

Septembre 2014  
Octobre 2014

# La Bougeotte

Une initiative de La Constellation 0-5 ans et de Granit Action



QUOI FAIRE EN  
FAMILLE DANS LA MRC ?

Mettez à jour votre  
**PLANIFICATEUR FAMILIAL**

**20**  
Septembre

**Journée des  
Sommets**

Accédez à la spectaculaire crête rocheuse de Franceville ainsi qu'à la magnifique vallée du ruisseau et des cascades. Collation-santé de Granit Action sur place de 10h à 13h.

**20 septembre 2014**

Parc national du Mont Mégantic

**21**  
Sept.

**Accueil des nouveaux  
résidents de Lac-Mégantic**

Pour les nouveaux résidents depuis juillet 2013 seulement, une occasion de se familiariser avec les services de la ville, de développer un réseau de contact et de passer du bon temps !

**21 septembre 2014 à 10h**

Centre Sportif Mégantic

**26**  
Septembre

**Journées  
de la culture**

Plusieurs activités pour souligner ces journées de la culture : spectacle, créations, projection de films, animation et beaucoup plus ! Cliquez [ici](#) pour la programmation.

**26-27-28 septembre 2014**

MRC du Granit

**3-5**  
Octobre

**La petite séduction  
à Lac-Mégantic**

La population de la ville est invitée à rencontrer les 5 artistes qui tenteront de séduire les citoyens de Lac-Mégantic ! Plusieurs surprises seront dévoilées lors du tournage.

**3-4-5 octobre 2014**

Ville de Lac-Mégantic

## Les péri-petits de Sophie



### C'est quand l'école ?

20 aout - "Maman, aujourd'hui j'ai hâte d'aller à l'école" La question est, pourquoi aujourd'hui ? Dans 8 jours, mon bébé ne sera plus cette petite boule d'amour, qu'il y a peu de temps, je changeais de couche. Non, elle sera une grande fille qui va à l'école. Fini le temps où elle avait besoin de moi pour TOUT, elle prend de l'autonomie à tous les jours et je ne peux plus rien n'y faire. Elle oscille doucement entre la petite fille à maman et la grande étudiante de maternelle. Entre le " viens m'essuyer les fesses !!!" et le "je suis capable de me verser un verre de jus". Mon cœur de maman est troublé, je suis heureuse de la voir s'épanouir mais, égoïstement, j'aurais voulu la garder à 4 ans pour longtemps encore. Un passage obligé comme les prochains qui s'en viennent, la première dent perdue, les premières chicanes d'amies, le petit chum, la polyvalente, les niaiseries.... Je sens déjà les cheveux blancs pousser juste à y penser !!! Je vais donc profiter de ces derniers moments de bébé à maman pour me coller, la rassurer, la motiver, lui réexpliquer comment ça va se passer.... Pis un peu aussi pour trouver la potion magique qui empêche les enfants de vieillir. Mouhahahahaha !

## Pour une transition scolaire réussie !



Le saviez-vous ? La transition scolaire se prépare dès la petite enfance. Mais comment ?

**Vous, en tant que parents, qu'auriez-vous aimez savoir ou connaître de la transition scolaire qui aurait pu être aidant lors de la rentrée de votre enfant à la maternelle ?**

Vous pouvez faire une différence ! Exprimez-vous sur la page Facebook de La Constellation 0-5 ans ou écrivez nous directement au [info@laconstellation05ans.com](mailto:info@laconstellation05ans.com). Commentaires, suggestions, histoires vécues, etc. Nous avons hâte de vous lire !

# Coup de chapeau aux initiatives familles !



## Couples et Couches

Les Capsules sont maintenant disponibles sur le web !

C'est en juin qu'eut lieu le lancement des capsules parentales Couples et Couches. Maintenant, en plus de pouvoir les regarder sur grand écran, il est possible de les visionner à notre guise puisque les 9 capsules sont maintenant disponibles sur la page Facebook de la Constellation 0-5 ans. Vous verrez que vous n'êtes pas seul à vivre ce que vous vivez !

