

# StrataGEM des parents

## Septembre : vive la rentrée !

Bienvenue dans ce nouveau numéro !

Vous trouverez à travers celui-ci de chouettes activités pour profiter de cette rentrée scolaire en famille.



Page d'accueil	P1
La rentrée scolaire, c'est quoi ?	P2
Pourquoi la rentrée à lieu fin août maintenant ?	P3
Que se passe-t-il le 21 septembre ?	P3
GEM lire	P4
GEM films	P5
GEM écouter	P6
Les activités prévues en septembre dans le brabant wallon	P7 à 9
Bricolages	P10 à 14
Les recettes	P15 à 19
Les jeux en famille	P20 à 22
La petite histoire du mois de septembre	P23
Petits jeux	P24 à 26
Dessin	P27
Sources	P28

## La rentrée scolaire, c'est quoi ?

« La rentrée scolaire est la période où les élèves entament une nouvelle année scolaire ; et reprennent les cours à l'école. Dans de nombreux pays, elle suit généralement la pause estivale, dite des «grandes vacances» en Europe, et qui varie dans l'année selon la position géographique : d'août à septembre dans l'hémisphère nord, et de janvier à février dans l'hémisphère sud. La période est alors associée à la reprise de l'activité en général, que ce soit économique ou politique, après la période de ralentissement au cours des vacances. »<sup>1</sup>



<sup>1</sup> <https://xn--larentre-h1a.com/fr/content/quest-ce-que-cest-la-rentre%C3%A9e>

## Pourquoi la rentrée à lieu fin août maintenant ?

« La rentrée des classes le 1er septembre, c'est dorénavant terminé. À partir de cette année scolaire, le retour à l'école se fera en effet chaque dernier lundi du mois d'août. L'année scolaire s'achèvera, elle, non plus le 30 juin, mais chaque premier vendredi de juillet.

Cette nouvelle organisation fait suite à l'adoption au printemps dernier par la Fédération Wallonie-Bruxelles des nouveaux rythmes scolaires. Objectif : alterner tout au long de l'année des périodes de sept semaines de classe suivies de deux semaines de vacances.

Conséquence : les congés de Toussaint et de Carnaval seront portés de une à deux semaines tandis que les vacances d'été seront ramenées à sept semaines.

Evoquée depuis trente ans, cette réforme du calendrier scolaire vise à mieux tenir compte des rythmes chronobiologiques naturels des (plus jeunes) enfants pour qui une trop longue trêve estivale menait souvent au décrochage scolaire. Ce nouveau calendrier ne s'appliquera toutefois qu'aux seules écoles de Wallonie et de Bruxelles. La Flandre et la Communauté germanophone continueront à appliquer l'ancien calendrier. »<sup>2</sup>

## Que se passe-t-il le 21 septembre ?

Le mois de septembre est également associé à un changement de saison. Nous passons de l'été à l'automne. L'automne prendra fin le 21 décembre pour laisser place à l'hiver.

---

<sup>2</sup> <https://www.lesoir.be/460827/article/2022-08-22/rentree-scolaire-2022-voici-tout-ce-qui-change-partir-du-29-aout>

