

CLASSE :

NOM :

PRÉNOM :

Cahier

• DE TEXTES •

2025 | 2026



BONJOUR, JE SUIS LA LOUTRE EAU-VIVE ! JE T'ACCOMPAGNE
TOUTE L'ANNÉE AU FIL DES PAGES DE CE CAHIER DE TEXTES.



Durant l'année scolaire, je te donne des conseils et des astuces !
J'espère que tu auras plaisir à utiliser ton cahier et qu'il te permettra
d'aborder certains sujets avec tes camarades et tes parents.

QUI ES-TU ?

Tu peux coller ta photo
ou faire un dessin de toi !



JE M'APPELLE

J'AI **ANS**

JE SUIS EN CLASSE DE

MES LOISIRS : J'AIME

CONNAIS-TU BIEN LES PERSONNES QUI TRAVAILLENT DANS TON ÉCOLE ?

MON ENSEIGNANT(E) / MES ENSEIGNANTS S'APPELLE(NT)

.....
.....

**LES PERSONNES QUI AIDENT MON ENSEIGNANT(E)
S'APPELLENT**

.....
.....

LE DIRECTEUR OU LA DIRECTRICE DE L'ÉCOLE S'APPELLE

.....

**LES ANIMATEURS QUI S'OCCUPENT DE L'ACCUEIL
PÉRISCOLAIRE S'APPELLENT**

.....
.....

SAIS-TU QUI PRÉPARE LES REPAS ?

SAIS-TU QUI S'OCCUPE DU MÉNAGE DANS L'ÉCOLE ?

.....

LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La communauté de communes où tu habites se nomme Communauté de communes Vaison Ventoux. Elle regroupe 19 communes que tu aperçois sur la carte.



QUEL EST SON RÔLE ?

La communauté de communes a pour objectif de créer une solidarité entre les communes adhérentes. À plusieurs, il est plus simple de mener certains projets que tout seul. C'est pourquoi les communes décident de travailler ensemble. Elles sont ainsi plus efficaces et regroupent leurs moyens financiers.

CARTE D'IDENTITÉ DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES EN 2025 :



**NOMBRE
DE COMMUNES :** 19

**NOMBRE
D'HABITANTS :** 17156

SUPERFICIE : 274 KM²
63 HABITANTS AU KM²

RÉGIONS :

RÉGION SUD PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
ET AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

DÉPARTEMENTS :

VAUCLUSE ET DRÔME

Pour tout savoir sur la Communauté de communes Vaison
Ventoux, rendez-vous sur WWW.VAISON-VENTOUX.FR

SAIS-TU SITUER OÙ TU HABITES ?



À l'aide des informations qui te sont données dans ces pages, peux-tu compléter les phrases suivantes ? Comment s'appelle :

- × Le continent où tu habites :
- × Le pays où tu habites :
- × La région où tu habites :
- × Le département où tu habites :
- × La communauté de communes où tu habites :
- × La commune où tu habites :

INFO

**SPÉCIALE
PARENTS**

BIEN GÉRER LES ÉCRANS



GÉRER LE TEMPS D'ÉCRAN

Le temps passé devant les écrans est un sujet de tension à la maison ? Voici quelques pistes pour aider votre enfant à mieux équilibrer son temps d'écran... sans oublier que vous êtes son meilleur exemple !



LE TEMPS D'ÉCRAN, ON LE DÉFINIT AVANT

Comment ? On définit la règle ensemble et on la fait reformuler par l'enfant. Si on peut annoncer l'activité suivante, c'est un plus pour se motiver à éteindre l'écran.



MATÉRIALISER LE TEMPS

Comment ? Montrez à votre enfant l'heure de fin sur une montre à aiguilles ou utilisez un minuteur dont il peut voir s'écouler le temps. Cela l'aidera !



ENSEMBLE, ON RANGE SON PORTABLE

Comment ? À table, devant un jeu de société ou en sortie, on coupe ses notifications et on met son portable à distance pour être totalement disponibles les uns pour les autres. De jour comme de nuit, mieux vaut retirer les écrans de la chambre pour éviter toute tentation de se coucher tard !



