



# LES DOIGTS POUR MULTIPLIER DE 6 à 9

## Les pré-requis

- il faut connaître par coeur ses tables de multiplications de 1 à 5 (les plus faciles donc),
- et tu as besoin de tes doigts.

## Les étapes

1. Pour chaque calcul :

- une main représente le premier chiffre,
- l'autre main représente le deuxième chiffre que tu veux multiplier au premier.

Je vais t'expliquer avec un exemple : prenons  $6 \times 7$ . La main gauche pour le 6, et la main droite pour le 7.

2. Ta main contenant 5 doigts, tu es obligé(e) de partir de 5. Donc pour 6, tu vas lever un doigt (5 doigts + 1). Et pour le 7, tu vas en lever 2.

3. Chaque doigt levé = une dizaine. Chaque doigt baissé = une unité.  
Ta main gauche a 1 doigt levé (10) et 4 doigts baissés.  
Ta main droite a 2 doigts levés (20) et 3 doigts baissés.

4. Tu additionnes les dizaines, et tu multiplies les unités.

Dans notre exemple, cela donne  $20 + 10 = 30$ .

$3 \times 4 = 12$  (d'où l'importance de connaître ses tables de multiplications jusqu'à 5).

Ensuite, tu fais  $30 + 12 = 42$ . Tu as le résultat de ton calcul :  $6 \times 7 = 42$ .

Avec toutes mes explications cela peut paraître un peu compliqué, mais essaie, entraîne-toi, tu verras que c'est très simple.

Et voilà comment les muscles sont au service de notre mémoire :-)



