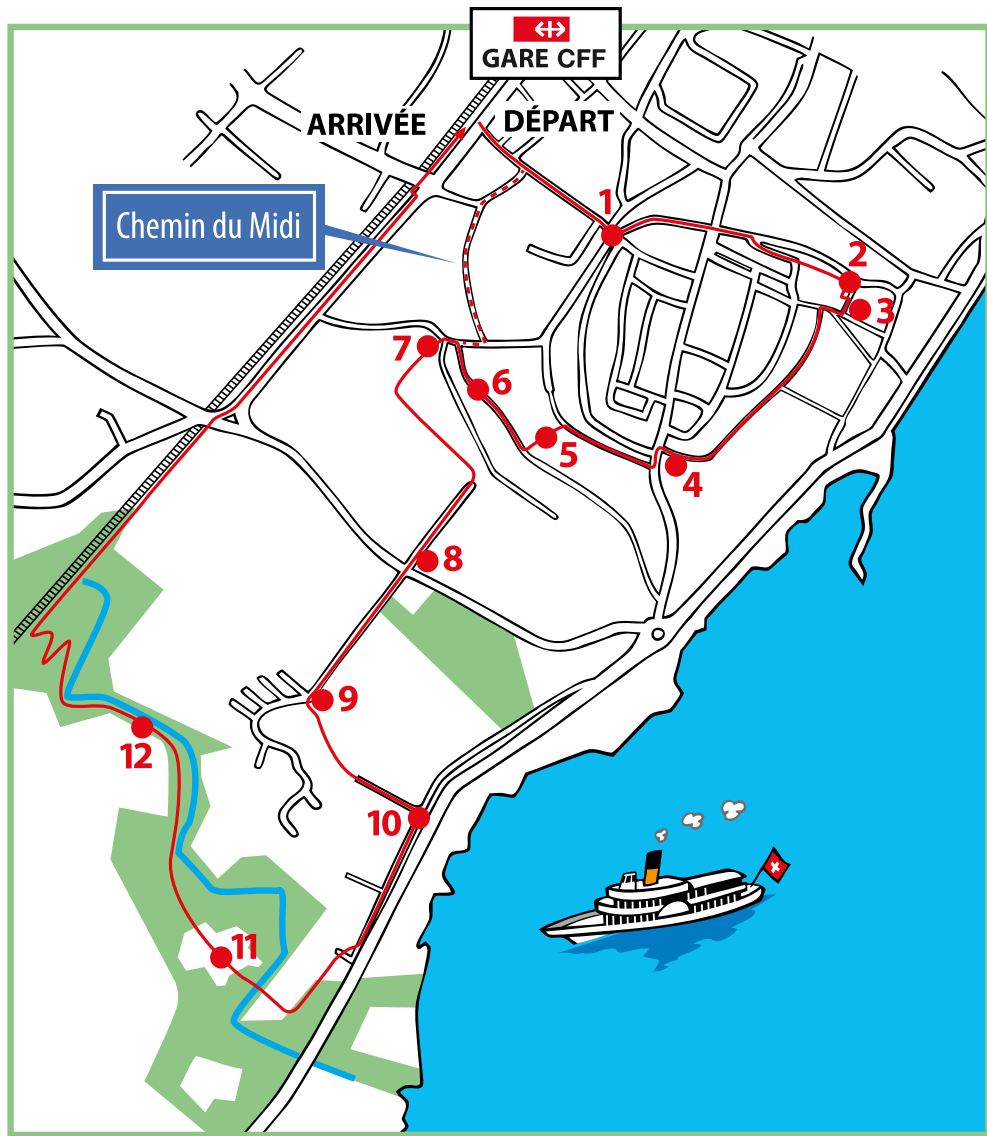




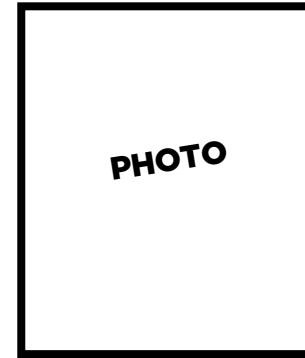
# NYON INSOLITE

SUR LES TRACES  
DE FURET FUTÉ





# Ce cahier appartient à



**Prénom**

**Nom**

**Adresse**

**Âge**



# Introduction

## Nyon insolite

### FURET FUTÉ À NYON PAR DES CHEMINS DE TRAVERSE

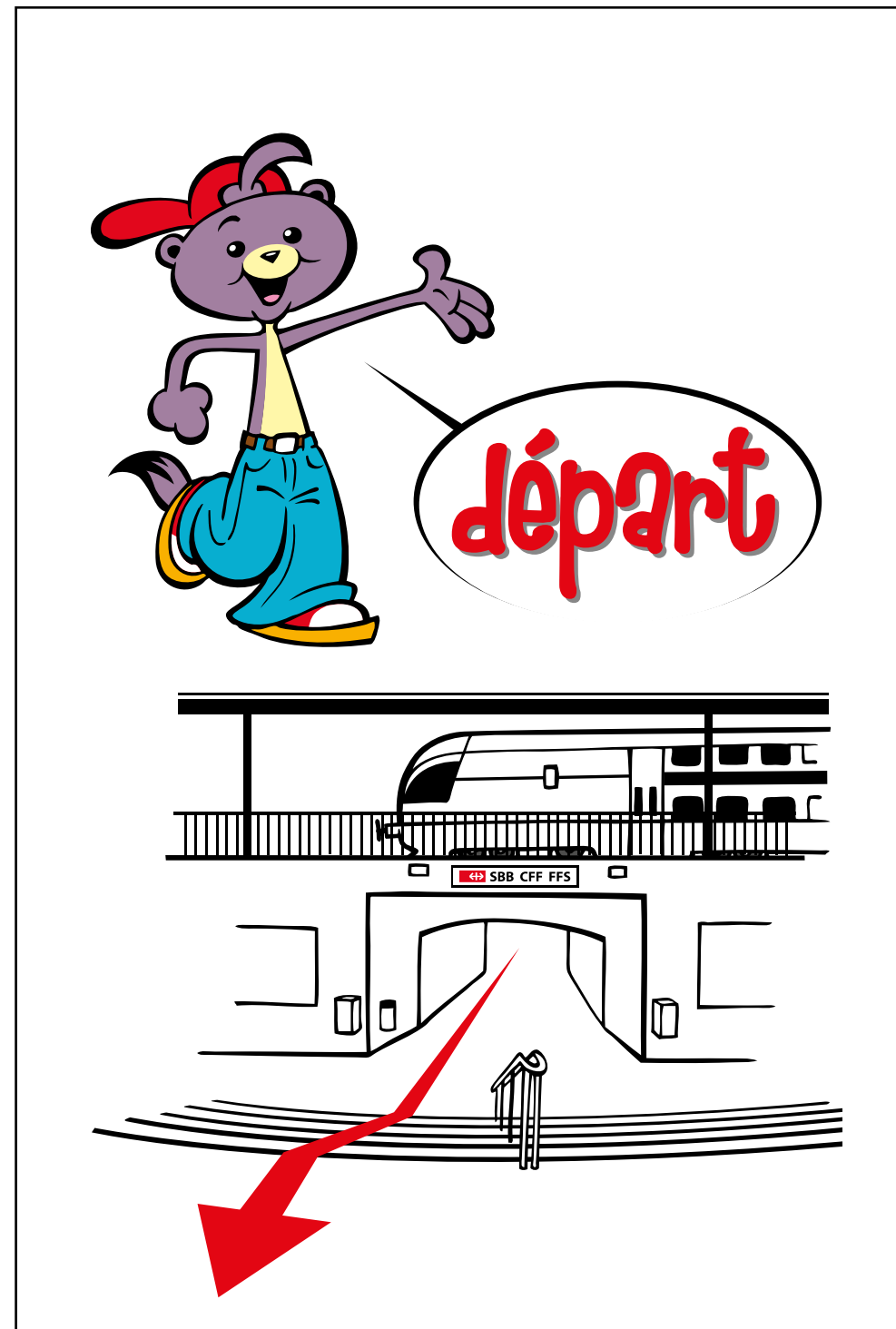
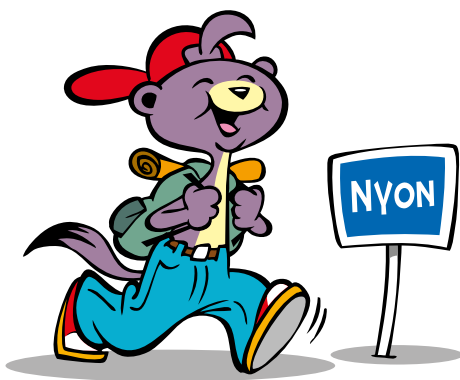
Destiné aux enfants de 8 à 12 ans, «Nyon insolite» est un parcours en boucle d'environ 5 km à travers l'espace urbain dans toute sa diversité (sentier, rivière, parc, vieux bourg, colline, jardin potager, quartier paisible, rue, pont, forêt, etc.). Le départ et l'arrivée se situent à la gare de Nyon.

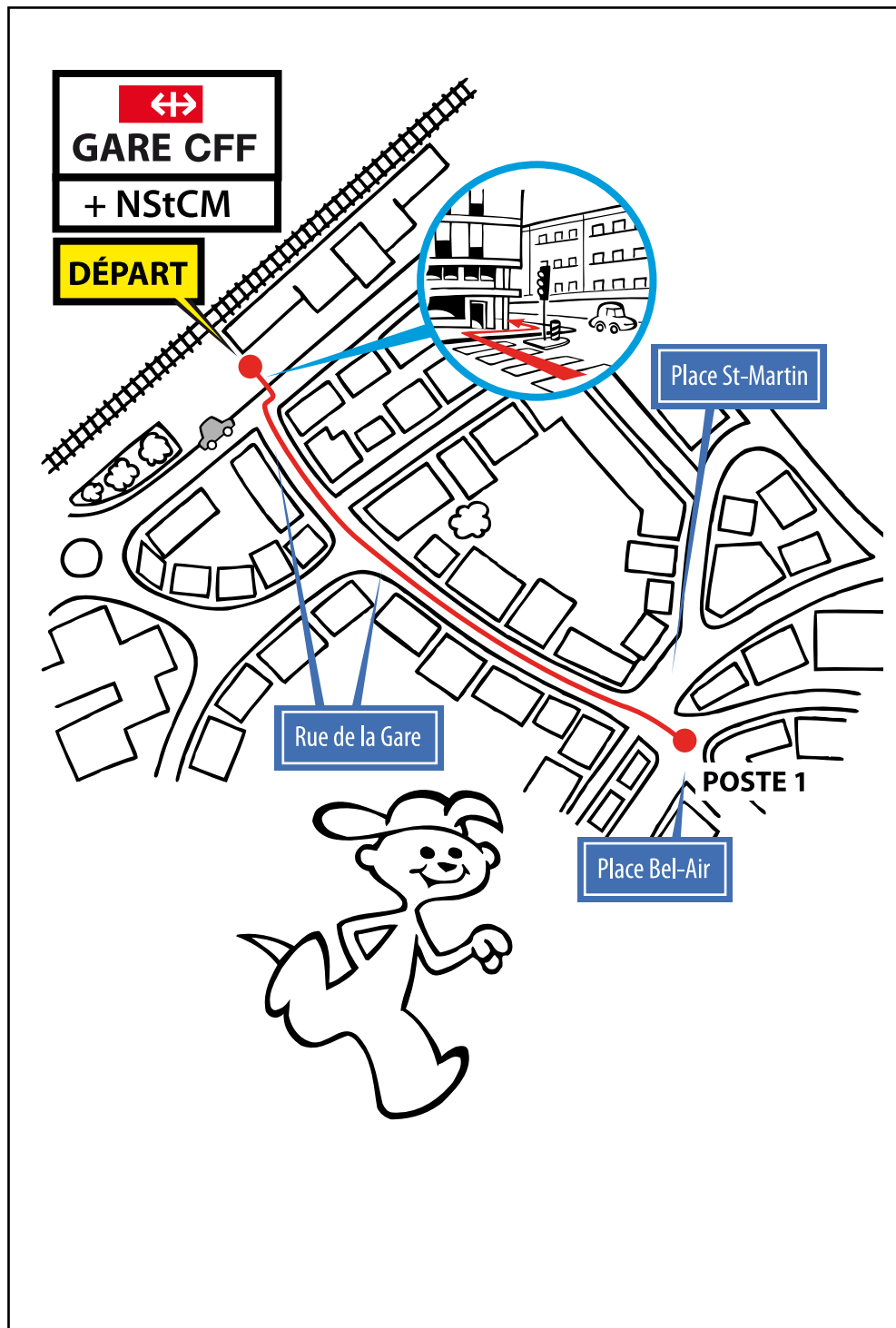
Le parcours dans son entier représente environ 1h15 de marche. A cela, il faut ajouter le temps passé aux postes. Une possibilité de raccourci, indiquée sur le plan en page 2, existe en fonction du temps à disposition.

Tu découvriras des cheminements jolis et calmes, mais aussi des postes numérotés de 1 à 12. A chacun d'entre eux, ouvre ton livre. Des questions et des jeux sur l'alimentation, l'activité physique et l'environnement te seront proposés; les réponses se trouvent à la fin du livre. Pour te déplacer d'un poste à un autre, tu trouveras des plans dessinés pour ne pas te perdre. N'hésite pas à tourner ton livre dans le sens de ton déplacement, cela te facilitera la tâche.