Retrouvez des dizaines de conseils à personnaliser pour accompagner la vie numérique de vos enfants, sur le site Internet www.FamiNum.com

DÉCOUVRONS LA VÉLOROUTE DE L'OUVÈZE

LUNDI

Regardez,
une partie de la
véloroute est déjà
terminée !

Super,
on y va !



Une véloroute permet
de faire du vélo avec
plus de sécurité, grâce à
des itinéraires peu
empruntés ou une
signalétique de
prévention.

SUR LES RÉSEAUX, JE PARLE AUX AUTRES COMME JE VOUDRAIS QU'ON ME PARLE.



Illustrations : Blaise Jacob, Gauthier Le Bris

LES RÉSEAUX SOCIAUX : PAS AVANT 13 ANS !



Apprivoiser
les écrans
et grandir



bayard



MATIÈRES

POUR LE

TEXTES

LE SAVAIS-TU ?

Une fois terminée, la Véloroute de l'Ouvèze reliera Sablet à Mollans-sur-Ouvèze, en passant par Séguret, Vaison-la-Romaine, Crestet et Entrechaux et à proximité de Roaix et Saint-Marcellin-les-Vaison, soit un itinéraire de 27,3 km.



MATIÈRES

POUR LE

TEXTES

C'EST QUOI UNE VÉLOROUTE ?

Une véloroute est un itinéraire cyclable adapté à la circulation à vélo (sécurité, balisage). Elle est généralement composée d'un mélange de voies partagées avec les véhicules à moteur et de voies réservées aux vélos, trottinettes ou rollers, appelées voies vertes.



MATIÈRES

POUR LE

TEXTES



LES BIENFAITS DU VÉLO

Faire du vélo régulièrement, c'est bon pour ta condition physique et ça améliore ton tonus musculaire et ton endurance. C'est aussi un bon moyen d'explorer ton environnement de manière autonome et une excellente activité de plein air.

ADOPTER DES POULES, C'EST BEAUCOUP D'AVANTAGES !

MARDI

On va avoir
de bons
œufs frais ?



Bien sûr ! Et les
poules vont aussi
nous aider à réduire
nos déchets !



En mangeant les restes
de repas et de cuisine,
les poules permettent de
réduire les déchets mis à
la poubelle. On fait des
économies et on protège
l'environnement !

**SUR LES RÉSEAUX,
TOUT EST PLUS BEAU,
TOUT EST PLUS FAUX.**



LES RÉSEAUX SOCIAUX : PAS AVANT 13 ANS !



Apprivoiser
les écrans
et grandir



bayard



MATIÈRES

POUR LE

TEXTES

LE SAVAIS-TU ?

Une poule mange jusqu'à 150 kg de nourriture chaque année et peut se satisfaire d'une grande partie des déchets de cuisine. Les poules sont donc une solution efficace et originale pour réduire les déchets, comme le compostage et la lutte contre le gaspillage alimentaire.



MATIÈRES

POUR LE

TEXTES

DES ŒUFS FRAIS

La durée de vie moyenne d'une poule est d'environ 4 à 5 ans. Une poule pond entre 150 et 300 œufs par an, avec des périodes de repos, en particulier en hiver où les jours sont plus courts ou bien au plus fort de l'été quand il fait trop chaud.



[illegible]

BIEN LOGER LES POULES

Les poules ont besoin d'un poulailler qui les protège du vent, de la pluie, du froid, du chaud, des renards... Le poulailler est un espace clos et abrité qui permet aux poules de se reposer, de pondre et de passer la nuit. Il est indispensable à leur bien-être !

POUR BIEN DORMIR, PAS D'ÉCRAN DANS MA CHAMBRE.

Bonsoir
Eau-Vive.
Que fais-tu là ?

Je viens t'expliquer
pourquoi il ne faut pas
avoir d'écran dans ta
chambre la nuit.



La lumière des écrans
empêche ton cerveau de
se reposer correctement
et de trouver le sommeil.
Et bien dormir, c'est
essentiel pour être en
forme toute la journée !

MARRE D'ÊTRE DES ZOMBIES ? LÂCHONS NOS MOBILES LA NUIT !



Illustrations : Blaise Jacob, Gauthier Le Bris

LES RÉSEAUX SOCIAUX : PAS AVANT 13 ANS !



