Moz la loutre

premier jour d'école

Dossier d'activités

Le matin de la rentrée - p.1

Le sac à dos de Moz - p.2

Cherche et trouve au lac - p.3

Jeu des 7 différences - p.4

Quiz : Quel.le héros.ïne es-tu ? - p.5

Recette : Muffins magiques - p.9

Recette : Tartines à la féra - p.10

Coloriages à télécharger - p.11







Le matin de la rentrée

Oups !
Ce matin, Moz la loutre est tellement excitée par la rentrée qu'elle ne sait plus par où commencer !
Elle risque de partir pour l'école sans sa collation et en étant encore en pyjama !



À toi de l'aider :

- Écris les chiffres 1, 2, 3, 4, 5 pour remettre les étapes dans le bon ordre, du lever jusqu'au départ pour l'école.

5 3 2 1 4

Mettre ses chaussures, sa veste, son sac d'école et partir



Prendre un bon petit-déjeuner



Se débarbouiller et se brosser les dents



Se coiffer et s'habiller



Mettre ses affaires et sa collation dans son sac



Le sac à dos de Moz

Oh non !
Moz la loutre est toute paniquée !
Elle doit partir à l'école, mais son cartable est vide et elle ne sait pas ce qu'elle doit y mettre…

À toi de l'aider : tire un trait entre son sac à dos et les objets pour l'école.

Mais attention aux pièges : pour que Moz puisse le fermer, ne relie pas les éléments inutiles, même s'ils sont rigolos.



1 poêle à frire



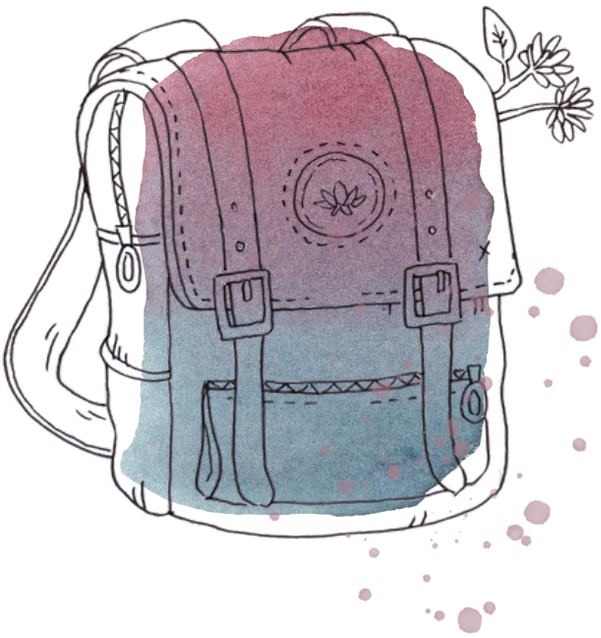
1 lampe



1 carnet



1 doudou





1 tricycle



1 gourde



1 brosse à dents



1 paire de chaussons



1 rouleau de papier toilettes



1 banane

Cherche et trouve

C'est dimanche après-midi, la veille de la rentrée !
Tout le monde s'amuse, mais Moz se tient à l'écart. Elle se fait du souci pour demain et n'arrive plus à profiter du soleil. Pour l'aider à se changer les idées, joue avec elle au détective !

Observe bien les dessins et retrouve les éléments naturels cachés dans l'image ci-dessous !



1 libellule



1 brochet



7 fleurs de nénuphar



3 perches



5 moucherons



Les 7 différences

Observe bien ces deux images.

Sept différences s'y sont glissées… Peux-tu les retrouver ?





Quiz :

Quel.le héros.ïne es-tu ?

Pour chaque question, choisis le ou les symboles qui représentent le mieux ce que tu aimes pour découvrir à quel.le enfant tu ressembles le plus parmi Moz et ses amis !



Question 1 — Lorsque tu fais une activité avec tes proches, tu préfères :

- Écouter des histoires ou te déguiser.
- Faire une activité manuelle créative (dessin, bricolage, cuisine).
- Être dans la nature (promenade en forêt, observer les animaux, jardiner).
- Faire un jeu de cartes.
- Vous lancer des défis, faire des courses ou jouer au ballon.
- Construire une cabane pour toi et tes proches.