## GEM Lire

L'école maternelle

Samsam rentre à l'école

L'école est à nous

Tom-Tom et Nana, les cartables décollent

Lulu, vive la récré

Automne

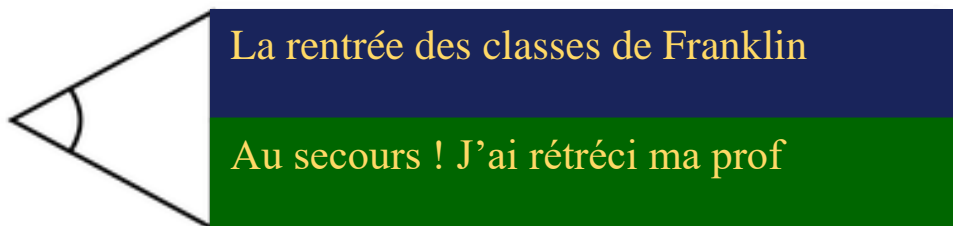
Tout sur l'automne

Papy ça souffle





## *GEM Film*



## Gem Ecouter

Sacré Charlemagne

C'est la rentrée

C'est en septembre

Septembre

C'est la rentrée des classes



## Les activités prévues en septembre dans le Brabant wallon :

### Ottignies-Louvain-la-Neuve :

Activité	Date	Public	Lieu	Contact	En quelques mots...
Brocante festive du petit-Ry	03/09	Pour toute la famille	Avenue de la Résistance, Avenue de la Balbrire, Avenue des Peupliers	0494356054	Grimages, châteaux gonflables, food trucks, brocanteurs
Fêtes de Wallonie	Du 15/09 au 17/09	Pour toute la famille	Dans la ville	Site internet : <a href="http://www.fetesdewallonieolln.be">www.fetesdewallonieolln.be</a>	Concerts, activités, cortège folklorique avec géants, brocante, feu d'artifice

### Hélécine :

Activité	Date	Public	Lieu	Contact	En quelques mots...
Scène village	30/09	Pour toute la famille	Centre culturel	<a href="mailto:info@ccbwb.be">info@ccbwb.be</a> 010621030	Artistes de théâtre, arts de rue, danseurs, musiciens

### Incourt :

Activité	Date	Public	Lieu	Contact	En quelques mots ...
Le chou est à l'honneur	03/09	Pour toute la famille	Centre de roux miroir	0495306616 <a href="mailto:info@alamagiedufeu.be">info@alamagiedufeu.be</a>	Brocante, animations, concours du plus gros chou, activités variées

## Perwez :

Activité	Date	Public	Lieu	Contact	En quelques mots...
Scène village	09/09	Pour toute la famille	Centre culturel	<a href="mailto:info@ccbw.be">info@ccbw.be</a> 010621030	Artistes de théâtre, arts de rue, danseurs, musiciens

## Walhain :

Activité	Date	Public	Lieu	Contact	En quelques mots...
Foire aux potirons à Tourinnes	10/09	Pour toute la famille	Chemin de la scierie	0472315584 <a href="mailto:lafoireauxpotirons@hotmail.com">lafoireauxpotirons@hotmail.com</a>	Kids corner, concours du plus gros potiron et du mieux décoré, activités variées

## Villers-la-Ville :

Activité	Date	Public	Lieu	Contact	En quelques mots...
Fête des avelines	09/09	Pour toute la famille	Place de sart dames avelines	<a href="mailto:animation@villersentransition.be">animation@villersentransition.be</a>	Animations, spectacles, concerts, village des artisans, ...
Brocante de Marbais	03/09	Pour toute la famille	Rue de la place	<a href="mailto:Comité.marbaisplace@gmail.com">Comité.marbaisplace@gmail.com</a>	Châteaux gonflables, animations pour enfants, petite restauration, producteurs locaux, brocanteurs



## Braine-l'Alleud :

Activité	Date	Public	Lieu	Contact	En quelques mots...
Les journées du cheval	09/09 et 10/09	Pour toute la famille	Château du Cheneau (parc Allard)	023860547 <a href="mailto:secretariat@braine-lalleud.be">secretariat@braine-lalleud.be</a>	Activités équestres, spectacles, stands,...

## Bricolages :

### Boite à crayon :

#### Matériels :

- 4 rouleaux de papier toilette
- Du papier de différentes couleurs
- 1 crayon gris
- 1 feutre noir
- De la colle
- Des ciseaux

#### Etapas de fabrication :

1. Commencez à recouvrir les quatre rouleaux de papier toilette avec la couleur de votre choix. Pour ce faire, utilisez un rouleau comme base pour couper une largeur dans la feuille de papier.



2. Collez ensuite la bande sur un rouleau et répétez l'action quatre fois.



3. Avec un crayon gris, dessinez une paire d'yeux sur du papier blanc. La largeur totale doit tourner autour des trois centimètres.



4. Découpez le contour des yeux blanc et posez-les sur un morceau de papier gris. Redessinez ainsi une autre forme de yeux gris mais un peu plus grande cette fois (plus ou moins cinq centimètres). Collez les yeux blanc sur les gris. Ensuite, dessinez les pupilles à l'aide du feutre noir.



