

Au ciné  
comme  
les grands

Numéro 35

# Cahier d'activités

**Petits contes sous l'océan !**  
En avril au cinéma !



Le cinéma pour les 3-8 ans



## Le saut du pingouin

A. Sokolova, RU, 2022, 5'

En haut d'une falaise, des jeunes pingouins se préparent à accomplir leur premier plongeon dans l'océan. Tous y parviennent sauf un, effrayé par les profondeurs sous-marines.



## Le Petit Cousteau

J. Kouřil, CZ, 2013, 5'

Fasciné par les exploits du Commandant Cousteau, célèbre explorateur des mondes marins, un petit garçon passionné de plongée rêve de vivre lui aussi de formidables aventures.



## Idodo

U. Ulmi, CH, 2021, 10'

Penché par-dessus sa pirogue, un petit garçon contemple les poissons du récif. Il s'interroge : d'où leur viennent toutes ces magnifiques couleurs ? Son grand-père lui raconte alors une mystérieuse légende.



## Le Hareng

L. von Döhren et E. Rust, CH, 2023, 9'

Suite à l'attaque d'une mouette, un petit hareng se retrouve loin de son banc. Perdu, il va se lier d'amitié avec d'autres créatures marines grâce à la magie de la musique. Ensemble, pourront-ils vaincre leur ennemi commun ?



## Marea

G. Martinelli, CH, 2022, 5'

Une famille de gardiens de la lune vit sur une île minuscule. Jour après jour, elle doit faire face à des hauts et des bas : ceux de leur vie quotidienne et ceux des marées qui rythment leurs journées.



## Rita À la pêche

S. Melchior, FR, 2018, 5'

Rita est une petite fille au caractère bien trempé. Avec l'aide de son ami Crocodile, qui l'aide à affronter l'inconnu et à surmonter ses peurs, elle découvre la pêche.

# Recette

L'été approche, prépare de délicieuses glaces !

## Les ingrédients pour 6 pièces:

- 250gr de yogourt nature
- 3 cs de miel
- 130 gr de copeaux de chocolat



1. Mélange le yogourt et le miel.



2. Ajoute les copeaux de chocolat au mélange.

3. Dépose la préparation dans des petits récipients et place un bâtonnet de bois au centre. Mets tes créations au congélateur pour au moins 4h.

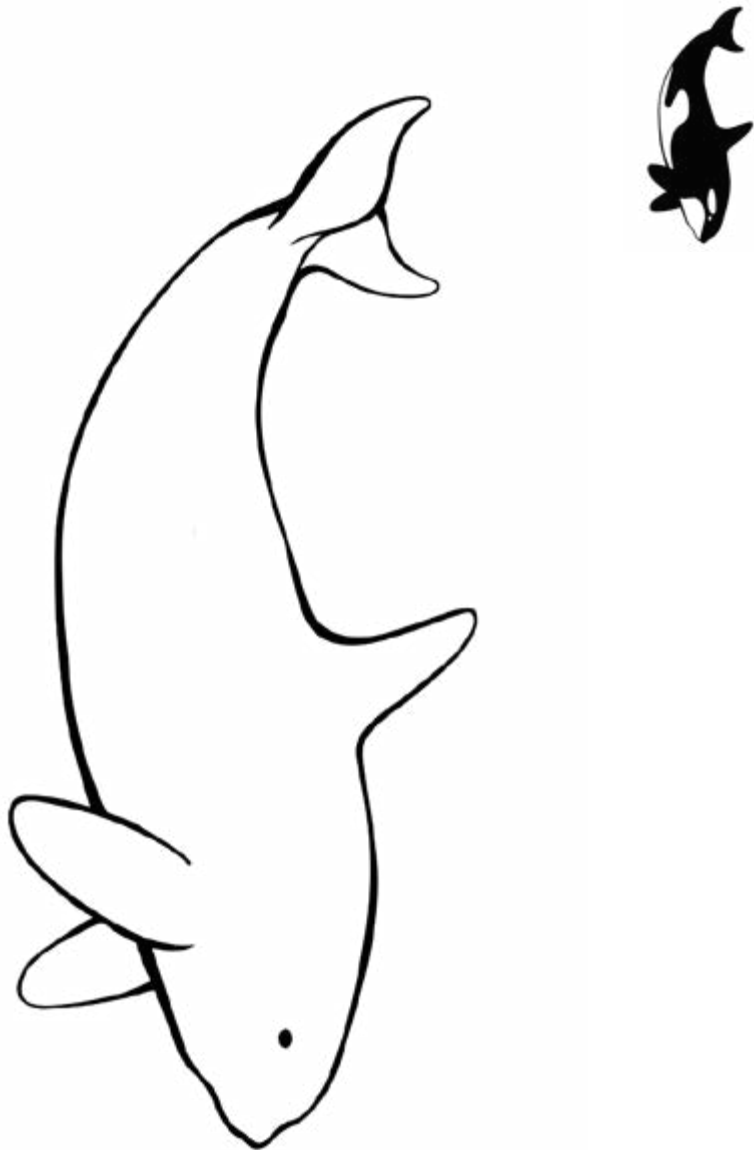
4. Pour démouler, plonge brièvement chaque glace dans un bain d'eau chaude ou réchauffe-les à l'aide de tes mains