Question 2 — Pour partir en vacances, tu emportes en premier :

- Une corde à sauter et des palmes.
- Du papier et une boîte de crayons de couleur.
- Tes livres préférés.
- Des jumelles pour observer les animaux.
- Une carte du monde pour suivre ton périple.
- Un jeu de société pour t'amuser avec les autres.

Question 3 — lorsqu'on te parle de l'école, de quoi te réjouis-tu ?

- D'étudier la nature et les animaux.
- De faire des bricolages et du dessin.
- D'apprendre à lire et à écrire.
- De découvrir de nombreuses choses.
- De te faire de nouveaux amis.
- De faire des activités sportives et de te dépenser.

Question 4 - Tes proches disent de toi que tu es plutôt :

- Énergique, persévérant.e et confiant.e.
- Inventif.ve, habile de tes mains et unique.
- Curieux.se, avec une bonne mémoire et une grande imagination.
- Réfléchi.e, logique et organisé.e.
- Sociable, entreprenant.e et débrouillard.e.
- Bienveillant.e, solidaire et attentif.ve.

Question 5 – Pour ton anniversaire, tu préfères :

- Participer à un atelier créatif où chacun fabrique son propre cadeau.
- Faire des jeux sportifs en extérieur avec tes amis.
- Visiter un musée, un château ou une exposition pour apprendre de nouvelles choses.
- Aller au zoo voir les animaux.
- Organiser une grande fête où tout le monde joue ensemble et s'amuse.
- Inviter un.e ami.e à la maison et écouter des histoires ou voir un film.

Question 6 – Si tu avais un super-pouvoir, lequel choisirais-tu ?

- Courir super vite et ne jamais être fatigué.e.
- Donner vie à tes dessins et créations par magie.
- Parler le langage des animaux.
- Te transformer en personnages de contes (chevalier, fée, sorcière, dragon).
- Être capable de tout apprendre rapidement.
- Rendre tout le monde heureux.



Compte tes symboles !
Celui qui revient le plus souvent
est ton profil dominant.

Résultats du quiz !





Tu as choisi le plus de casquettes :
Tu es comme Jia, la star du mouvement

Tu es plein.e d'énergie et tu adores bouger ! Le sport, la danse et la musique, c'est ce que tu préfères. Tu as confiance en toi et tu n'abandonnes jamais, même quand c'est difficile. Ton super-pouvoir, c'est que tu n'as pas peur de te lancer le.la premier.ère ! Tu montres ce que tu ressens en remuant et tu donnes envie à tous tes amis de t'imiter.





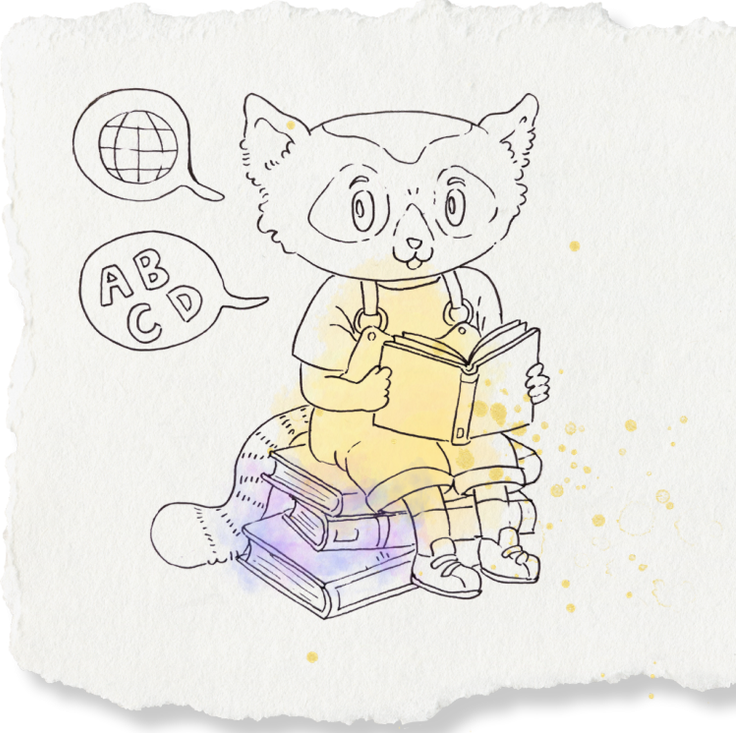
Tu as choisi le plus de palettes :
Tu es comme Gus, l'artiste touche-à-tout

Tu vois le monde avec plein de couleurs et de formes rigolotes. Tu adores dessiner, peindre et fabriquer des objets uniques avec tes mains. Tu as une imagination magique et tu es très adroit.e. Tu n'as pas besoin de copier tes copains, car tu sais t'exprimer à ta façon. Ton super-pouvoir, c'est de pouvoir tout transformer en un trésor magnifique grâce à ta créativité !



