

# Waiapi

4 - 8 ans



Découvertes et bonne humeur !  
**Le mag des petits rusés**



# Édito

Je suis Waiapi, ton magazine de l'été.

Je te propose des activités pour bien te dépenser et respecter la nature. Avec moi, tu apprendras plein de choses utiles en t'amusant.

N'hésite pas à me partager avec tes amis ou ta famille.

Mais en fait, que signifie Waiapi ?



Waiapi est une tribu qui vit dans la **forêt d'Amazonie**, la plus grande forêt du monde. Regarde sur une carte où se trouve l'Amazonie. Les indiens Waiapi vivent avec la nature qui les entoure. Grâce à la forêt, ils fabriquent des outils, mangent, boivent, se soignent. **La forêt est leur maison et ils la respectent !** Inspire-toi des Waiapi pour prendre soin de la planète.







## Avant de commencer teste-toi !



**CHERCHE-MOI**

JE ME CACHE SUR CETTE PAGE



### DÉFIS SPORTIFS !

Pendant tout l'été, je te propose de faire plein de petites activités physiques. Retrouve ces **défis page 18** et teste ta progression.



Je me suis caché  
dans toutes les  
pages du magazine.



**SAURAS-TU**  
ME RETROUVER ?

### CHARADE

Mon premier est le contraire de haut.  
Mon deuxième est le contraire de rapide.  
Mon troisième est le contraire de matin.

Je suis un jeu que tu adores

LA BALANÇOIRE



**BONNES  
VACANCES !**



# LES BONS GESTES pour la planète !



Toi aussi, chaque jour, tu peux agir pour prendre soin de la planète. Comment ?  
Avec des petits gestes tout simples mais qui comptent beaucoup.

Sous les dessins, coche les gestes que tu fais déjà.  
Est-ce que tu en connais d'autres ?



## DESSINE

des 2 côtés de la feuille



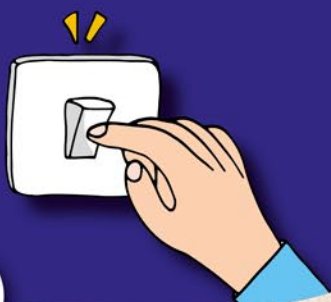
## FERME LE ROBINET

quand tu te laves  
les dents



## ÉTEINS LA LUMIÈRE

quand tu quittes la pièce



## TRIE LES DÉCHETS

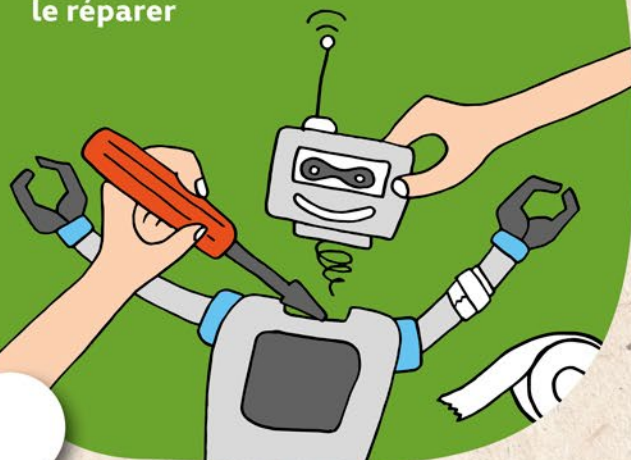
Il y a des poubelles  
de couleurs pour  
chaque déchet.



Aide Mimi à savoir où jeter  
le déchet qu'elle a ramassé  
en cochant la bonne case !



**AU LIEU DE JETER** un objet,  
essaye d'abord de le **recycler** ou de  
le **réparer**



**MANGE**

des aliments de saison



Utilise  
**UNE GOURDE**

**DÉPLACE-TOI**

à pied,  
à trottinette,  
à vélo



## Défi

Tout au long de tes vacances,  
ramasse au moins un déchet  
par jour en le déposant dans la  
bonne poubelle.