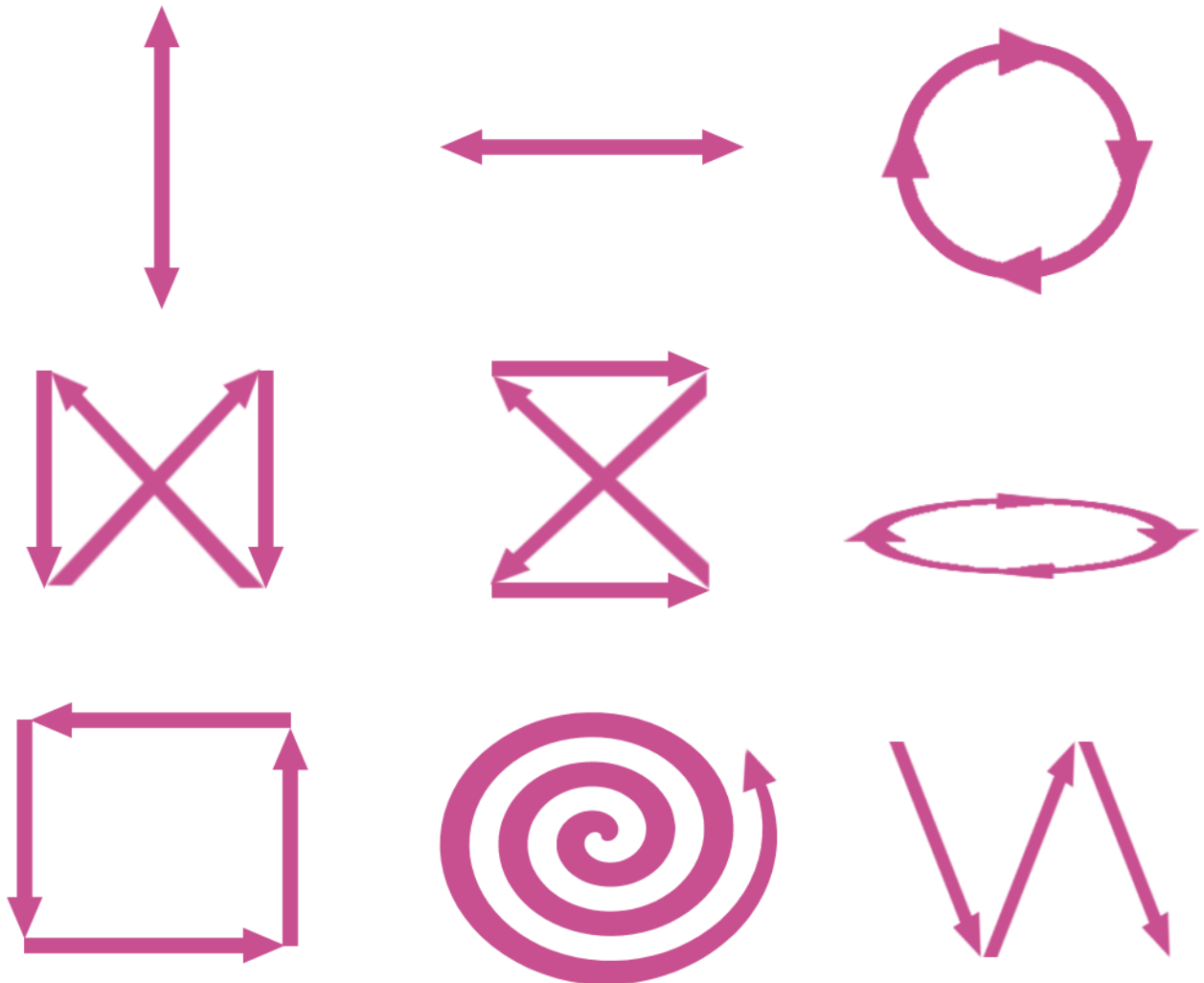
# MUSCLER LES MUSCLES DE SES YEUX

On a l'habitude de muscler ses bras, ses jambes, son dos, ses abdos, ses mains (avec des exercices de motricité fines). Hé bien aujourd'hui, faisons quelque chose qu'on ne fait jamais : muscler ses yeux.

À quoi ça sert ? En n'utilisant pas un groupe de muscles pendant un long moment, ils s'affaiblissent. Si on muscle nos yeux, notre vue ne baissera pas.

## Les 2 règles d'or

- faire les exercices ci-dessous au moins 2 fois par jour ou plus si on le souhaite,
- fermer ses yeux pendant 1 minute toutes les 2-3 heures, pour ne pas exercer trop de pression sur les yeux.



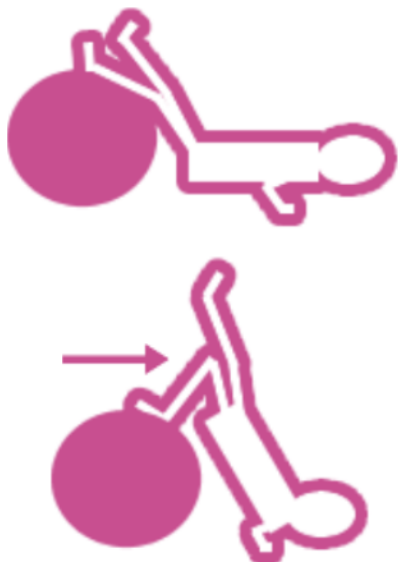
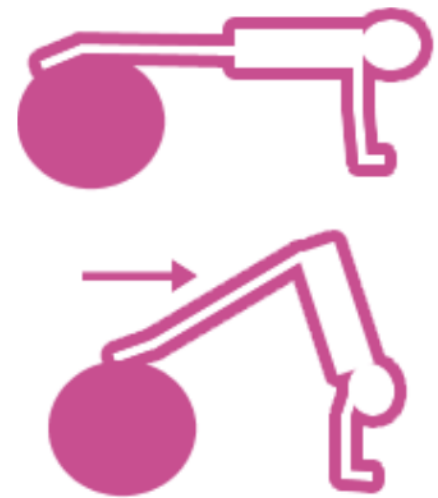
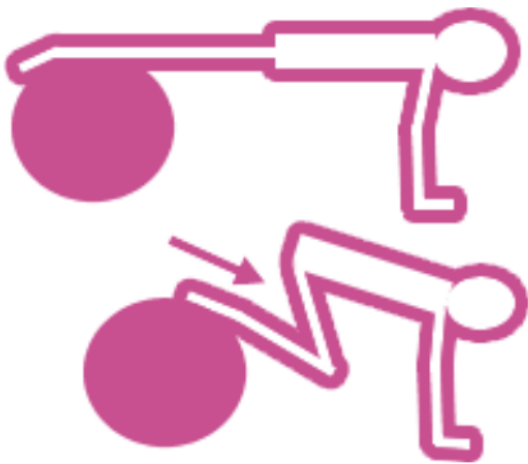