**Les chemins empruntés sont peu fréquentés par les voitures. Sois quand même attentif lors de la traversée de quelques routes!**

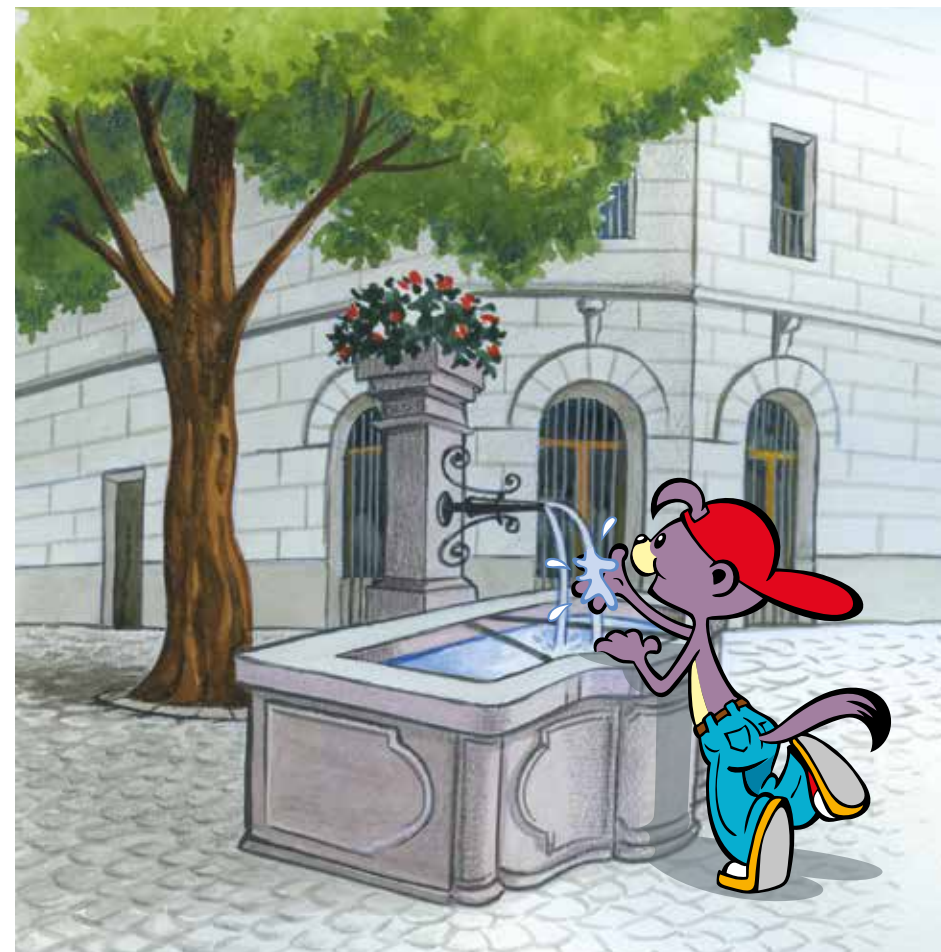




# 1 Autour d'une vieille fontaine

## à propos du lieu

À côté de la fontaine, tu peux voir au sol plusieurs grilles métalliques avec plein de petits trous ronds qui récoltent l'eau de pluie (cela évite que les rues soient inondées quand il pleut beaucoup). Au moyen de tuyaux souterrains, cette eau va ensuite rejoindre le lac. Les trous sont petits pour éviter, par exemple, que des papiers de bonbons finissent dans la nature.



# L'eau

En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité et bon marché. Elle arrive facilement dans nos maisons par les canalisations.



À ton avis, la fabrication d'un litre d'eau minérale en bouteille que tu trouves au magasin **demande...**

- ...moins** d'énergie
- ...autant** d'énergie **que celle d'un litre d'eau du robinet?**
- ...plus** d'énergie

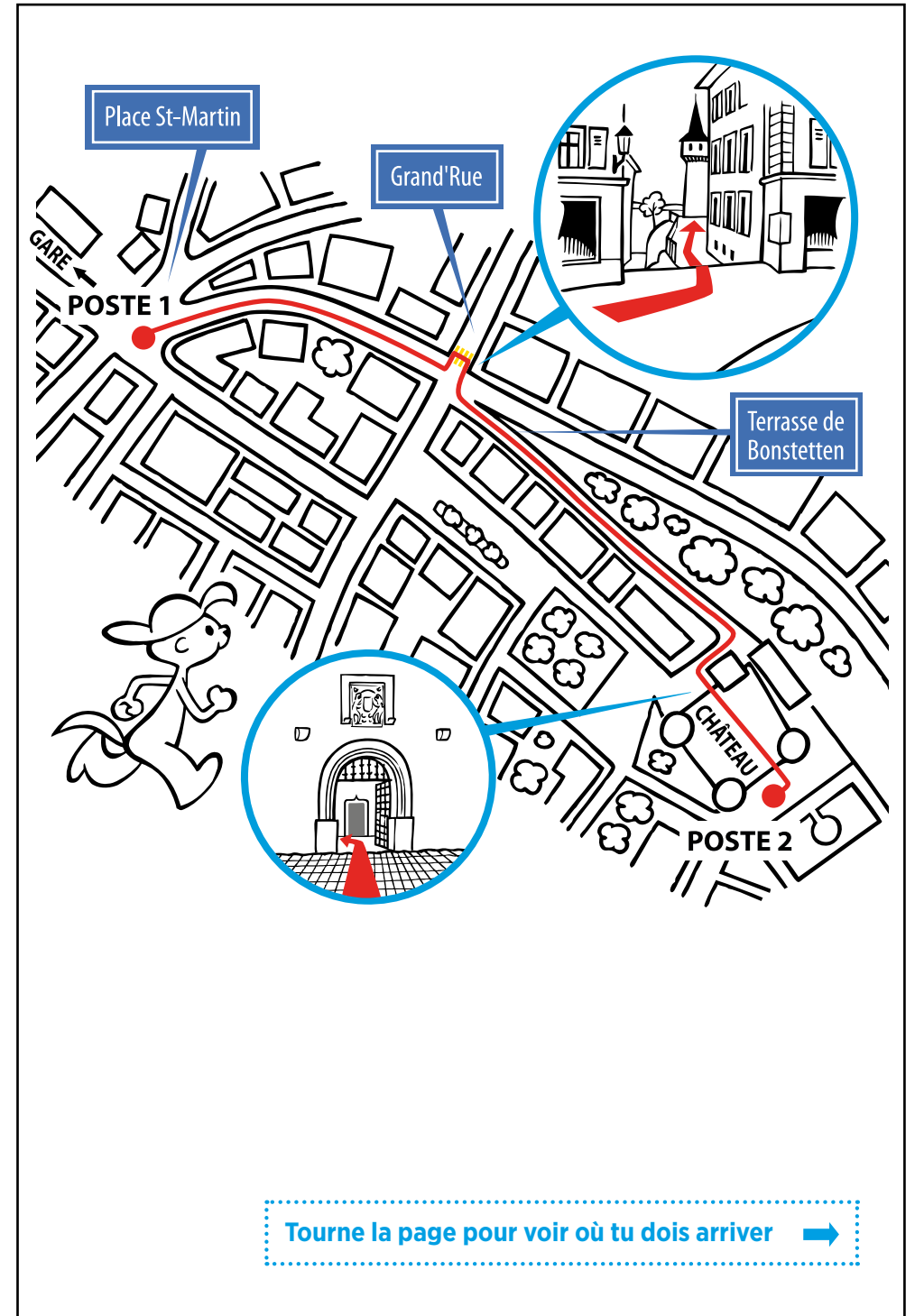
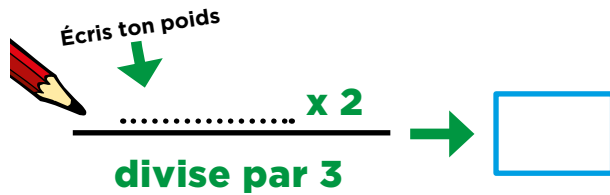
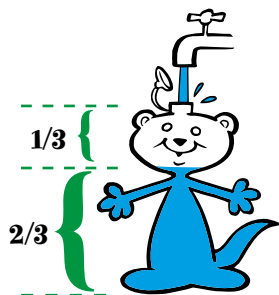


Un litre d'eau minérale en bouteille vendu en magasin **coûte-t-il...**

- ...moins** cher
- ...aussi** cher **qu'un litre d'eau du robinet?**
- ...plus** cher



En sachant que plus de la moitié de ton corps est composé d'eau, voici le calcul pour connaître ton poids en eau:



# 2

## Sur la terrasse du Château

### à propos du lieu

Datant du 12<sup>e</sup> siècle, le château de Nyon a été construit sur une hauteur pour mieux pouvoir se protéger des ennemis. Il était entouré jusqu'au 19<sup>e</sup> siècle de murs de fortifications et d'un fossé. Au centre de la terrasse, le petit bassin rond date de 1745. On l'a retrouvé enfoui sous la terre lors de travaux réalisés il y a une dizaine d'années! Ce château a aussi servi de prison jusqu'au 20<sup>e</sup> siècle.



## Se protéger

Situé sur une colline, ce château servait à se protéger des attaques des ennemis. Toi aussi, tu dois te protéger dans certaines des activités de tous les jours. La tête est l'une des parties du corps les plus fragiles en cas de chute.

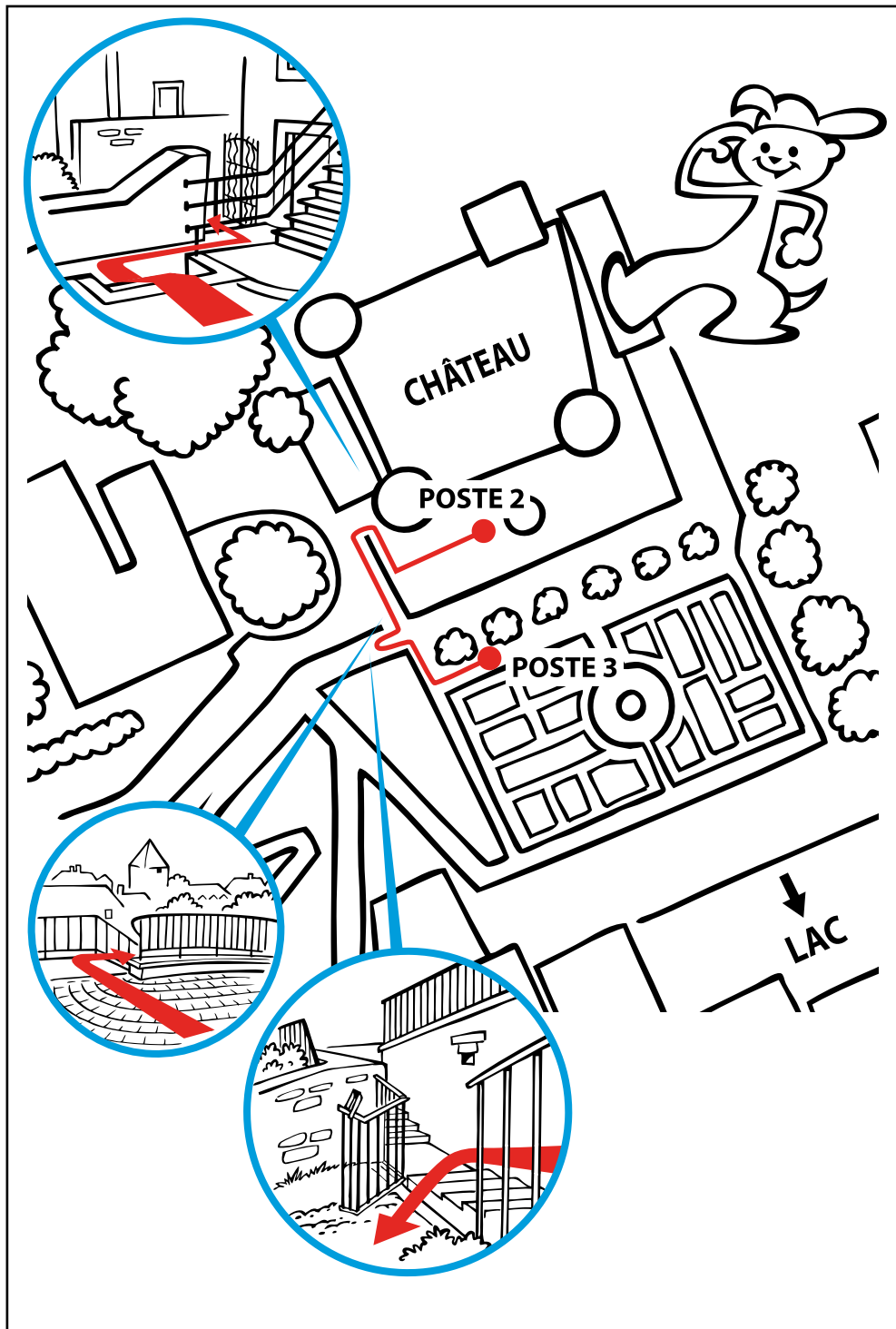


Pour quelles activités de loisirs devrais-tu porter un casque? Entoure la ou les bonne(s) réponse(s).



Pour assurer une parfaite protection de la tête, comment le casque devrait-il être porté? Entoure la bonne réponse.