5. Collez les yeux sur un des rouleaux de papier toilette et dessinez une bouche.



6. Collez les rouleaux entre eux en décalant légèrement le personnage plus haut.<sup>3</sup>



<sup>3</sup> <https://www.jeuxetcompagnie.fr/pot-a-crayon-rouleau-papier-toilette/>

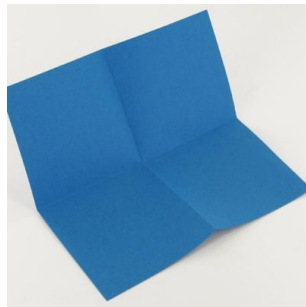
## Marque page petit monstre :

### Matériels :

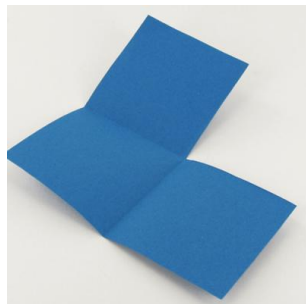
- Feuilles de papier couleur 15 x 15 cm
- Un bâton de colle
- Yeux mobiles Ø 25 mm
- Perforatrices Ronds diamètres assortis
- Une paire de ciseaux

### Etapas de fabrication :

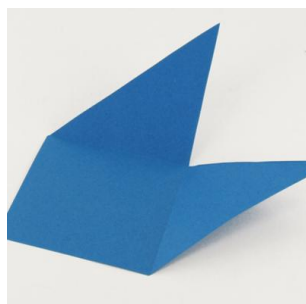
1. Plier une feuille de 15 x 15 cm en 4 pour obtenir 4 petits carrés de 7,5 cm de côté.



2. Couper un des 4 carrés.

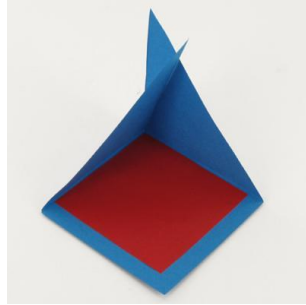


3. Couper les deux carrés pour obtenir le motif ci-dessus.



4. Avec une feuille d'une autre couleur découper un carré puis le coller sur la structure précédente.

Ce sera la bouche du monstre.



5. Pour faire les dents du monstre, utilisez la perforatrice. Vous obtiendrez des petits ronds que vous collerez sur une face de la structure repliée. Enfin replier et coller l'autre face.



6. Décorer le petit monstre, avec des grands yeux mobiles, et découper des petits triangles (que vous collerez derrière) pour





7. Faire les oreilles du monstre.



8. Voilà, le petit monstre marque-page est terminé !<sup>4</sup>



---

<sup>4</sup> <https://teteamodeler.ouest-france.fr/monstres-marque-page>

## Les recettes :

### Biscuits petits écoliers :

#### **Ingrédients :**

- 250g de farine
- 1 œuf
- 95g de beurre
- 90g de sucre glace

#### **Préparation :**

1. Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf, le beurre au préalablement fondu et le sucre.
2. Mélangez dans un premier temps à la cuillère en bois, puis avec les mains afin de former une boule.
3. Filmez puis réservez la pâte au réfrigérateur au moins 30 minutes.
4. Une fois la pâte reposée, étalez une boule de pâte sur votre plan de travail fariné, d'environ 2 à 3mm d'épaisseur. Roulez et découpez les biscuits avec la roulette à petits-beurre.
5. Déposez les biscuits sur une plaque de cuisson et enfournez la plaque dans un four préchauffé à 180°C pour 13 minutes.
6. Laissez les biscuits refroidir. <sup>5</sup>



---

<sup>5</sup> [https://www.maspature.com/blog/2021/03/04/recette-biscuits-petits-ecoliers-maison/#google\\_vignette](https://www.maspature.com/blog/2021/03/04/recette-biscuits-petits-ecoliers-maison/#google_vignette)

## Mikado maison :

### Ingrédients :

- 200 g de farine
- 75 g de beurre
- 1 œuf
- 100 g de sucre
- 1 tablette de chocolat
- 1 pincée de bicarbonate de soude

