



# Guide saisonnier

PRINTEMPS 2023



## AVERTISSEMENT!

Ce guide a été conçu pour que vous ne puissiez plus rien oublier! Cependant, il a été prouvé **scientifiquement qu'il est humainement impossible de réaliser toutes les tâches de ce guide saisonnier seul.e...**

Si vous essayez, de graves effets secondaires pourraient survenir, tels que maux de tête, étourdissements, maux de coeur, état dépressif ou sentiment d'infériorité. Évidemment, on exagère, mais on tient vraiment à ce que vous sachiez qu'il n'est aucunement question ici de vous ajouter une pression supplémentaire!

Assurez-vous donc, pour votre santé physique et mentale, de **partager les tâches** avec votre conjoint.e, **délégez-en** quelques-unes aux enfants ou à des services professionnels et **rayez celles qui ne s'appliquent pas à votre situation familiale.**



Nous vous suggérons parfois, à l'aide d'un X atténué, un mois pour réaliser chacune des tâches, mais libre à vous de l'accomplir au moment qui vous convient le mieux!

DÉPARTEMENT		Ne s'applique pas	Janvier	Février	A déléguer	Fait
 <i>des soins et santé des enfants</i>						
Tâche	Coût associé					
Faire la mise à jour du kit de survie aux microbes		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire l'essayage et l'inventaire des vêtements d'été		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MARS

AVRIL

MAI



DÉPARTEMENT

de l'organisation et de la préparation des repas

Tâche	Collaboration	L'ÉCOLE CULINAIRE D'ARTS ET MÉTIERS	Coût associé	Ne s'applique pas	Mars	Avril	Mai	À déléguer	Fait
				<input type="checkbox"/>					
Vérifier les dates de péremption des aliments (garde-manger et frigo) et jeter les aliments périmés				<input type="checkbox"/>					
Jeter les huiles, les noix et les farines rances				<input type="checkbox"/>					
Vérifier les dates de congélation et placer les aliments à consommer rapidement à l'avant-plan				<input type="checkbox"/>					
Faire le ménage du tiroir à épices				<input type="checkbox"/>					
				<input type="checkbox"/>					
				<input type="checkbox"/>					



DÉPARTEMENT

des finances et de l'administration

Tâche	Collaboration	DOMINIQUE LÉPINE conseillère financière	Coût associé	Ne s'applique pas	Mars	Avril	Mai	À déléguer	Fait
				<input type="checkbox"/>					
Numériser tous les documents importants				<input type="checkbox"/>					
Faire le tri des cartes d'anniversaires (numériser celles que vous souhaitez conserver)				<input type="checkbox"/>					
Trier les documents pour les impôts (penser aux dons, aux frais médicaux, aux activités des enfants et aux transactions)				<input type="checkbox"/>					
Transmettre ses déclarations de revenus				<input type="checkbox"/>					
Analyser son endettement				<input type="checkbox"/>					
Établir une stratégie de remboursement de dettes				<input type="checkbox"/>					
Établir son budget pour les vacances				<input type="checkbox"/>					
				<input type="checkbox"/>					
				<input type="checkbox"/>					



DÉPARTEMENT

des loisirs, vacances, fêtes et occasions spéciales

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Mars	Avril	Mai	À déléguer	Fait
		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Préparer la chasse aux cocos		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planifier et réserver les vacances d'été		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organiser les activités du poisson d'avril		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organiser la fête des mères et acheter les cadeaux au besoin		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penser aux anniversaires de la saison		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MARS

AVRIL

MAI



DÉPARTEMENT

des transports

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Mars	Avril	Mai	À déléguer	Fait
Changer les pneus ou prendre le rendez-vous au garage		<input type="checkbox"/>					
Faire l'entretien des vélos		<input type="checkbox"/>					
Faire le nettoyage du printemps de la voiture		<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					