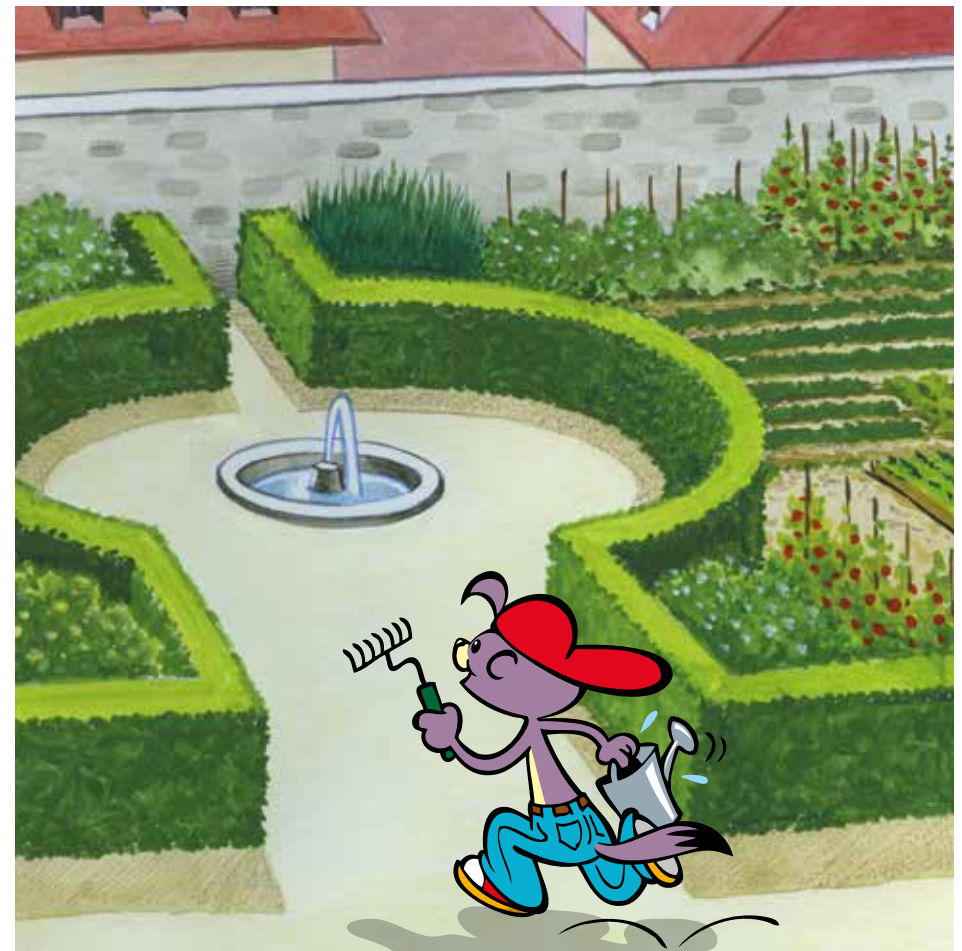




# 3 Au royaume des fruits et des légumes

## à propos du lieu

Ces potagers, mis à disposition par la Ville à certains de ses habitants, sont entretenus avec soin. Chacun y plante ce qui lui fait plaisir, créant ainsi un mélange de fruits et de légumes aux formes, couleurs et saveurs variées. D'autres jardins potagers, accessibles aux habitants qui veulent s'en occuper, existent dans différents quartiers de Nyon.



# Jardins potagers en ville



Dans ces jardins potagers, ainsi que dans les alentours proches, quels fruits et légumes reconnais-tu? Il y en a peu en hiver et au début du printemps, essaie d'imaginer ce qui pourrait pousser à d'autres saisons.




---



---



---



Et toi, si c'était ton jardin, qu'y planterais-tu?




---



---



---



Cite un plat avec un légume ou un fruit que tu as vu dans ces jardins ou que tu aimes bien.




---



---



---





# Fruits et légumes

Pour être en bonne santé, il est recommandé de manger 5 portions de fruits et légumes par jour; 1 portion correspond au volume de ton poing fermé, soit une pomme ou une tomate, mais aussi un petit poireau ou une longue carotte.



Tous les fruits et légumes ne poussent pas à la même saison. C'est quand ils sont mûrs qu'ils sont le plus savoureux.

**Saurais-tu dire, pour les 4 exemples ci-dessous, quelles sont les saisons où on les récolte en Suisse?**

	FRAISE 	POIREAU 	CERISES 	BROCOLI 
PRINTEMPS				
ÉTÉ				
AUTOMNE				
HIVER				



Lorsqu'on mange un fruit ou un légume, on mange une partie d'une plante. Ce sont parfois les racines (qui se trouvent dans la terre), les tiges (hors du sol), les feuilles, les fleurs, les fruits ou les graines.

**Selon toi, quelle partie de la plante mange-t-on dans les exemples ci-dessous? Relie les ronds à la bonne réponse.**

framboise



carotte



poireau



chou-fleur



RACINE	TIGE OU FEUILLE	FLEUR	FRUIT OU GRAINE
--------	-----------------	-------	-----------------





# Garde-manger



Dans le Jardin de la Duche, situé en contrebas du chemin qui te conduira au poste suivant, tu pourras voir au loin des plants de vignes. Faire du vin avec du raisin, en le pressant, est un moyen de conserver plus longtemps cet aliment.

**Connais-tu un autre moyen de conserver le raisin ?**

(Indice: le produit obtenu fait le bonheur des boulangers et des pâtisseries.)



Il y a beaucoup d'autres aliments que l'on transforme pour mieux les conserver, comme par exemple les fraises qui font de très bonnes confitures! **Dans la liste ci-dessous, relie les aliments qui vont ensemble :**

Produits frais	Produits Transformés
Cuisse de porc	Fromage
Lait	Jambon cru
Pomme	Cidre
Colza	Huile

CHATEAU

POSTE 3

Promenade des Vieilles Murailles

Esplanade des Marronniers

POSTE 4

LAC

Tourne la page pour voir où tu dois arriver →

# 4

## À l'ombre des marronniers

### à propos du lieu

Quand tu manges des marrons chauds, tu te régales en fait de châtaignes venant des châtaigniers. Les marronniers qui se trouvent sur cette esplanade donnent en effet des fruits ronds qui ne sont pas comestibles, mais qui sont drôlement bien pour faire toutes sortes de bricolages.



## Le soleil, ami ou ennemi ?

Ces marronniers t'offrent à la belle saison une ombre généreuse. Rester au soleil est aussi sympa, mais s'y exposer sans protection peut être dangereux. Les rayons qui arrivent sur ta peau peuvent te donner un coup de soleil sans que tu aies l'impression d'avoir chaud ! Il faut donc prendre des précautions, comme mettre de la crème solaire avec un bon indice de protection, rester à l'ombre au milieu de la journée ou encore porter des lunettes, un chapeau et des habits légers comme un t-shirt.



Si tu apprécies le soleil, sais-tu comment s'en protéger ?

- 1 Quelles sont les heures entre lesquelles tu devrais te protéger du soleil ?  
 7h-10h    11h-15h    18h-21h
- 2 Que devrais-tu obligatoirement mettre sur ta peau ?  
 Du jus de citron    De la crème solaire    De l'huile d'olive
- 3 Avec quoi devrais-tu protéger ta tête ?  
 Une casquette    Une barrette    Du gel



À ton avis, ces précautions devraient-elles être prises:



- A  Dès le plus jeune âge.
- B  Quand on devient ridé.
- C  Quand on devient tout rouge.



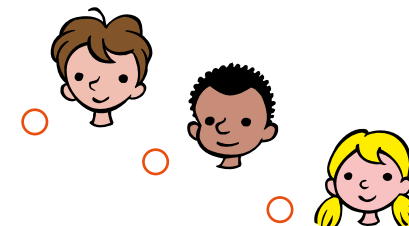
On n'est pas tous égaux face au soleil. Selon notre type de peau, on peut rester plus ou moins longtemps exposé(e) au soleil en pleine journée sans devenir rouge.

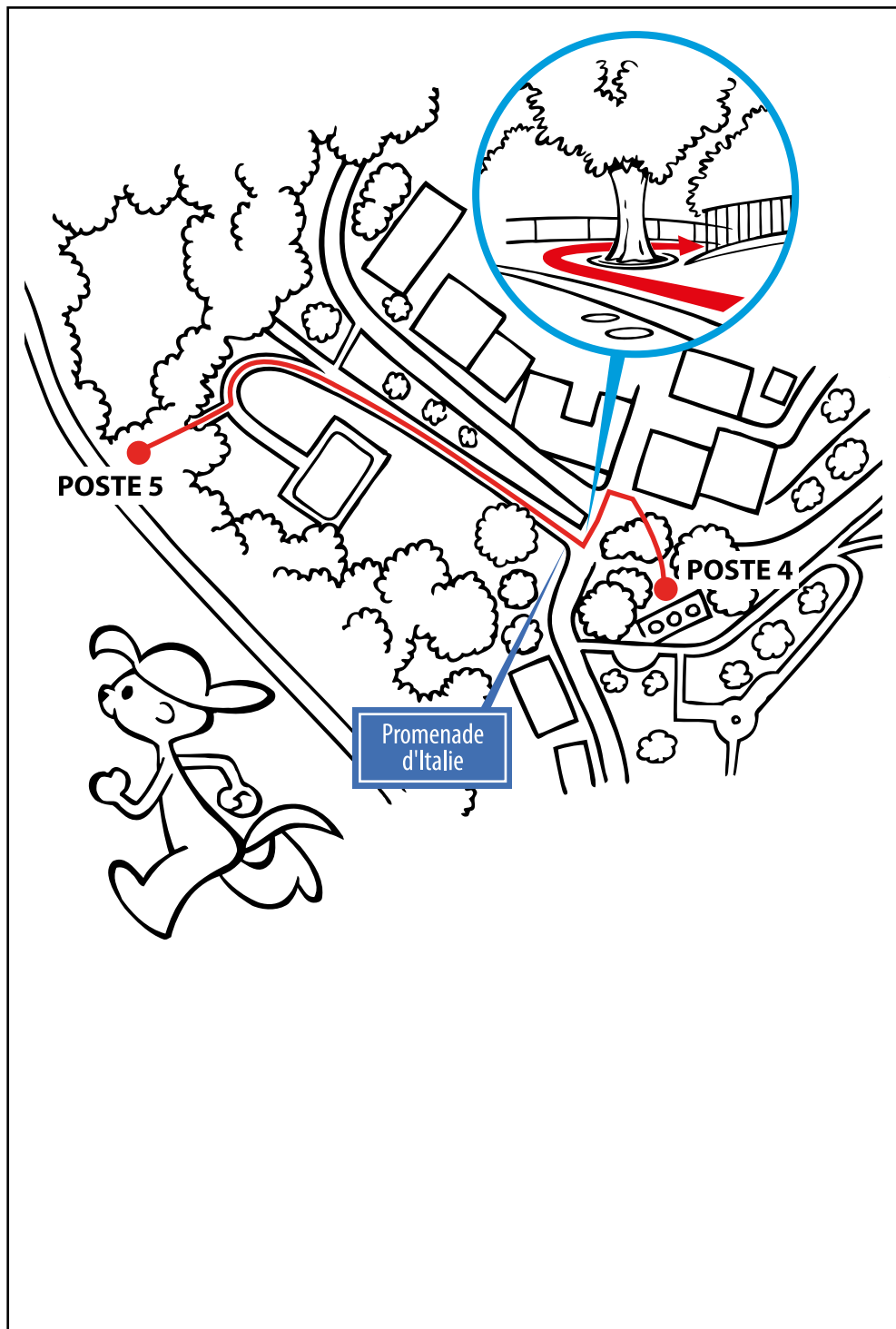
Après combien de temps ces personnages commencent-ils à avoir un coup de soleil ? Relie les bonnes réponses.

15 minutes ■

30 minutes ■

45 minutes ■





# 5 Un vallon aux portes de la ville

## à propos du lieu

La Ville de Nyon compte une dizaine de places de jeux publiques réparties sur son territoire. Avec des bateaux, des éléments de cordages, des cabanes, des jeux d'équilibre ou à ressorts, des toboggans, des balançoires, etc. Autant d'aménagements qui permettent de s'amuser et de grandir au fil de nouvelles expériences. Plus d'infos sur ces places de jeux sur le site officiel de la Ville de Nyon et à l'Office du Tourisme (Nyon Région Tourisme).



# L'équilibre

Avoir la tête dans les étoiles peut te faire tourner la tête... Mais, au fait, sais-tu d'où vient ton équilibre ? De l'oreille ! L'oreille interne contient en effet les organes qui te permettent d'entendre, mais aussi les organes qui te permettent d'avoir le sens de l'équilibre.



**Pourquoi perds-tu l'équilibre quand tu tournes sur toi-même ?**

- A**  Le liquide qui se trouve dans l'oreille interne fait des « petites vagues ».
- B**  Tes oreilles se bouchent légèrement et le sens de l'équilibre disparaît.
- C**  Car la Terre tourne elle aussi.



