

Ce plan appartient à :						Points à la fin de la semaine
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
8H	Petit déjeuner					
9h – 11h						
12h	Repas de midi					
14 – 16h						
16h	Goûter					
17-18h						
19h	Souper					

Sport

Sport

Sport

Sport

Sport

Devoirs

Devoirs

Devoirs

Devoirs

Devoirs

Bonne Action

Bonne Action

Bonne Action

Bonne Action

Bonne Action

Bricolage

Bricolage

Bricolage

Bricolage

Bricolage

Tu peux faire toi-même ton plan 😊 On te propose :

- **2H de sport par jour**, si possible à l'extérieur. Il y a plusieurs idées en dessous, tu peux choisir ou faire une autre activité à l'extérieur si tu préfères
 - **2H de devoirs par jour**. Tu peux les mettre à n'importe quel moment de ta journée. Et n'oublie pas de faire ta musique si tu en fais 😊
 - **1H durant laquelle tu fais une BA** (= Bonne Action) à la maison. Demande à ton papa ou à ta maman ce que tu peux faire pour les aider 😊
 - **1H de bricolage**. Il y a quelques idées proposées en dessous
- ➔ Nous t'encourageons à faire un petit plan durant tout ce temps libre ! **De plus, tu peux gagner des points !!** Tu peux gagner 7 points par jour ; 2 points pour le Sport, 2 points pour les Devoirs, 2 points pour la Bonne Action et 1 point pour les activités à l'intérieur ! Nous demandons à tes parents de calculer le nombre de point que tu as à la fin de chaque semaine. Tu recevras un prix en conséquence de tes points à la prochaine réunion scoute.

Idées de sport ou activité à l'extérieur : **Attention à respecter les recommandations de la Confédération !**

- Marche, petite promenade à pied, à vélo ou en trottinette
- Place de jeux
- Police et voleurs
- Foot
- Ping pong
- Soir : Essayer de reconnaître les constellations
- Parcours du combattant que tu imagines toi-même
- Construire une cabane
- Faire de la corde à sauter

Idées d'activité à l'intérieur:

- Décorer des Œufs de Pâques
- Jeux de société
- Pâtisserie
- Bricoler une carte pour vos parents, grands-parents, parrain/marraine, ...
- Faire des collages / pliages →
[https://www.pinterest.ch/search/pins/?q=pliages%20papier&rs=guide&term_meta\[\]=pliages%7Ctyped&add_refine=papier%7Cguide%7Cword%7C0](https://www.pinterest.ch/search/pins/?q=pliages%20papier&rs=guide&term_meta[]=pliages%7Ctyped&add_refine=papier%7Cguide%7Cword%7C0)
- Décorer des cailloux
- Lire
- Dessiner
- Peindre
- Pâte à sel / pâte à modeler
- Inventer des histoires
- Faire des constructions
- Faire une cabane
- Écouter une histoire / de la musique
- Faire un château de carte
- Se déguiser → défilé dans la maison
- Colorier un mandala
- Apprendre des tours de magie
- Inventer une chorégraphie
- Fabriquer un parcours d'obstacle dans la maison
- Organiser un spectacle de danse, chant, théâtre pour ta famille
- Prendre des photos
- Voici quelques liens pour des idées de bricolage : <https://www.pinterest.es/pin/214132157267758623/> //
<https://www.pinterest.es/pin/214132157266626792/> // <https://www.pinterest.es/pin/214132157263230600/> //
<https://www.pinterest.es/pin/214132157263225455/> //
https://www.pinterest.es/pin/AVz7gnzOAb6hVKBpZ1wqnHZuXKw5pB45vfgmec4_JKC9ImEBiFMWLqM/ //
<https://www.pinterest.es/pin/214132157260999860/>

Idées de Bonnes Actions :

- Vider et remplir le lave-vaisselle
- Ranger la chambre
- Faire son lit
- Sortir le compost / poubelles
- Aller à la déchetterie
- Sortir le chien
- Changer la caisse de l'animal
- Passer l'aspirateur, la panosse
- Laver les fenêtres
- Faire la lessive
- Aider à faire la cuisine
- Arroser les plantes
- Appeler une personne de ta famille pour avoir des nouvelles
- Préparer un cadeau pour chaque membre de ta famille
- Ranger mes jouets
- ...

Laisse place à ta créativité et on se réjouit de te revoir tout bientôt 😊

La maîtrise de St-Pierre/ Ste-Thérèse