## L'été dans les SAE !

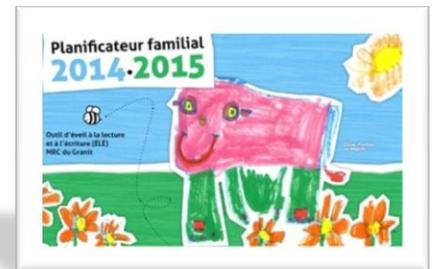
Granit Action a été présent dans les SAE de la MRC du Granit cet été. Taz (David Vachon) et Salsa (Madeleine Chalifour) ont cuisiné des recettes saines avec les enfants en plus de leur faire découvrir de nouveaux aliments. De plus, nous avons fait pédaler les enfants lors du Happening sportif avec notre super Vélo Smoothie, très apprécié de notre clientèle jeunesse. Finalement, pour clore ce bel été, nous avons servi des jus frais préparés avec des bleuets de la région lors de la fête des SAE.



## Le Planificateur familial fait peau neuve !

Nous vous présentons cette année un Planificateur familial amélioré, allégé mais surtout, toujours aussi complet ! Pour ce faire, nous avons recueilli les commentaires des parents-utilisateurs qui ont répondu au sondage publié dans La Bougeotte il y a quelques mois. Les partenaires de La Constellation 0-5 ans ont aussi grandement participé en soumettant leurs commentaires dans le but de rejoindre l'un des buts premiers du Planificateur familial, créer un outil qui favorisera l'éveil à la lecture et à l'écriture ! Cette année, vous retrouverez dans le planificateur:

- La liste des bibliothèques de la MRC du Granit
- Des histoires imagées à lire avec vos tout-petits
- Des recettes simples et saines à cuisiner en famille
- La liste des choses à prévoir et à faire pour chaque mois de l'année
- Une foule de pictogramme que vos enfants adoreront découper et coller dans le planificateur



Tout comme les années passées, le Planificateur familial sera distribué chez tous les intervenants 0-5 ans de la région de la MRC du Granit.

**Nouveauté cette année ! Les écoles primaires de la Commission scolaire des Hauts-Cantons du secteur Mégantic distribueront aussi le Planificateur familial via les niveaux maternelle, 1ère et 2e année.**

## La Journée des Sommets, c'est quoi ?

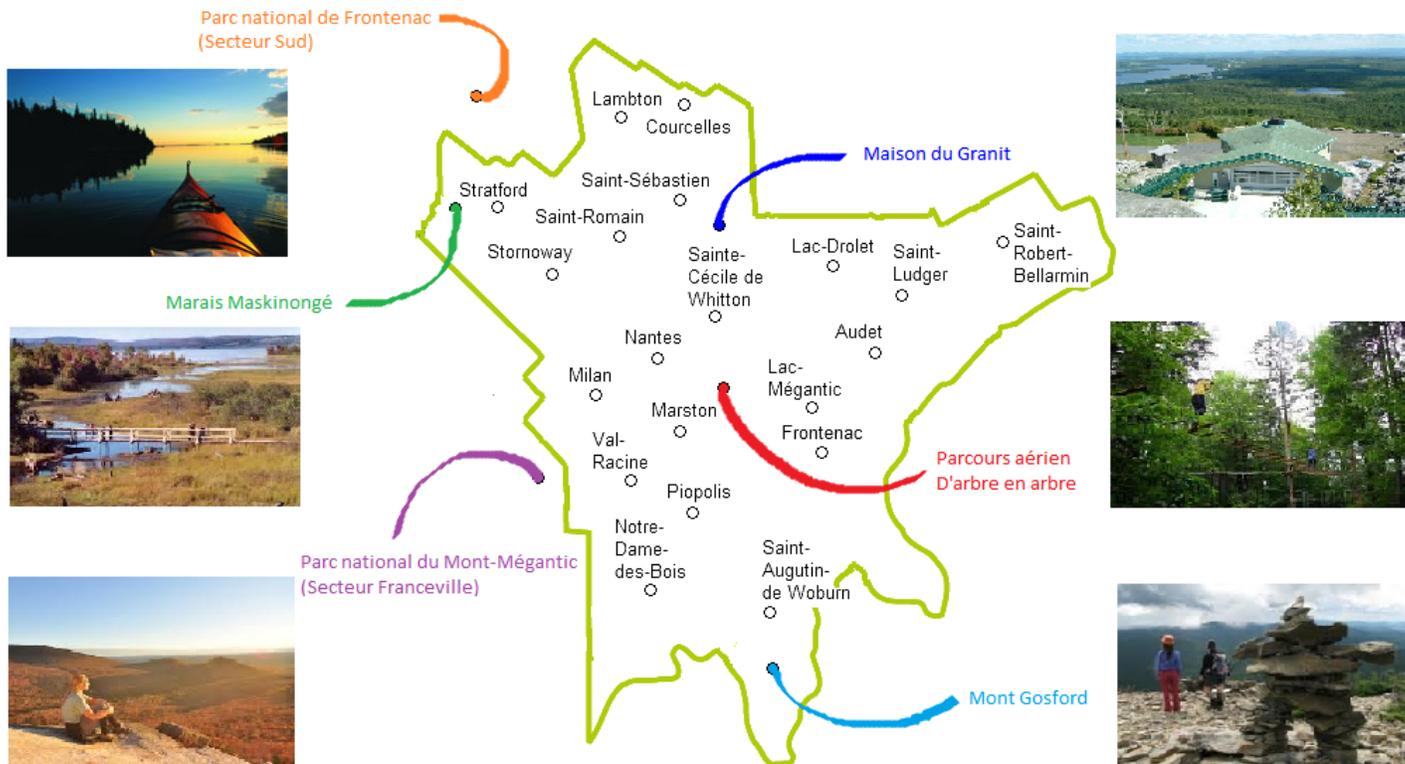
Les randonneurs, les photographes amateurs et les amoureux des paysages montagneux sont invités à célébrer les sommets lors de la 6e édition de la Journée des Sommets le samedi 20 septembre prochain. Une grande variété d'activités est offerte sur la Route des Sommets pour une journée haute en couleurs !