### Préparation :

1. Dans un saladier, mélangez la farine avec le sucre, le beurre ramolli, le bicarbonate et les œufs jusqu'à obtenir une pâte homogène. Filmez et laissez reposer 2h au frais.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Détachez des petites boules de pâte et roulez-les en boudins assez fins. Coupez des bâtonnets de 20 cm de long environ et déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.
4. Enfournez pour 10 min, puis laissez refroidir.
5. Faites fondre le chocolat coupé en carré au bain-marie, à feu très doux. Trempez chaque bâtonnet à moitié dans le chocolat. Laissez sécher sur une feuille de papier sulfurisé.<sup>6</sup>



<sup>6</sup> <https://www.cuisineaz.com/recettes/biscuits-mikado-maison-au-chocolat-99513.aspx>

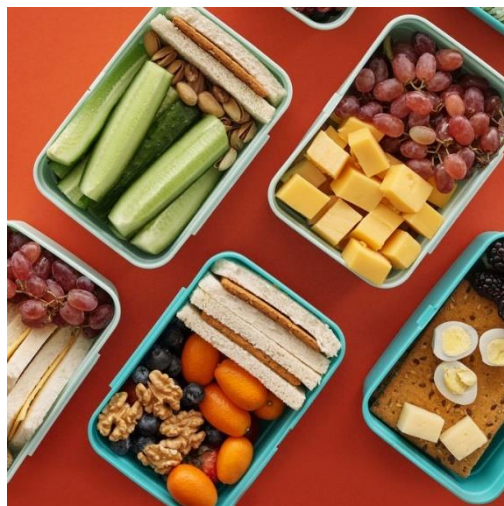
## Différentes idées de boîte à lunch :

### Ingrédients :

- Des légumes ou une salade et des fruits frais
- Des féculents : pain, pommes de terre, riz ou pâtes
- Des protéines : lentilles, haricots, fromage, œufs, poisson ou viande
- Un snack allégé en sucres : compote de fruits sans sucres ajoutés en format gourde, fruit ou barre de céréales aux fruits secs<sup>7</sup>
- Produits laitiers : fromage, yaourt, kiri, ...

### Préparation :

1. Couper les fruits et légumes suivant votre imagination et les goûts de votre enfant : bâtonnets, cubes, fleur, ...
2. Varier la composition de la boîte.



PS : à la page suivante tu peux retrouver la pyramide alimentaire pour un peut mieux comprendre l'importance d'une bonne alimentation.

<sup>7</sup> <https://www.lotushygiene.com/fr/vie-de-famille/etre-parent/les-meilleures-idees-de-lunch-box-pour-votre-enfant/#:~:text=Des%20l%C3%A9gumes%20ou%20une%20salade,de%20c%C3%A9r%C3%A9ales%20aux%20fruits%20secs>

## La pyramide alimentaire

Cette pyramide alimentaire peut t'aider à manger équilibré. Les aliments y sont regroupés par familles. Chacune apporte les éléments nutritifs indispensables à ton corps. Pour rester en bonne santé, consomme chaque jour des aliments dans les proportions indiquées.

### Produits sucrés

Pense qu'une barre chocolatée, par exemple, contient l'équivalent de 5 sucres et d'une cuillerée à café d'huile. Il ne faut pas trop en manger et uniquement pour le plaisir.

### Matières grasses pour l'assaisonnement et la cuisson

Les matières grasses sont indispensables, mais en petites quantités ! Varie les assaisonnements d'origine végétale (huile d'olive, de colza...) et évite de manger ce qui a cuit dans le beurre.

### Viande, poisson et œufs

Ne mange pas de viande plus de 3 fois par semaine et **alterne** les viandes grasses (les rouges, comme le bœuf) et les maigres (les blanches, comme le poulet). Mange du poisson au moins 2 fois par semaine.