**ES-TU PRÊT À RELEVER  
LE DÉFI ?**







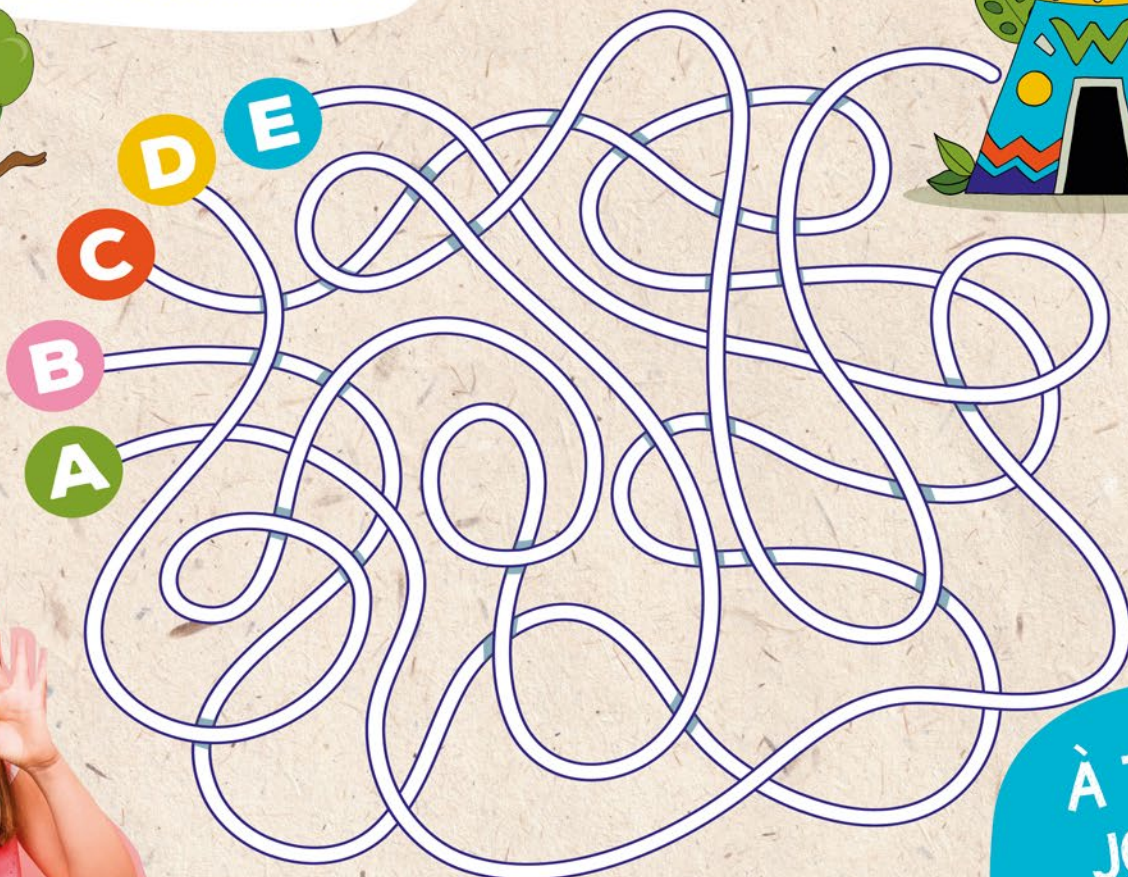




# LES 8 DIFFÉRENCES



AIDE-MOI À RETROUVER  
LE CHEMIN DE MA MAISON



À TOI DE  
JOUER !







## DESSINE

ce que tu as aimé faire  
pendant tes vacances





# Allô C'EST UNE URGENCE



Appeler les secours est un premier réflexe qui peut sauver des vies.

**Crée-toi une fiche d'urgence.**  
Remplis la fiche et découpe-la. Garde-la bien en évidence chez toi. Sur le frigo par exemple.



**Entraîne-toi avec un adulte.**

## LA PERSONNE AU TÉLÉPHONE TE POSERA DES QUESTIONS

- Comment t'appelles-tu ?
- Quel âge as-tu ?
- Où te trouves-tu ?
- Pourquoi appelles-tu ?



- Je transmets toutes les informations et l'adresse du lieu de l'accident,
- Je décris ce qui se passe,
- Je réponds aux questions des secours et j'attends que l'on me demande de raccrocher.



