

grand
mercredi

x



LA RANDONNÉE pleine de surprises DE MES PETITS-ENFANTS

Le cahier d'activités
pour les p'tits explorateurs de la nature

De 4 à 7 ans



SUIVRE L'EAU JUSQU'À LA SOURCE !

Comme tous les étés, **Manon et son petit-frère Jules** partent en vacances **chez leurs Grands-Parents** au cœur des Alpes.

Ces derniers n'aiment pas s'ennuyer et ont décidé d'emmener leurs Petits-Enfants en randonnée avec comme objectif : la **découverte du Lac des Eaux claires**. Mais pour y parvenir, ils vont devoir suivre l'eau jusqu'à la source, monter en altitude, vivre toutes sortes d'aventures, en n'oubliant jamais de **prendre soin de la nature**.

En chemin, ils feront de drôles de rencontres...

Es-tu prêt à **les aider durant cette aventure ?**



SOMMAIRE

Bien se préparer pour partir en randonnée	_____	page 3
À la découverte du cycle de l'eau	_____	page 4
La rencontre avec un drôle d'animal	_____	pages 5
L'eau indispensable à tous les êtres vivants	_____	page 6
Lac en vue !	_____	page 7
Fin de l'aventure	_____	page 8

BIEN SE PRÉPARER POUR PARTIR EN RANDONNÉE

LABYRINTHE

Avant de partir en rando,
Manon et Jules préparent
leurs sacs à dos !

**Mais que doivent-ils
emmener ?**



**Aide Manon et Jules à mettre de l'eau
fraîche dans leurs sacs à dos.**

Mais n'oublie pas de récupérer sur le
chemin les sandwiches et les pommes qui
seront bien utiles en cas de p'tit creux
durant la randonnée !

Le savais-tu ?

Avant de partir en montagne, il est
important de **bien se préparer**. Avec tes
Grands-Parents, au moment de remplir
ton sac à dos, n'oubliez jamais de
prendre de l'eau, des collations pour
reprendre des forces, des vêtements

chauds et isolants, de la crème solaire,
des lunettes de soleil et quelques
pansements... les petits bobos peuvent
vite arriver. Pense aussi à **ramasser tes
déchets** pour les jeter à la poubelle ou
les recycler.

À LA DÉCOUVERTE DU CYCLE DE L'EAU MINÉRALE NATURELLE

MOTS CACHÉS

Il est l'heure de partir !

Pour rejoindre le Lac des Eaux claires, il faut suivre l'eau jusqu'à la source. Mais **sais-tu d'où vient l'eau** qui se trouve dans ta bouteille Thonon ?



Le cycle de l'eau minérale naturelle
Retrouve les **5 mots cachés** dans cette grille de mots puis complète le texte ci-dessous avec les mots que tu as trouvés. Tu peux demander un peu d'aide à tes grands-parents !

- 1 L'eau de la mer s'évapore dans le ciel grâce au _____
- 2 Puis cette eau vient s'accumuler et former des _____
- 3 En retombant sur les montagnes calcaires, en haute altitude, l'eau de pluie va s'infiltrer dans les _____
- 4 Elle sera ensuite filtrée naturellement grâce aux graviers et au _____ pour gagner la nappe phréatique en profondeur.
- 5 Ce processus peut durer quelques années et après cela tu peux te rafraîchir avec ton eau minérale naturelle _____

Petit schéma du cycle de l'eau



Réponses : 1. Soleil - 2. Nuages - 3. Sols - 4. Sable - 5. Thonon

LA RENCONTRE AVEC UN DRÔLE D'ANIMAL

POINTS À RELIER

Un peu plus en altitude, Manon et Jules tombent sur **un petit animal rigolo** qu'ils n'avaient encore jamais vu ! Mais de quoi s'agit-il ?



Voilà Nessie,
le petit triton alpestre !

Le savais-tu ?

Le triton alpestre, comme son nom l'indique, est un **petit animal amphibien** que l'on retrouve en hautes altitudes près des mares et autres plans d'eau des massifs alpins.

On pourrait le confondre avec le lézard, mais le triton possède **un ventre et une gorge orange vif**. Il se nourrit principalement de petits insectes et de vers.