DÉPARTEMENT

de l'entretien ménager

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Mars	Avril	Mai	À déléguer	Fait
Faire la lessive des vêtements d'hiver		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réaliser les tâches du ménage annuel		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accomplir le défi 1 pièce/mois : salon		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accomplir le défi 1 pièce/mois : chambre des parents		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accomplir le défi 1 pièce/mois : salle à manger		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉPARTEMENT

des soins et santé des enfants

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Mars	Avril	Mai	À déléguer	Fait
Effectuer le changement des brosses à dents		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire l'inventaire des vêtements d'été		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acheter une quantité suffisante d'écran solaire pour l'été		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MARS

AVRIL

MAI



DÉPARTEMENT

des travaux extérieurs et des travaux lourds

Tâche	*Collaboration Enracinés <small>FORMETTES &amp; LANDSCAPE</small>	**Collaboration CAA <small>CAA</small>	Coût associé	Ne s'applique pas	Mars	Avril	Mai	À déléguer	Fait
Tailler les arbres fruitiers*				<input type="checkbox"/>					
Enlever les protections hivernales*				<input type="checkbox"/>					
Appliquer de l'huile de dormance sur le tronc et les branches d'arbres*				<input type="checkbox"/>					
Tailler les plantes et surveiller la présence d'insectes ou de maladies*				<input type="checkbox"/>					
Tailler les rosiers et les arbustes à floraison printanière et ceux qui fleurissent en fin d'été*				<input type="checkbox"/>					
Épandre du compost et du paillis dans les plate-bandes*				<input type="checkbox"/>					
Râteler et enlever tous les débris de la pelouse, déchaumer et aérer au besoin*				<input type="checkbox"/>					
Terrauter avec du compost et semer du gazon sur la pelouse endommagée*				<input type="checkbox"/>					
Fertiliser la pelouse*				<input type="checkbox"/>					
Tondre plus régulièrement la pelouse*				<input type="checkbox"/>					
Râteler et enlever tous les débris du jardin*				<input type="checkbox"/>					
Supprimer toutes les parties mortes ou endommagées des plantes vivaces*				<input type="checkbox"/>					
Préparer les plate-bandes en y ajoutant des amendements*				<input type="checkbox"/>					
Planter les nouvelles vivaces*				<input type="checkbox"/>					
Épandre du compost et du paillis dans les plate-bandes, autour des plants*				<input type="checkbox"/>					
Déterrer et diviser les vivaces qui fleurissent plus tard en saison*				<input type="checkbox"/>					
Pour les annuelles en contenants: utiliser un substrat conçu pour les pots et intégrer un engrais à libération lente au terreau*				<input type="checkbox"/>					
Semer des graines d'annuelles à croissance rapide ou acheter des fleurs annuelles en caissettes*				<input type="checkbox"/>					
Désherber et biner les plantations*				<input type="checkbox"/>					
Toit pentu: vérifier l'état du revêtement de toit et des joints d'étanchéité des éléments qui le transpercent**				<input type="checkbox"/>					
Toit plat: s'assurer que le drain est bien dégagé et que la crépine qui le protège des débris est en place**				<input type="checkbox"/>					
Vérifier l'état des cheminées, puits de lumière, trépieds électriques, solins, etc.**				<input type="checkbox"/>					
Procéder au ramonage de la cheminée et au nettoyage de l'appareil à combustion à l'intérieur**				<input type="checkbox"/>					
Vérifier l'état et le bon fonctionnement des gouttières**				<input type="checkbox"/>					
Vérifier l'état des parements extérieurs et effectuer les réparations nécessaires**				<input type="checkbox"/>					
Vérifier l'état des escaliers, des balcons, des rampes et des garde-corps et effectuer les réparations nécessaires**				<input type="checkbox"/>					