## C'est prêt !

Tu vas pouvoir les déguster. Si tu as envie tu peux tremper ta glace dans du chocolat fondu refroidi pour la décorer !

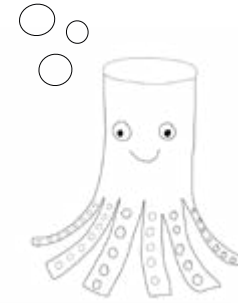
# L'orque blanc

Aide l'orque à retrouver son apparence.



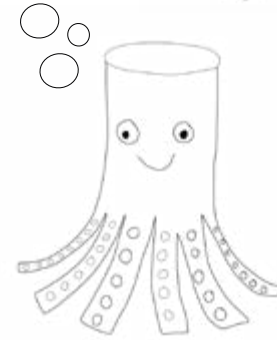
# Bricolage

Après avoir aperçu plusieurs animaux marins, à toi de créer ta propre pieuvre.



## Matériel nécessaire:

- un rouleau de papier toilette vide
- de la peinture
- un pinceau
- des ciseaux
- des feutres
- des yeux mobiles



## Marche à suivre:

- 1 Peins le rouleau entièrement dedans et dehors, puis laisse-le sécher.
- 2 Quand la peinture est sèche, colle les yeux mobiles, ou dessine-les à l'aide de tes feutres.
- 3 Découpe les tentacules de ta pieuvre sur le rouleau de papier toilette et ensuite recourbe-les légèrement.
- 4 Dessine des ronds au feutre sur les tentacules pour imiter les ventouses, et recourbe-les légèrement.
- 5 Ta pieuvre est prête, fabrique lui une famille !

## Le savais-tu ?

- **La pieuvre a trois cœurs.** Deux servent à propulser le sang vers ses branchies pour respirer, et le troisième répartit le sang dans tout son corps.
- **La pieuvre a le sang bleu.** Contrairement aux humains qui ont du sang rouge, la pieuvre a développé un sang à base de cuivre plutôt que de fer. L'hémocyanine rend son sang bleu et lui permet de survivre dans des eaux profondes.
- **La pieuvre adapte sa couleur et son motif en fonction de son environnement.** Elle peut devenir marron, rouge, jaune, ou même créer des motifs sur sa peau pour se cacher des prédateurs ou surprendre ses proies.



## Un héros

As-tu toi aussi un héros préféré, comme le petit Cousteau ?  
Dessine-le.

Mon héros

## Imagine et dessine

À ton tour d'imaginer un poisson puis dessine sa forme humaine.

POISSON

HUMAIN

# Les 7 différences

Ouvre grand tes yeux et trouve les 7 différences.



# Les poissons

Entraîne-toi à l'écriture en repassant au crayon sur les lettres.



POISSON ROUGE



CRABE



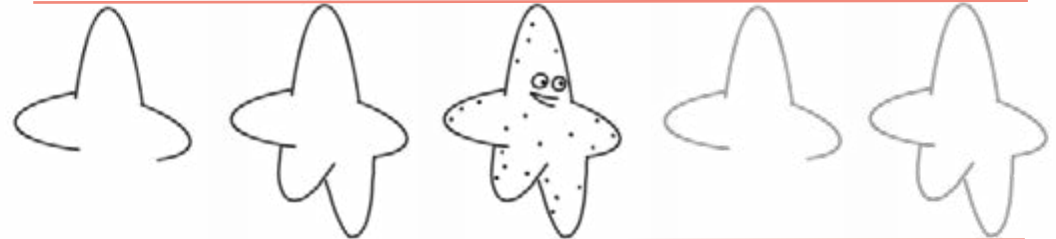
FUGU



HARENG

# Apprends à dessiner

Des étoiles de mer et des poissons



# PETITS CONJÉTES SOUS L'OCCÉAN



Au cinéma  
comme  
les grands

UN PROGRAMME POUR PLONGER DANS LES MONDES MARINS

LE SAUT DU PINGOUIN de Anastasia Sokolova • LE PETIT COUSTEAU de Jakub Kovril  
IDODO de Ursula Ulmi • LE HARENG de Lena von Döhren & Eva Rust  
MAREA de Giulia Martinelli • RITA À LA PÊCHE de Siri Melchior