## LES NUMÉROS D'URGENCE

- 15** SAMU  
Pour tout problème de santé.
- 18** POMPIERS  
Pour tout problème de secours, accident de la circulation, incendie...
- 112** APPEL EUROPÉEN
- 114** SOURDS ET MALENTENDANTS

Les appels vers ces numéros sont gratuits.



# Dans LA FAMILLE FOURMI je demande...

Les fourmis vivent en colonie dans une fourmilière.

Elles sont très bien organisées et chacune a un rôle bien précis à jouer. Seule, une fourmi ne pourrait pas survivre. Mais ensemble, elles sont très fortes !

C'est la plus âgée du groupe. Elle part à la recherche de nourriture et peut porter 50 fois son poids !



L'EXPLORATRICE

Elle entretient le nid et se débarrasse des déchets

LA NETTOYEUSE

L'AGRICULTRICE

Compost

LA REINE

Elle est la plus grosse de toutes les fourmis de la colonie. Elle passe sa vie à pondre. Elle peut vivre entre 9 et 15 ans.

LA NOURRICE

Elle nourrit et protège les larves.

Couveuse pour les œufs

Crèche pour les larves et les nymphes

Chambre d'hibernation

Chambre de la Reine

Chambre des pucerons

Grenier à viande

Grenier à graines

ENTRÉE

Salle de garde

LA GUERRIÈRE



# Le monde FASCINANT des INSECTES

## Pourquoi les insectes sont-ils très utiles ?

### 1 • Grâce aux insectes, le jardin produit des fruits et des graines

En transportant le pollen de fleur en fleur, les insectes permettent aux plantes de se reproduire. Sans insectes pollinisateurs, nous ne pourrions pas manger de nombreux fruits et légumes.



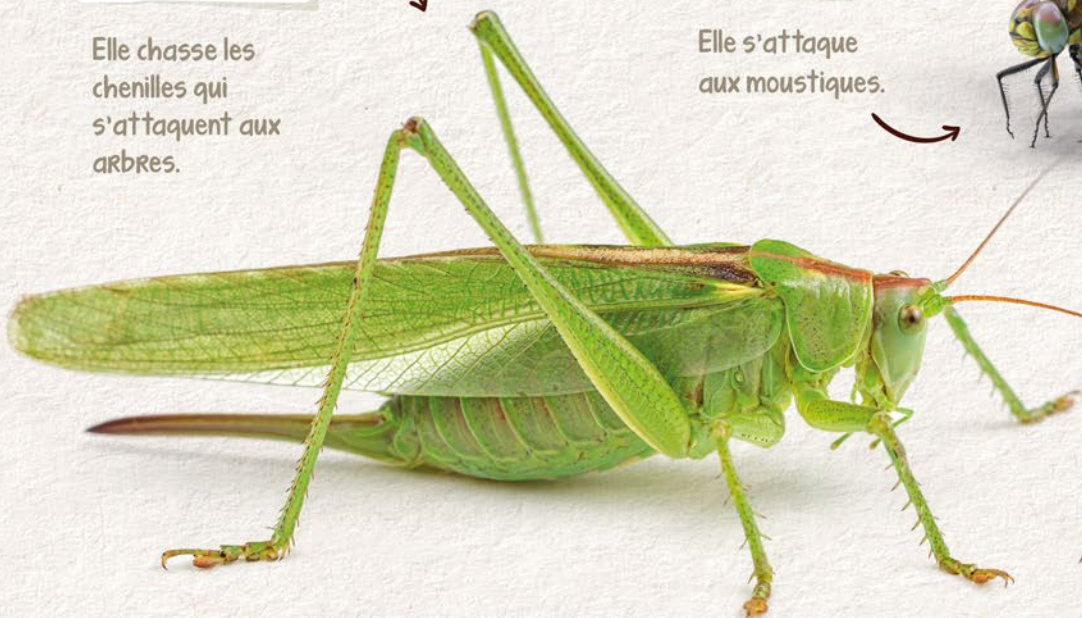
L'ABEILLE

Les abeilles butinent les fleurs et les fertilisent



LA LIBELLULE

Elle s'attaque aux moustiques.



