

Mots entrecroisés

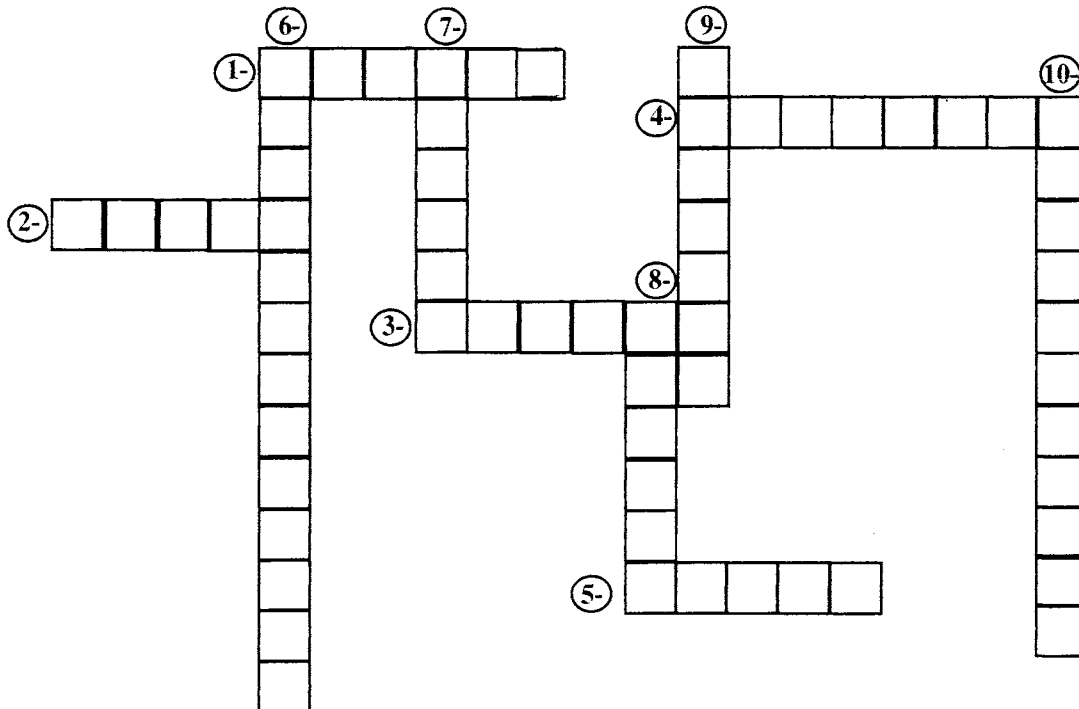
Trouve les réponses et place-les dans les cases correspondantes.

Horizontalement

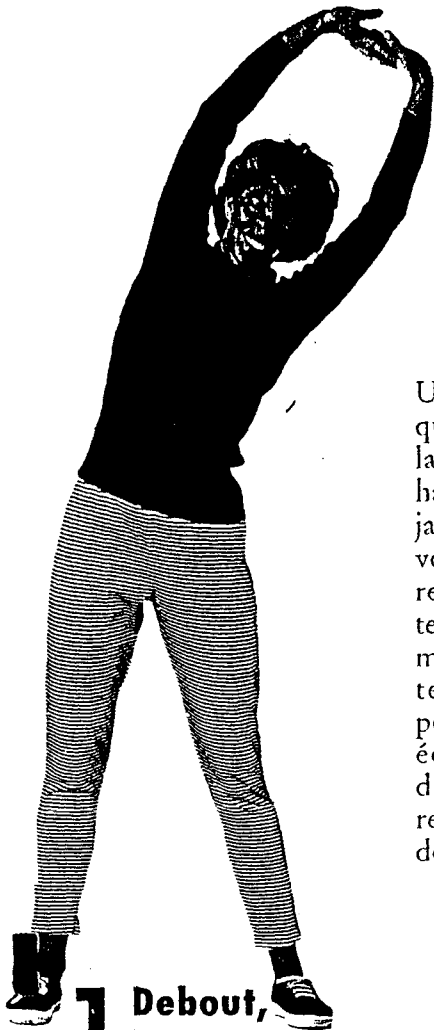
- 1- Astre qui éclaire le jour
- 2- La marche en est un...
- 3- Il y en a 9 dans le canal de Chambly
- 4- Se donner un âge moins avancé
- 5- Nom de la même famille que « sain »

Verticalement

- 6- Endroit où stationner
- 7- Passage de l'extérieur à l'intérieur
- 8- Ce que l'on doit éviter pour être en forme
- 9- Verbe de la même famille que « trouvaille »
- 10 - Nom de la même famille que « respirer »



Exercices suggérés



1 Debout, pieds écartés

Mains jointes, doigts croisés, paumes vers l'avant, étirez les bras devant vous puis vers le haut. Inclinez le buste vers la droite puis vers la gauche. Relâchez les bras. Faites cet exercice 5 fois.