- Dans le cadre de cette journée, les familles auront la possibilité de **découvrir 7 parcours pédestres** de la région, qui pour l'occasion, regorgent d'activités spéciales.
- Armez-vous de votre appareil photo et partez à l'aventure sur la Route des Sommets. **Réalisez vos plus beaux clichés** et courez la chance de gagner un prix en argent ainsi que 2 forfaits-vacances sur la Route des Sommets.
- La Maison du Granit ouvrira gratuitement ses portes au public. **Découvrez l'histoire du granit** tout en contemplant un panorama magnifique offert au centre d'interprétation.
- **Atteignez la cime des arbres** grâce aux parcours d'Arbre en Arbre Lac-Mégantic ! 67 jeux pour toute la famille pour vous faire vivre des expériences palpitantes.

Pour connaître tous les détails de la programmation, consultez le site de la Route des Sommets en [cliquant ici](#) !

## Célébrons la Journée des Sommets le 20 septembre 2014



Tout au long de l'année, la Route des Sommets regorge d'activités et de points d'intérêts. En cette Journée des Sommets, les attraits touristiques vous offrent, en plus des activités régulières, surprises, rabais et bien plus ! Sur la carte, vous retrouverez les endroits offrant des activités.

## Quoi de neuf pour Granit Action

Avec son kiosque des saines habitudes de vie où le "Vélo Smoothie" devient le centre d'attraction, les intervenants ont offert des dégustations aux familles afin de faire la démonstration que s'alimenter sainement peut être facile et goûteux ! Dans le même sens, Granit Action s'est affilié à 17 municipalités pour leur offrir une trousse "Les ÉnergiK" afin qu'elles puissent offrir une alternative aux menus "fast food" lors des événements municipaux.

Les intervenants de Granit Action ont profité des Services d'animation estivale pour offrir des ateliers de cuisine saine et de nutrition. Les enfants ont pris plaisir à goûter et ont rapporté à la maison des idées nouvelles pour bien s'alimenter. Les ateliers de cuisine-nutrition seront de retour dans 15 écoles primaires de la MRC du Granit ainsi qu'à la Polyvalente Montignac; une belle occasion pour donner le goût aux jeunes de cuisiner, de bien manger tout en découvrant de nouvelles saveurs.

Grâce à l'engagement de partenaires municipaux, un grand pas fût franchi dernièrement par la signature de la Charte des saines habitudes de vie de Granit Action par 12 municipalités de la MRC du Granit. Cette charte est un engagement de la municipalité envers sa population qui démontre la volonté d'intégrer les saines habitudes de vie dans toutes les sphères de la vie des citoyens.