Apprivoiser
les écrans
et grandir



bayard



MATIÈRES

POUR LE

TEXTES

DÉPENDANCE AUX ÉCRANS

L'utilisation excessive des écrans peut entraîner une dépendance. Cela peut rendre difficile ta capacité à te déconnecter et à participer à d'autres activités importantes pour ton développement personnel, comme le sport ou la lecture par exemple.



zzzzzzz..



LE SAVAIS-TU ?

Le sommeil joue un rôle très important dans la croissance physique des enfants. C'est principalement pendant le sommeil que l'hormone de croissance circule dans le corps, lui permettant ainsi de grandir dans de bonnes conditions.

MATIÈRES

POUR LE

TEXTES

PETIT CLIN D'ŒIL

Se coucher à la même heure tous les soirs et se lever à la même heure tous les matins, permet de réguler les rythmes biologiques et d'améliorer la qualité du sommeil et l'endormissement.



TESTE TES CONNAISSANCES SUR LE TRI DES DÉCHETS.

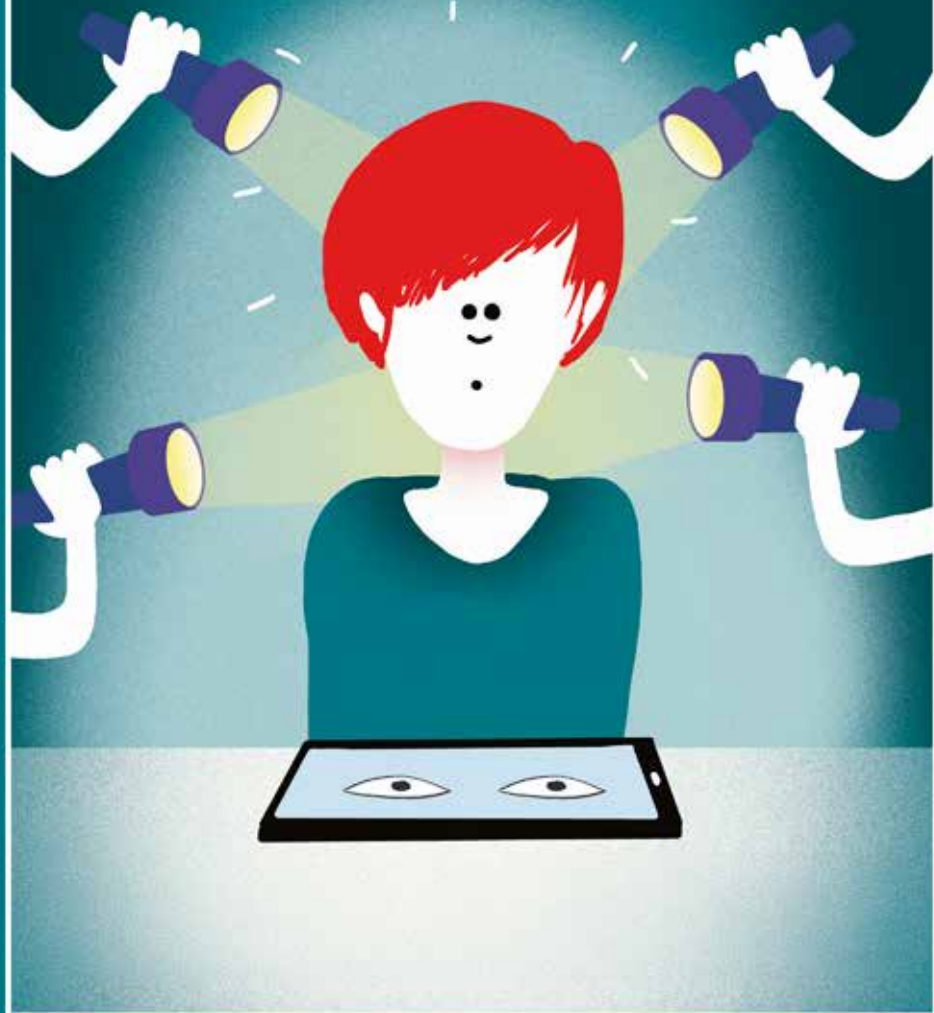
Parmi les propositions
ci-dessous, sauras-tu
démêler le vrai du faux ?



