

● Suggestions d'activités amusantes de Cosmo!

Génie créatif!

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



Délicieuses collations!

Passes 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.



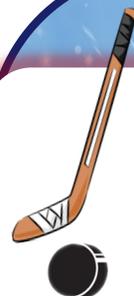
S'instruire en s'amusant

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

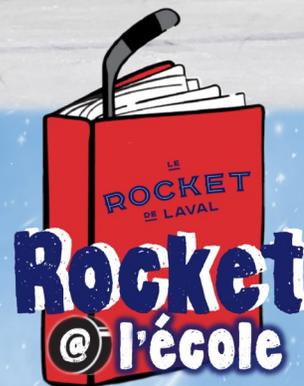
Toutes ces activités et bien plus encore sur www.canadiensalecole.com



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



Livret d'activités - semaine de relâche



Nos choix d'activités préférées!

Le pouvoir de la résilience!



Les joueurs du Rocket de Laval 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 du Rocket de Laval, 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.



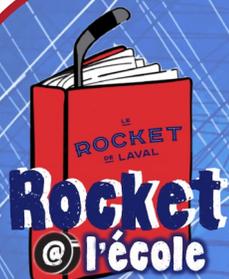
Truc 4 : Considère les reculs comme des possibilités d'avancer

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.





**Estime
de soi**



Faire des
**liens
positifs**

**Faire la part
des choses**

Progresser
vers les
objectifs

Apprendre
de ses
erreurs

Résilience

**Conscience
de soi**

**Accepter
le
changement**

**Penser
positivement**

**contrôle
de soi**

Prendre
**Soin de
soi**



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 du Rocket de Laval sur la résilience, pense à cinq compétences qui t'aident à surmonter les difficultés. Ensuite, crée ta propre affiche sur la résilience.



Jeu de la semaine

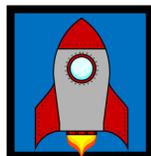
Ce jeu de stratégie se joue à deux et fait appel à des compétences en pensée critique. Le but du jeu est de faire monter la fusée pour qu'elle traverse l'atmosphère remplie de satellites afin de se rendre jusqu'aux étoiles. Les satellites essaient de bloquer l'ascension de la fusée.

Instructions:

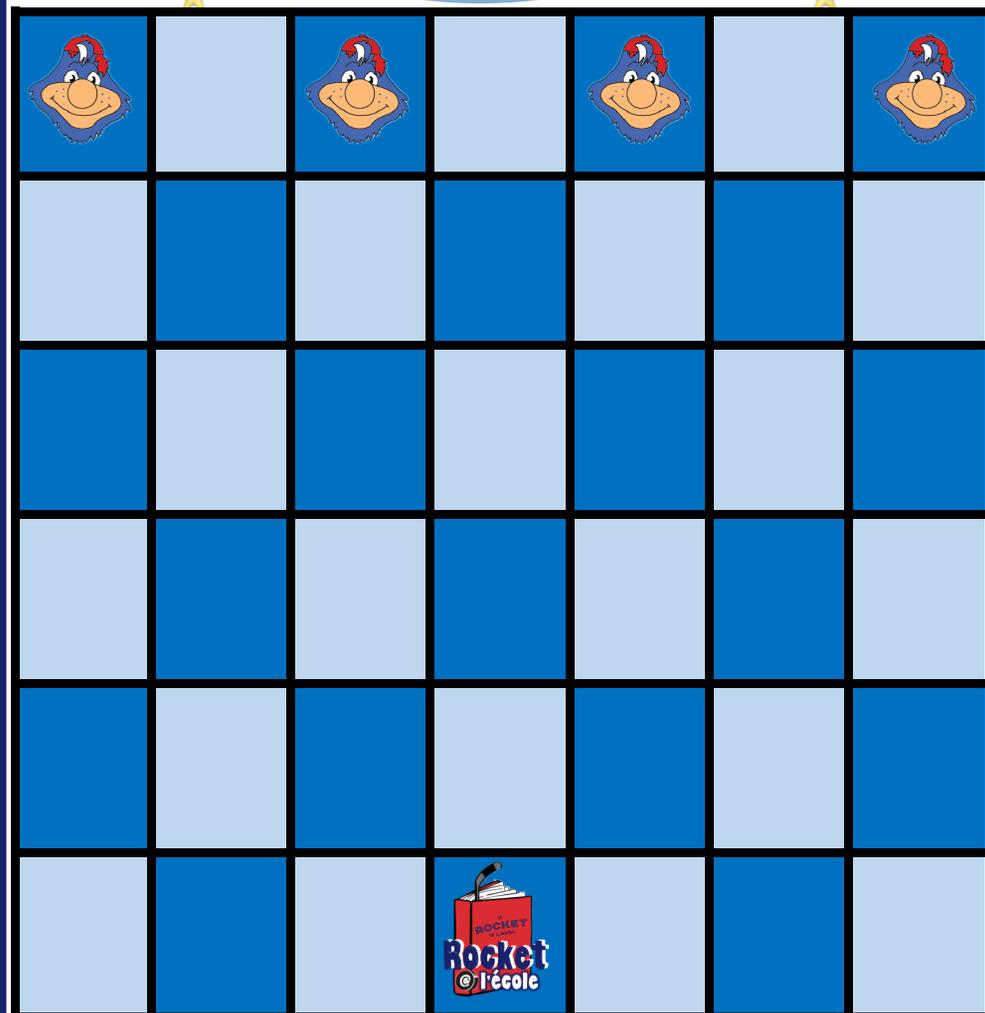
1. Colle les jetons ci-dessous sur un carton ou une feuille de papier construction. Découpe ensuite chacun des jetons.
 2. Colle la deuxième page de l'activité pédagogique (avec l'image de la planchette de jeu) sur un carton ou une feuille de papier construction.
- Les jetons peuvent aussi être laminés pour durer plus longtemps.