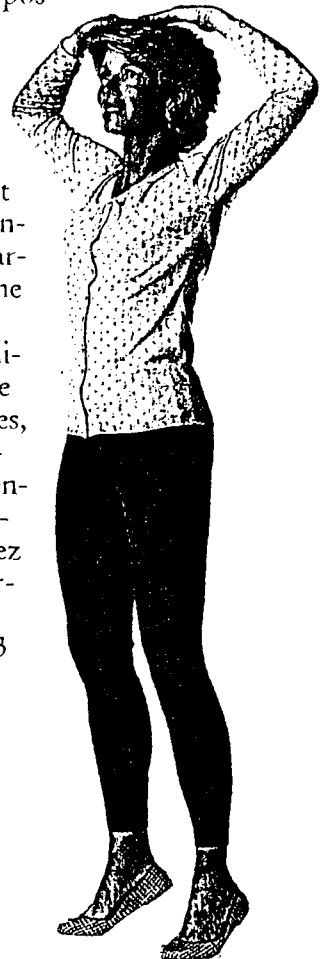
2 Jambes fléchies, un peu écartées

Un annuaire téléphonique ou un catalogue sur la tête, les mains sur les hanches, fléchissez les jambes comme pour vous accroupir, puis relevez-vous. Exécutez ce mouvement lentement. Vous devez maintenir le dos bien droit pour garder l'annuaire en équilibre. Soufflez en descendant, inspirez en remontant. Répétez 3 fois de suite.



4 Bout des doigts sur la tête

Déplacez-vous sur la pointe des pieds en vous grandissant. Tirez les coudes vers l'arrière, le plus possible. Exécutez ce déplacement pendant 15 secondes. Marquez une pause d'une dizaine de secondes, puis recommencez. Renouvelez cet exercice au moins 3 fois.



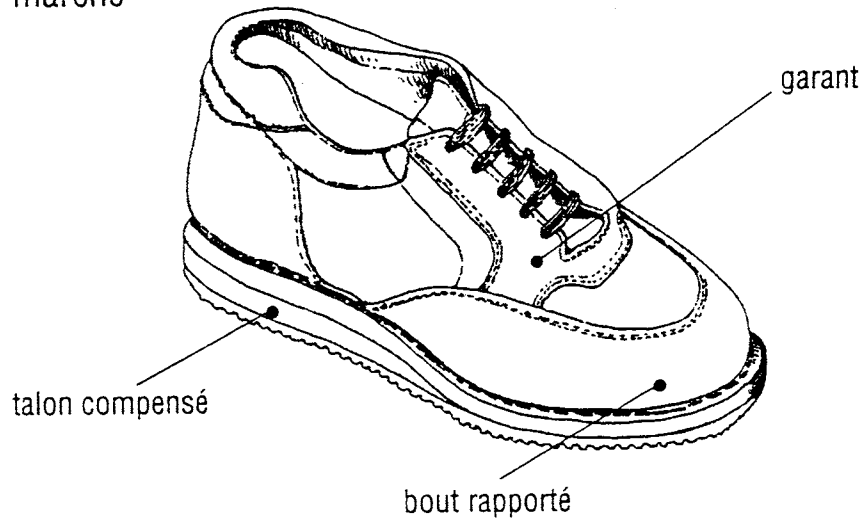
3 Assis en boule, dos appuyé contre un mur

Mains et bras enserrant les jambes, posez le front sur vos genoux. Respirez lentement en prolongeant votre expiration. Maintenez la position au moins 20 secondes.

