



+



+



+



Donne un titre à cette histoire

- **Mini quiz**
4 questions ludiques
- **Une santé magique !**
Quelques mouvements pour être en pleine forme
- **Pêche à la ligne**
Aide les animaux de compagnie de la sorcière à sortir du puits !

Date du jour





+



+



+



Mini quiz

QUESTION 1

Où Suzanne aime-t-elle se promener ?

Entoure la bonne réponse puis colorie le bon chemin.



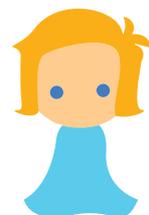
à la montagne



sur une île



dans la forêt





Mini quiz

QUESTION 2

Qu'est-ce que Suzanne trouve dans la maisonnette ?

Partie 1/2 : Choisis la bonne réponse.



CHAPEAU



PAIN



BOUSSOLE



MADELEINE

Partie 2/2 : Retrouve les mots dans la grille, et colorie la bonne réponse.

A	J	I	Q	Y	P	K	P	J
W	C	A	E	T	H	M	A	K
A	H	F	H	B	X	R	I	C
M	A	D	E	L	E	I	N	E
D	P	Q	N	J	M	G	V	S
Y	E	A	R	U	N	X	O	L
M	A	O	F	U	Z	Q	M	E
A	U	G	C	S	T	L	P	F
E	B	O	U	S	S	O	L	E





+



+



+

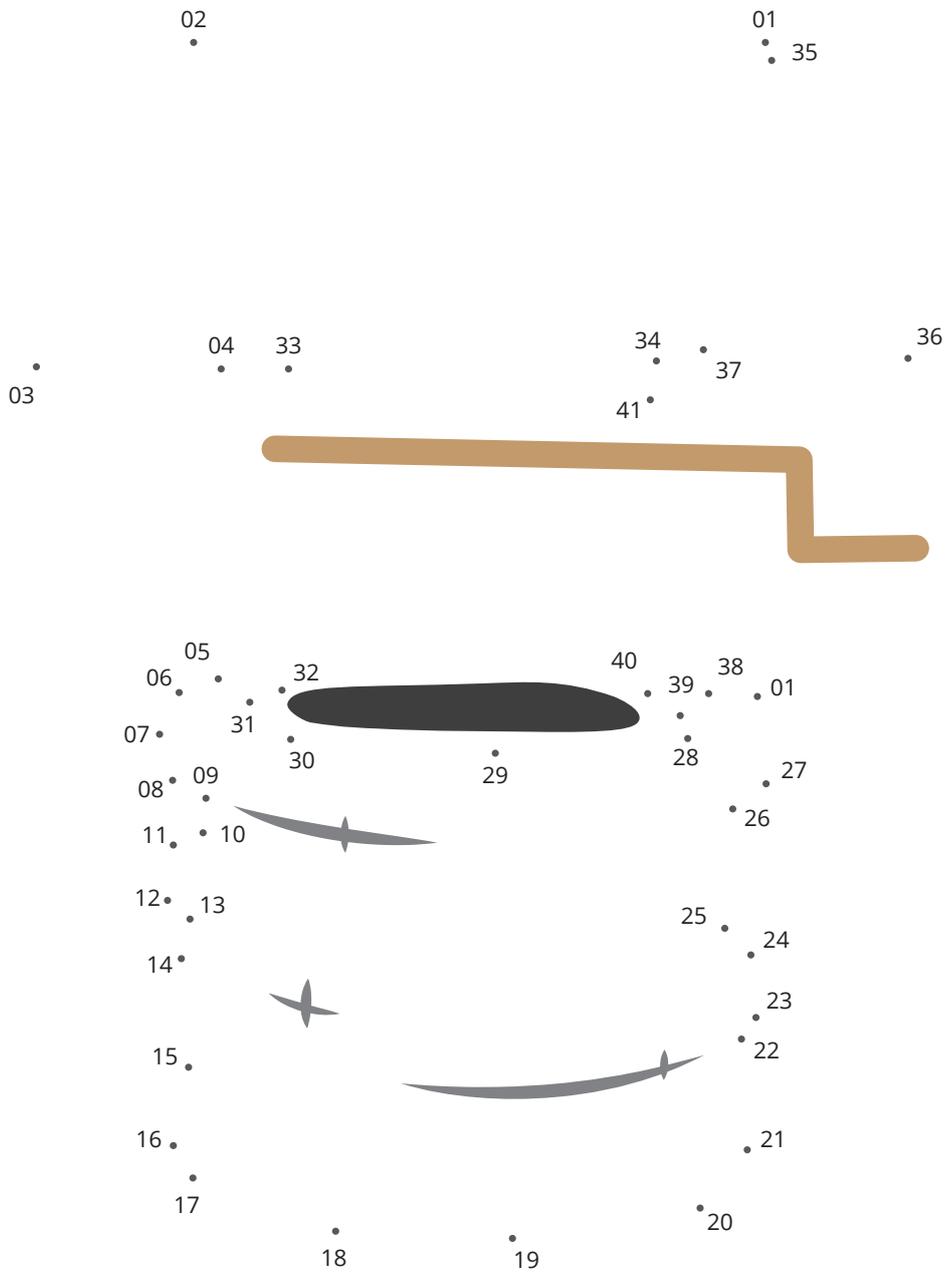


Mini quiz

QUESTION 3

Où se trouve la sorcière ?