Règlements :

1. Un joueur est la fusée et l'autre joueur est les satellites.
2. Pour commencer la partie, place la fusée sur le logo Rocket@l'école sur la planchette et les satellites sur les images de Cosmo.
3. La fusée doit être déplacée à chaque tour en suivant une diagonale, vers l'avant ou vers l'arrière, une case à la fois. Les satellites ne peuvent être déplacés que vers le **bas** en suivant une diagonale, vers la fusée, une case à la fois. Les satellites ne peuvent pas être déplacés vers le haut de la planchette.
4. La fusée doit être déplacée à chaque tour, et un satellite doit être aussi déplacé à chaque tour.
5. La fusée est toujours déplacée en premier.



Jeu Visez les étoiles



● Défi logique mathématique

Quatre frères sont des joueurs de hockey. Ils sont âgés de 18, 21, 24 et 26 ans. Ils jouent à différentes positions : un joueur de centre, un ailier droit, un défenseur et un gardien de but.



Sers-toi des indices pour trouver les positions occupées par chacun des frères.

1. L'ailier droit est plus vieux qu'un des frères et plus jeune qu'au moins un autre frère.
2. Le frère âgé de 21 ans est plus jeune que le frère qui joue au centre.
3. Les lettres « g » et « d » ne figurent pas dans le nom de la position du frère âgé de 24 ans.
4. Le frère âgé de 18 ans adore se placer près du filet.

Âge	Centre	Ailier droit	Gardien	Défenseur
18				
21				
24				
26				

● Bouge, tous les jours!

Le défi du match avec Cosmo!

Bouge pendant les parties du Rocket de Laval! Cosmo te lance le défi de **tenir une pause** chaque fois que le Rocket lance la rondelle au filet!

- Sur un matelas, essaie de te tenir en équilibre sur trois parties de ton corps en même temps (mains, pieds, coudes, genoux, etc.).
- Tiens la pause pendant 10 secondes.



- Augmente la difficulté de ce défi en te tenant en équilibre sur deux parties de ton corps en même temps!



Combien de pauses as-tu réussi à faire en tout?





Exprime-toi – sois créatif

Que fait Cosmo ces jours-ci selon toi? Dessine une scène avec Cosmo au centre. Colorie ton image et ajoute une expression faciale sur le visage de Cosmo!



Réponses

Page 7

Âge	Centre	Ailier	Gardien	Défenseur
18	X	X	✓	X
21	X	✓	X	X
24	✓	X	X	X
26	X	X	X	✓