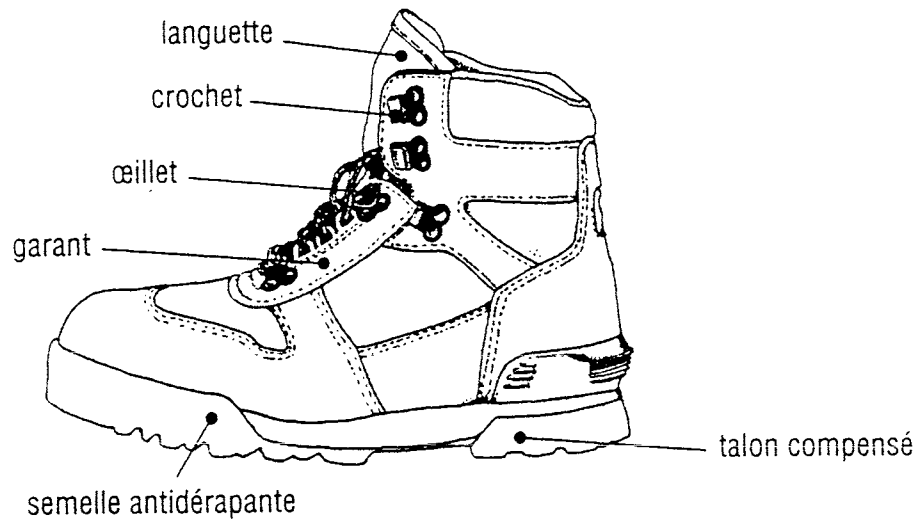


Études les parties de ces chaussures.

