagher et Tomas Tatar sont à égalité avec 22 buts chacun.
3. Tomas Tatar a récolté 39 aides.
4. Tomas Tatar est celui qui a récolté le plus de points avec 61.
5. Brendan Gallagher a effectué 226 lancers.
6. Paul Byron affiche le meilleur pourcentage de lancers avec 13,8 %.

Page 7

Numéro du chandail	Mélissa	Becheara	Diego	Zachary	Amanda
52	X	X	X	X	√
29	X	X	X	X	X
36	X	X	X	√	X
75	X	√	X	X	X
24	√	X	X	X	X
47	X	X	√	X	X