MARS

AVRIL

MAI



DÉPARTEMENT

des travaux extérieurs et des travaux lourds

Tâche	*Collaboration Enracinés <small>FERMETTE • JARDINIERE</small>	**Collaboration CAA <small>CLUB ALPAIN</small>	Coût associé	Ne s'applique pas	Mars	Avril	Mai	À déléguer	Fait
Tester les prises de courant extérieures**				<input type="checkbox"/>					
Inspecter minutieusement les fondations**				<input type="checkbox"/>					
Nettoyer le serpentín et les filtres du climatiseur**				<input type="checkbox"/>					
Inspecter le cabanon et les clôtures et effectuer les réparations nécessaires**				<input type="checkbox"/>					
Effectuer la mise au point de la tondeuse**				<input type="checkbox"/>					
Réalimenter les robinets extérieurs et réinstaller les boyaux d'arrosage**				<input type="checkbox"/>					
Sortir et nettoyer le mobilier et les accessoires de jardin**				<input type="checkbox"/>					
Installer les modules d'activités pour enfants**				<input type="checkbox"/>					
Inspecter le barbecue et remplir la bonbonne de gaz**				<input type="checkbox"/>					
Réactiver le système de traitement de l'eau de la piscine**				<input type="checkbox"/>					
				<input type="checkbox"/>					
				<input type="checkbox"/>					
				<input type="checkbox"/>					



DÉPARTEMENT

de l'éducation et de la gestion scolaire

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Mars	Avril	Mai	À déléguer	Fait
S'assurer que les enfants ont tout le matériel nécessaire pour terminer l'année scolaire		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉPARTEMENT

des soins aux animaux

Tâche	Coût associé	Ne s'applique pas	Mars	Avril	Mai	À déléguer	Fait
Prendre un rendez-vous de toilettage		<input type="checkbox"/>					
Réserver un.e gardien.ne pour les vacances estivales si nécessaire		<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					

Afin de vous aider dans l'exécution des différentes tâches proposées, voici une liste des petites combines supplémentaires qui pourraient vous être utiles. Procurez-les-vous dans la section Téléchargements de notre boutique en ligne ou passez dès maintenant au plan PRO de votre abonnement Chef.fe de famille afin de les obtenir gratuitement!



### DÉPARTEMENT DE LA PLANIFICATION ET PRÉPARATION DES REPAS

- [Listes de stockage](#)



### DÉPARTEMENT DES FINANCES ET DE L'ADMINISTRATION

- [Temps de conservation des documents importants](#)



### DÉPARTEMENT DES LOISIRS, FÊTES ET OCCASIONS SPÉCIALES

- [Une journée de rêve pour maman](#)
- [Poissons d'avril](#)
- [Planification des vacances](#)
- [Calendrier des anniversaires](#)



### DÉPARTEMENT DES TRANSPORTS

- [Permis de conduire un vélo](#)
- [Suivi d'entretien de la voiture](#)



### DÉPARTEMENT DE L'ENTRETIEN MÉNAGER

- [Guide de ménage du printemps](#)
- [Inventaire pour rangement saisonnier](#)
- [Défi une pièce/mois salle à manger](#)
- [Défi une pièce/mois chambre des parents](#)



### DÉPARTEMENT DES SOINS ET SANTÉ DES ENFANTS

- [Petit guide d'achat des vêtements](#)



### DÉPARTEMENT DES TRAVAUX EXTÉRIEURS ET DES TRAVAUX LOURDS

- [Guide annuel d'entretien extérieur et travaux lourds](#)



# Temps de conservation des aliments périssables

## Viandes

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Abats	1-2 jours	3-4 mois
Agneau (côtelettes et rôtis)	3-5 jours	6-9 mois
Bacon (après ouverture)	7 jours	1-2 mois
Boeuf (steaks, rôtis)	3-5 jours	6-12 mois
Cretons	3-5 jours	1-2 mois
Jambon cuit (entier)	7-10 jours	1-2 mois
Jambon cuit (tranché)	3-5 jours	1-2 mois
Porc cuit (avec sauce)	3-4 jours	4 mois
Porc cuit (sans sauce)	3-4 jours	2-3 mois
Saucisses fraîches	1-2 jours	2-3 mois
Saucissons secs (entiers)	2-3 semaines	-
Veau (rôtis)	3-5 jours	4-8 mois
Viande cuite (avec sauce)	3-4 jours	4 mois
Viande cuite (sans sauce)	3-4 jours	2-3 mois
Viande fumée (charcuterie)	5-6 jours	1-2 mois
Viande hachée (en cubes ou en morceaux)	1-2 jours	3-4 mois
Volaille cuite (avec sauce)	1-2 jours	6 mois
Volaille cuite (sans sauce)	3-4 jours	1-3 mois
Volaille entière	1-3 jours	10-12 mois
Volaille en morceaux	1-2 jours	6-9 mois