**Souligne ou entoure les activités ci-dessous où tu as besoin de l'équilibre.**

(Indice: il peut y en avoir plusieurs.)

jongler



faire du ski



jouer au tennis



jouer au foot



marcher

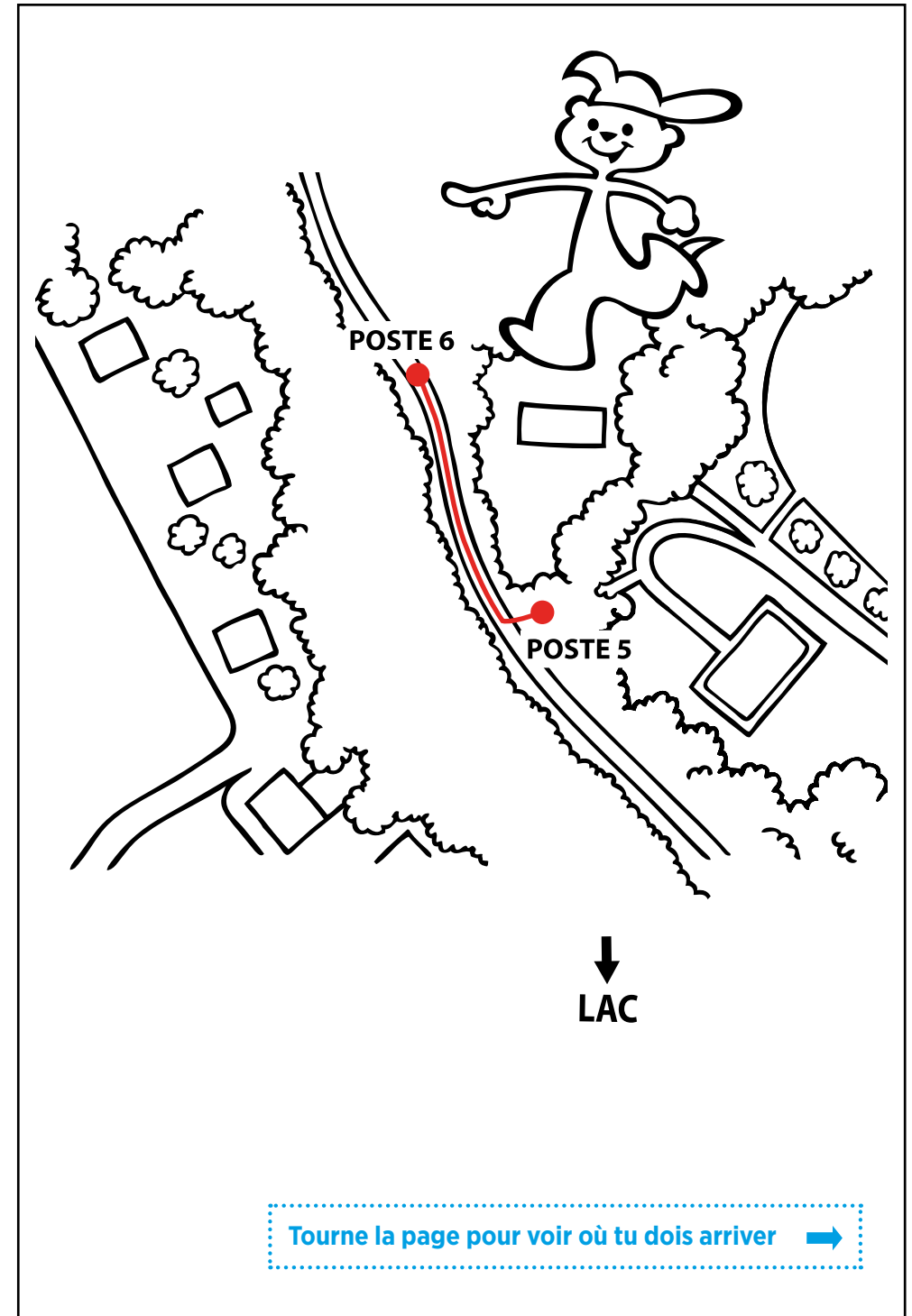
s'amuser à se pousser entre amis

faire du vélo

faire de la balançoire



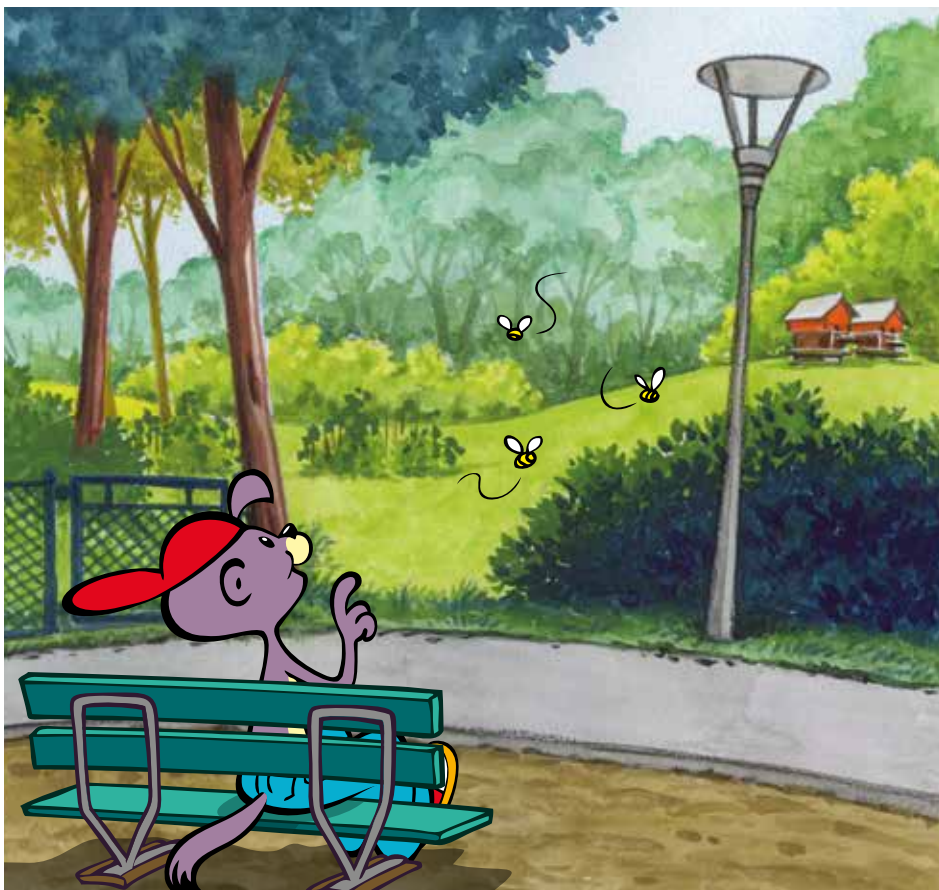
être assis



# 6 Des ruches en ville

## à propos du lieu

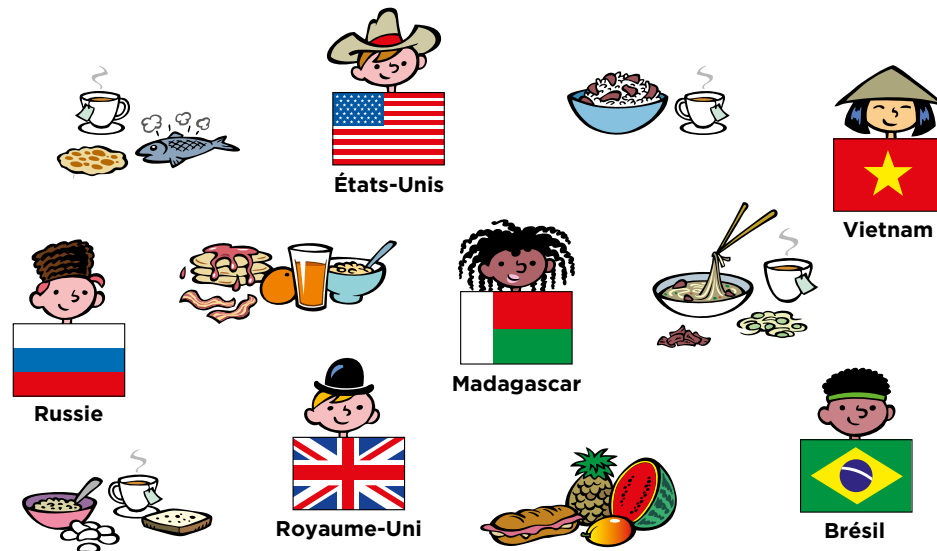
En 2014, la Ville de Nyon comptait 5 ruches comme celles que tu peux voir ici depuis le banc... et beaucoup d'abeilles. Car une ruche peut accueillir plusieurs dizaines de milliers d'abeilles, réunies autour d'une seule reine! En 2014, 107 kg de miel ont été récoltés. Aussi étonnant que cela puisse paraître, le miel produit en ville est souvent plus naturel que celui venant de la campagne. Cela s'explique par le fait qu'en ville les abeilles butinent des fleurs de végétaux n'ayant en général subi aucun (ou peu de) traitement. La plus grande variété de plantes à disposition permet aux abeilles de butiner sur de plus longues périodes.



# Le petit-déjeuner

Peut-être as-tu plaisir à manger des tartines de miel pour ton petit-déjeuner? Le premier repas de la journée varie selon les jours, mais aussi selon les lieux où il est consommé.

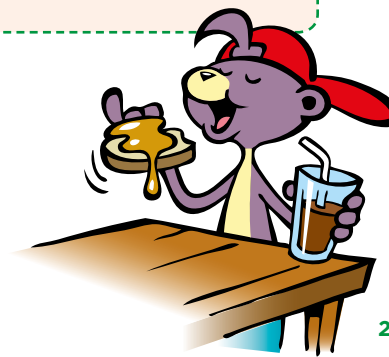
? Relie ces exemples de petits-déjeuners avec les enfants originaires de différents pays.

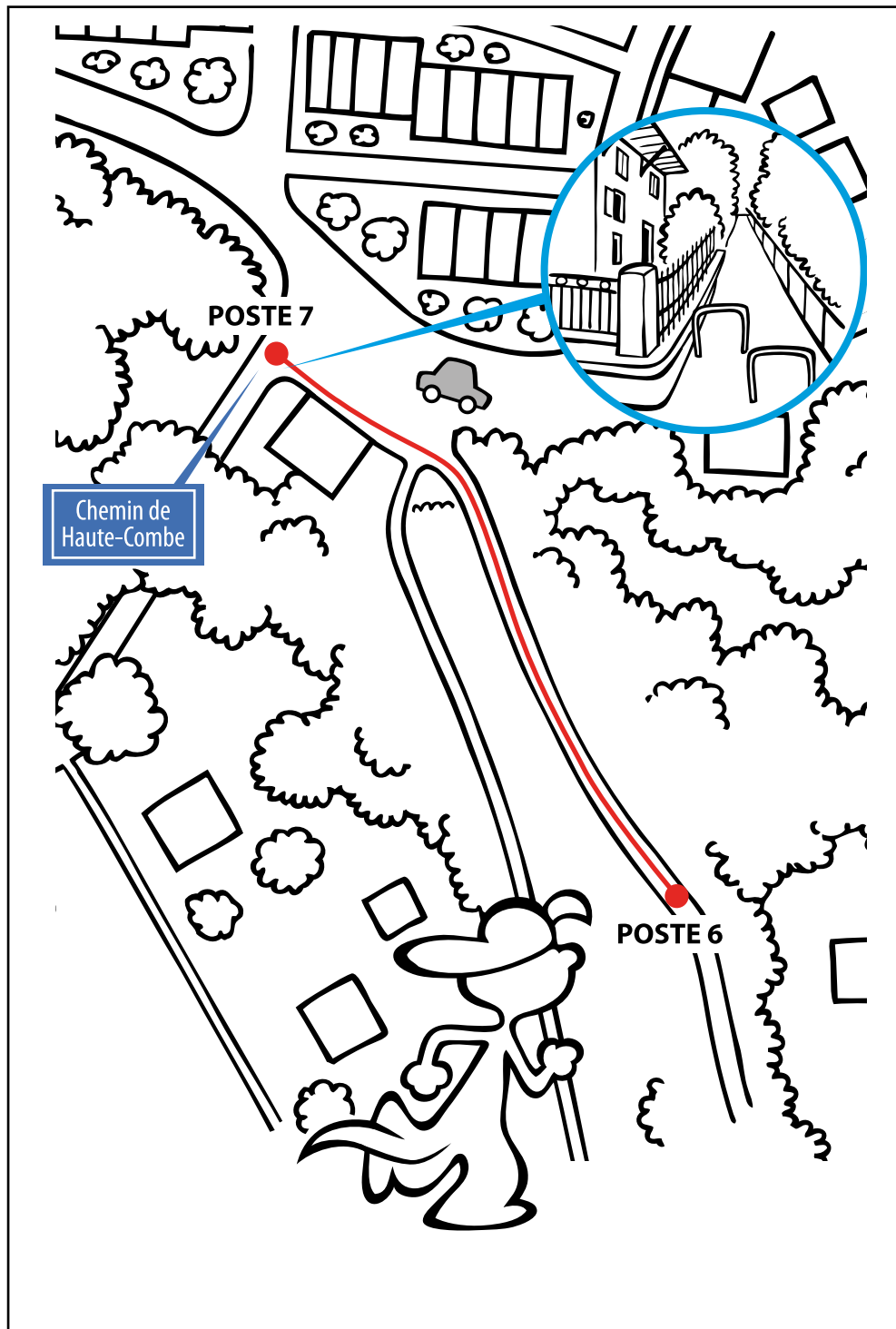


Les aliments qui composent le petit-déjeuner sont ceux qui sont à disposition dans chaque pays. Il n'y a donc pas un seul petit-déjeuner idéal. Certains mangent du riz le matin, d'autres du pain, du miel et des produits laitiers.

? Avant de partir à l'école le matin, est-il indispensable de manger un petit-déjeuner complet?

- Oui
- Non





# 7 Au pied d'une belle montée

## à propos du lieu

Depuis le poste 5, tu marches dans un petit vallon que le ruisseau du Cossy a creusé petit à petit, il y a très longtemps. Tu ne le vois plus ici, car il est enterré. Par contre, ce cours d'eau est encore visible à Nyon au nord des voies des trains.



# Le jeu des pulsations

Le cœur est un muscle que tu peux entraîner tous les jours en pratiquant une activité physique. C'est ce que tu vas faire en gravissant la pente qui se trouve devant toi. L'occasion pour toi de jouer au jeu des pulsations. Tu vas mesurer le nombre de battements par minute que fait ton cœur au repos au bas de la montée, puis à la fin de la montée. Tu pourras ainsi voir comment il a travaillé.



**Compte le nombre de pulsations pendant 30 secondes** en mettant tes doigts sur le devant du cou (ou à l'intérieur de ton poignet).

**Multiplie ensuite ce nombre par 2** pour obtenir ton nombre de pulsations par minute.

$$\boxed{\phantom{00}} \times 2 = \boxed{\phantom{00}}$$

**Gravis la montée** le plus rapidement possible et arrête-toi en haut de celle-ci.

**Prends à nouveau tes pulsations** pendant 30 secondes, puis multiplie par 2.

$$\boxed{\phantom{00}} \times 2 = \boxed{\phantom{00}}$$

**Décris ensuite tes sensations** (au niveau de ton souffle, par exemple)



.....

.....