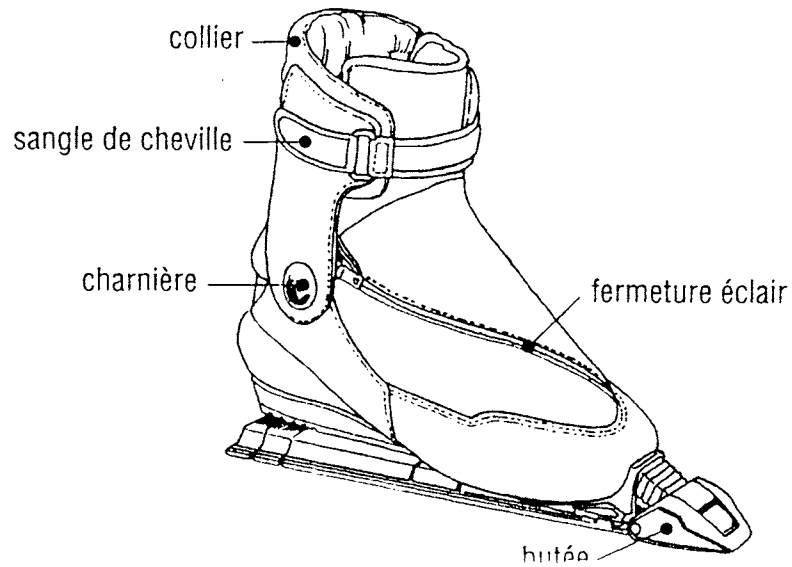
soulier de marche



chaussure de randonnée légère

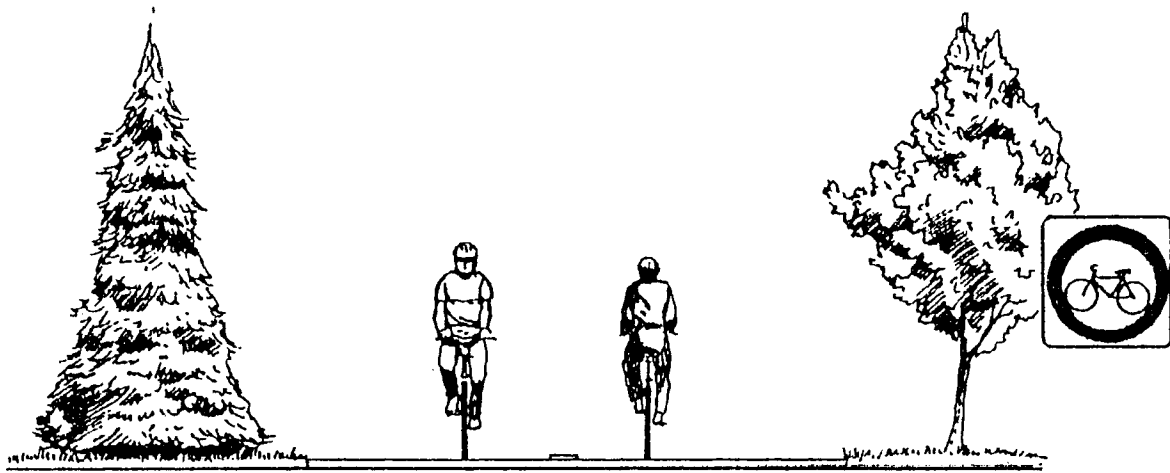


fixation et chaussure de ski de fond

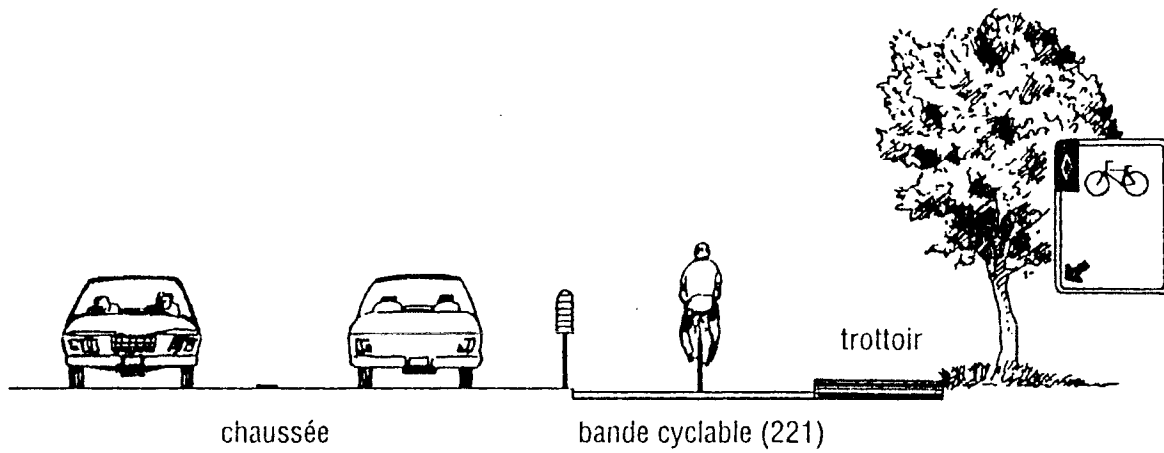


Voies cyclables

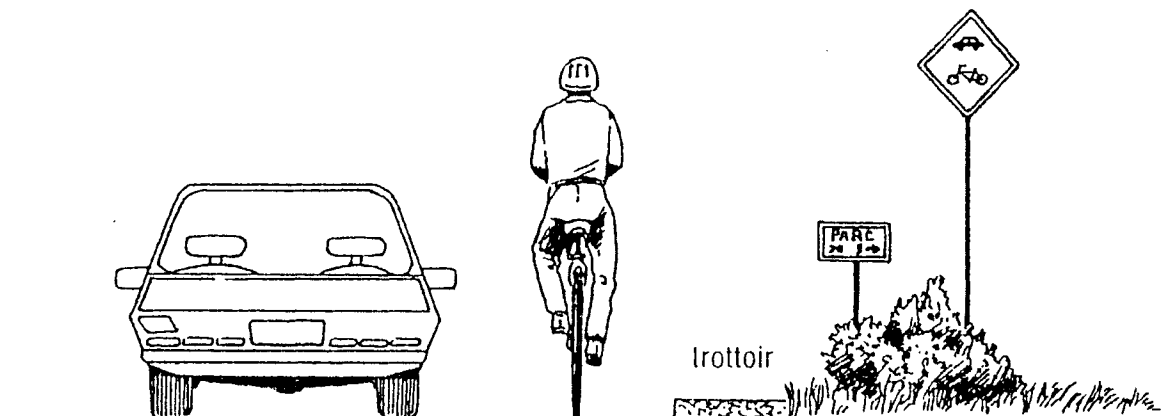
piste cyclable



bande cyclable

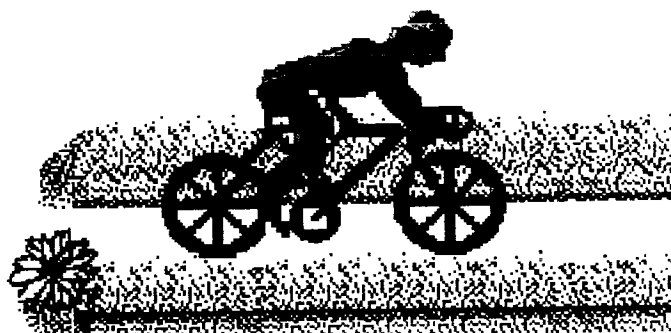


chaussée désignée



axe de cheminement

La piste cyclable



La piste cyclable est le plus souvent bidirectionnelle et indépendante de toute voie de circulation ou séparée de celle-ci par une barrière physique tels un terre-plein, une glissière rigide de type New Jersey ou une bordure de ciment.

