Pour le préscolaire et le 1er cycle du primaire

Fiche pédagogique et corrigé

Tami et son héros

Anne-Marie Quesnel – Ginette Lareault – Laurence Dechassey

Cette fiche pédagogique a été préparée pour le préscolaire et le 1er cycle du primaire. Voici un survol des 11 activités qui accompagnent la lecture de l'album *Tami et son héros.*

Avant de commencer…

1. Amorce

Avant même de commencer la lecture, nous vous proposons une activité qui sert de mise en contexte sur le thème du changement.

Après la lecture…

2. Dégager le sens du texte

Vous retrouverez quelques questions qui cernent bien l'essentiel du déroulement de l'histoire. Vous pouvez vous servir de ces questions pour guider une discussion en groupe et vérifier la compréhension de l'histoire. Les questions sont précisées pour chaque chapitre.

3. Correction

Nous vous présentons des énoncés qui contiennent des erreurs. Il s'agit de corriger les faits pour qu'ils soient exacts.

4. Les peurs de Tami

Il s'agit de relever les peurs de Tami et les conseils de Syro, qui permettent de rassurer le petit tamia tout au long de l'histoire.

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

5. Des stratégies pour calmer mon stress

Nous vous présentons quelques stratégies à enseigner aux enfants pour qu'ils arrivent à calmer leur stress.

6. Les sept différences

Une activité pour développer le sens de l'observation et apaiser le stress.

7. Les quatre saisons

Une activité pour classer des illustrations en fonction de leur saison.

8. Un peu de vocabulaire

Dans cet exercice, les enfants découvriront différents champs lexicaux (faune, flore, stress, et calme).

9. Découvrons le monde du livre

Les enfants prendront conscience des différents acteurs qui ont contribué à la production de ce livre en observant la page couverture.

10. Appréciation d'une œuvre littéraire

Lors d'une discussion dirigée, les enfants seront amenés à formuler leur opinion sur l'histoire.

11. Coloriage

Vous trouverez ici des scènes et des personnages de l'histoire, que vous pouvez imprimer et faire colorier.

**** Quand des corrigés sont nécessaires, ils sont intégrés aux activités.***

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

1. Amorce

Nous vous proposons de faire cette activité avec les enfants avant la lecture de l'histoire.

1. Animez une discussion sur l'adaptation au changement en utilisant la banque de questions ci-dessous.

- Le changement, qu'est-ce que ça représente pour toi?
- D'après toi, est-ce qu'il y a des changements agréables et des changements désagréables?
- Quels sont les changements que tu aimes?
- Quels sont les changements que tu n'aimes pas?
- Est-ce qu'il y a des changements qui font peur ou qui stressent?
- Comment te sens-tu quand tu commences quelque chose de nouveau *(nouveau cours, nouvelle équipe, nouvelle année scolaire, nouveau service de garde, etc.)*
- Est-ce que tu aimes les surprises? Pourquoi?
- Observe autour de toi. Qu'est-ce qui change régulièrement? *(la température, les repas, les activités, l'humeur, les cheveux, la croissance, etc.)*
- Grandir, c'est changer. Qu'est-ce que tu as hâte de pouvoir faire quand tu seras plus grand?
- Est-ce que tu aimes découvrir de nouvelles choses, rencontrer de nouvelles personnes, visiter de nouveaux endroits?

2. Imprimez la page suivante et donnez cette consigne : *Dessine ta saison préférée.*

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

Nom : _____

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

2. Dégager le sens du texte

As-tu bien compris cette histoire? Réponds aux questions suivantes.