# Événements en photos !

## Portes ouvertes sur les fermes du Québec

Le 7 septembre dernier, les familles avaient l'opportunité de visiter quelques fermes de la région et d'en apprendre davantage sur leur production. Granit Action était sur place à la Ferme du Pêché Mignon de Saint-Romain et à la Ferme Roy-Philippon de Marston pour bonifier l'animation déjà établi par les propriétaires des fermes.

Pour ceux qui n'ont pas bénéficié de cette journée enrichissante, sachez que l'activité se renouvelle d'année en année !



## Grande fête de la lecture

C'est dans une ambiance festive que le Club de lecture d'été du Granit invitait ses jeunes membres à souligner la fin de l'été. En plus d'un petit goûter et du Vélo Smoothie, plusieurs prix de présence et de participation furent attribués pour récompenser les efforts de jeunes ayant pratiqué la lecture tout au long de l'été.

Aussi, le duo Sylvain et Lulu ont créé de toutes pièces, avec l'aide des enfants, une histoire en direct avec images et sons! Merci au comité organisateur et aux partenaires pour cette belle soirée !



## Défi Drolet Mont Gym

Le 14 septembre passé avait lieu le Défi Drolet Mont Gym. Un événement familial où coureurs et marcheurs de tous âges étaient en mesure de relever un défi à leur mesure.

Granit Action était sur place pour offrir aux participants un petit smoothie énergisant et offrir des frisbees aux jeunes athlètes. Plaisir et sourires étaient au rendez-vous !

Source photos Fête de la lecture: Numéra



## Des leçons en bougeant !

L'école recommence et les devoirs et les leçons aussi. Après une journée à l'école, les enfants ont parfois une soudaine envie de bouger. Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable en jumelant période de leçons et moment actif.

- **En marchant ou en joggant tranquillement** : Il suffit de choisir une matière à réviser et à aller prendre une marche avec son enfant. Les mots de vocabulaire et la conjugaison des verbes se prêtent bien à cette activité.
- **En se lançant le ballon** : Parfait pour les jeux mathématiques et les tables de multiplication. On lance le ballon en posant l'équation mathématique et l'enfant nous relance le ballon tout en répondant.
- **En sautant à la corde** : Sous forme de défi ! Une bonne réponse donne 5 sauts pour le parent, une mauvaise réponse, 5 sauts pour l'enfant !
- **Après une promenade à vélo** : De nombreux parcs possèdent des bancs et des tables à pique-nique alors pourquoi ne pas s'y rendre à vélo et alterner périodes de jeux et périodes d'études ?

De plus en plus, on souligne que l'activité physique est bénéfique dans le cadre de la réussite éducative des jeunes. Les devoirs actifs apporteront donc du positif à votre quotidien et surtout à celui de votre enfant ! Pour plus d'idées et des suggestions pour des devoirs actifs, consultez le site [www.wixxmag.ca](http://www.wixxmag.ca).

Et n'oubliez pas, le transport actif vers l'école (à pied ou à vélo) est une bonne façon de préparer votre enfant à débiter sa journée scolaire. Aussi, le retour à la maison en bougeant est un bon moyen pour préparer le cerveau à la période de leçon !



## Les lunches !

Qui n'est pas à la recherche d'une alternative au fameux sandwich ?  
Pour notre spécial de la rentrée, nous vous offrons des recettes simples et savoureuses  
qui vous feront sortir de la routine !

### Kaiser de poulet au paprika

Temps de préparation

#### Ingrédients

- 4 Pains Kaiser
- 1 livre Poitrine de poulet, crue
- 1 c. à thé Paprika
- 1 c. à thé Huile de sésame (autre si allergie)
- 2 c. à thé Huile d'olive
- 1/2 c. à thé Sel aux plantes

Accompagner ce sandwich de crudités servies avec une trempette au yogourt nature.

Source: Boîte à lunch pour enfant de Marie-Claude Morin

#### Préparation

1. Couper le poulet en lanières. Déposer le poulet dans un sac en plastique avec les huiles, le paprika et le sel. Laisser mariner 1 heure au réfrigérateur.
2. Dans une poêle à feu moyen-vif, faire cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré (5 à 7 minutes).
3. Garnir les pains Kaiser coupés en deux de poulet et ajouter de la laitue, des tomates, de la luzerne ou encore des tranches minces de concombre.