La bande cyclable

Voie cyclable aménagée en bordure de la chaussée, délimitée par un marquage au sol et réservée à l'usage exclusif des cyclistes.

La bande cyclable peut être unidirectionnelle ou bidirectionnelle.

La chaussée désignée

Chaussée officiellement reconnue comme voie cyclable, recommandée aux cyclistes et caractérisée par une signalisation élémentaire.



Vocabulaire

Ajoute : le, la, l', un, une, aux noms suivants.

oooooooo

_____ santé	_____ construction
_____ maladie	_____ charrette
_____ exercice	_____ siècle
_____ allure	_____ écluse
_____ tension	_____ escalier
_____ pulsation	_____ randonnée
_____ cholestérol	_____ départ
_____ jambe	_____ gelée
_____ stationnement	_____ ambiance
_____ circulation	_____ cycliste
_____ équilibre	_____ sport
_____ ostéoporose	_____ bicyclette
_____ malaise	_____ guidon
_____ fracture	_____ stress
_____ déshydratation	_____ aspect
_____ nourriture	_____ possibilité
_____ esprit	_____ respiration
_____ bruit	_____ corps
_____ soleil	_____ cheville
_____ humidité	_____ bouteille
_____ pluie	_____ entrée
_____ rythme	_____ seuil
_____ fatigue	_____ air
_____ obstacle	_____ embarcation
_____ radeau	_____ économie

Vocabulaire

Mets ces adjectifs qualificatifs au féminin s'il y a lieu.

oooooooooooo

- différent _____
- vertébral _____
- profond _____
- important _____
- cyclable _____
- pur _____
- pittoresque _____
- climatique _____
- municipal _____
- humain _____
- cardio-vasculaire _____
- artériel _____
- sanguin _____
- physique _____
- spirituel _____
- efficace _____
- positif _____
- impossible _____
- long _____
- utile _____
- régulier _____
- premier _____

oooooooooooo

Vocabulaire

Mets ces verbes au futur simple.

effectuer	j'	_____
transporter	t u	_____
assembler	il	_____
demander	n o u s	_____
stimuler	v o u s	_____
constituer	ils	_____
utiliser	j'	_____
oublier	t u	_____
éviter	il	_____
imposer	n o u s	_____
respirer	v o u s	_____
diminuer	ils	_____
abaisser	j'	_____
tonifier	t u	_____
activer	il	_____
freiner	n o u s	_____
participer	v o u s	_____
aller	ils	_____
favoriser	j e	_____
libérer	t u	_____
trouver	il	_____
franchir	n o u s	_____
agir	v o u s	_____
choisir	ils	_____

Trouve un mot de la même famille que :

différence	<u>différent, différencier</u>
transport	_____
frein	_____
participation	_____
libération	_____
profondeur	_____
sang	_____
pureté	_____
utilité	_____
artère	_____
climat	_____
vertèbre	_____
importance	_____
nourrir	_____
stationnement	_____

Écris un ou une devant le nom :

_____ escalier	_____ aspect
_____ écluse	_____ humidité
_____ économie	_____ air
_____ ambiance	_____ importance
_____ équilibre	_____ esprit



Exercices sur le vocabulaire
Dans la liste des mots de vocabulaire :

Trouve l'antonyme (contraire)

la santé

irrégulier

possible

indifférent

vieillir

la sortie

négatif

impur

hydratation

l'arrivée

Fais un nom avec :

circuler

nourrir

aérer

embarquer

construire

partir

stationner

guider

déshydrater

respirer

Retrouve les mots

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

air	décembre	janvier	ondée
août	demain	joie	ostéoporose
auge	dimanche	journée	ouragan
automne		lire	
	éclair		pluie
bruine	écluse	mai	poudrerie
brume	épinette	mardi	
	été	matin	repas
car	étoile	minuit	
chaleur			tempête
climat	foi	neige	temps
coin		novembre	tonnerre
copain	hiver	nuage	
	humidité	nue	vent