LA SAUTERELLE

Elle chasse les chenilles qui s'attaquent aux arbres.

### 2 • Grâce aux insectes, la terre est plus riche et les plantes poussent mieux

Les insectes sont de supers éboueurs ! Ils nettoient les déchets et peuvent par exemple transformer le bois mort en engrais.

LE SCARABÉE BOUSIER

Il est l'insecte le plus fort du monde.



### 3 • Grâce aux insectes, les animaux peuvent se nourrir

Si les insectes disparaissent, de nombreux animaux n'auraient plus rien à manger. Les insectes sont une source de nourriture.



LA COCCINELLE

Elle protège les plantes en dévorant les pucerons



LE CLOPORTE

Il recycle la matière organique morte.





### LA MANTE RELIGIEUSE

C'est une chasseuse hors-paire qui protège nos jardins des autres insectes. Elle se régale de mouches, sauterelles, criquets et punaises.



### LE CARABE DORÉ

On l'appelle "jardinière". Il est l'ami du potager car il tue les petites bestioles nuisibles dans le jardin.



### LA FOURMI

Les fourmis nettoient la terre et déplacent des graines qui germeront.



### LE PHASME

C'est un véritable expert du camouflage. Il peut rester immobile pendant des heures. Il est alors impossible de les repérer !



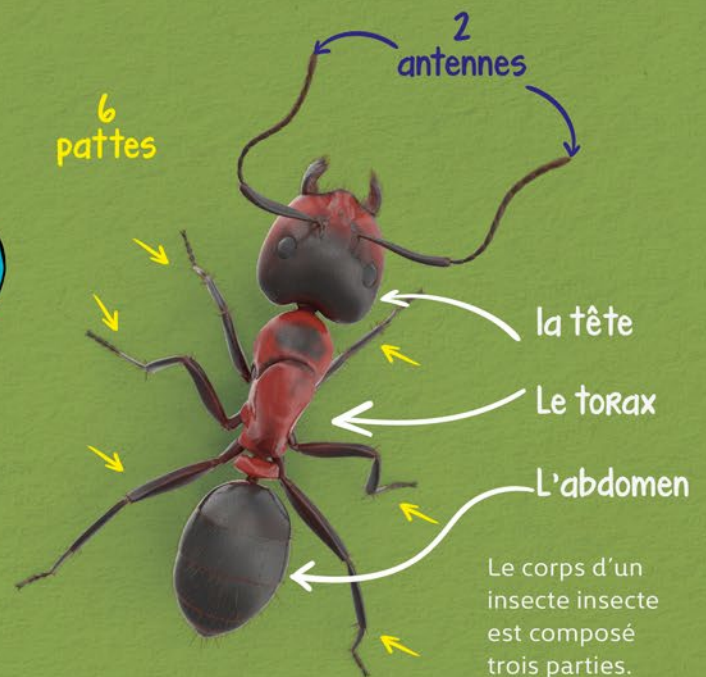
### LE PINCE-OREILLE

Le pince-oreille est très utile aussi dans un jardin car il se nourrit d'insectes nuisibles.



Combien d'insectes différents as-tu observé pendant tes vacances ? Es-tu capable de les nommer ? Essaie de les dessiner. Tu peux aussi les photographier.

## Comment RECONNAÎTRE UN INSECTE ?







# À TOI DE JOUER !

La vie des papillons est divisée en quatre étapes. Numérote ces étapes de 1 à 4 dans le bon ordre.

### Larve

La principale activité de la chenille : s'alimenter ! La coquille de son oeuf constitue son premier repas, tout de suite après l'éclosion.



## DESSINE ton insecte imaginaire









# CHERCHE ET TROUVE !





# LE SAIS-TU ?

Pour être en forme il faut  
**bien manger et  
bien s'hydrater**



## LE KIWI



C'est le fruit qui contient le plus de  
vitamine C. Encore plus que l'orange !  
Il possède aussi de la vitamine E.

## LA TOMATE

La tomate n'est pas un  
légume mais bien un fruit !