Paris **BOYSS**

**Adm**  
Paris

[www.lesfilmsdupeteau.com](http://www.lesfilmsdupeteau.com)

**SDI**

**QFC&E**  
cinéma et vidéo

**MEDIA**  
STUDIO

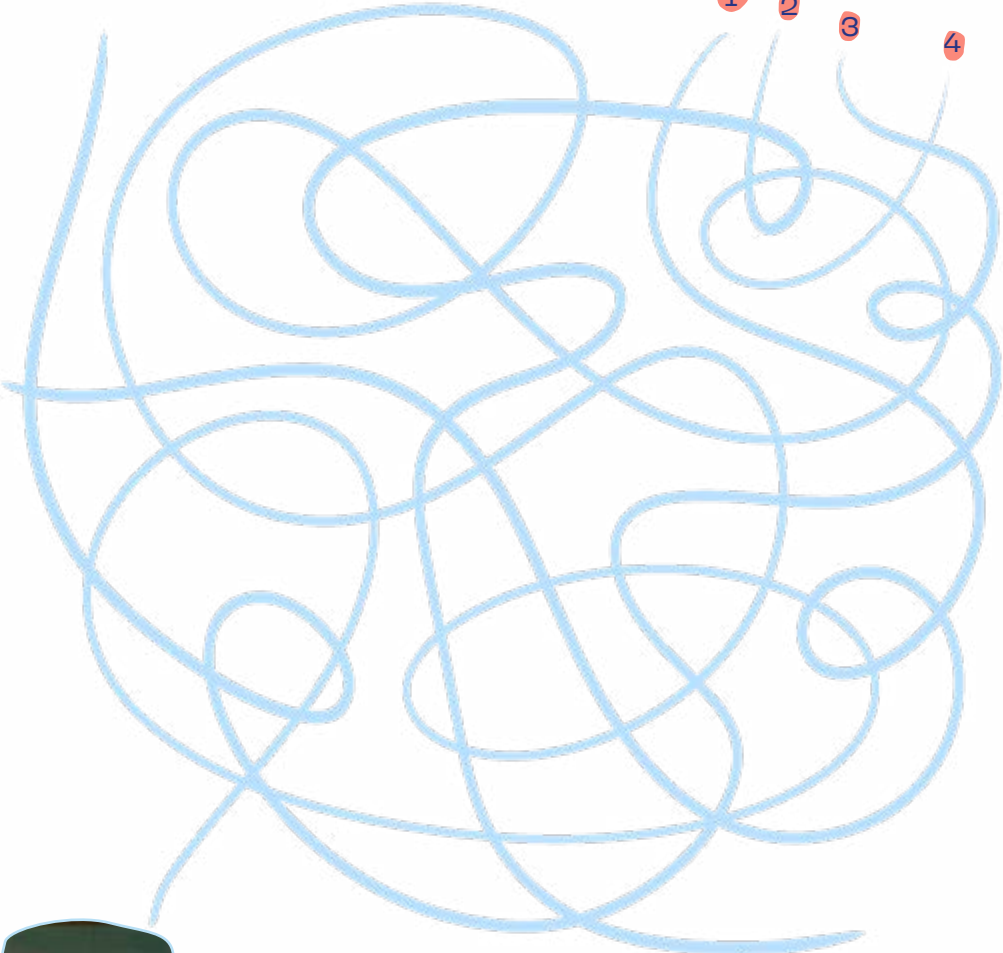
**IN**  
TV

# Labyrinthe

Aide le hareng à retrouver son banc.