« Code secret »
Pour découvrir le code secret, remplace chaque chiffre par la lettre correspondante dans l'ordre alphabétique (Grammaire simplifiée page 3)

Message 1

12- 5- 19 5- 3- 12- 21- 19- 5- 19 5- 14

 5- 19- 3- 1- 12- 9- 5- 18 19- 9- 20- 21- 5- 5- 19

 4- 1- 14- 19 12- 5 22- 9- 5- 21- 24

 3- 8- 1- 13- 2- 12- 25 19- 15- 14- 20

 21- 14- 9- 17- 21- 5- 19 1- 21 17- 21- 5- 2- 5- 3

Message 2

1- 21- 10- 15- 21- 18- 4- 8- 21- 9, 12- 1

 14- 1- 22- 9- 7- 1- 20- 9- 15- 14 13- 1- 18- -

 3- 8- 1- 14- 4- 5 1 12- 1- 9- 19- 19- 5

 12- 1 16- 12- 1- 3- 5 1 12- 1

 14- 1- 22- 9- 7- 1- 20- 9- 15- 14 4- 5

 16- 12- 1- 9- 19- 1- 14- 3- 5

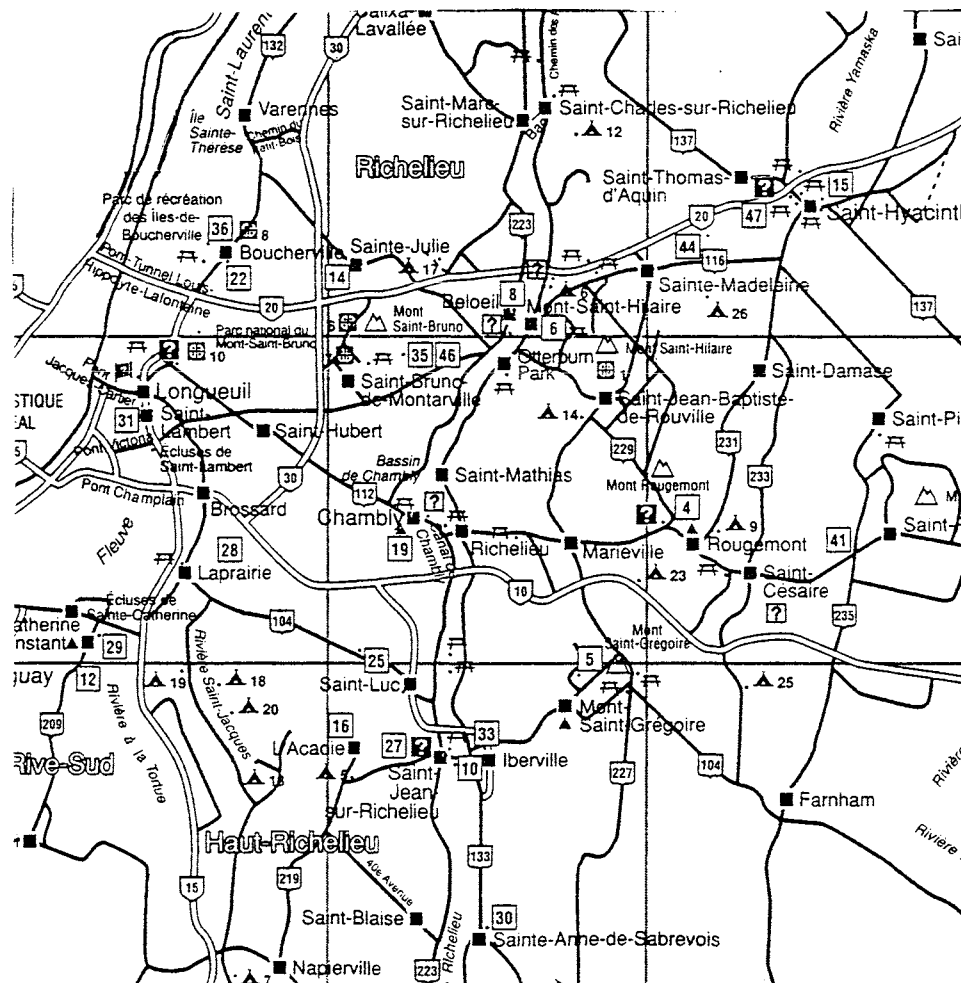
Message 3

15- 14 16- 5- 21- 20 15- 16- 20- 5- 18
— — — — — — — — — — —
16- 15- 21- 18 21- 14- 5 18- 1- 14- -
— — — — — — — — — — — — -
4- 15- 14- 14- 5- 5 1 2- 9- 3- 25- -
— — — — — — — — — — — —
3- 12- 5- 20- 20- 5 19- 21- 18 12- 1
— — — — — — — — — — — — —
2- 1- 14- 4- 5 3- 25- 3- 12- 1- 2- 12- 5
— — — — — — — — — — — — — — —
4- 21 3- 1- 14- 1- 12 4- 5
— — — — — — — — — —
3- 8- 1- 13- 2- 12- 25
— — — — — — —

#####

« Les symboles utilisés »

	Accès adapté aux personnes handicapées		Lieu, édifice et maison historique
	Accessibilité avec aide		Base et centre de plein-air
	Information touristique, permanent		Traversier
	Information touristique, saisonnier		Golf
	Halte routière		Croisière
	Hôtellerie		Plage
	Aéroport municipal		Vignoble