L'EAU INDISPENSABLE À TOUS LES ÊTRES VIVANTS

ATELIER CRÉATIF

Nessie le Triton décide d'accompagner Manon et Jules jusqu'au **Lac des Eaux claires** où lui aussi part retrouver sa Grand-Mère triton.
Avant de repartir, nos petits héros s'accordent une **pause goûter !**

POUR RÉALISER TES GLAÇONS IL TE FAUT

- de l'eau minérale naturelle Thonon
- du thym, romarin, verveine, menthe, etc
- des fruits coupés (fraises, pêche, melon, etc.)
- des fruits entiers (mûres, myrtilles, groseilles, framboises, etc.)
- des bacs à glaçons

LES ÉTAPES

- Amuse-toi à placer, avec ton Grand-Parent, les différents fruits, les herbes dans chaque compartiment de tes bacs à glaçons. Tu peux même faire des mélanges.
- Puis versez de l'eau à mi-hauteur et placez les bacs au congélateur. Quelques heures plus tard, ajoutez de l'eau jusqu'en haut du bac afin que le fruit ou l'herbe soit bien pris à l'intérieur du glaçon et ne vienne pas flotter au début de la congélation.
- Remettez le tout au congélateur pendant quelques heures encore.
- Et voilà de très jolis glaçons à ajouter à tes petits cocktails aux fruits de l'été. De quoi décorer naturellement tes boissons préférées !

Le savais-tu ?

Avec cet atelier créatif, tu vas découvrir **les différents états de l'eau**, du liquide au solide ! Au-dessus de 0° : l'eau est **liquide**, c'est celle que tu bois chaque jour. En dessous de 0°, elle se transforme en glace : c'est l'état **solide**.

Et quand ta Grand-Mère te fait cuire des pâtes, elle fait bouillir l'eau, qui dès 100° s'évapore : c'est **l'état gazeux**.

LAC EN VUE !

COLORIAGE

Félicitations !

Manon, Jules et Nessie sont arrivés jusqu'au lac des Eaux claires et peuvent maintenant profiter de la vue et de cet espace naturel incroyable. Pour célébrer cela, prends tes plus beaux crayons et mets des couleurs sur ce coloriage.



Le savais-tu ?

Pour observer les animaux de la montagne, sois patient ! **La marmotte** notamment n'aime pas les gestes brusques, ni les cris. Tu pourras l'observer **d'avril à septembre**, période de l'année durant laquelle elle prépare son hibernation.

Pour cela, elle coupe de l'herbe qu'elle fait sécher pour se faire **un joli nid douillet** où dormir pendant plus de six mois. C'est presque comme ton **Grand-Père** quand il fait sa sieste devant le Tour de France.

FIN DE L'AVENTURE

BRAVO !

Grâce à toi, nous avons réussi à **atteindre le Lac des Eaux claires** au sommet de la montagne.

J'espère que tu t'es bien amusé à nos côtés et que, comme nous, tu as fait de **drôles de découvertes**, et appris des choses, au fil de ce cahier d'activités.

Mais n'oublie jamais, **la nature est belle mais fragile** à la fois. Tu as désormais le devoir de la préserver et de faire attention à la faune et la flore qui t'entourent. On compte sur toi !

En attendant, **passes un bel été** et de beaux moments en famille !

Manon et Jules

Découvrez

Grand-Mercredi

Le premier site dédié aux Grands-Parents et à leurs Petits-Enfants qui vous livre des conseils, idées et activités pour une vie de famille joyeuse et créative ! Retrouvez vite nos guides d'activités offerts sur : www.grand-mercredi.com

Qui est Thonon ?

Originaire des Alpes de Haute-Savoie, Thonon est une eau minérale naturelle faiblement minéralisée qui convient à toute la famille, y compris aux nourrissons. Elle est engagée depuis de nombreuses années dans la préservation de l'environnement et la protection de l'eau.



Imprimé en France. Ne pas jeter sur la voie publique.
Conception rédaction : Jérémy Mingot pour Grand-Mercredi
Illustrations et conception graphique : Mathilde Sene pour Grand-Mercredi

**grand
mercredi**