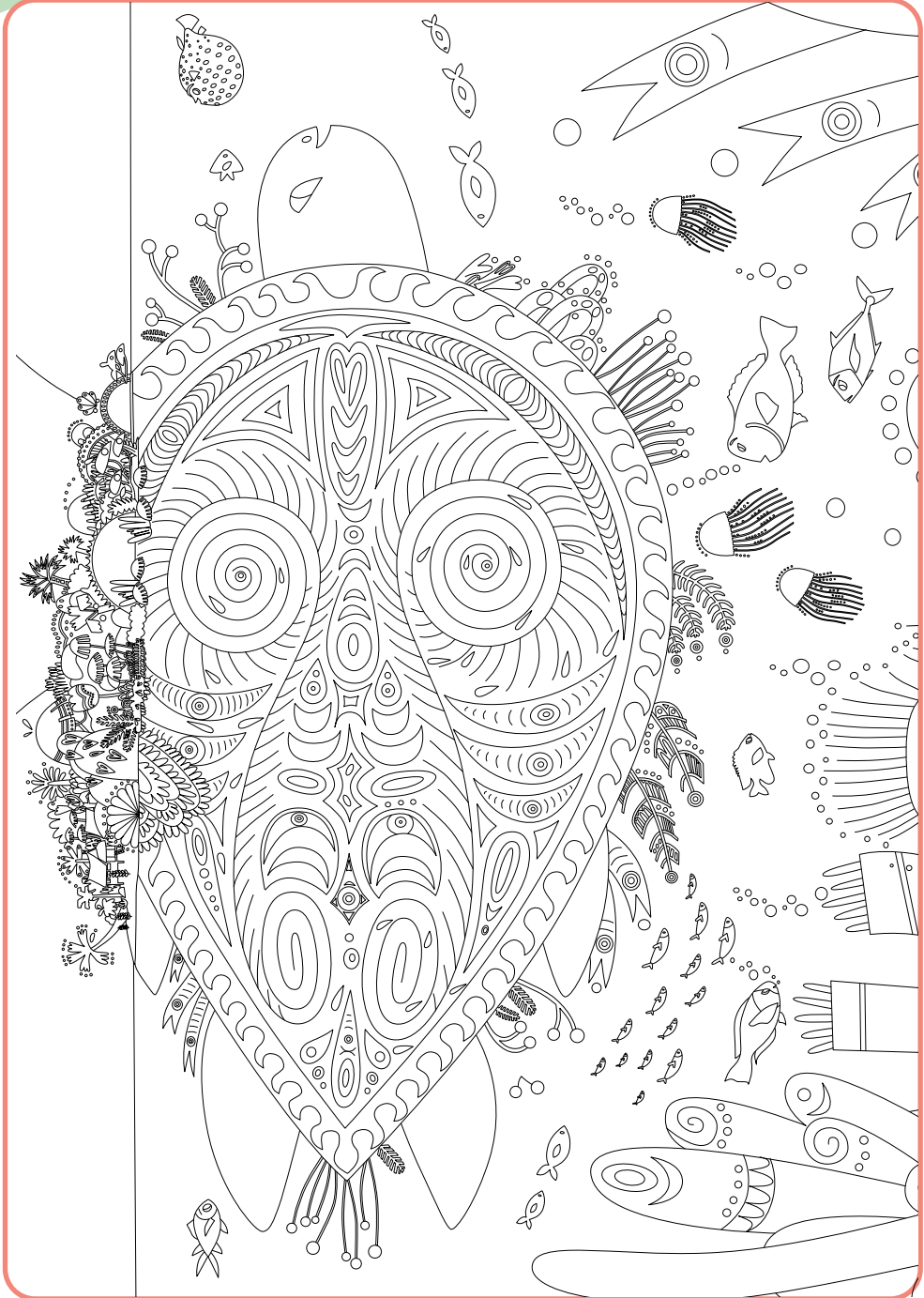


- 1
- 2
- 3
- 4



Réponse: ●

# Colorie



# Maison géométrique

Dessine une maison aux formes géométriques.

Voilà ce que tu as à disposition :