Chapitre 1 : La rencontre

1. Quels sont les prénoms des deux personnages principaux de l'histoire? *Tami et Syro.*

2. Quelle est la saison quand ils se rencontrent? *Le printemps.*

3. Qu'est-ce qui surprend Tami au début de l'histoire? *Il ne croit pas qu'un arbre peut parler.*

4. Qu'est-ce que Tami a échappé? *Sa collation.*

5. Qu'est-ce que Syro trouve mignon? *Ses bourgeons.*

Chapitre 2 : Le printemps

6. En quoi les bourgeons de Syro se sont-ils transformés? *Ils se sont transformés en feuilles.*

7. De quoi Tami a-t-il peur? *Il a peur de la pluie.*

8. Tami avait-il raison d'avoir peur? Pourquoi? *Non. Il s'amuse dans la pluie et il est fier d'avoir osé.*

Chapitre 3 : L'été

9. Tami fait la sieste. Qui chante autour de lui? *Les oiseaux et les cigales.*

10. Qui saute sur le ventre de Tami? *Nadia, l'abeille olympique.*

11. Que fabriquent les abeilles? *Du miel.*

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

Chapitre 4 : L'automne

12. Pourquoi Tami est-il stressé (deux raisons)? *Son garde-manger n'est pas assez plein; les feuilles de Syro tombent.*

13. À quoi servent les feuilles qui tombent sur le sol? *Elles protègent les insectes durant l'hiver.*

14. Pourquoi Tami dit-il que Syro est son héros? *Syro s'adapte à tout, il n'a pas peur du changement.*

Chapitre 5 : L'hiver

15. Qu'est-ce que Tami a perdu? *Une noix.*

16. Combien de noix reste-t-il dans le garde-manger de Tami? *Quelques centaines.*

17. D'après Syro, à quoi sert l'hiver? *L'hiver sert à se reposer et jouer dehors.*

Chapitre 6 : Le courage

18. Qu'est-ce qui réveille Tami? *La mélodie du ruisseau.*

19. Qu'est-ce que Tami a appris? *Il ne faut pas avoir peur du changement.*

20. D'après Syro, changer, c'est… *naturel.*

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

3. Correction!

Malheur! Tous les énoncés qui suivent contiennent une erreur. Corrige les faits pour qu'ils soient exacts.

	Énoncés	Faits corrigés
1.	Tami est un écureuil.	***Tami est un tamia.***
2.	Les érables produisent du miel.	***Les érables produisent du sirop d'érable OU les abeilles produisent du miel.***
3.	Syro perd ses feuilles à l'été.	***Syro perd ses feuilles à l'automne.***
4.	Nadia est une guêpe olympique.	***Nadia est une abeille olympique.***
5.	Les abeilles produisent du jus de pomme.	***Les abeilles produisent du miel OU les pommiers produisent du jus de pomme.***
6.	Syro a des bourgeons à l'automne.	***Syro a des bourgeons au printemps.***

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

4. Les peurs de Tami

Dans les cinq premiers chapitres, Tami a peur de quelque chose. Dessine chacune de ses peurs, puis raconte comment Syro rassure le tamia.

Chapitre 1	**Chapitre 4**
Chapitre 2	**Chapitre 5**
Chapitre 3	

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

Corrigé

Chapitre 1	Chapitre 4
Tami a peur d'un arbre qui parle. ➔ Syro est très gentil. Il se présente et Tami n'a plus peur.	Tami a peur parce que son garde-manger n'est pas encore plein pour l'hiver. ➔ Syro lui dit qu'il lui reste encore assez de temps pour le remplir. Tami a peur parce que les feuilles de Syro tombent. ➔ Syro lui explique que c'est le cycle normal des saisons.
Chapitre 2	**Chapitre 5**
Tami a peur des gouttes de pluie. ➔ Syro donne une gentille douche à Tami en brassant ses feuilles. Tami trouve cela bien agréable. Il est heureux d'avoir osé.	Tami a peur parce qu'il a perdu une noix et il a oublié à quoi sert l'hiver. ➔ Syro l'aide à se calmer (Tami retrouve sa noix) et il lui rappelle que l'hiver sert à se reposer et à jouer dehors.
Chapitre 3	
Tami a peur de l'abeille. ➔ Syro lui présente Nadia et lui raconte que les abeilles piquent seulement quand elles se sentent menacées. Leur rôle consiste à fabriquer du miel.	

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

5. Des stratégies pour calmer mon stress

Qu'est-ce qui arrive quand le stress m'empêche de réfléchir?

Mal au ventre, difficulté à réfléchir, émotions, respiration coupée ou accélérée, mal à la tête, mains moites, etc.

Voici quelques stratégies à enseigner aux enfants pour les aider à calmer leur stress.

1. La cohérence cardiaque

Il s'agit d'un exercice de respiration pour ralentir la respiration et favoriser la baisse de la sécrétion des hormones du stress. Voici quelques liens vers l'exercice.