Relie les points puis colorie le dessin.





Mini quiz

QUESTION 4

Qu'est-ce que Suzanne retrouve grâce à la sorcière ?

Recopie les mots puis entoure la bonne réponse.

Un indice, la réponse est composée de 9 lettres.



SON CHEMIN

S _ _ _ C _ _ _ _ _



UNE GRENOUILLE

U _ _ _ G _ _ _ _ _ _ _



UN BALAI

U _ B _ _ _ _

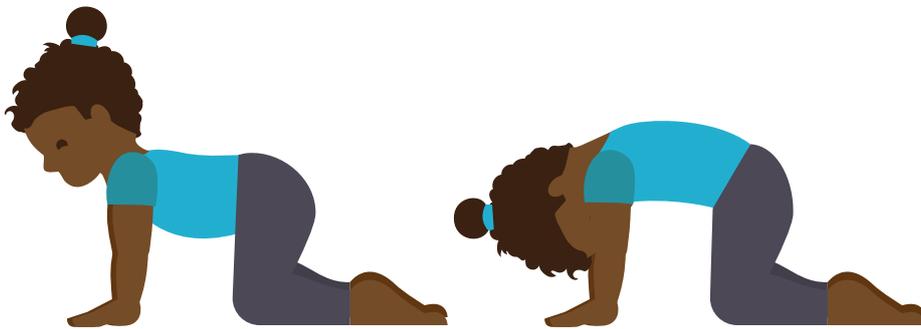




Une santé magique !

ACTIVITÉ 1

Si la sorcière parvient à rester aussi longtemps dans le puits sans se noyer, c'est parce qu'elle est en pleine forme physique. Voici quelques idées de mouvements à faire pour être bien dans ton corps !



Position 1 / 3

la posture du chat

- Mets-toi à quatre pattes avec tes mains bien à plat.
- Inspire très fort et lève la tête vers le ciel en rentrant ton dos pour faire un creux.
- Expire en soufflant comme un chat et mets la tête entre tes bras en arrondissant le dos vers le ciel.

Tu peux le faire plusieurs fois !





Une santé magique !

ACTIVITÉ 1



Position 2 / 3

la posture du chien

- Mets-toi à quatre pattes avec tes mains bien à plat.
- Expire en levant les fesses vers le haut.
- Étire tes jambes et ton dos, garde bien la tête entre les bras.



1 jour, 1 histoire





Une santé magique !

ACTIVITÉ 1



Position 3 / 3

la posture du cobra

- Allonge-toi sur le ventre avec tes mains posées à côté de tes épaules.
- En inspirant, soulève doucement ta tête, puis ta poitrine. Attention de ne pas te faire mal au dos ! Le bas de ton ventre reste collé au sol.
- Déplie complètement tes bras et étire tes jambes le plus possible vers l'arrière.
- En expirant, reviens doucement te coucher.

Si tu as aimé imiter ces animaux, tu peux apprendre à enchaîner les postures pour faire la Salutation au soleil, qui permet d'être en forme tous les matins et de devenir aussi fort que la sorcière !
<https://www.educatout.com/activites/yoga/postures/la-salutation-du-soleil.htm>



1 jour, 1 histoire

Page 8/11





Pêche à la ligne

ACTIVITÉ 2

Aide les animaux de compagnie de la sorcière à sortir du puits !

Commence par créer ta propre canne à pêche à l'aide de fil et d'un trombone, que tu pourras déplier et attacher au fil. Pour que ce soit plus joli, tu peux accrocher l'autre extrémité de ton fil à un bâton ou une baguette.