2X



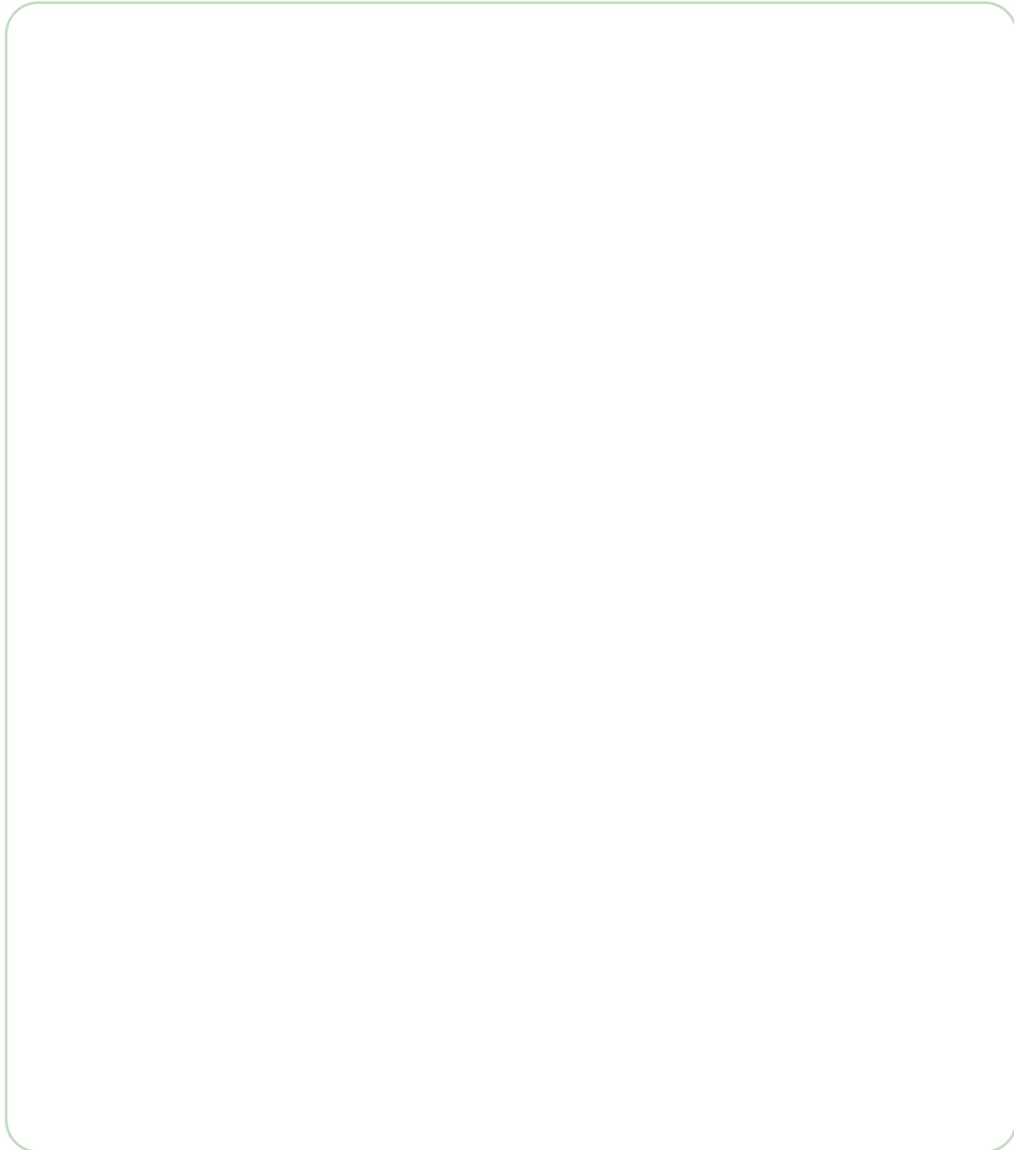
3X



4X

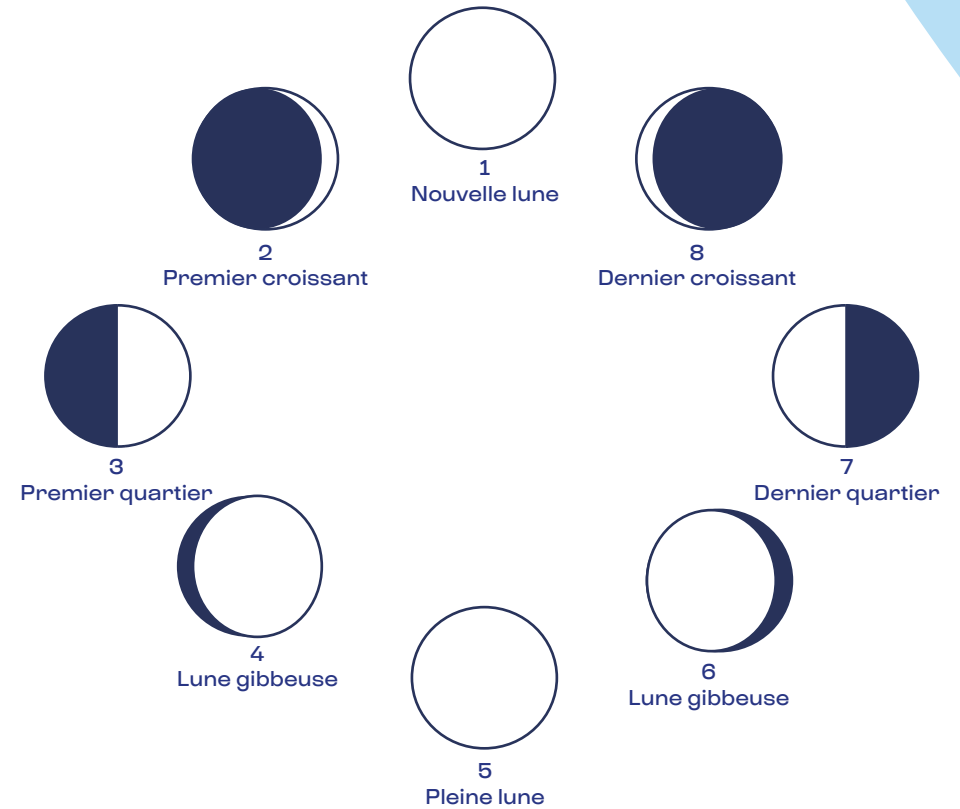


5X



# Les phases lunaires

Colorie en jaune les bonnes phases de la lune.



## Le savais-tu ?

Les marées sont causées par la lune et le soleil. La lune attire l'eau des océans comme un aimant grâce à sa force de gravité. C'est ce qui fait monter et descendre la mer deux fois par jour. Quand la lune et le soleil s'alignent, la marée est encore plus forte : on appelle cela une marée de **vives-eaux**. Et quand ils ne sont pas alignés, la marée est plus faible, c'est une marée de **mortes-eaux**.

Lors de tes prochaines vacances, quand tu verras la mer monter ou descendre, pense à la lune qui joue avec les vagues.



# Mots mêlés

Cherche les mots dans la grille.

C	A	A	N	O	R	D	I	E	H	T	A
F	A	T	A	R	C	T	I	Q	U	E	C
L	I	A	R	I	S	E	T	E	P	O	O
O	E	R	O	L	A	R	R	E	A	R	U
W	G	T	N	I	A	L	E	S	C	A	R
F	R	I	M	B	O	I	N	D	I	E	N
R	L	Q	O	U	E	S	T	C	F	L	G
S	L	U	S	U	S	I	D	A	I	S	U
S	O	E	O	R	I	T	E	A	Q	V	S
S	P	T	E	U	S	S	O	O	U	I	E
D	F	C	R	E	S	T	I	V	E	F	N
A	N	T	A	R	C	T	I	Q	U	E	A