Tu as choisi le plus de livres :
Tu es comme Maki, le gardien des histoires

Tu es un.e vrai.e voyageur.euse, même sans quitter ta chambre ! Tu adores les histoires et apprendre d'autres langues. Très inventif.ve, réfléchi.e et curieux.se, tu aimes écouter des récits réels ou imaginaires. Ton super-pouvoir, c'est de pouvoir parler avec des gens de partout et de comprendre leurs cultures. Grâce à toi, tout le monde peut devenir ami, peu importe d'où il ou elle vient !







Tu as choisi le plus d'ampoules :
Tu es comme Kim, la reine de l'exploration

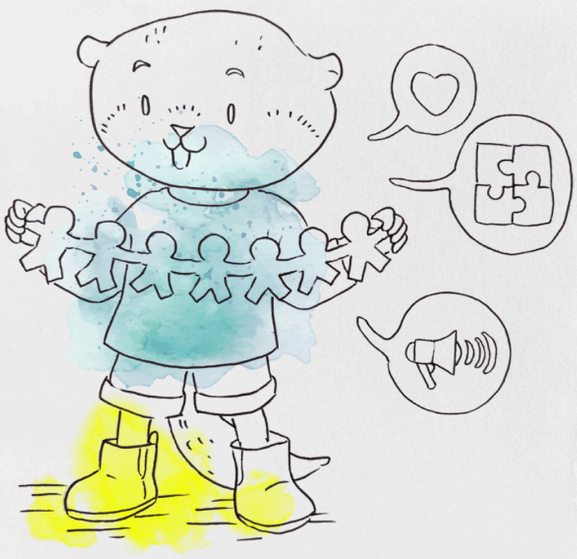
Tu es un.e vrai.e chef.fe d'expédition et un.e lanceur.euse d'idées ! Tu es à l'aise avec la nouveauté et tu as toujours des projets à tester. Ton super-pouvoir, c'est de savoir convaincre et guider les autres. Tu es enthousiaste, tu n'as pas peur de partir à l'aventure et tu emmènes tes amis avec toi pour découvrir le monde.



Tu as choisi le plus de papillons :
Tu es comme Yuri, l'amoureux de la nature

Tu es un.e aventurier.ère, assoiffé.e de connaissances ! Tu adores observer les plantes, les animaux, les planètes et comprendre comment fonctionne le monde autour de toi. Tu es très curieux.se et tu aimes quand les choses sont bien rangées et logiques. Ton super-pouvoir, c'est que tu remarques des détails que personne d'autre ne voit ! Tu sais trouver les bonnes informations pour résoudre tous les mystères.







Tu as choisi le plus de petits amis :
Tu es comme Moz, le cœur de l'équipe

Tu es le.la meilleur.e ami.e que l'on puisse avoir ! Ce que tu aimes par-dessus tout, c'est aider les autres et les rendre heureux.
Ton super-pouvoir, c'est de créer des liens entre les gens, comme par magie. Grâce à toi, l'équipe reste unie et personne n'est mis de côté, car tu t'assures que tout le monde s'amuse ensemble.

Muffins magiques à la framboise

Pour une belle voix claire, chantante et mélodieuse

pour 12 muffins

- 100 g de beurre bien mou
- 150 g de sucre en poudre
- 2 oeufs à température ambiante
- 1 ½ c. à café d'extrait de vanille
- 135 ml de yoghurt nature
- 140 g de farine
- 10 g de fécule de maïs
- 1 ½ c. à café de levure chimique
- ¼ c. à café de sel
- 80 g de framboises fraîches
- Formule magique :

"Voix perdue, voix perdue…
où te caches-tu?"