1. Les canettes en aluminium vont dans le bac à couvercle jaune :
☐ Vrai ☐ Faux
2. Le verre peut être jeté dans un composteur :
☐ Vrai ☐ Faux
3. Les emballages en carton vont dans le bac à couvercle jaune :
☐ Vrai ☐ Faux
4. Les piles usagées peuvent être jetées dans le bac à couvercle bleu :
☐ Vrai ☐ Faux

VENDREDI

**SUR INTERNET,
TOUT LE MONDE TE VOIT :
PROTÈGE TON INTIMITÉ !**



Illustrations : Blaise Jacob, Gauthier Le Bris

LES RÉSEAUX SOCIAUX : PAS AVANT 13 ANS !



Apprivoiser
les écrans
et grandir



bayard



MATIÈRES

POUR LE

TEXTES

VENDREDI



NE PAS ABANDONNER LES DÉCHETS

Aucun déchet ne doit être abandonné dans la nature. Tous les déchets doivent être déposés dans une poubelle ou dans un bac de tri, afin de leur donner une seconde vie grâce au recyclage.

MATIÈRES

POUR LE

TEXTES

VENDREDI

PRENDRE SOIN DE LA PLANÈTE

Les déchets abandonnés restent longtemps dans la nature avant de se décomposer. En attendant, ils polluent les sols et l'eau, et sont une menace pour les êtres vivants. Alors, pour protéger la planète, je ne jette rien par terre !



MATIÈRES

POUR LE

TEXTES

VENDREDI

LE SAVAIS-TU ?

Chaque année, on estime que le nombre de déchets abandonnés en France, en ville, sur le bord des routes, en forêt, à la plage et en montagne représente le poids de 100 tours Eiffel !



LES PAGES SUIVANTES SERVENT DE LIEN ENTRE L'ÉCOLE ET TES PARENTS



LIAISON

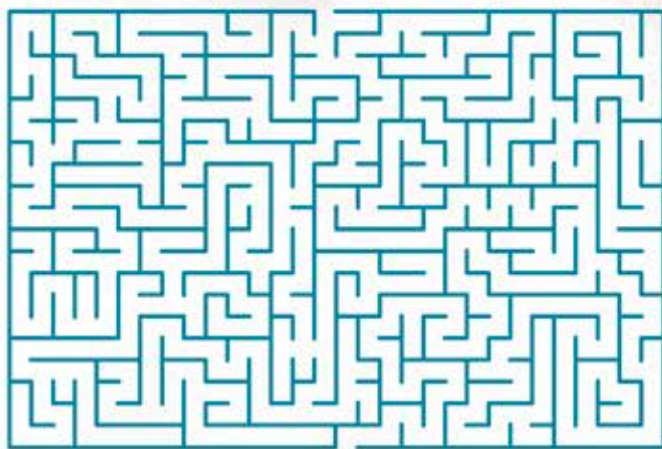
**DANS LES PAGES
SUIVANTES, JE TE DONNE
ENCORE DE NOMBREUX
CONSEILS ET ASTUCES !**



AIDE EAU-VIVE À TROUVER LA BONNE RÉPONSE

Eau-Vive souhaite savoir combien de temps met un
sachet de bonbons en plastique abandonné dans la nature
pour se décomposer en minuscules petits morceaux.

Après avoir traversé le labyrinthe, continue jusqu'à
la bonne réponse.



☐ 5 jours ☐ 5 semaines ☐ 5 ans



Ne jette rien par
terre ! Dépose le
sachet de bonbons
dans le bac à
couvercle jaune.



Réponse : 5 ans

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



Relie chaque fruit et légume à sa saison !



Abricot

Raisin

Fraise

Poireau

Tomate



Automne

Printemps

Hiver

Été

Réponses : Abricot, été ; Raisin, automne ; Fraise, printemps ; Poireau, hiver ; Tomate, été

À LA DÉCOUVERTE DES ORCHIDÉES

Savais-tu que l'on peut trouver plus de 50 espèces d'orchidées sauvages en Vaison Ventoux dont certaines sont très rares ? Alors, quand tu te promènes, ouvre bien tes yeux, il y en a partout. Et surtout, ne les cueille pas !



De mon côté
j'ai souvent
aperçu celles-ci.
Et toi ?

ORCHIS GÉANT

(Himanteglossum Robertianum)

Très commun sur tout le territoire.
Fleurit de janvier à avril.