INDIEN

ARCTIQUE

PACIFIQUE

ANTARCTIQUE

NORD

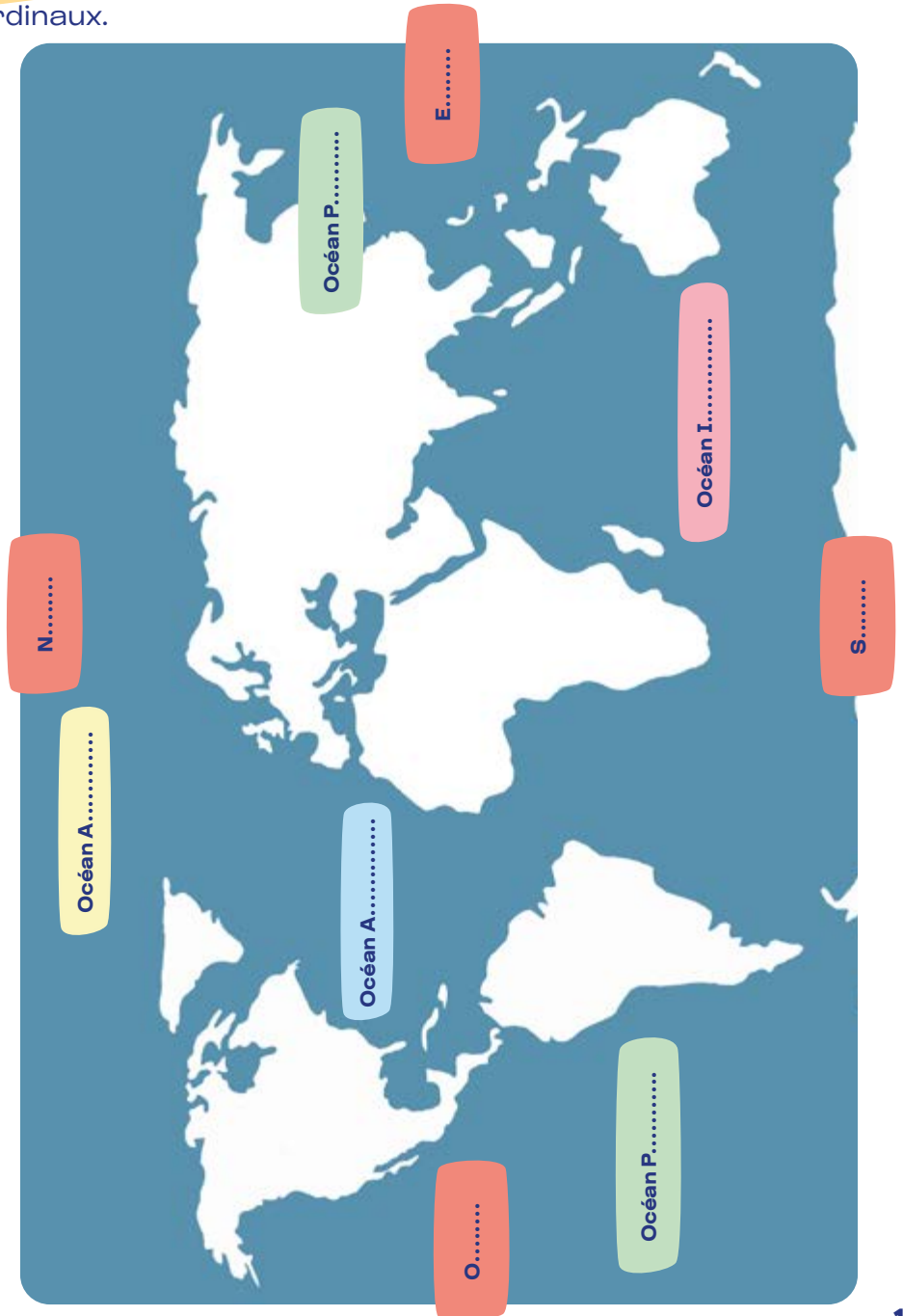
SUD

EST

OUEST