	Ski alpin		Cabane à sucre
	Ski de randonnée		Théâtre
	Montagne		Pêche blanche
	Camping		Visite industrielle
	Piste cyclable		Pont couvert



Travail sur « les symboles utilisés »

1- Trouve 4 endroits où il y a des montagnes.

2- Trouve les endroits où il y a un kiosque d'information touristique permanent.(4)

3- Trouve les endroits où il y a un kiosque d'information touristique saisonnier (3)

4- Trouve un endroit où on retrouve une base et centre de plein air.

5- Trouve quelques endroits où on retrouve une halte routière.

6- Si tu habites Marieville, trouve quelques endroits où tu peux faire du camping.

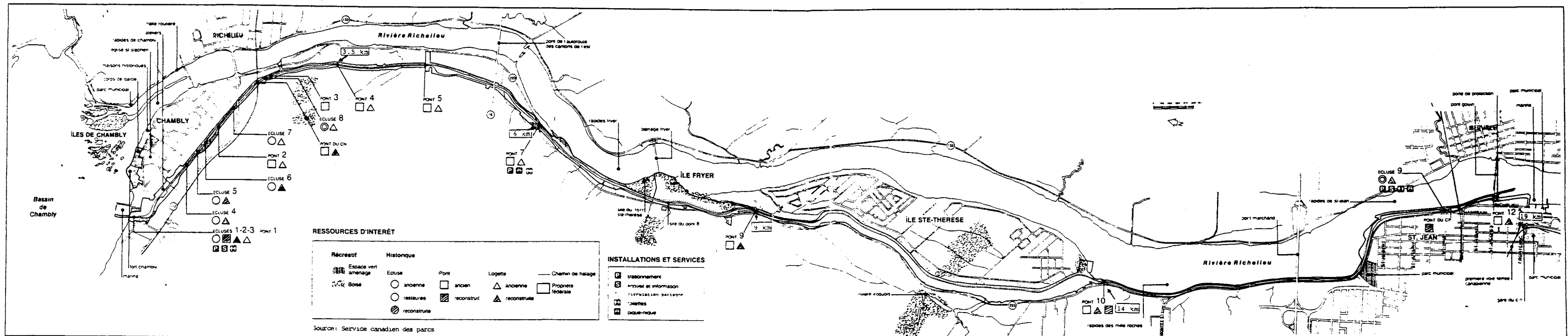
Suggestions de travail

.....

- Retrouver les attraits touristiques et les situer
- Apprendre à retrouver sa route sur une carte.
- Transférer les connaissances acquises sur une carte de la province de Québec.

.....

LE CANAL DE CHAMBLY



Étude de la carte du canal de Chambly

1- Combien y a-t-il de ponts sur le canal ?

2- Donne la définition du mot « écluse ».

3- On retrouve combien d'écluses ?

4- Donne la définition du mot « logette »

5- Où retrouves-tu des logettes sur la carte ?

6- Où retrouve-t-on des espaces verts aménagés ?

7- Quel fort est situé entre le pont 7 et 8 ?

8- Quels ponts peut-on prendre pour se rendre sur l'île Sainte-Thérèse ?

9- Que représentent les symboles à l'écluse 9 ?

10- Nomme les îles que tu vois sur la carte.