## Oeufs

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Oeufs frais (en coquille)	1 mois	-
Oeufs cuits durs	1 semaine	-
Blanc d'oeuf cru	1 semaine	9 mois
Jaune d'oeuf cru	2-3 jours	4 mois





## Produits laitiers

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Beurre doux	3 semaines	3 mois
Beurre salé	3 semaines	1 an
Fromage à pâte molle (brie, camembert, etc.)	3-4 semaines	-
Fromage à pâte ferme (cheddar, mozzarella, etc.)	5 semaines	6 mois
Fromage bleu (après ouverture)	1 semaine	-
Fromage frais (cottage, ricotta)	3- 5 jours	-
Fromage fondu à tartiner	3-4 semaines	-
Lait (après ouverture)	3-5 jours	6 semaines
Yogourt	2-3 semaines	1 mois



## Mets préparés

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	7 jours	3 mois
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois
Mets en casserole	2-3 jours	3 mois
Pâtes alimentaires (cuites, sans sauce)	3-5 jours	3 mois
Pâtés à la viande, quiches	2-3 jours	3 mois
Pâtisserie avec produits laitiers et oeufs	3-4 jours	1 mois
Potages et soupes	3 jours	2-3 mois
Riz cuit	5-6 jours	6-8 mois
Sandwichs	1-2 jours	6 semaines
Fèves au lard	3-4 jours	6-12 mois
Sauces à la viande	3-5 jours	4-6 mois



## Condiments

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Huiles végétales de première pression	3-4 semaines	-
Ketchup et marinades	1 an	-
Mayonnaise	2 mois	-
Moutarde préparée (ordinaire)	1 an	-
Moutarde préparée (forte)	9 mois	-
Fines herbes fraîches	4 jours	1 an





# Fruits et légumes

Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Asperges	4 jours	1 an
Aubergines	7 jours	1 an
Betteraves	3 semaines	1 an
Bleuets	5 jours	1 an
Brocolis	5 jours	1 an
Canneberges	2 semaines	1 an
Carottes	3 mois	1 an
Céleri	2 semaines	-
Cerises	3 jours	1 an
Champignons	5 jours	1 an
Choux de Bruxelles et choux-fleurs	6 jours	1 an
Choux	2 semaines	1 an
Concombre	1 semaine	-
Courges d'été et courgettes	1 semaine	1 an
Endives	3-4 jours	-
Épinards	4-5 jours	1 an
Fèves germées	3-4 jours	-
Fraises et framboises	3-4 jours	1 an
Haricots jaunes et verts	5-6 jours	1 an
Maïs entier	2-3 jours	1 an
Melons miel, cantaloups, melon d'eau	4 jours	-
Navets	1 semaine	1 an
Oignons verts	1 semaine	1 an
Panais	1 mois	1 an
Poivrons	1 semaine	1 an
Poireaux	2 semaines	1 an
Pois, pois mange-tout	2 jours	1 an
Pommes (février à juillet)	2 semaines	1 an
Pommes (août à janvier)	6 mois	1 an
Prunes	3-5 jours	1 an
Radis	1 semaine	-
Raisins	5 jours	-
Rhubarbe	4 jours	1 an
Laitue	1 semaine	-
Germes de luzerne, germes de soya	3 jours	-
Tomates	1 semaine	1 an