# Les océans

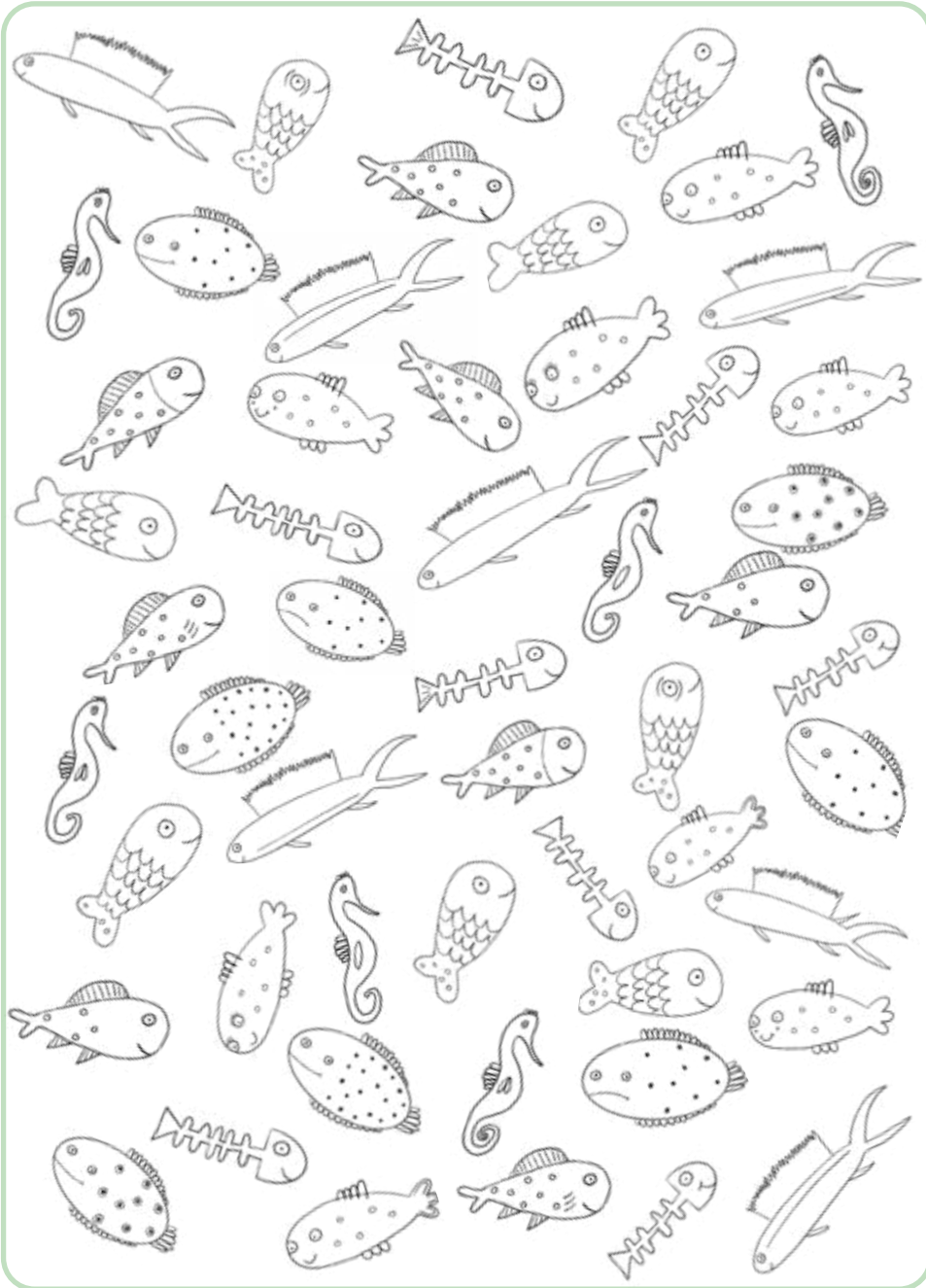
Voici une carte du monde, à toi de placer les océans et les points cardinaux.