OPHRYS FRELON

(Ophrys Fuciflora)

Très commun sur tout le territoire.
Fleurit d'avril à juin.



ORCHIS PYRAMIDAL

(Anacamptis Pyramidal)

Très commun sur tout le territoire.
Fleurit de mai à juillet.

OPHRYS DE LA DRÔME

(Ophrys Drumana)

Nous avons la chance d'avoir cette espèce protégée présente dans plusieurs de nos villages. Si tu veux la voir, elle est en grand nombre sur les bords de chemin derrière le vieux village de Crestet mais tu peux peut-être en trouver où tu habites.
Fleurit d'avril à mai.



Si tu découvres d'autres orchidées et que tu veux savoir leur nom, envoie tes photos par mail à l'accueil de loisirs qui te répondra :

lacourteechelle@vaison-ventoux.fr

ENFANTS ET ÉCRANS : GARDONS LE CONTRÔLE !

Le temps que passent les enfants de 6 à 12 ans
devant les écrans ne cesse d'augmenter !



- **Enfants de 6 ans**

De 4 h 30 par semaine en 2017, à 6 h par
semaine en 2022.

- **Enfants de 7-12 ans**

De 6 h par semaine en 2017, à 9 h par
semaine en 2022.

Pour diminuer le temps passé devant les écrans,
commençons par changer nos habitudes.

Par exemple, au
moment du repas,
oublions les écrans !



À table, pas besoin
d'écran ! C'est agréable de
partager du temps et de
discuter avec ceux qui
nous entourent.



LA VÉLOROUTE DE L'OUVÈZE



C'EST QUOI UNE VÉLOROUTE ?

Une véloroute est un itinéraire sécurisé de moyenne et longue distance, adapté à la pratique du vélo. Les véloroutes empruntent des voies vertes ou bien des voies à faible trafic routier.

Voie verte

Les voies vertes sont des voies réservées à la circulation non motorisée, destinées aux piétons, cyclistes, rollers, personnes à mobilité réduite.

Voie partagée

Sur certaines parties de la véloroute, les véhicules à moteur sont autorisés à circuler. On parle alors de voie partagée.



Panneau indiquant
une voie verte



Marquage au sol
indiquant une voie
partagée

La Véloroute de l'Ouvèze en bref

- 27,3 km de long
- 6,9 km de voie verte
- 20,4 km de voie partagée



Elle sera la 4^e véloroute du Vaucluse, avec la Via Venaissia, entre Orange et L'Isle-sur-la-Sorgue, la ViaRhôna, entre Lapalud et Avignon, et celle du Calavon, qui relie Cavaillon à Saint-Martin-de-Castillon.

VIGILANCE AVEC LES JEUX VIDÉO

Sauras-tu relier la bonne classification PEGI aux jeux ci-dessous ?

1 « Overcooked ».

Jeu d'adresse où les joueurs sont des chefs cuisiniers qui doivent coopérer pour être plus efficaces en cuisine.



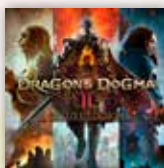
2 « Luigi's Mansion 3 ».

Jeu d'aventure et de réflexion dans lequel le joueur doit résoudre des énigmes et trouver des indices pour avancer dans le jeu.



3 « Dragon's Dogma 2 ».

Jeu qui se déroule dans un environnement fantastique peuplé de créatures effrayantes.



4 « Halo ».

Science-fiction militaire qui se concentre sur une guerre interstellaire entre l'humanité et une alliance d'aliens.



Réponses : 1. PEGI 3, 2. PEGI 7, 3. PEGI 18, 4. PEGI 16

NOUS TE SOUHAITONS UNE TRÈS BONNE ANNÉE SCOLAIRE !



CITEO

BRANTES · BUISSON · CAIRANNE · CRESTET · ENTRECHAUX · FAUCON · MOLLANS-SUR-OUVÈZE · PUYMÉRAS ·
RASTEAU · ROAIX · SABLET · SAVOILLANS · SÉGURET · ST-LÉGER-DU-VENTOUX · ST-MARCELLIN-LES-
VAISON · ST-ROMAIN-EN-VIENNOIS · ST-ROMAN-DE-MALEGARDE · VAISON-LA-ROMAINE · VILLEDIEU ·