Le panda *(cette vidéo contient une explication bien utile du processus au début et un accompagnement audio pendant une partie de la cohérence cardiaque)* **:** https://www.youtube.com/watch?v=Uzk19x23doA

Le parapluie : https://www.youtube.com/watch?v=kDYPgIowA40

La fusée : https://www.youtube.com/watch?v=R7tJmVtS4o8

Le chat : https://www.youtube.com/watch?v=upVFVvpBLos

La citrouille : https://www.youtube.com/watch?v=Erm12Iv2UVs

2. La chandelle

Dans cet exercice de respiration, on demande à l'enfant d'imaginer qu'il y a une chandelle allumée devant lui. Le but est de respirer doucement, sans l'éteindre.

1. Inspire profondément en gonflant ton ventre comme un ballon et en comptant jusqu'à 4 :

♥ 1… 2… 3… 4.

2. Retiens ta respiration en gardant ton ventre gonflé et en comptant jusqu'à 4 :

♥ 1… 2… 3… 4.

3. Expire doucement par la bouche, un filet d'air très doux que tu souffles sur une chandelle imaginaire… sans l'éteindre! Compte jusqu'à 8 :

♥ 1… 2… 3… 4… 5… 6… 7… 8.

4. Recommence l'exercice jusqu'à ce que tu te sentes calme et détendu.

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

3. Le mantra (modification du discours intérieur)

La répétition d'un mantra a pour but de transformer un discours intérieur négatif (stress, peurs, inquiétudes, etc.) en discours intérieur positif et zen.

1. Ferme les yeux pour couper les stimuli extérieurs.

2. Respire lentement et profondément.

3. Répète cette phrase autant de fois que nécessaire :

Même si c'est désagréable, je suis en sécurité.

Vous pouvez modifier ce mantra ou en choisir un nouveau avec les enfants.

4. Le moment présent

On dit que la tristesse s'installe quand on est trop tourné vers le *passé* et que le stress prend trop de place quand on anticipe trop le *futur*. L'antidote, c'est de se concentrer sur le moment présent. Pour cela, on utilise nos sens pour s'enraciner ICI et MAINTENANT. La pleine conscience permet de repousser les pensées stressantes et les peurs.

1. Nomme…
    - trois choses que tu **vois;**
    - trois choses que tu **entends**;
    - trois choses que tu **touches** (table, chaise, lampe, etc.);
    - trois choses que tu **ressens**.

2. Nomme…
    - deux choses que tu **vois;**
    - deux choses que tu **entends**;
    - deux choses que tu **touches**;
    - deux choses que tu **ressens**.

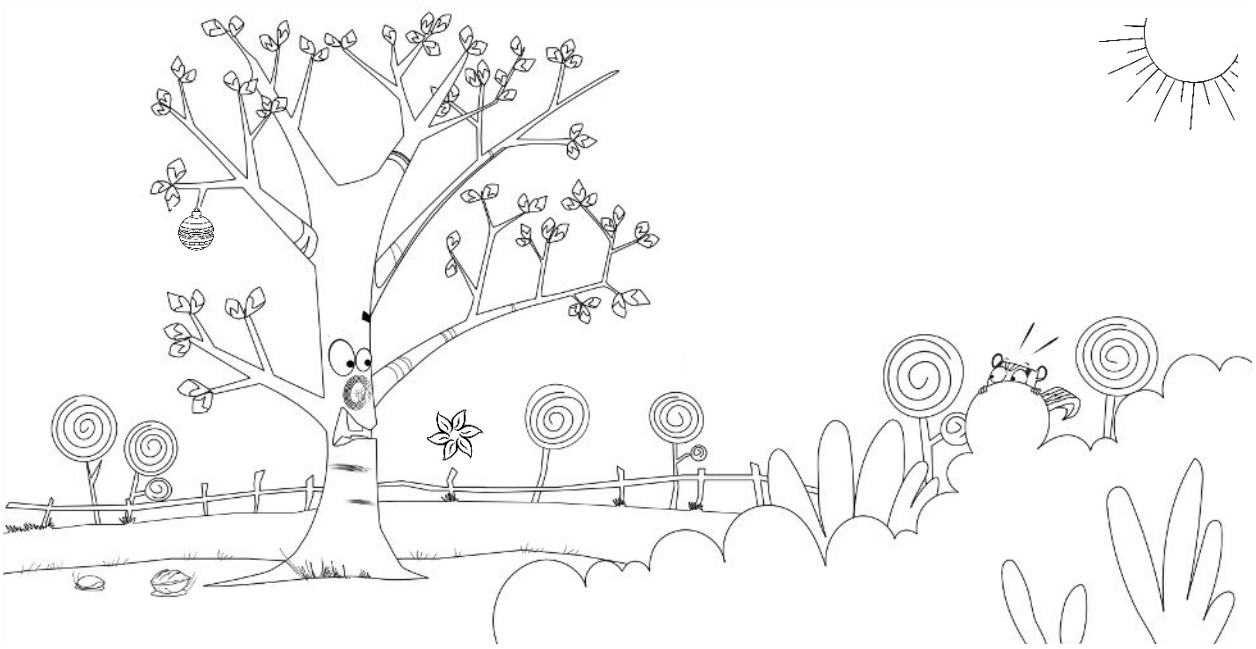
3. Nomme…
    - une chose que tu **vois;**
    - une chose que tu **entends**;
    - une chose que tu **touches**;
    - une chose que tu **ressens**.