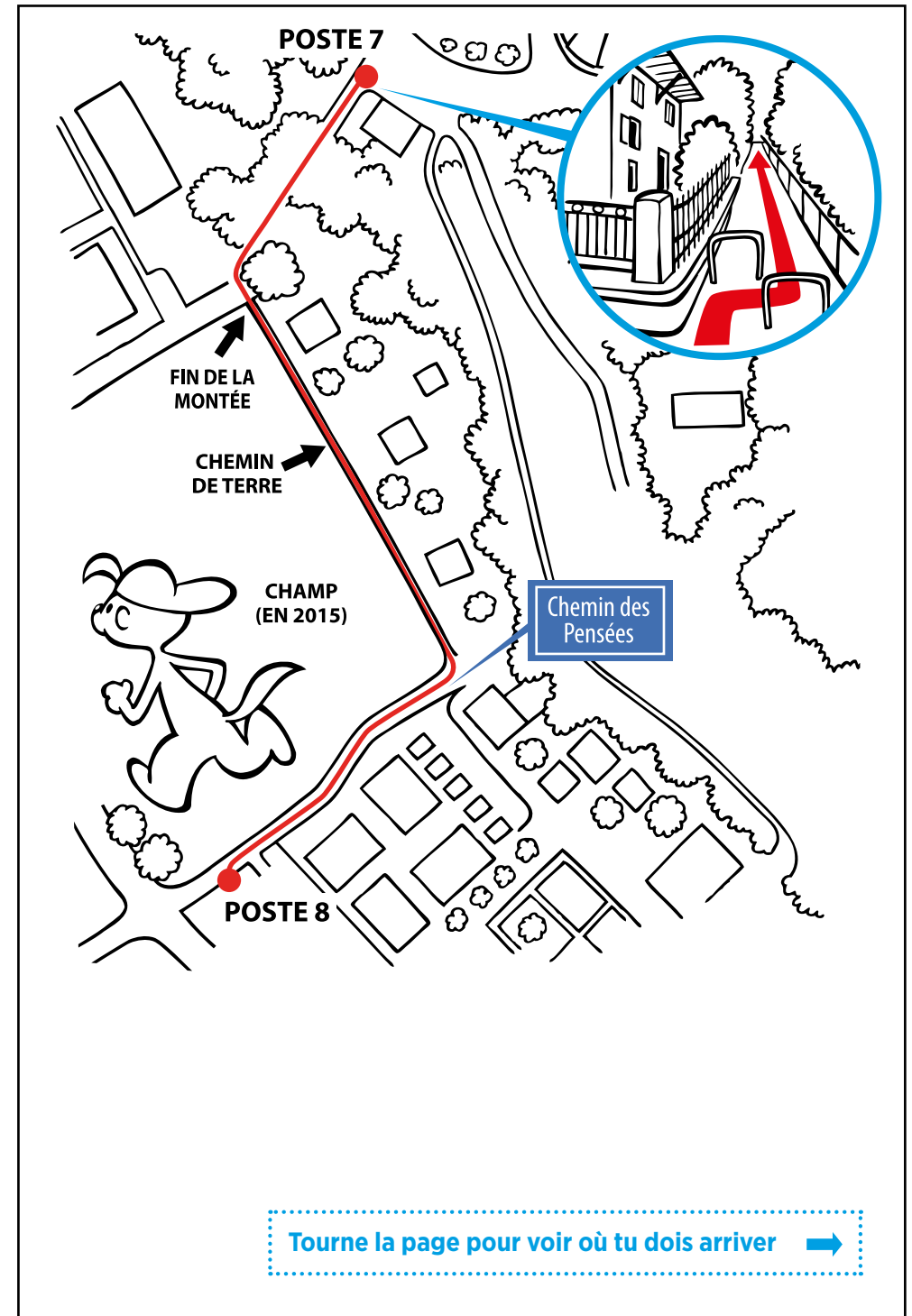
.....

.....



# Entraîner son cœur

Pour que ton cœur puisse être fort, il est préférable de t'entraîner à un rythme moyen (un peu moins vite que ce que tu viens de faire) durant 1 heure par jour, plutôt que d'aller à fond pendant quelques minutes. Il faudrait pouvoir être légèrement essoufflé, mais pas trop, de façon à toujours pouvoir parler. Etre actif chaque jour est important pour ton cœur. Une bonne raison d'aller par exemple à pied à l'école, de faire du vélo ou de pratiquer certains sports.

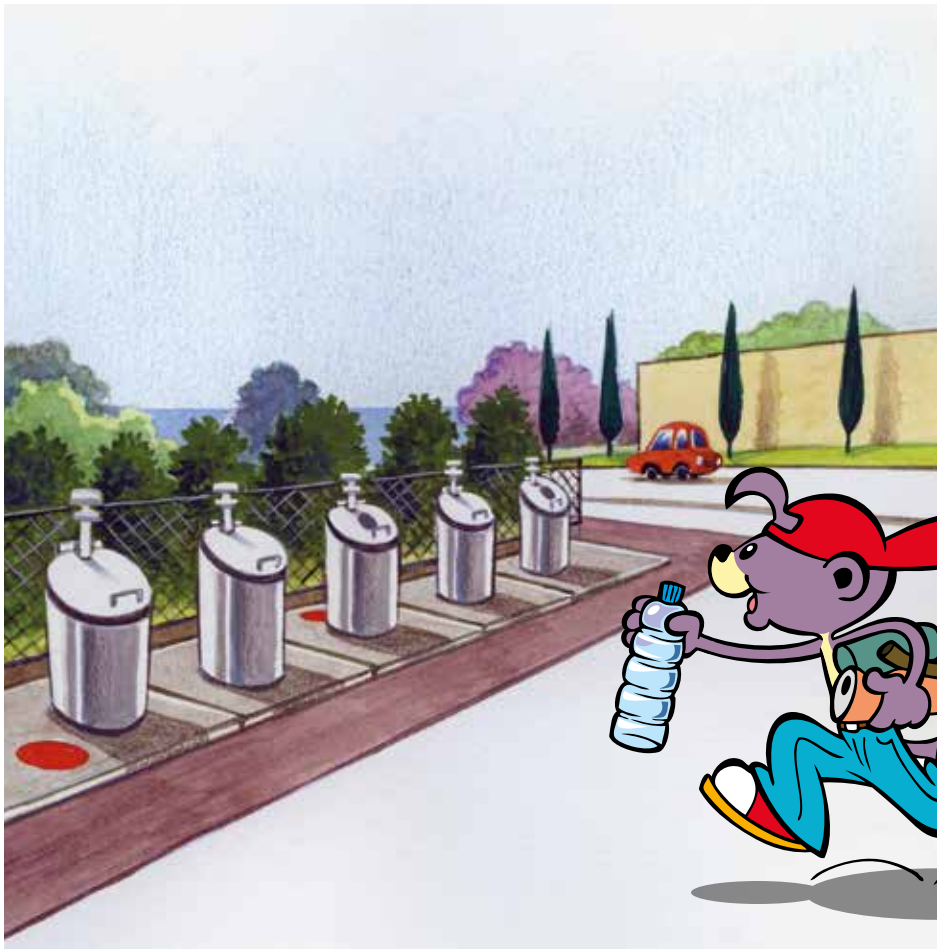


# 8

## Un endroit pour mieux trier

### à propos du lieu

Ces différents conteneurs en métal constituent un des éco-points qui permettent aux habitants de mieux trier leurs déchets dans leur quartier. Sais-tu qu'en Suisse chaque habitant produit plus de 700 kg de déchets de toutes sortes par année, ce qui correspond environ au poids d'une classe d'enfants de 10 ans ?



## Recyclage

Près de la moitié des déchets est recyclé. Il est possible de faire encore mieux grâce à tes efforts ! Sois attentif aux indications sur les emballages des produits, il est souvent noté comment le produit peut être recyclé.



**Où mettre les déchets ?** Suis l'exemple et continue le jeu en t'aidant dans certains cas des conteneurs de l'éco-point.

- |                                       |                       |                       |                         |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| Une boîte de conserve                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | conteneur d'habits      |
| Une bouteille de boisson en plastique | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | déchets encombrants     |
| Un mouchoir utilisé                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | conteneur pour le PET   |
| Un journal                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | conteneur alu/fer blanc |
| Une bouteille de vin                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | vieux papier            |
| Une grande armoire                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | poubelle                |
| Une plante morte                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | conteneur à verre       |
| Un ordinateur                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | magasin                 |
| Une vieille veste                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | déchets organiques      |



**En jetant des déchets dans la nature, sais-tu combien de temps ils mettent pour disparaître ?**

### Une bouteille en PET



- 10 ans       100 ans       1000 ans

### Une pile



- 8 mois       8 ans       8000 ans

### Un trognon de pomme



- 6 heures       6 jours       6 mois

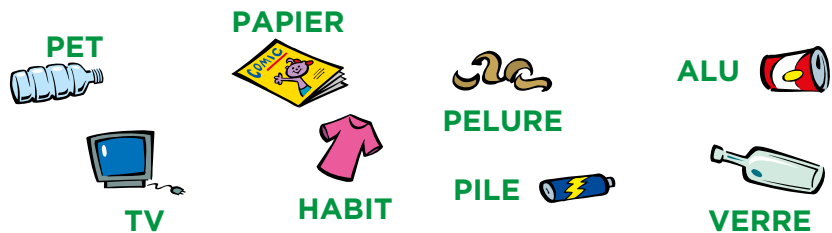




# Le mot mystérieux

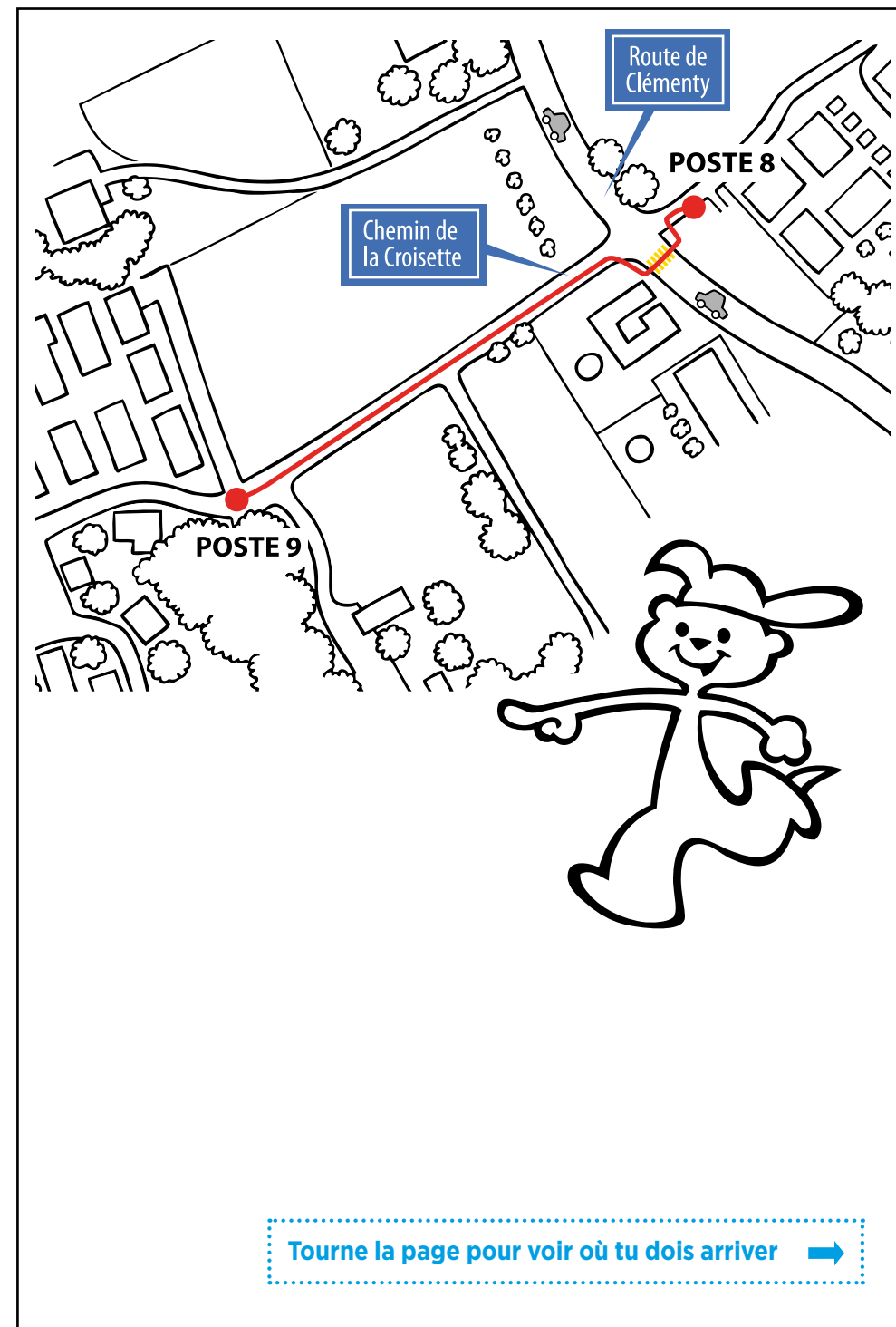
Voici une liste d'objets qu'il ne faut pas mettre à la poubelle.

Retrouve et coche, dans tous les sens, les mots dans la grille. Les 9 lettres restantes te permettent de trouver le mot mystérieux en allant de gauche à droite et de haut en bas.