# LE BALLON DE GYM

## Introduction

Le ballon de gym, que l'on appelle aussi swiss ball, gym ball ou fit ball permet de se muscler tout le corps en douceur. Il est très utilisé par les femmes enceintes, pendant l'accouchement et pour se remuscler après. C'est un super outil pour se muscler à la maison tout en s'amusant, et les enfants aussi peuvent l'utiliser.

Il existe plusieurs tailles de ballons (que tu peux trouver dans tous les magasins de sport pour moins de 15€). Celui qui sera à la bonne taille pour toi est celui sur lequel tu peux t'asseoir les pieds à plat au sol, les hanches plus hautes que les genoux. Et maintenant, voici quelques exercices pour t'entraîner :-)

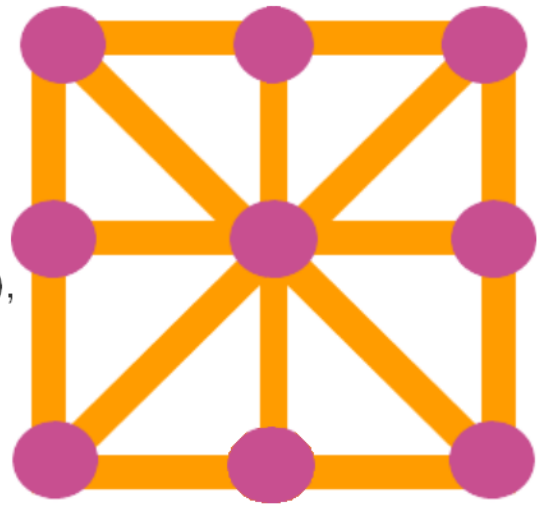




# LE JEU DE PIONS

## Matériel

- un carré de papier épais de 20 x 20 cm,
- du masking tape (sorte de ruban utilisé dans le scrapbooking et dans la décoration),
- une pièce de 2€,
- un crayon à papier.



## Les étapes

**1.** Fabrique ton tapis de jeu : prends le carré de papier épais et colle le masking tape en diagonales et au milieu du carré dans sa largeur et dans sa longueur (comme sur l'image). Prends ensuite ta pièce de 2€ et pose-la sur chaque jonction de deux masking tape, et dessine un cercle autour avec ton crayon. Tu dois ainsi obtenir 9 cercles qui sont les bases pour poser tes pions.

**2.** Choisis tes pions : il en faut 6, 3 par joueur. Ce jeu se joue à deux. Tu peux utiliser des pièces de couleurs différentes, des cailloux que tu auras peints dans deux couleurs différentes, ou encore des bouchons de bouteille. Tu peux aussi prendre des élastiques, ou deux sortes d'objets différents (par exemple : 3 noix et 3 noisettes).

**3.** Chaque joueur place ses 3 pions sur un côté opposé à l'autre. Chacun leur tour, les joueurs vont déplacer un pion :

- pour le positionner sur une base libre,
- dans n'importe quel sens qu'ils le souhaitent,
- avec la possibilité de sauter une base (et une seule), si un pion l'occupe déjà.

Le gagnant est le joueur qui réussit à aligner ses 3 pions sur n'importe quelle ligne.