10  
minutes

Temps de cuisson

5-7  
minutes

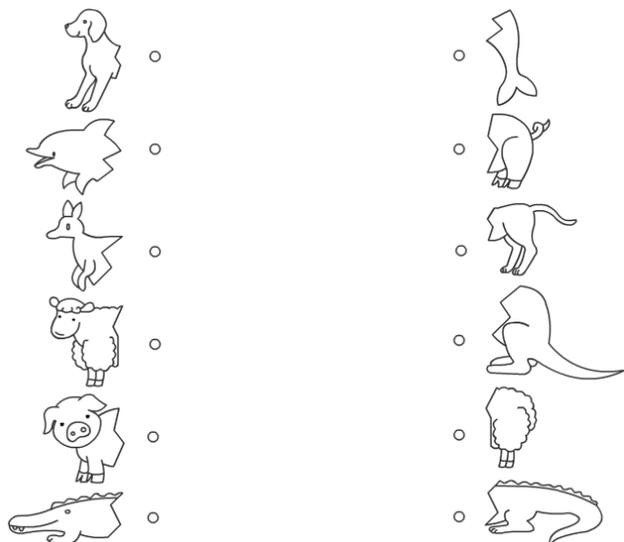
Portion

4  
Kaisers



### Jeux d'enfants

Aide tous les animaux à retrouver leur queue !



### Démystifions les allergies aux noix et aux arachides

Bien que les noix et les arachides fassent parties d'une alimentation saine, il est délicat de les utiliser lors des collations à l'école puisque plusieurs enfants en sont allergiques. Ces aliments peuvent causer de graves problèmes et même être mortels. Chez les enfants souffrant d'allergies sévères aux aliments, l'odeur, à elle seule, peut créer une grave réaction.

Donc, en plus des fruits, voici quelques suggestions de collations nutritives sans arachides ni noix :

- Pain pita et tartina de tofu
- Crudité et trempette à base de yogourt, de crème sûre ou de ricotta
- Muffin au son
- Biscuit à l'avoine et fromage frais
- Pain aux bananes
- Etc.

En épicerie, il est judicieux de choisir des collations abordant le symbole



Pour plus d'informations :

[www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)  
[www.certification-allergie.com](http://www.certification-allergie.com)

### Votre enfant va à la Passe-Partout ?

Permettez-lui de découper ce logo et de le coller dans le calendrier familial, à la date de sa prochaine activité. Il pratiquera sa dextérité et son agilité avec les ciseaux, tout en se préparant pour son activité de grand...



Chers parents,

Vous ne recevez pas le magazine  via votre garderie privée ou votre garderie en milieu familiale? Vous aimeriez pouvoir le consulter? Écrivez-nous à [coordo@laconstellation05ans.com](mailto:coordo@laconstellation05ans.com). Plusieurs copies sont à votre disposition. Vous pouvez aussi consulter le site <http://naitreetgrandir.com> pour avoir accès à toute l'information concernant le développement des enfants.

N'hésitez pas à communiquer avec nous afin que nous puissions, de parution en parution, nous ajuster à vos besoins.

Pour commentaires ou suggestions,  
écrivez-nous à [info@laconstellation05ans.com](mailto:info@laconstellation05ans.com)

Visitez notre page Facebook et partagez  
l'Info-Familles La Bougeotte auprès de votre réseau.  
Nous espérons rejoindre le plus grand nombre de familles possible de la MRC.

**facebook**

[S'abonner](#) ou référer  
l'adresse courriel de d'autres familles

[Se désabonner](#)

#### L'Info-familles La Bougeotte, une réalisation de :

**La Constellation 0-5 ans** est un regroupement de partenaires visant à optimiser la qualité de vie des enfants de 0-5 ans et de leur famille dans la MRC du Granit. Le regroupement est fier d'être une communauté engagée bénéficiant du soutien financier d'Avenir d'enfants.

#### Ensemble pour l'avenir des tout-petits !

Rejoindre l'équipe :  
[coordo@laconstellation05ans.com](mailto:coordo@laconstellation05ans.com)

**Granit Action** est composé de partenaires du milieu (santé, communautaire, municipal et scolaire) et a pour objectif de favoriser les saines habitudes de vie auprès des jeunes de 0-17 ans et de leur famille. Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Granit Action.

#### Ensemble pour une communauté en santé !

Rejoindre l'équipe :  
[granit@regroupement.quebecenforme.org](mailto:granit@regroupement.quebecenforme.org)