Crème framboise :

- 250 g de mascarpone froid
- 220 ml de crème liquide entière et froide
- 65 g de purée de framboises fraîches, accompagnées de quelques framboises entières pour la décoration.
- 3 c. à soupe de sucre glace





1

Préchauffer le four à 180°C et préparer un moule à muffins avec des caissettes en papier ;

2

Dans un bol, mélanger et tamiser ensemble tous les ingrédients secs (farine, fécule de maïs, levure chimique et sel) ;

3

Dans un autre grand bol, placer le beurre et le sucre en poudre. Battre avec un fouet jusqu'à obtenir une mixture crémeuse et lisse ;

4

Ajouter le oeufs et l'extrait de vanille. Battre à nouveau jusqu'à avoir un mélange onctueux et homogène puis ajouter en plusieurs fois le yoghurt nature ;

5

Mixer les deux préparations et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à avoir une préparation homogène et lisse ;



6

Ajouter les framboises entières et mélanger à nouveau, juste assez pour les incorporer à la pâte ;

7

Chuchoter la formule magique et souffler sur la préparation ;

8

Verser la pâte à muffins dans les moules jusqu'à remplir aux ¾ les caissettes en papier ;

9

Enfourner les muffins pendant 15 minutes, puis les laisser refroidir sur une grille ;





10

Réaliser la crème framboise pendant que les muffins reffroidissent.
Ecraser les framboises fraîches en purée ;



11

Placer tous les ingrédients dans un large récipient et fouetter jusqu'à obtenir une crème épaisse et onctueuse (éventuellement mettre au frais un moment pour que le mélange soit bien froid) ;

12

Mettre cette préparation dans une poche à douille et répartir sur les muffins refroidis.
Décorer de quelques framboises fraîches.

Tartines de féra du Léman



pour 2 tartines

- 2 belles grandes tranches de pain de campagne aux graines
- 200 g de filets de féra fumée du Léman
- 150 gr de fromage frais
- 3 c. à s. de yoghourt nature
- salade cresson
- huile d'olive
- 1/2 citron, zeste et jus
- 1 échalote
- Ciboulette et aneth fraîches
- Sel, poivre, paprika





1

Dans un bol, mélanger le fromage frais, le yoghourt, le jus de citron et assaisonner ;

2

Ciseler les herbes fraîches, émincer finement l'échalote et ajouter au mélange ;

3

Couper grossièrement à la fourchette les filets de féra fumée ;



4

Couper deux belles tranches de pain aux graines et les faire légèrement griller ;

5

Arroser les tranches de pain d'un filet d'huile d'olive et étaler une généreuse couche de crème aux herbes ;

6

Déposer un peu de cresson puis des morceaux de féra sur les tartines et saupoudrer de zeste de citron ;