### 3 ou 4 produits laitiers par jour

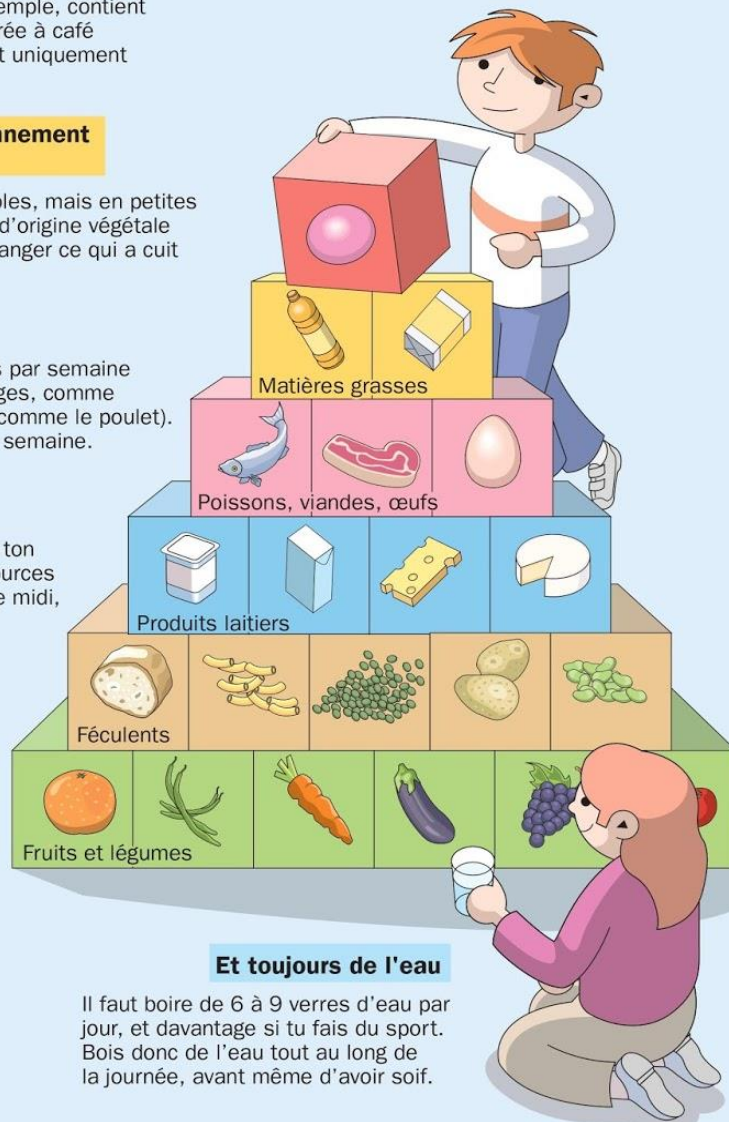
N'oublie pas ! Tu construis aujourd'hui ton squelette de demain. Alors varie les sources de **calcium** et consomme du fromage le midi, plutôt que le soir.

### 1 féculent à chaque repas

Tu peux prendre des céréales peu sucrées ou du pain au petit déjeuner, des pâtes au déjeuner, du pain beurré au goûter et des lentilles au dîner, par exemple.

### 5 fruits ou légumes par jour

Il faut en consommer à chaque repas. Prends, par exemple, une orange pressée au petit déjeuner, des carottes râpées au déjeuner, une pomme au goûter et des haricots verts au dîner.



### Et toujours de l'eau

Il faut boire de 6 à 9 verres d'eau par jour, et davantage si tu fais du sport. Bois donc de l'eau tout au long de la journée, avant même d'avoir soif.

### À RETENIR

- 1 La pyramide alimentaire sert à comprendre ce que tu dois manger en moyenne chaque jour.
- 2 Si tu manges trop gras à un repas, consomme plus de légumes, de fruits et de céréales aux repas suivants.
- 3 Attention aux produits sucrés, il ne faut pas trop en manger. Il faut seulement les déguster pour le plaisir.
- 4 Surtout, n'oublie pas que l'eau est la seule boisson indispensable pour ton corps !

**Alterner** : changer tour à tour.  
**Calcium** : substance nécessaire pour le corps, servant, par exemple, à solidifier les os.



# Des aliments aux nutriments

Les aliments sont composés de nutriments. Ces derniers apportent à ton corps l'énergie nécessaire pour construire et renouveler en permanence les milliards de cellules qui le composent. Il existe 2 sortes de nutriments.

Aucun aliment ne contient à lui tout seul tous les nutriments nécessaires à notre corps. C'est pourquoi il faut avoir une alimentation la plus diversifiée possible !