R	T	E	P	T	P
E	C	Y	A	V	E
E	L	I	P	L	L
H	A	B	I	T	U
C	L	A	E	G	R
E	V	E	R	R	E

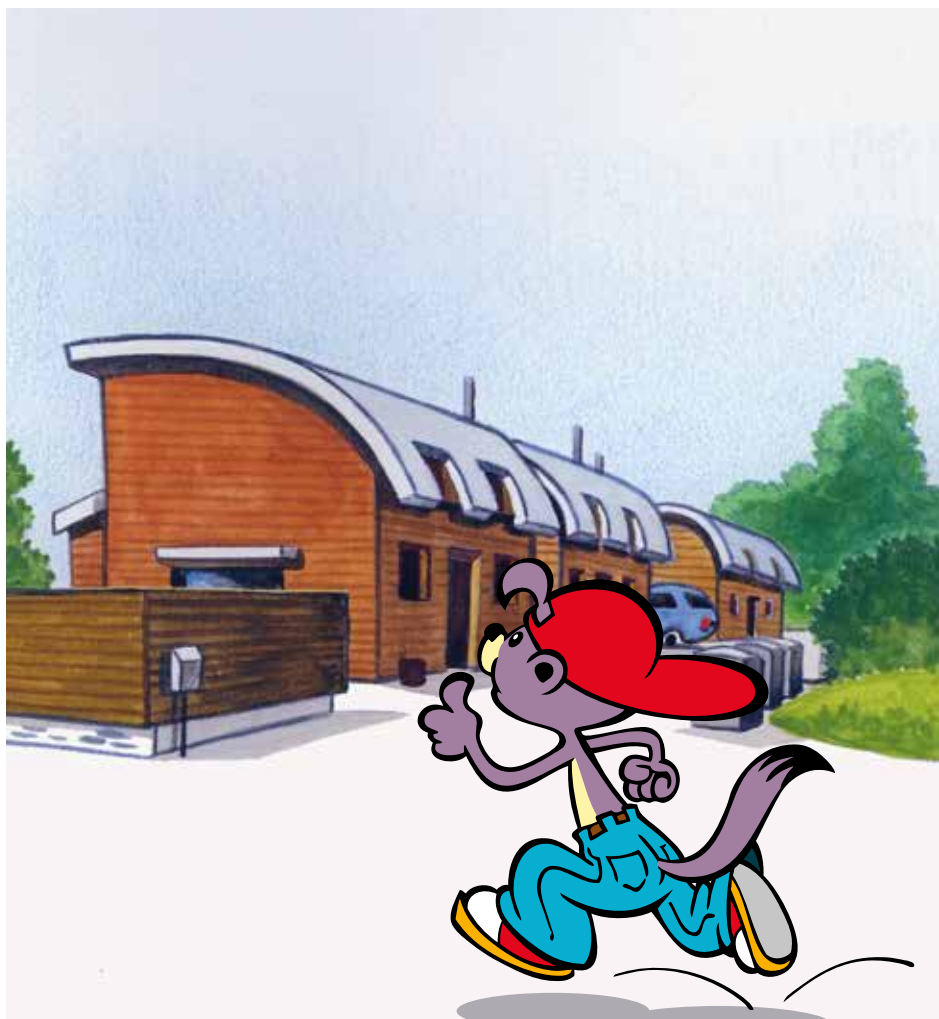
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



# 9 Des maisons en bois

## à propos du lieu

Dans nos régions, c'est assez rare de voir comme ici un quartier entier construit en bois. Ce matériau naturel et écologique est très résistant. Pour preuve, les vieux chalets sont parfaitement conservés plusieurs siècles après leur construction.







# Énergies renouvelables

Utilisé ici pour la construction ou pour se chauffer, le bois fait partie des énergies renouvelables, car les arbres repoussent si on en replante. D'autres sources d'énergie, comme le pétrole avec lequel on fait de l'essence, sont dites non-renouvelables car leurs réserves vont disparaître un jour.

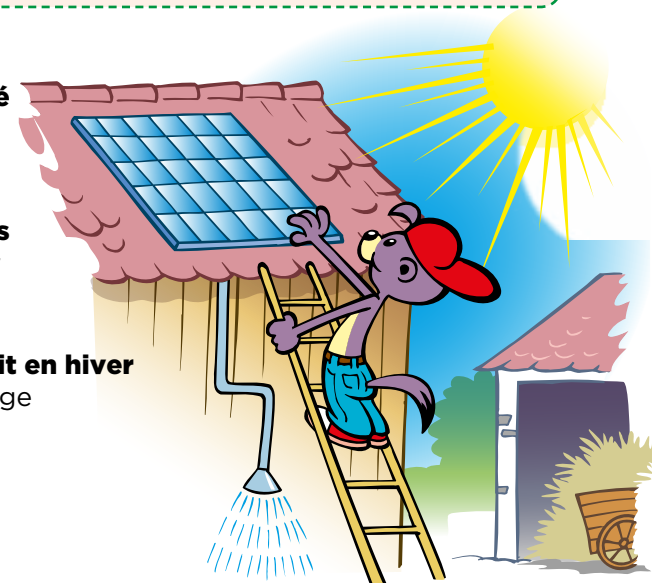
? **A part le bois, parmi ces produits, lesquels permettent de se chauffer dans une maison ?**

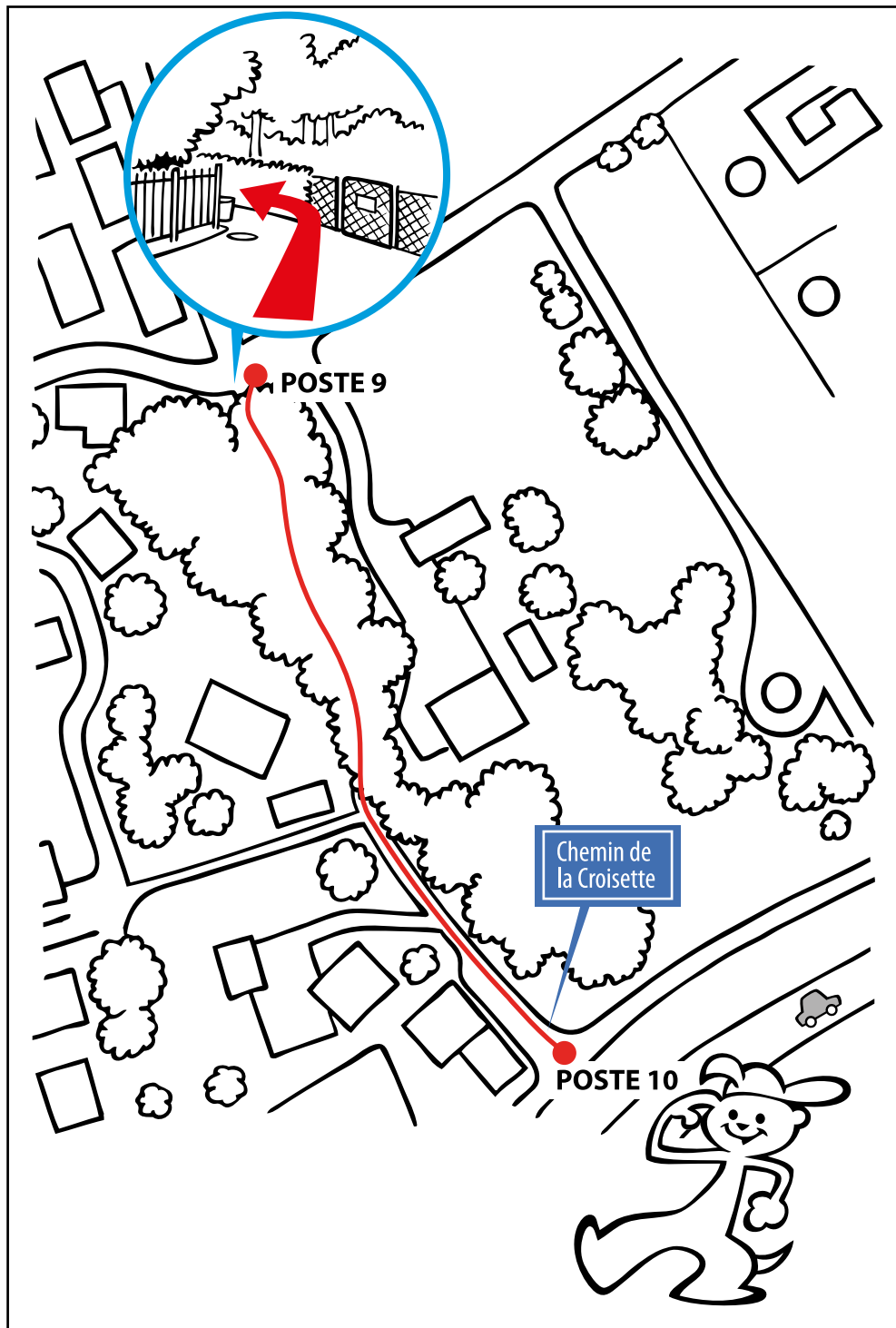
(Indice: il peut y avoir plusieurs réponses possibles.)

-  **A**  Le mazout
-  **B**  Le gaz naturel
-  **C**  La bouse de vache séchée
-  **D**  Le soleil

? **En cherchant un peu, tu verras au poste suivant des panneaux solaires situés sur le toit de quelques maisons. Ils servent à chauffer de l'eau pour les douches, les radiateurs, etc. Il existe d'autres panneaux qui permettent de récolter de l'énergie solaire. A ton avis, à quoi servent-ils ?**

- A**  **A faire de l'électricité** en utilisant la lumière du soleil.
- B**  **A créer des solariums** pour pouvoir bronzer toute l'année.
- C**  **A faire chauffer le toit en hiver** pour éviter que la neige ne s'y accumule.





# 10 Balcon sur le lac

## à propos du lieu

Sais-tu que le lac Léman a été créé par un glacier? Il y a environ 20'000 ans, il faisait très froid dans nos régions. Un glacier, celui du Rhône, s'est étendu jusque dans notre région, la recouvrant de plus d'un kilomètre d'épaisseur. Sous l'effet de son poids, il a creusé la cuvette qui accueille aujourd'hui le lac. A cette époque de grands froids, seuls les mammouths, les rhinocéros laineux... et nos ancêtres (bien couverts) arrivaient à survivre.



# Les activités qui te font bouger

Tu es toi-même en train de bouger en suivant les pas de Furet Futé. Depuis ici, tu vois deux autres espaces favorables à des pratiques où ton corps fait de l'exercice: la piste cyclable et la plage pour celles et ceux qui font trempette.



Souligne ou entoure les activités où tu bouges.

jouer à la corde à sauter



danser

aller à pied à l'école



travailler à l'ordinateur

courir



porter des sacs remplis de courses

jouer au basket



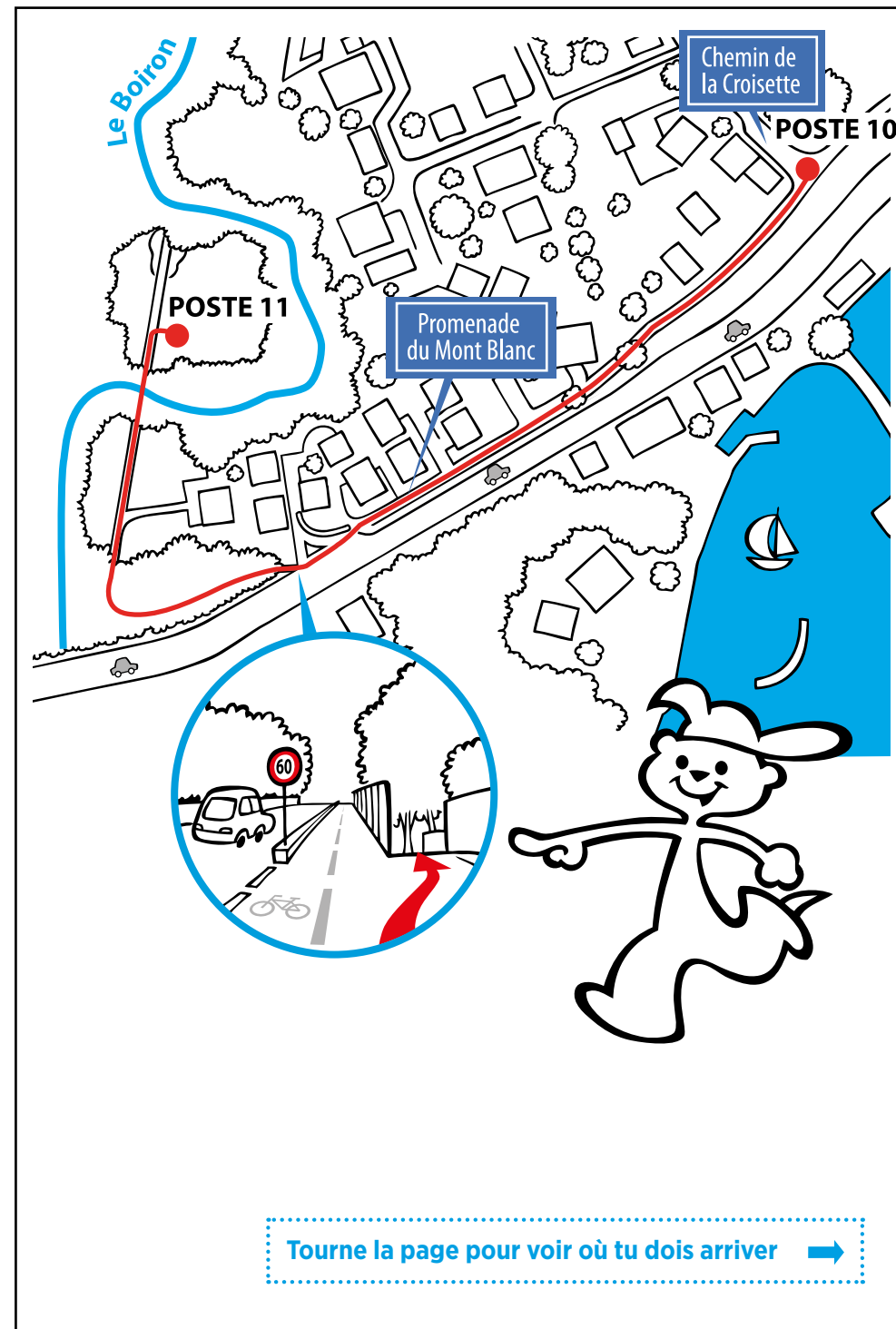
regarder la TV

jouer au football



Depuis 2010, la Ville de Nyon a mis en place un projet pour que les jeunes bougent plus. De quoi s'agit-il?