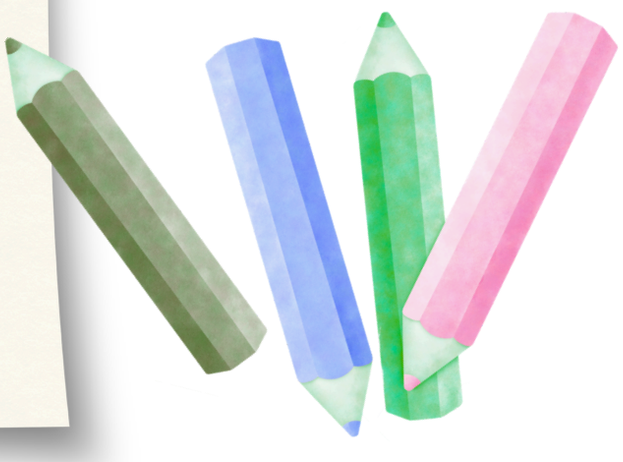
7

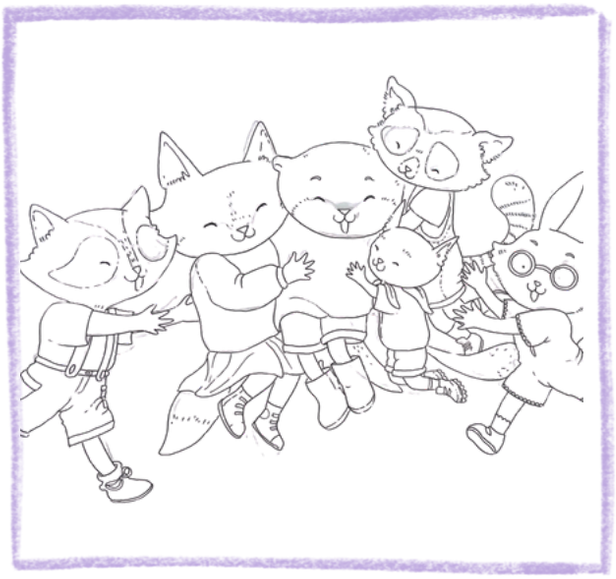
Décorer les tartine de brins de ciboulette, d'aneth ou de fines tranches de citron.

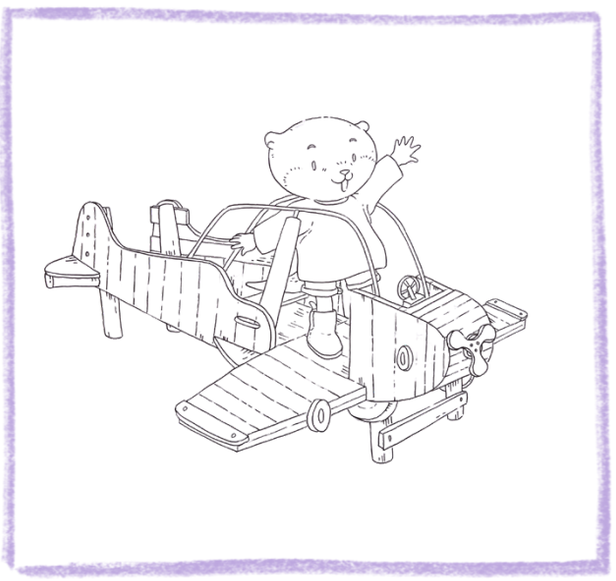


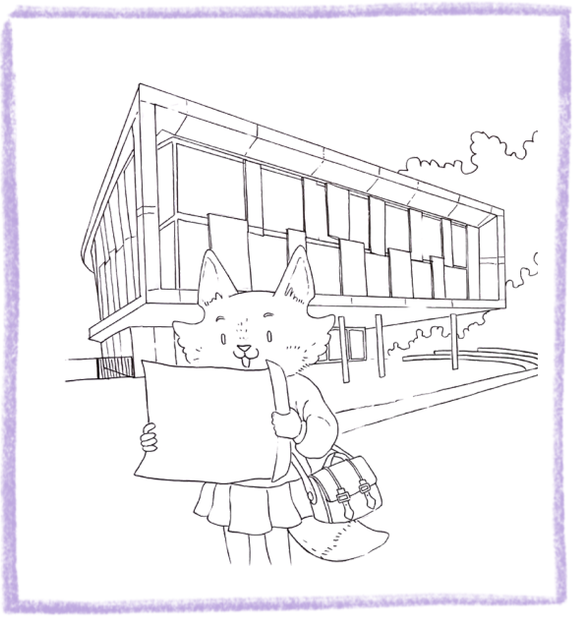
Coloriages

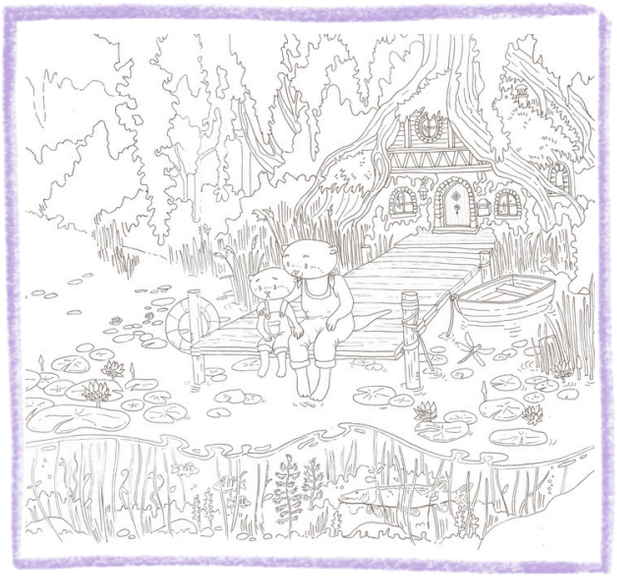
Choisis des images et
redonne des couleurs à
Moz et ses amis !
(Cliquer pour télécharger)