Le pain et les petits pois contiennent plus de glucides que de lipides et de protéines. On les classe donc dans la catégorie des

**Glucides**

Les noix et le saucisson contiennent plus de lipides que de glucides et de protéines. On les classe donc dans la catégorie des

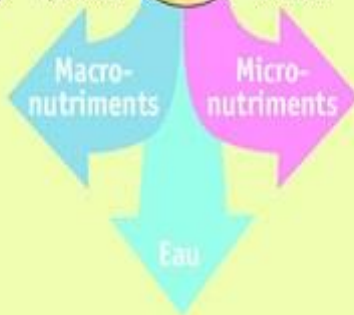
**Lipides**

Le poisson et la viande contiennent plus de protéines que de glucides et de lipides. On les classe donc dans la catégorie des

**Protéines**

Ce sont les nutriments dont notre corps a besoin en grande quantité.

Ils correspondent aux nutriments dont notre corps a besoin en petite quantité.



**Épinards**

**Kiwis**

**Oranges**

**Vitamines**

**Saumon**

**Yaourt**

**Sels minéraux**

Tous les aliments que nous mangeons contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité (sauf l'huile). L'eau est donc un élément essentiel de notre alimentation.



## Les jeux en famille :

### Chasse au trésor des fournitures scolaires :

#### Matériels :

- Un sac à dos
- 10 fournitures de taille variées qui rentre dans le sac à dos

#### Préparation :

1. Cachez les différentes fournitures dans la maison et/ou jardin suivant la météo.
2. Veillez à être hors du champ de vision des enfants.

#### But du jeu :

L'enfant prend son sac à dos et part à la recherche des fournitures cachées. A chaque fois qu'il en trouve une, il la range dans son sac.

Ainsi à la fin du jeu, le sac à dos est prêt pour la rentrée !



## Devine ce que je suis :

### Matériels :

- Un sac à dos
- Diverses fournitures scolaires
- Un bandeau/ une écharpe

### Préparation :

1. Mettre toutes les fournitures dans le sac.
2. Bander les yeux de votre enfant avec le bandeau/l'écharpe et placer le sac devant lui.

### But du jeu :

L'enfant doit deviner quelle est la fourniture scolaire qu'il tient entre les mains simplement grâce au toucher.

Attention éviter certains objets tel que les ciseaux, les compas, les tailles crayon, ...



## Le relai sac à dos :

### Matériels :

- 2 sacs à dos
- Un nombre pair de fournitures scolaires

### Préparation :

1. Faire deux tas de fournitures scolaires
2. Diviser les enfants et/ou adultes en deux équipes
3. Placer chaque équipe à égale distance des tas de fournitures (exemple : 10 mètres)

### But du jeu :

Les coéquipiers courent à tour de rôle jusqu'à leur tas de fournitures avec le sac à dos sur les épaules. Ils prennent une fourniture, la mettent dans le sac. Ils reviennent vers leurs coéquipiers et leur donnent le sac à dos. Celui-ci fera la même chose.

L'équipe qui a rempli le sac à dos de tout son tas de fournitures en premier à gagner.





## La petite histoire du mois de septembre :

### La rentrée des cartables :

Romy et Rémy sont deux vieux cartables, usés par toutes ces années d'école, secoués et traînés au sol, de la récré au goûter, par leurs maîtres, ces enfants infatigables.

Les cartables, amis fidèles des bancs d'écoles, portés, balancés, maltraités par les écoliers, sont allés faire une longue sieste, enfin, après ce long chemin, histoire de se reposer.

Oubliés pendant deux mois, mis au placard et abandonnés, Romy et Rémy s'endorment en juillet, hibernent en août, pour un nouveau souffle et prendre leur revanche.

Mais Rémy et Romy sont restés au placard. Oubliés dans le noir, ils ont le cafard. Ils ne s'y attendaient pas, forcément, eux qui s'étaient tant préparés, durant l'été brûlant, pour leurs deux enfants. Ils se sont refaits une santé pour du beurre, quel désespoir !

Deux nouveaux cartables ont remplacé Rémy et Romy. Ils sentent le neuf, ils brillent. A deux pas des bureaux, tranquilles, ils font les beaux. C'est sûr, ces cartables-là, ce sont les nouvelles boîtes à trésors des enfants.