# Poissons et fruits de mer

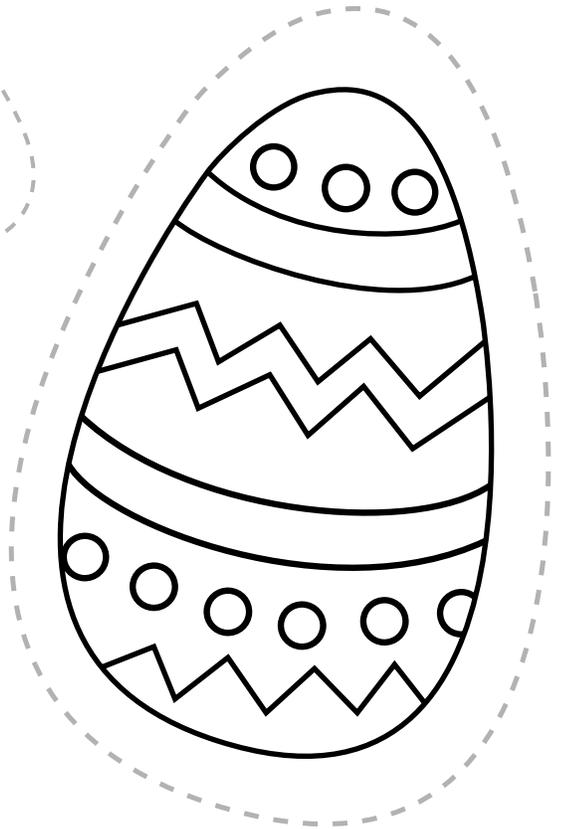
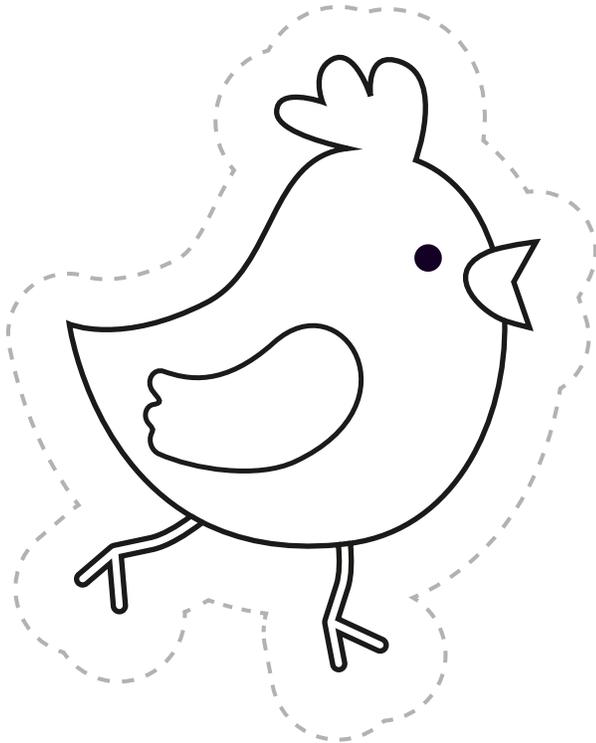
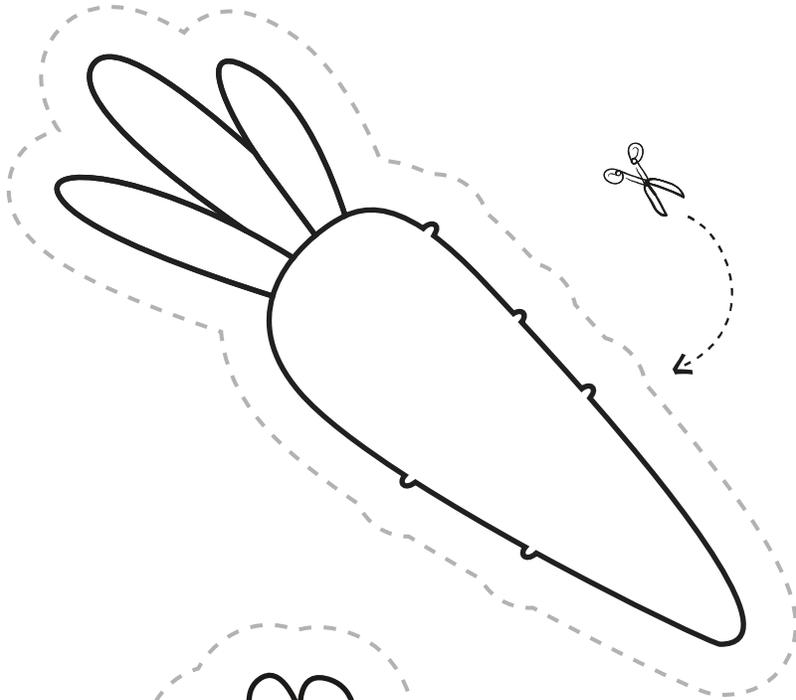
Aliment	Frigo (4 degrés c)	Congélateur (-18 degrés c)
Crabe cuit	1-2 jours	1 mois
Crevettes	1-2 jours	2-4 mois
Huitres (dans leur coquille)	2-3 semaines	-
Huitres (sans coquille)	10 jours	2-4 mois
Moules (dans leur coquille)	2-3 jours	-
Moules (sans coquille)	1-2 jours	3 mois
Palourdes (dans leur coquille)	3-4 jours	-
Palourdes (sans coquille)	1-2 jours	3 mois
Poisson gras (saumon, truite, etc.)	1-2 jours	2 mois
Poisson maigre (sole, tilapia, etc.)	2-3 jours	6 mois
Pétoncles	1-2 jours	2 mois
Poisson fumé à froid	3-4 jours	2 mois