Respire…

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

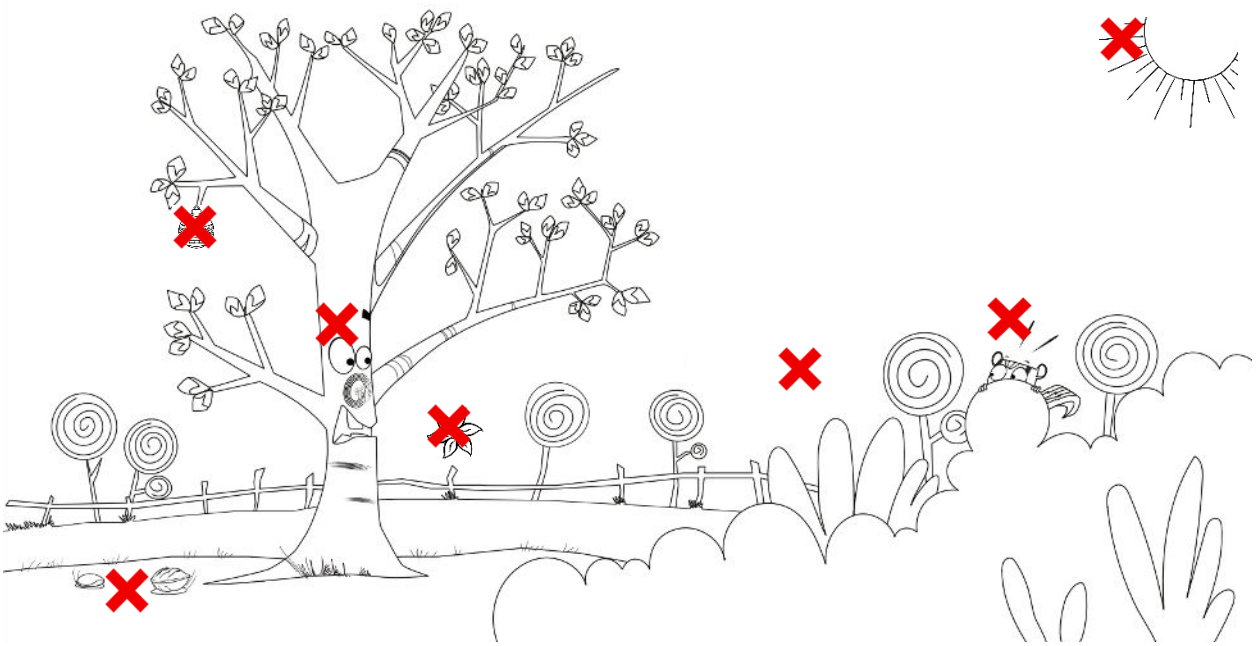
6. Les sept différences

Encercle les sept différences qui distinguent les deux images.



© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

Corrigé

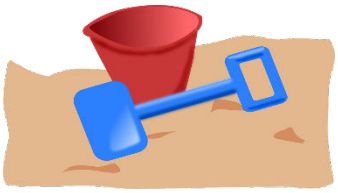


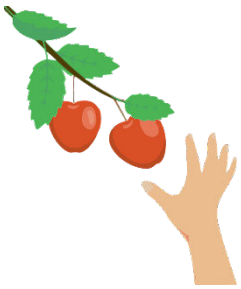
© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

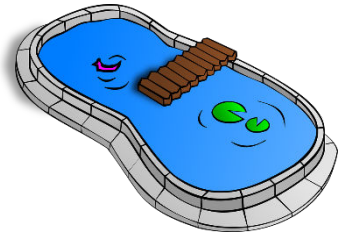
7. Les quatre saisons

Nous vivons dans un pays qui compte quatre saisons. Laquelle est ta préférée? Pourquoi?

Découpe les illustrations ci-dessous et classe-les dans la bonne saison.







© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello Fiche pédagogique préparée par Anne-Marie Quesnel

Les saisons

Printemps
Été
Automne
Hiver

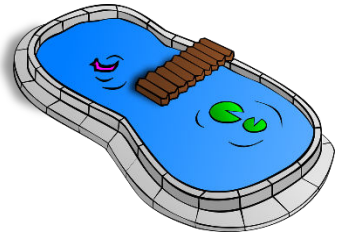
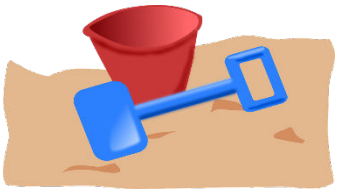
© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

Corrigé

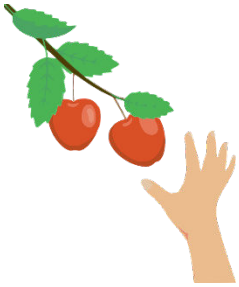
Les saisons

Printemps

Été

Automne



Hiver

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello Fiche pédagogique préparée par Anne-Marie Quesnel

8. Un peu de vocabulaire

1. Dans l'histoire, trouve des mots qui font partie de la **faune** et de la **flore.**

2. Trouve des mots et des expressions utilisés pour décrire le **stress** et ceux qui servent à décrire le **calme**.

3. Observe les illustrations dans le livre pour compléter les quatre champs lexicaux.

Pour aller plus loin… Complète la liste avec des mots qui ne se trouvent pas dans l'histoire de ***Tami et son héros.***

Faune		Flore	
cocon animal tamia rongeur oiseaux	cigales abeille bestioles insectes terrier	arbre buisson érable bourgeons	branches feuilles tronc noix
Stress		**Calme**	
Le petit cœur de Tami veut s'arrêter. nerveux énervé ATTENTION! crier panique, paniqué Au secours! On m'attaque!	tapageur stressé soucieux changement inquiétant sautille nerveusement Le stress l'empêche de réfléchir. Ses yeux clignotent.	Il fait confiance à son ami. Expérience très agréable. Fier d'avoir osé. Il se laisse bercer par le chant des oiseaux et celui des cigales. Détendu Sagesse	Rassuré et blagueur Tranquille Relaxe Bonheur Bien reposé

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

9. Découvrons le monde du livre…

Réponds aux questions suivantes.

1. De quelle sorte de livre s'agit-il? ***Un conte pour enfants***

2. Qui a écrit le livre? ***Anne-Marie Quesnel et Ginette Lareault***

3. Qui est l'illustratrice? ***Laurence Dechassey***

4. Comment se nomme la maison d'édition? ***Caramello***

5. Qu'est-ce qu'on voit sur la page couverture? ***Tami le tamia, Syro l'érable, des fleurs jaunes et des noix.***

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

10. Appréciation des œuvres littéraires

Utilisez les questions suivantes pour susciter la discussion.

1. À quel personnage ressembles-tu le plus : Tami, Syro ou Nadia? Pourquoi?

2. Qu'est-ce que tu aimes le plus dans cette histoire?

3. Est-ce qu'il t'arrive d'avoir peur du changement, de ce qui est nouveau ou différent? Comment agis-tu dans de tels moments?