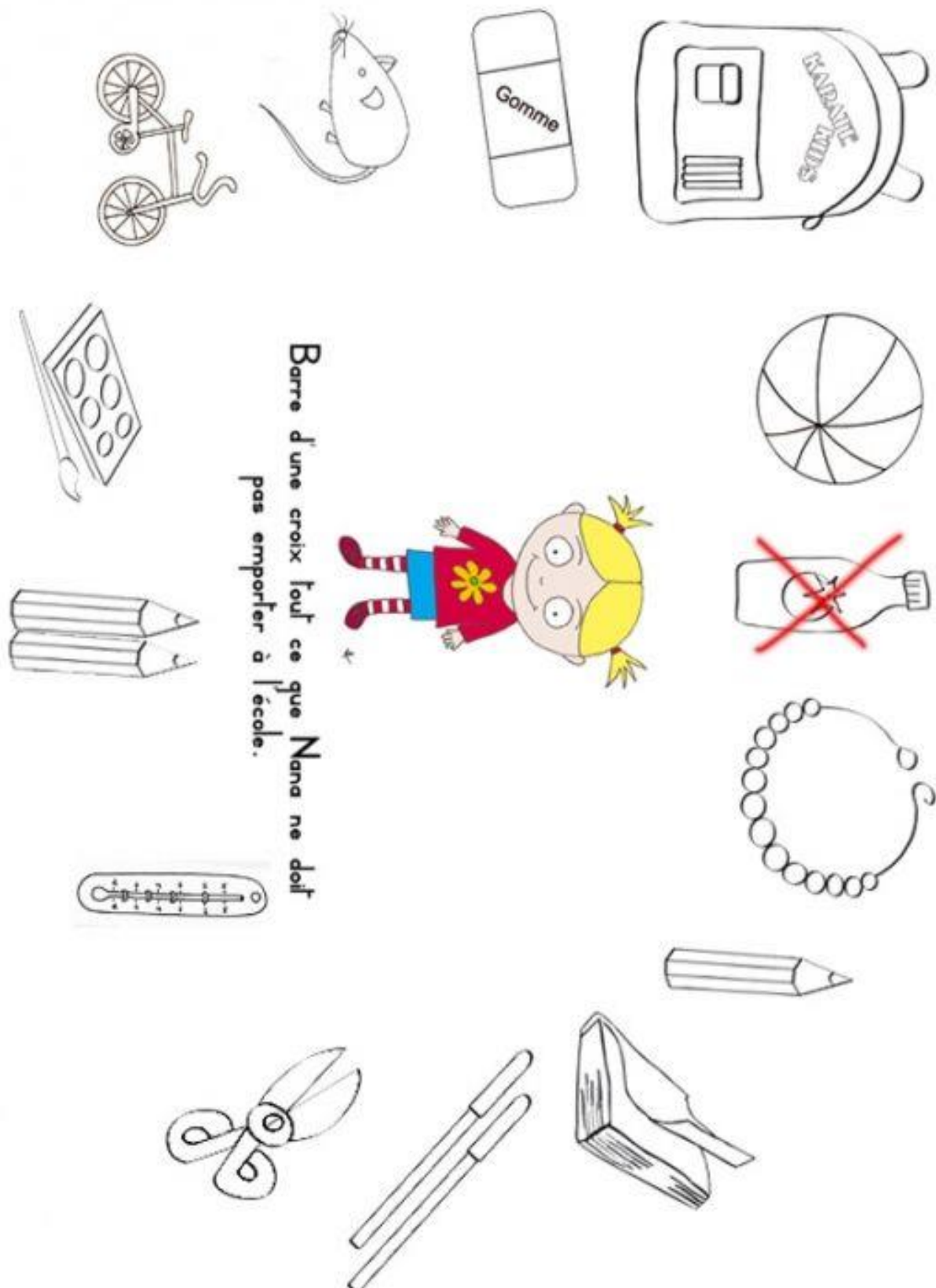
En septembre, c'est la fin de l'été. Ensevelis, les châteaux de sable, l'heure de l'école a sonné, c'est la rentrée des nouveaux cartables.

Rémy et Romy se sont endormis. Cette année, ils n'ont pas classe. Après tout, leur avenir n'est pas fini, leur tour sonnera à nouveau, ils attendent une nouvelle rentrée, ou peut-être l'éternité. C'est la retraite des cartables. <sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> <http://www.philagora.org/contes/cartables.htm>





Barre d'une croix tout ce que Nana ne doit pas emporter à l'école.