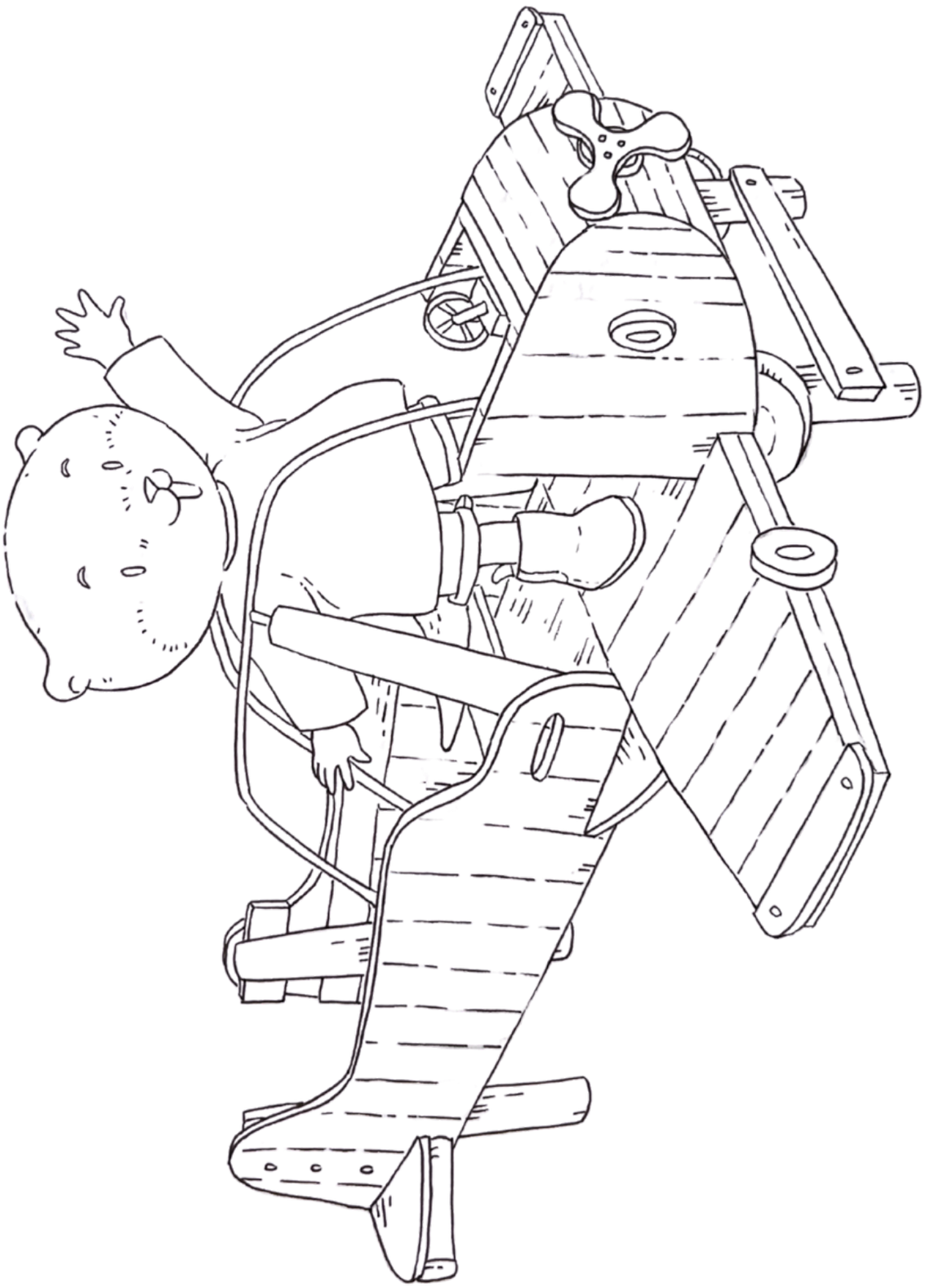














ECOLE MOSER