# Les jumeaux

Rita à la pêche

Colorie chaque poisson identique de la même couleur.



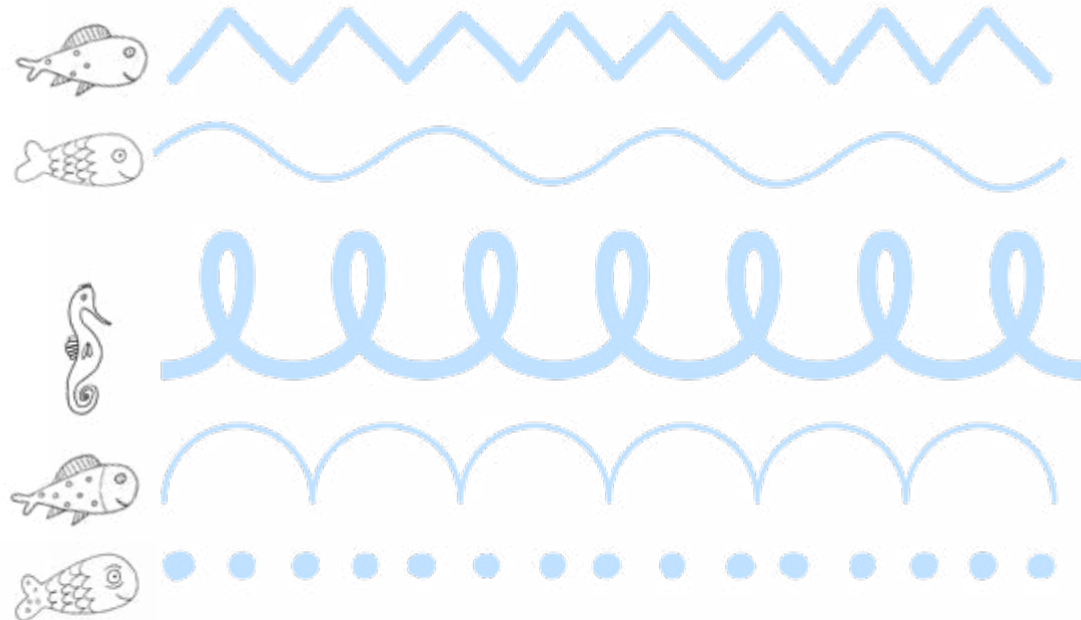
# Ça mord !

Et toi que souhaiterais-tu pêcher ?  
Dessine-le dans l'épuisette et au bout de la canne à pêche.



# Pré-écriture

À l'aide de ton crayon, trace le chemin de chaque poisson.



**Au ciné  
comme  
les grands**

# Au Ciné Comme les Grands

te propose de savourer le cinéma sur grand écran pour rêver et t'amuser. Accompagné·e de tes parents, de ta famille ou de tes ami·es, tu découvriras chaque mois un nouveau film qui te fera grandir et t'aidera à mieux comprendre le monde qui t'entoure.

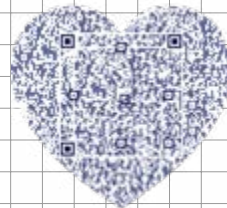
Nos cahiers d'activités ludiques te permettront de préparer ou prolonger ton expérience à la maison. Rejoins-nous vite !

Rendez-vous en septembre pour commencer la nouvelle saison Au Ciné Comme Les Grands avec:

**BONJOUR LE MONDE**



Souhaitez-vous être  
tenue au courant des  
prochaines sorties ?



Envoyez-nous un mail à  
[kids@outside-thebox.ch](mailto:kids@outside-thebox.ch)

[www.aucinecommelesgrands.ch](http://www.aucinecommelesgrands.ch)