## CHERCHE ET TROUVE :

Nous te proposons de chercher et trouver un objet dans le dessin suivant pour ensuite le dessiner.

- Une latte
- Un bic
- Un compas
- Une pomme
- Un livre fermé
- Un cartable
- La mappemonde
- Calculatrice
- Feuille
- Crayon
- Pinceau
- Palette de peinture
- Livre ouvert

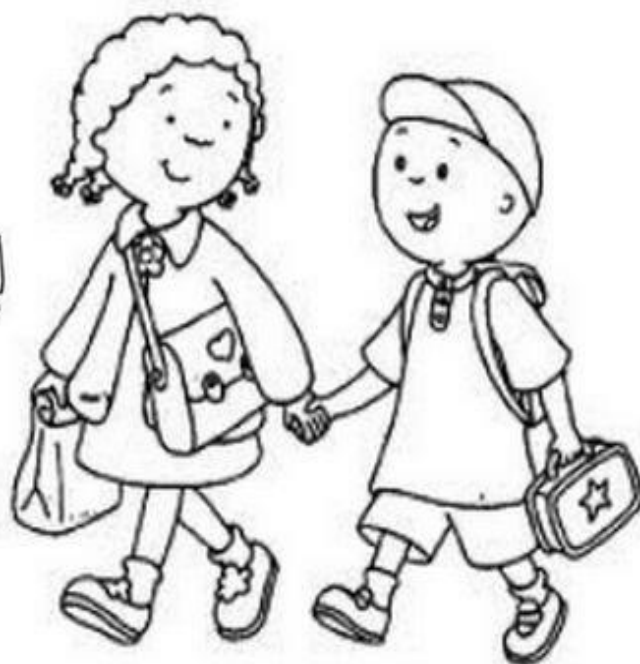
Pour le reste amuse-toi !!!



# SEPTEMBRE



VIVE  
LA  
RENTRÉE!



## Sources :

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.noovomoi.ca%2Fcuissiner%2Ftrucs-et-inspirations%2Flunchs-recettes-faciles-conseils-preparation-boite-a-lunch.html&psig=AOvVaw1rnrCovunnWSk1oinAyXL&ust=1691225612906000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA4QjRxxqFwoTCOjXuMzQwoADFQAAAAAdAAAAABAD>

<https://xn--larentre-h1a.com/fr/content/quest-ce-que-cest-la-rentre%C3%A9e>

<https://www.jeuxetcompagnie.fr/pot-a-crayon-rouleau-papier-toilette/>

<https://teteamodeler.ouest-france.fr/monstres-marque-page>

[https://www.maspature.com/blog/2021/03/04/recette-biscuits-petits-ecoliers-maison/#google\\_vignette](https://www.maspature.com/blog/2021/03/04/recette-biscuits-petits-ecoliers-maison/#google_vignette)

<https://www.cuisineaz.com/recettes/biscuits-mikado-maison-au-chocolat-99513.aspx>

<https://www.lotushygiene.com/fr/vie-de-famille/etre-parent/les-meilleures-idees-de-lunch-box-pour-votre-enfant/#:~:text=Des%20%C3%A9gumes%20ou%20une%20salade,d,e%20c%C3%A9r%C3%A9ales%20aux%20fruits%20secs>

<http://www.philagora.org/contes/cartables.htm>

<https://www.lesoir.be/460827/article/2022-08-22/rentree-scolaire-2022-voici-tout-ce-qui-change-partir-du-29-aout>

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgastronomierestauration.blogspot.com%2F2013%2F01%2Fpyramide-alimentaire-manger-sain.html&psig=AOvVaw1xeaU7HhaO\\_MIt7FZogchv&ust=1692267796393000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjhxxqFwoTCLDq2Pv64IADFQAAAAAdAAAAABAI](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgastronomierestauration.blogspot.com%2F2013%2F01%2Fpyramide-alimentaire-manger-sain.html&psig=AOvVaw1xeaU7HhaO_MIt7FZogchv&ust=1692267796393000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjhxxqFwoTCLDq2Pv64IADFQAAAAAdAAAAABAI)