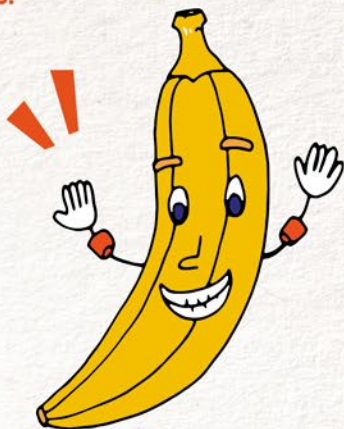
Essaie un mélange de  
fraises et de tomates,  
c'est délicieux !



## À TOI DE JOUER !

Connais-tu des expressions avec des noms  
de fruits ou de légumes ?

Joue avec tes parents et demande-leur  
de t'expliquer ce que veulent dire ces  
expressions.



Avoir la pêche - Se fendre la poire  
Avoir un cœur d'artichaut - Raconter des salades  
En avoir gros sur la patate - Avoir le melon.....

Avoir  
**La banane**



**70% D'EAU !**

Notre corps est constitué d'environ 70% d'eau ! Il est important de bien boire chaque jour au moins 1 litre d'eau.

**LES FRUITS SECS SUCRÉS**

Abricots, figues, raisins, pruneaux... sont excellents pour tes muscles.

**LES PETITS POIS**

Les petits pois ou encore les lentilles sont très riches en fer. Encore plus que les épinards ! Les épinards sont excellents et sont très riches en vitamines et minéraux.

**LE CITRON**

Il est plus sucré que la fraise.

**LA CAROTTE**

Elle est une excellente source de vitamine A, qui favorise une bonne vision dans l'obscurité.

**L'ARTICHAUT**

L'artichaut pousse au sommet d'une tige pouvant atteindre une hauteur de 2 mètres.

↑  
2m

**DESSINE**

ton fruit ou ton légume préféré !





# WAIAPI TE MET AU DÉFI ! BOUGE ET LIBÈRE TON ÉNERGIE !



Je te donne des idées  
pour bien te dépenser  
tout au long de l'été.

01

Mets-toi sur la  
**POINTE DES PIEDS**  
et tiens le plus longtemps  
possible dans cette  
position.

04

**RAMPE** comme un  
serpent, **SAUTE**  
comme une grenouille,  
**GALOPE** comme un  
cheval et **MARCHE**  
à quatre pattes comme  
un ours.

05

**DANSE**  
sur une musique que  
tu aimes. Invente une  
chorégraphie.

02

Fais des  
**ROULADES**  
sur un tapis de gym,  
un lit, une grosse  
couverture ou sur  
l'herbe.

03

Tiens en  
**ÉQUILIBRE**  
sur une jambe  
pendant  
30 secondes.





06

Fais un  
**PARCOURS**  
en roller, en skate  
ou en trottinette avec  
les copains.

07

Dessine des petits ronds  
dans lesquels il faut  
**SAUTER**

08

Dessine une ligne  
sur laquelle tu dois  
**MARCHER**  
**EN ÉQUILIBRE**

09

**BONDIS**  
de manière rythmée :  
3 grands bonds en avant  
puis 1 petit bond.

10

Demande à quelqu'un de  
**CACHER UN TRÉSOR**  
dans le jardin ou dans la maison  
et essaie de le trouver avec  
des **INDICES**







Éduquer... tout un sport !

Association reconnue d'utilité publique, l'Union générale sportive de l'enseignement libre (UGSEL) est la fédération française de sport scolaire de l'enseignement privé. Elle a pour missions de soutenir et coordonner l'animation éducative et institutionnelle au sein des établissements, de développer une offre de formation disciplinaire et interdisciplinaire et de promouvoir le sport scolaire au sein de tous les établissements.

SUIVEZ-NOUS



[WWW.UGSEL.ORG](http://WWW.UGSEL.ORG)



**Waiapi**  
4-8 ans

Création illustration et mise en page :  
**Agence-duo.com**

Conception et coordination éditoriale :  
**François Martin - Agence Duo**

Tous droits réservés ©Ugsel nationale, 277 rue Saint Jacques,  
75240 Paris cedex 05, Juin 2021  
Crédits photos : Adobe Stock, Evato