- A**  Les consoles de jeux sont vendues uniquement aux jeunes sportifs, car ils bougent déjà bien assez.
- B**  Sur certains terrains de sport, il faut pédaler pour que les lampadaires s'allument quand il fait nuit.
- C**  Une salle de sports est ouverte chaque samedi en automne et en hiver.



Tourne la page pour voir où tu dois arriver →

# 11

## Le Boiron, une rivière à méandres

### à propos du lieu

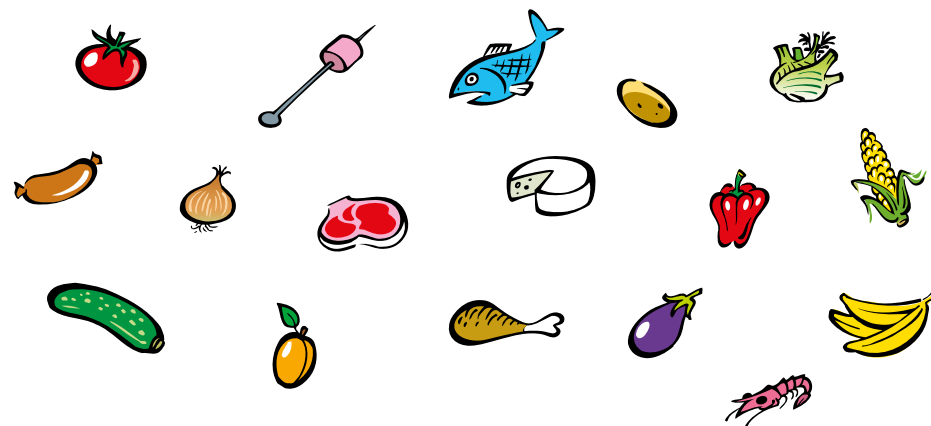
Le Boiron de Nyon prend sa source au pied de la chaîne du Jura, au-dessus du village de La Rippe. A cet endroit, c'est une rivière à faible pente qui est dépendante pour son tracé du relief des lieux. Voilà pourquoi elle décrit souvent de grands virages qu'on appelle méandres. Ici, il fait bon se reposer ou pique-niquer.



## Le barbecue



Que peut-on griller sur le barbecue? Entoure la (ou les) bonne(s) réponses.



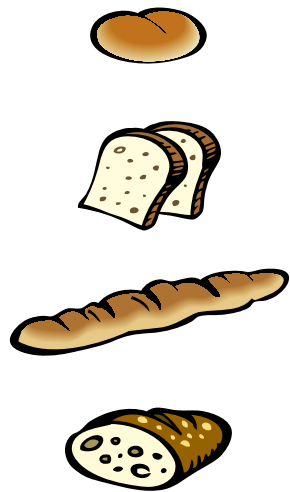
La cuisine sur le barbecue est délicieuse grâce à son goût de grillé. Et « grillé » ne veut pas dire « noirci ». Cherche parmi les affirmations suivantes, celles qui te permettent de devenir le champion du barbecue.

	VRAI	FAUX
Je cuisine toujours sur le barbecue en présence d'un adulte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je laisse les graisses des aliments couler sur le feu pour qu'elles fassent de belles flammes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mets les aliments suffisamment loin des braises pour qu'ils puissent cuire lentement sans brûler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'utilise un bac ou une papillote en aluminium pour cuire sur le barbecue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je nettoie le barbecue seulement à la fin de l'été, car les restes de nourriture noircis protègent les grilles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Compose ton sandwich

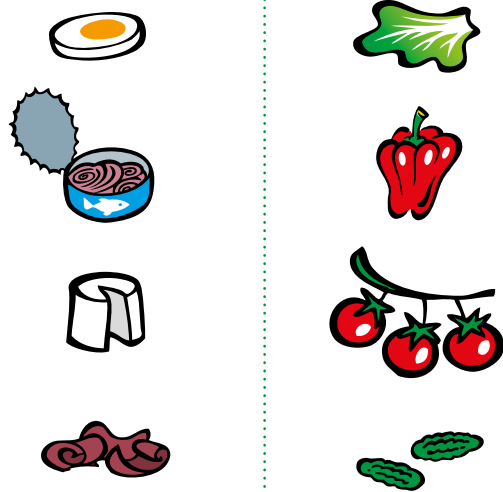
Tout le monde connaît les sandwiches au jambon, à la poitrine de dinde ou au Gruyère. Pour ton prochain pique-nique, compose un sandwich selon tes goûts.

## Pain



D'autres idées

## À mettre dedans



Toutes les possibilités sont équilibrées car chacune comporte une source de protéines (viande, poisson, œuf ou fromage) utile pour grandir, du pain pour se rassasier et amener de l'énergie, ainsi que des fruits ou des légumes (à mettre si possible en grande quantité) apportant des vitamines, des sels minéraux ainsi que de belles couleurs. Complète ton sandwich par des bâtonnets de légumes, une salade de concombres à la grecque, un potage froid comme le gazpacho, etc. N'oublie pas de boire de l'eau, la seule boisson indispensable, quand tu manges ton sandwich !

Varie tes sandwiches tout au long de l'année, les repas froids ne seront ainsi pas monotones.

# Idée de recette pour un pique-nique

Une autre façon de pique-niquer est de composer une salade. Pour que ta salade mérite bien son nom, ajoute suffisamment de légumes, comme par exemple dans la recette de la salade de pâtes ci-dessous. Tu peux faire la même chose avec la salade de riz ou le taboulé.

## Recette estivale de salade de pâtes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de pâtes papillons
- 1 concombre pelé et coupé en dés
- 10 tomates séchées coupées en lamelles
- 2 poivrons (orange et jaune) coupés en fines lanières
- 1 boule de mozzarella coupée en dés
- 1 bouquet de basilic
- 2 c.s. d'huile d'olive
- 2 c.s. de jus de citron
- Sel



## Préparation (avec l'aide d'un adulte) :

Cuire les pâtes.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce (huile, citron, sel), ajouter les légumes coupés, la mozzarella, puis les pâtes. Selon tes envies, tu peux ajouter quelques tranches de jambon cru, une poignée d'olives noires, une cuillère à soupe de pignons, du poivre, du piment d'Espelette. Mélanger et parsemer les feuilles de basilic coupées au ciseau.

Conserver au frais

Quand tu pique-niques en hiver, n'oublie pas de remplacer ces légumes d'été par des légumes hivernaux comme le chou, la courge, le poireau blanchi, etc. Pour cette recette, tu peux remplacer les pâtes par du couscous, du boulgour, du riz, etc.

# Le chocolat

**Aliment que l'on aime bien déguster lors d'un pique-nique, le chocolat se décline en trois couleurs:**

- noir, lorsque le confiseur a mélangé du cacao, du beurre de cacao et du sucre,
- brun, lorsqu'il y a encore mis du lait,
- blanc, s'il n'a pris que le lait, le sucre et le beurre de cacao.

Le contenu en sucre et en graisse est presque identique, quelle que soit la couleur du chocolat (sauf pour les chocolats particuliers, par exemple le chocolat noir 100% de cacao).



**As-tu déjà goûté ces trois sortes de chocolat? Mets une croix pour indiquer le goût de chaque chocolat.**

noir



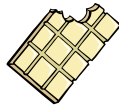
- A**  très doux  
**B**  doux  
**C**  amer

brun



- A**  très doux  
**B**  doux  
**C**  amer

blanc



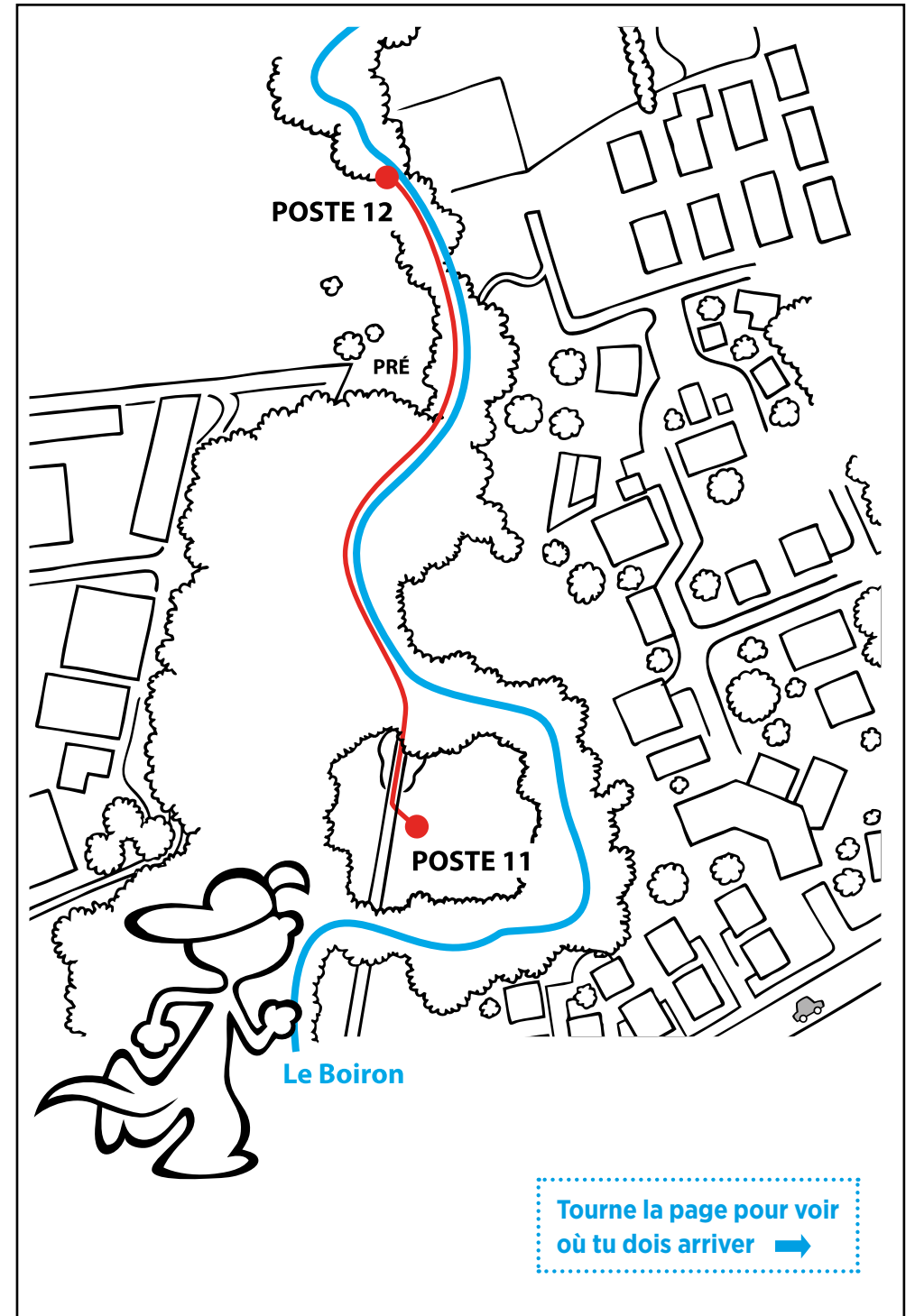
- A**  très doux  
**B**  doux  
**C**  amer



**Lorsque tu manges du chocolat, quel est celui dont le goût reste le plus longtemps dans ta bouche?**

- A**  noir  
**B**  brun  
**C**  blanc

**Essaie chez toi en dégustant un carré de ces 3 types de chocolat.**



**Tourne la page pour voir où tu dois arriver** ➔

# 12 Arbre exotique et cours d'eau bucolique

## à propos du lieu

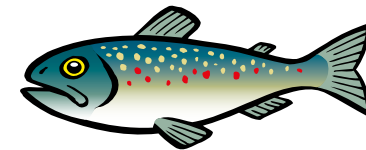
Le séquoia géant est un arbre originaire des Etats-Unis. On l'appelle géant, car c'est l'arbre qui peut avoir le tronc le plus volumineux au monde. Agé de plus de 2'000 ans, le plus gros séquoia sur terre possède un tronc d'un diamètre de plus de 10 mètres. Pour pouvoir l'entourer, il faudrait t'y mettre, bras ouverts, avec une trentaine de tes camarades! Le séquoia tire son nom d'un chef indien d'Amérique, Sequoyah, inventeur de l'alphabet cherokee.



# Le poisson mystérieux



Dans cette rivière, on trouve notamment une espèce de poisson. En t'aidant des indices ci-dessous, **essaie de trouver son nom en sachant que chaque point correspond à une lettre.**



T . . . . .

# Cherche les intrus



Parmi ces espèces de poissons, lesquelles ne se trouvent pas dans le lac Léman?

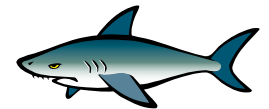
(Indice: il y en a trois!)



