

## ERGOTHÉRAPIE

Le défi ergo :

### « 5 semaines d'aventures! »



Participe au défi d'ergothérapie en t'amusant à vivre **5 semaines d'aventures!**  
 Accompagné d'un adulte, complète autant d'aventures que tu le souhaites!  
 Pour chaque étape d'une aventure que tu fais **TOI-MÊME et en français**, tu te mérites des points!  
 Amuse-toi à compter tes points pour dévoiler ton grand total!  
 Envoie **une photo de ta page complétée** à :



Mme Julie  
 par courriel à [julie.coulombe@cenord.ca](mailto:julie.coulombe@cenord.ca)  
 si tu souhaites me la partager!

Amuse-toi à découvrir à quel point tu es capable de devenir de plus en plus **autonome!**

Mon aventure :	en nature	à la bibliothèque	à l'épicerie	de chef cuisinier	au bureau de poste
Total des points :					

Le grand total de tous mes points est \_\_\_\_\_ !!!!!



## J'explore la nature ou la forêt!

- Identifie 3 différentes sortes d'arbres (3 points!)
- Trouve 1 animal (utilise ta créativité au besoin!) (5 points!)
- Remarque 5 bruits d'oiseaux (5 points!)
- Trouve 3 traces d'animaux (3 points!)
- Bâtis une cabane ou un fort (avec bâtons, branches brisées, neige, etc.) (50 points!)
- Mange une collation ou un repas (3 points!)
- Joue à « mon petit œil voit » (1 point par bonne réponse!)
  - Exemples
    - quelque chose qui est rouge!
    - quelque chose qui commence par le son « f »!
    - quelque chose qui est tout petit!
- Bâtis 10 lettres de l'alphabet avec des objets de la nature (10 points!)
- Explore tes 5 sens : qu'as-tu touché, vu, entendu, goûté, senti? (5 points!)

## Je m'amuse à la bibliothèque!

- Trouve un livre en français au thème: (2 points chaque!)
  - d'hiver
  - de la St. Valentin, de l'amour ou de l'amitié
  - et un cherche et trouve
- Obtiens/utilise une carte de bibliothèque (50 points!)
- Sors au moins trois livres en français (10 points!)
- Lis un livre à la bibliothèque (3 points!)
- Lis un livre dans ta chambre (4 points!)
- Lis un livre dans un fort, une cabane ou une cachette que tu bâtis (10 points!)
- Lis un livre dehors (5 points!)
- Lis un livre à quelqu'un : une personne, un animal ou un toutou (15 points!)

*Note : Si tu ne lis pas encore, tu peux regarder les images et même inventer une histoire par rapport aux images!*

## Je fais l'épicerie!

- Trouve une nouvelle recette délicieuse à essayer (3 points!)
- Dresse la liste (à l'écrit ou en dessinant) de tous les ingrédients requis (10 points!)
- Trouve les ingrédients que tu as déjà à la maison (4 points!)
- Dresse la liste (écrit ou dessiné) des ingrédients à acheter à l'épicerie (5 points!)
- Trouve les ingrédients à l'épicerie et place-les dans le chariot (50 points!)
- Trouve 5 mots en français à l'épicerie (5 points!)
- Pousse le chariot (6 points!)
- Donne les ingrédients à la caissière (2 points!)
- Paie la caissière (1 point!)
- Porte un sac à la voiture (3 points!)
- Porte un sac dans la maison (3 points!)
- Range les épicerie au bon endroit (12 points!)

## Je deviens un chef cuisinier!

- Lis les étapes de ta nouvelle recette délicieuse (4 points!)
  - Si je ne lis pas encore, j'identifie 8 lettres dans la recette!
- Sors les ingrédients pour la cuisson (7 points!)
- Prépare les ingrédients pour la cuisson (12 points!)
- Aide à faire la cuisson tel qu'il est sécuritaire (50 points!)
- Mets la table (5 points!)
- Verse des verres d'eau d'un pichet pour la famille (8 points!)
- Utilise une grande cuillère pour servir les assiettes de toute la famille (14 points!)
- Offre une reconnaissance pour ton met, en français (5 points!)
- Aide à faire la vaisselle (laver, rincer, sécher, ranger, ton choix) (10 points!)
- Passe le balai dans la salle à manger (15 points!)



## Je découvre la boîte aux lettres ou le bureau de postal

- Fais un dessin ou écris une note à quelqu'un que tu aimes (10 points!)
- Fabrique une enveloppe (15 points!)
- Apprends ton adresse par cœur (50 points!)
- Écris ton adresse et l'adresse du destinataire au bon endroit (9 points!)
  - Si je n'écris pas encore seul, je peux copier quelques lettres ou quelques mots!
- Plie ton dessin ou ta lettre et insère-le dans l'enveloppe (8 points!)
- Scelle ton enveloppe (4 point!)
- Colle un timbre au bon endroit (3 points!)
- Apporte ta lettre à la boîte aux lettres ou au bureau de poste (15 points!)
- Prends une photo en déposant ta lettre (10 points)

Mon aventure :	en nature	à la bibliothèque	à l'épicerie	de chef cuisinier	au bureau de poste
Espace libre pour le calcul de mes points :					

Un merci tout à fait spécial à Mme Tammy desOrmeaux pour sa précieuse collaboration!

Une ressource qui a inspirée quelques idées de ce défi : <https://www.1000hoursoutside.com/blog/free-outdoor-advent-calendar>