Partie 1 / 2



+



+

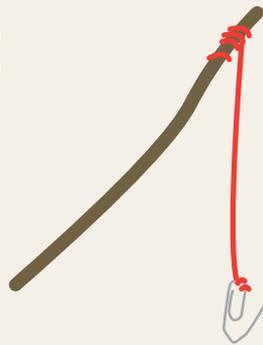


un trombone

du fil

un bâton

=



une canne à pêche





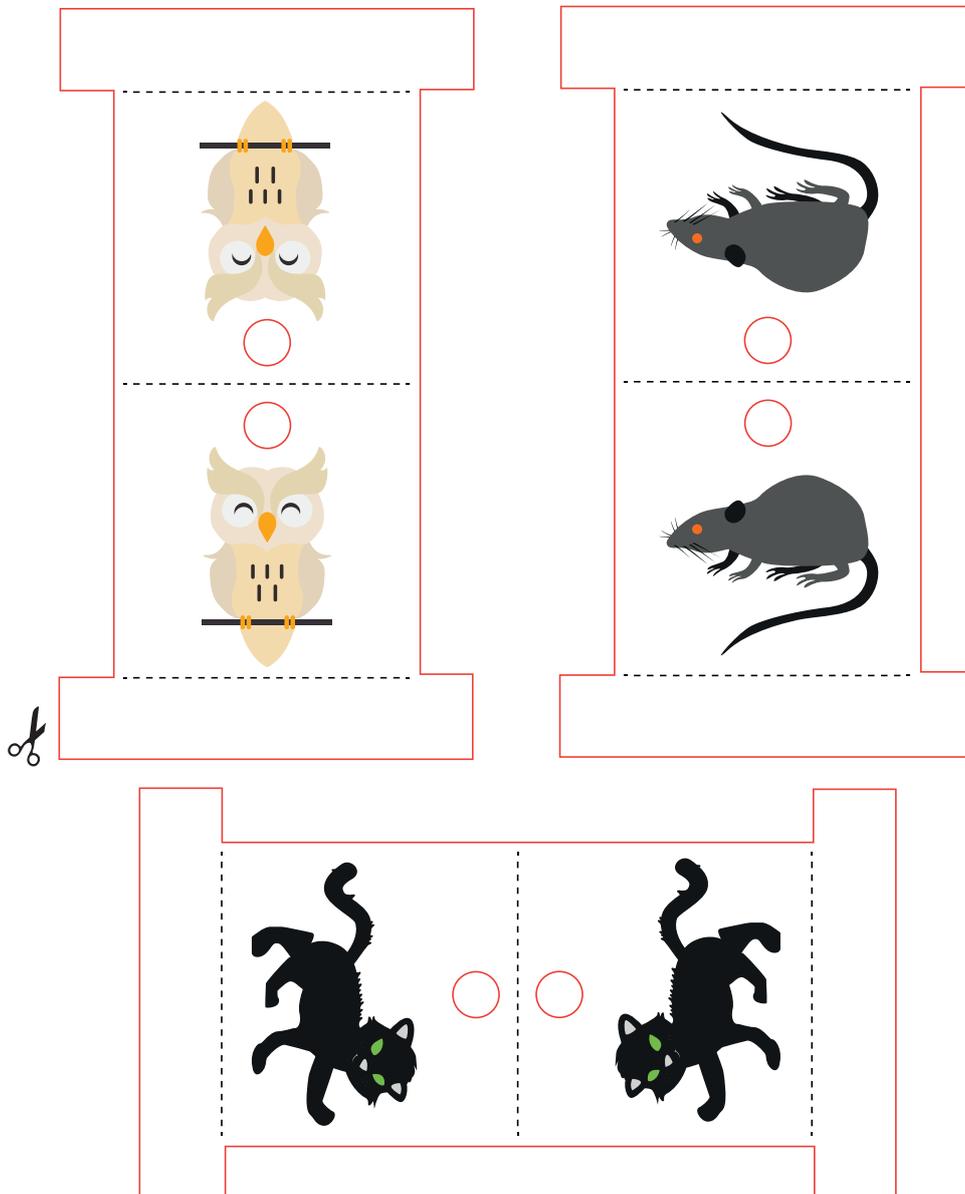
Pêche à la ligne

ACTIVITÉ 2

Aide les animaux de compagnie de la socière à sortir du puits !

Découpe les lignes rouges puis plie les différents objets pour que tes animaux puissent tenir debout par terre ou sur de l'eau. Il ne te reste plus qu'à les pêcher grâce à ta nouvelle canne à pêche.

Partie 2 / 2



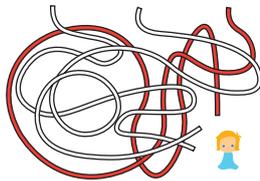


RÉPONSES

Mini quiz

- Où Suzanne aime-t-elle se promener ?

Dans la forêt



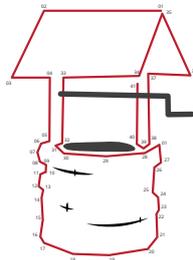
- Qu'est-ce que Suzanne trouve dans la maisonnette ?

Des madeleines

A	J	I	Q	Y	P	K	P	J
W	C	A	E	T	H	M	A	K
A	H	F	H	B	X	R	I	C
M	A	D	E	L	E	I	N	E
D	P	Q	N	J	M	G	V	S
Y	E	A	R	U	N	X	O	L
M	A	O	F	U	Z	Q	M	E
A	U	G	C	S	T	L	P	F
E	B	O	U	S	S	O	L	E

- Où se trouve la sorcière ?

Dans le puits



- Qu'est-ce que Suzanne retrouve grâce à la sorcière ?

Son chemin