Saumon



Perche



Requin



Lotte



Brochet

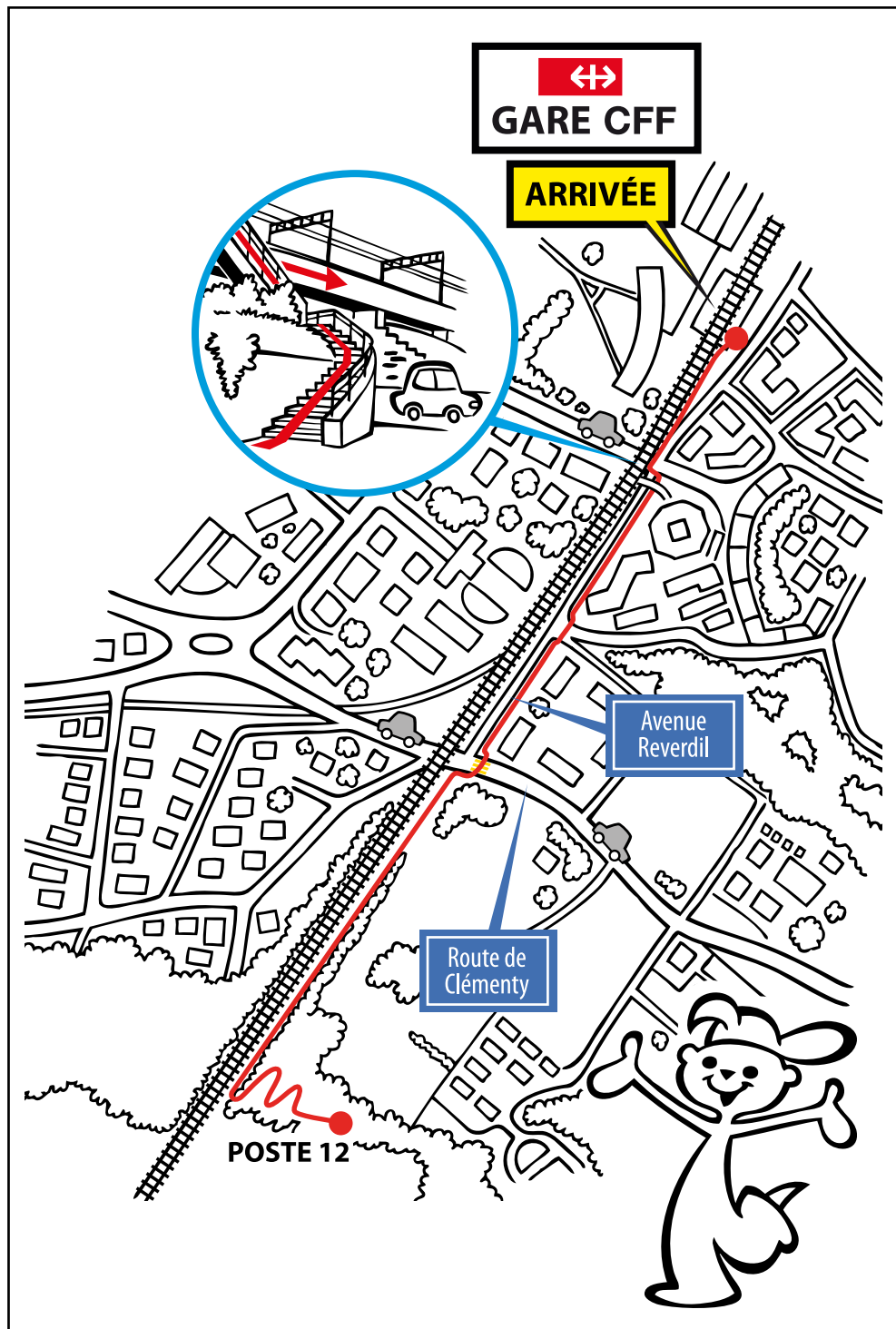


Féra



Stick de poisson





# Réponses

## POSTE 1

### Eau minérale, p. 8

Énergie : l'eau minérale en bouteille nécessite entre 100 fois et 1000 fois **plus d'énergie** que l'eau du robinet. Car sa source est le plus souvent très loin de ta maison et le transport nécessite une grande dépense d'énergie. Son emballage demande aussi de l'énergie.

Prix : l'eau du robinet est très bon marché ; l'eau en bouteille revient à environ 1000 fois **plus cher** que celle du robinet. L'eau du robinet a pourtant souvent autant de bons minéraux que l'eau en bouteille.

## POSTE 2

### Se protéger, p. 11

Les casques de vélo sont recommandés **dans tous les cas, sauf pour les places de jeux**, car ils peuvent provoquer des accidents. En effet, les normes utilisées pour les places de jeux se basent sur les têtes des enfants sans casques. Les mesures (par exemple les mailles des filets) sont calculées pour qu'il ne soit pas possible de rester pendu par la tête. Si les enfants portent des casques, les mesures ne sont plus valables. Dans ce cas précis, porter un casque est fortement déconseillé. Les revêtements au sol sont d'ailleurs le plus souvent un peu mous pour absorber les chocs en cas de chute. Les casques pour le ski ou la luge ne sont pas les mêmes que ceux pour le vélo ou la trottinette.

### Se protéger, p. 11

La largeur entre le sommet du nez et le casque doit être de **deux largeurs de doigts tendus** et la lanière doit être **bien serrée**. C'est donc le premier dessin qu'il fallait entourer. Le casque est placé correctement lorsqu'il ne serre pas au niveau du cou, mais en même temps ne bouge pas.

## POSTE 3

### Saisons, p. 15

La **fraise** est récoltée au **printemps** et en **été**.

Le **poireau** toute l'année.

Les **cerises** en **été**.

Le **brocoli** en **été** et en **automne**.

Si tu trouves dans les magasins ces fruits et légumes à d'autres moments de l'année, cela veut dire qu'il a fallu les amener en camion, en bateau ou en avion de l'autre bout du monde, ou les faire pousser dans des serres surchauffées en Suisse, ce qui consomme dans les deux cas beaucoup d'énergie et pollue. Il est donc préférable de manger des fruits et légumes de saison.

# Réponses

## POSTE 3

### Fruits et légumes, p. 15

La **carotte** est une **racine** ; le **chou-fleur** est une **fleur** ; le **petit pois** est une **graine** ; la **salade** est composée de **feuilles** ; le **poireau** est à la fois une **tige** et une **feuille** ; la **framboise** est un **fruit**. Dans le langage courant, dans les commerces et quand on cuisine, on parle de fruits et légumes. En botanique par contre, le terme « légumes » n'existe pas. On parle alors de différentes parties de la plante.

### Garde-manger, p. 16

Raisin : il s'agit des fameux **raisins secs**, que l'on trouve dans les pains aux raisins, dans certains cakes et gâteaux, etc.

Armoire : on peut faire du **jambon cru** avec la **cuisse de porc**, du **fromage** avec du **lait**, du **cidre** avec des **pommes** et de **l'huile** avec le **colza**.

## POSTE 4

### Soleil, p. 19

Question 1 = les rayons du soleil sont les plus forts entre **11h et 15h**, mais en été où les journées sont longues il est aussi important de se protéger avant et après. Cette remarque est aussi valable dans des circonstances particulières, comme lorsque l'on pratique le ski.

Question 2 = de la **crème solaire**, d'un indice de protection d'au moins 20.

Question 3 = une **casquette**.

### Protection, p. 19

La bonne réponse est la **A**.

Les cellules de la peau se souviennent de toutes les fois où l'on a pris un coup de soleil.

### Type de peau, p. 19

**15 min** pour une **peau claire**.

**30 min** pour une **peau normale**.

**45 min** pour une **peau mate foncée**.

Tu vois l'importance de mettre de la crème solaire rapidement.

# Réponses

## POSTE 5

### L'équilibre, p. 22

La bonne réponse est la **A**.


Quand on tourne sur soi-même, le liquide qui se trouve dans l'oreille interne bouge, fait des vagues et nous fait perdre l'équilibre.


### Activités, p. 22


**Toutes les activités demandent de l'équilibre**, même les activités les plus simples comme marcher ou être assis.


## POSTE 6


### Le petit-déjeuner, p. 25


 Au Brésil, on mange des sandwichs jambon-fromage et des fruits (mangue, pastèque, ananas) et on boit du jus de fruit.

 En Russie, on mange du poisson fumé, des blinis et on boit du thé.

 Au Royaume-Uni, on mange des toasts, du porridge, des haricots blancs et on boit du thé.

 Aux USA, on mange des pancakes au sirop d'érable, du bacon, des céréales avec du lait et on boit du jus d'orange.

 A Madagascar, on mange du riz sauté avec de la viande et on boit du thé.

 Au Vietnam, on mange de la soupe avec des nouilles au bœuf et aux pousses de soja et on boit du thé.

### Le petit-déjeuner, p. 25

**Non**, ce n'est pas indispensable, cela dépend de l'appétit au moment de sortir du lit. Manger le matin permet de se recharger en énergie après la nuit. Pourtant certains se lèvent en ayant faim et apprécient un petit-déjeuner copieux puis plus rien jusqu'à midi, d'autres ont besoin d'un peu de temps avant de pouvoir manger. Ceux-là vont par exemple seulement choisir une boisson avant de partir à l'école et se rattraperont sur la collation de 10 heures, un petit sandwich ou des galettes de céréales.

# Réponses

## POSTE 8

### Recyclage, p. 31

Une boîte de conserve	conteneur alu/fer blanc
Une bouteille de boisson en plastique	conteneur pour le PET
Un mouchoir utilisé	poubelle
Un journal	vieux papier
Une bouteille de vin	conteneur à verre
Une grande armoire	déchets encombrants
Une plante morte	déchets organiques
Un ordinateur	magasin
Une vieille veste	conteneur d'habits

### Temps de dégradation des déchets, p.31

Une **bouteille en PET : 1000 ans.**

Une **pile** : près de **8000 ans.**

Un **trognon de pomme** : **6 mois.**

Tu comprends bien l'importance de ne pas jeter dans la nature ce type de déchets.

### Mot mystérieux, p.32

La réponse est **recyclage.**

Faire du recyclage c'est créer un nouveau produit à partir de déchets.

On peut par exemple faire du papier recyclé à partir de vieux papiers.

## POSTE 9

### Produits pour se chauffer, p. 35

**Toutes les réponses sont justes.**

En Suisse, on se chauffe principalement au mazout et au gaz naturel. On utilise aussi de plus en plus le bois dans les chaudières, l'énergie du soleil et la chaleur de la terre sous la maison par le système de pompe à chaleur. A quand l'utilisation de la bouse de vache séchée comme en Inde?

### Panneaux solaires, p. 35

La bonne réponse est la **A.**

On peut donc faire de l'électricité avec la lumière du soleil grâce à des panneaux spéciaux (cellules photovoltaïques). Tu trouves aussi ces cellules sur les calculatrices solaires qui n'ont pas besoin de piles pour fonctionner. Il existe également des voitures solaires possédant ces cellules sur le toit, tout comme des avions ou des bateaux.

# Réponses

## POSTE 10

### Bouger, p. 38

Toutes les activités augmentent tes pulsations, **sauf deux : regarder la TV** et **travailler à l'ordinateur.**

Les périodes sans activité physique, accompagnées de grignotage, sont mauvaises pour la santé.

### Nyon, p. 38

La bonne réponse est la **C.**

Des vacances d'octobre à celles de Pâques, la salle de sport de Nyon-Marens est ouverte les samedis pour tous, dès l'âge de 10 ans. Plus d'infos sur le site officiel de la Ville de Nyon.

## POSTE 11

### Le barbecue, p. 41

**Tous les aliments** présentés peuvent se griller. Il convient de leur laisser le temps de cuire sans les laisser brûler, car les parties noircies des aliments peuvent être toxiques.

### Le barbecue, p. 41

Vrai, faux, vrai, vrai, faux.

### Chocolat, p. 44

Le chocolat **noir** est **amer**, le **brun doux** et le **blanc très doux.**

### Goût, p. 44

La bonne réponse est **noir.**

Fais l'expérience la prochaine fois que tu manges du pain et du chocolat pour un goûter. La forte teneur en cacao du chocolat noir permet de découvrir des arômes que n'ont pas les autres chocolats.

# Réponses

## POSTE 12

### Poisson mystérieux, p. 47

C'est la **truite**.

Sais-tu que des truitelles (âgées de 8 mois et de 5 cm de long) et des alevins (encore plus jeunes et petits) sont introduits chaque année tout au long du parcours du Boiron, mais également dans l'Asse. De quoi favoriser la biodiversité des espèces et faire également le bonheur des pêcheurs à la ligne! On pense souvent qu'une truite (ou une perche) est représentée sur les drapeaux de la Ville de Nyon. Il s'agit plutôt d'un poisson argenté. Il ressemble un peu à une féra, l'espèce la plus fréquente dans le lac Léman.



### Les intrus, p. 47

Le **saumon** – le **stick de poisson** – le **requin**.

**Ce livre est l'œuvre d'une démarche collective**

**Liges de la santé**

Pierre Corajoud (collaborateur, guide pédestre), Laurence Margot (diététicienne), Carlo Trinco (illustrateur), David Corradini et Tessa Gerster (graphistes).

**Ville de Nyon**

Energie et développement durable  
Service des travaux et environnement

**Espace Prévention La Côte**

**Etablissement primaire de Nyon**

**Nyon Région Tourisme**

Parcours testé par les classes 5P et 6P de l'école du Rocher C.

## Projet initié par les



LIGUES DE LA SANTÉ  
[www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)

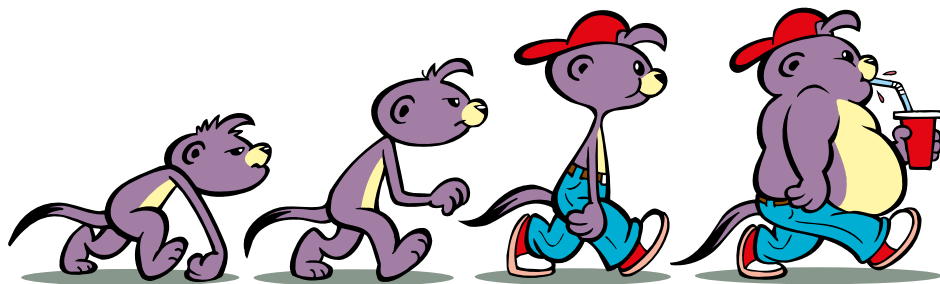
### Cette brochure est disponible :

- **Nyon**

- > Administration communale  
Place du Château 3 au rez (lu-ve)
- > Espace Prévention Nyon  
Rue des Marchandises 17 (près de la gare), (lu-ve matin)
- > Nyon Région Tourisme  
Av. Viollier 8, (lu-ve toute l'année) et Point I, débarcadère CGN (7j/7 en été)

- **Offices du Tourisme de St-Cergue, Coppet et Rolle**

- **[www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)**



# L'évolution

Avec le soutien de



Ligue vaudoise  
contre les maladies  
cardiovasculaires



Edwards