4. Qu'est-ce que tu fais pour te calmer quand tu te sens stressé?

5. Quel conseil peux-tu donner à un ami qui est stressé?

6. Qui aimerais-tu le plus avoir comme ami : Tami, Syro ou Nadia? Pourquoi?

7. Si tu étais un tamia, quelles provisions ferais-tu pour l'hiver?

8. Qui est la personne la plus sage et la plus calme autour de toi?

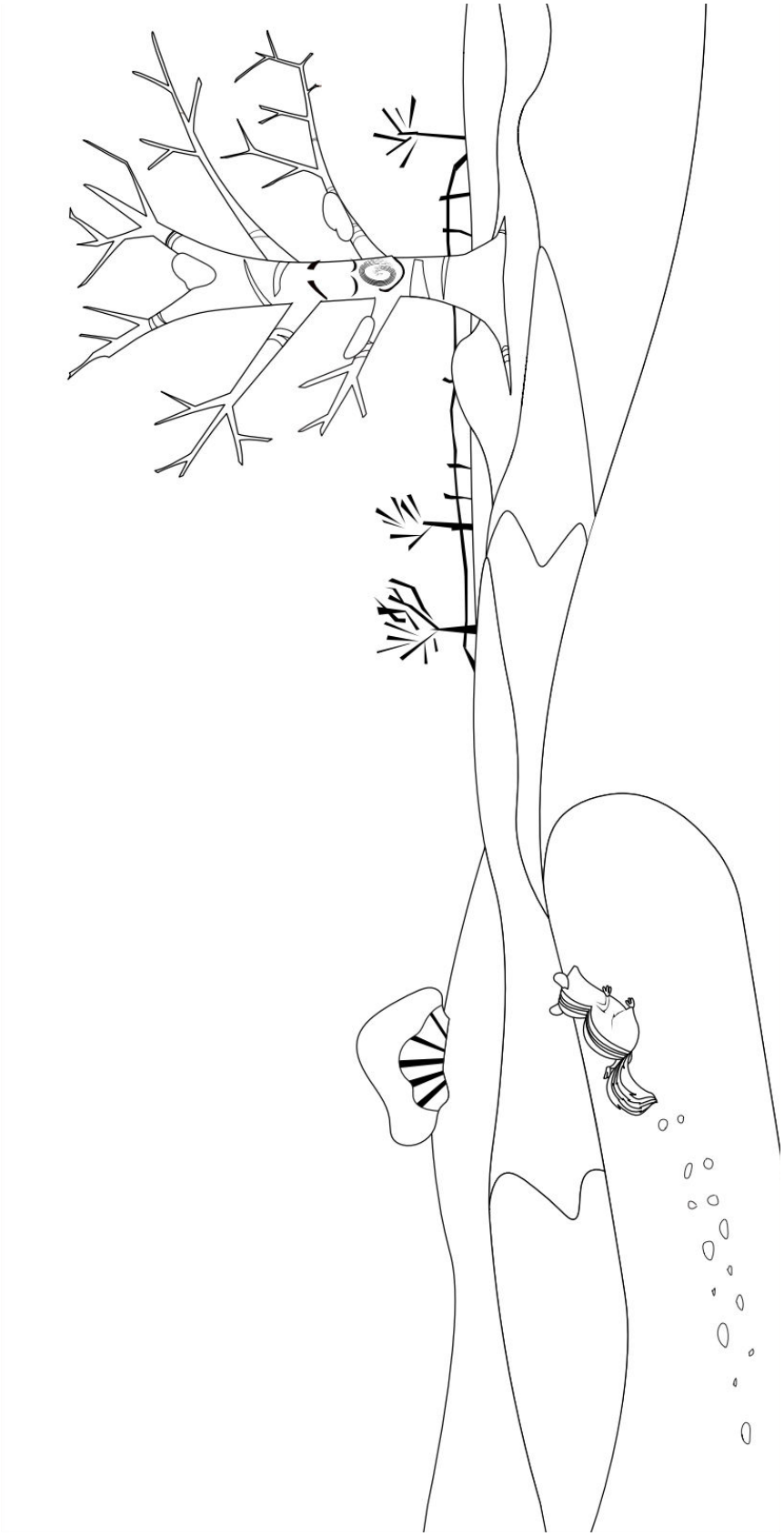
9. Qu'est-ce qui peut te stresser parfois? Pourquoi?

10. Dans quel environnement es-tu le plus stressé?

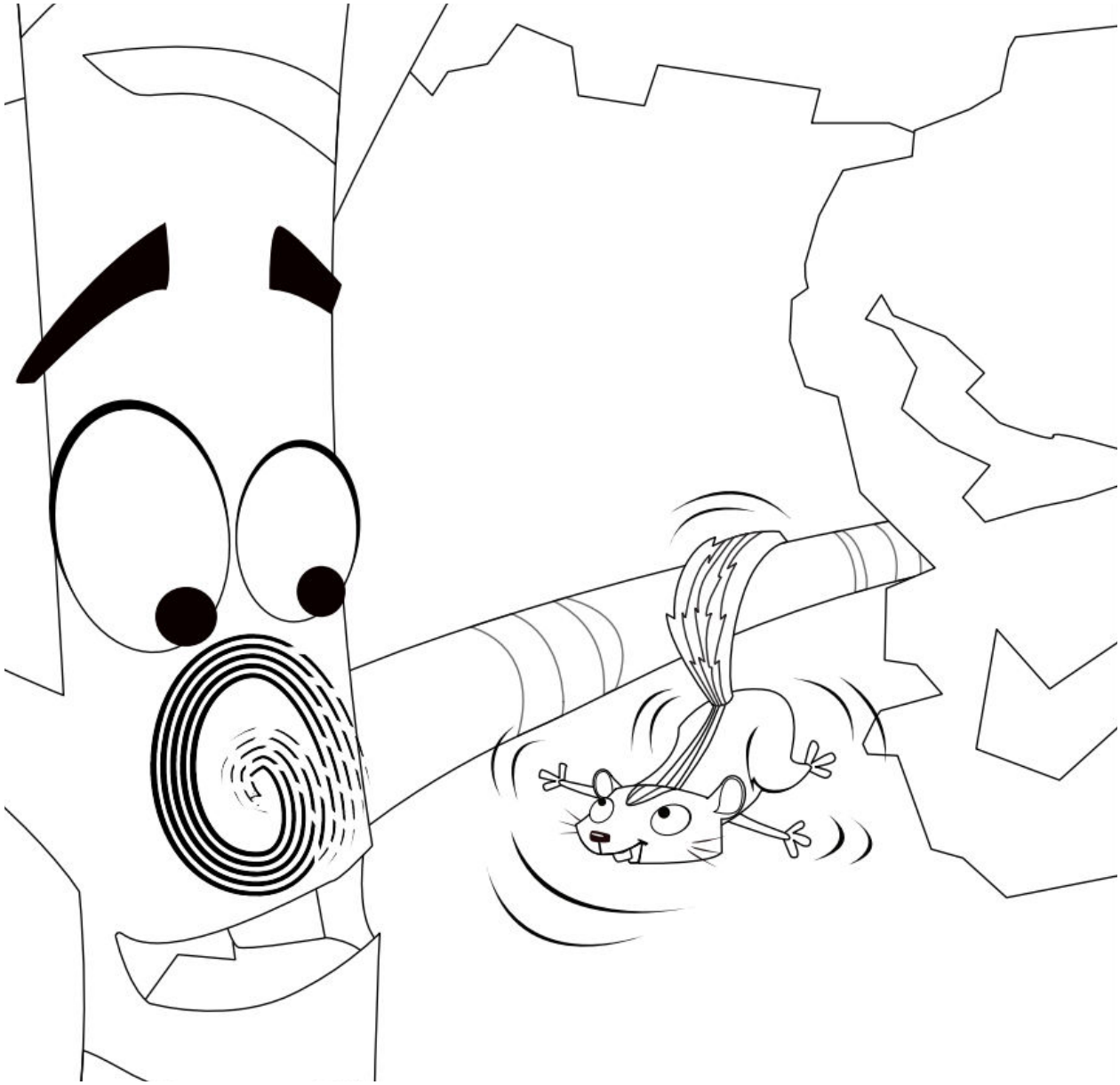
© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello

11. Coloriage

© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello



© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello



© 2022 Tous droits réservés, Les Éditions Caramello