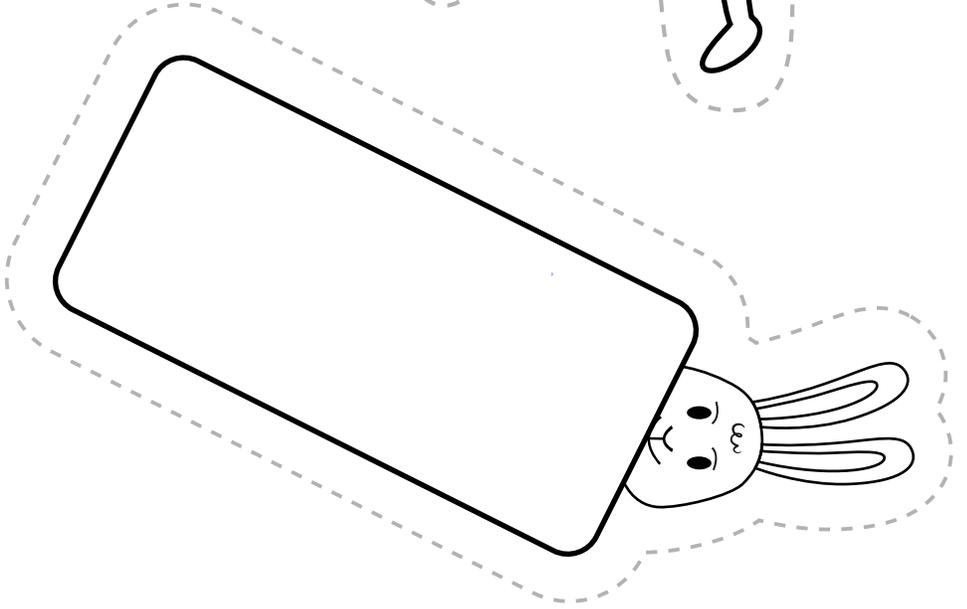
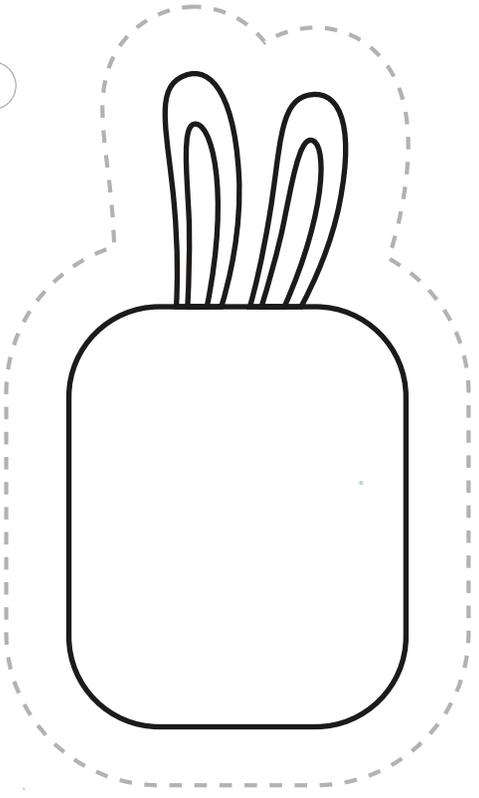
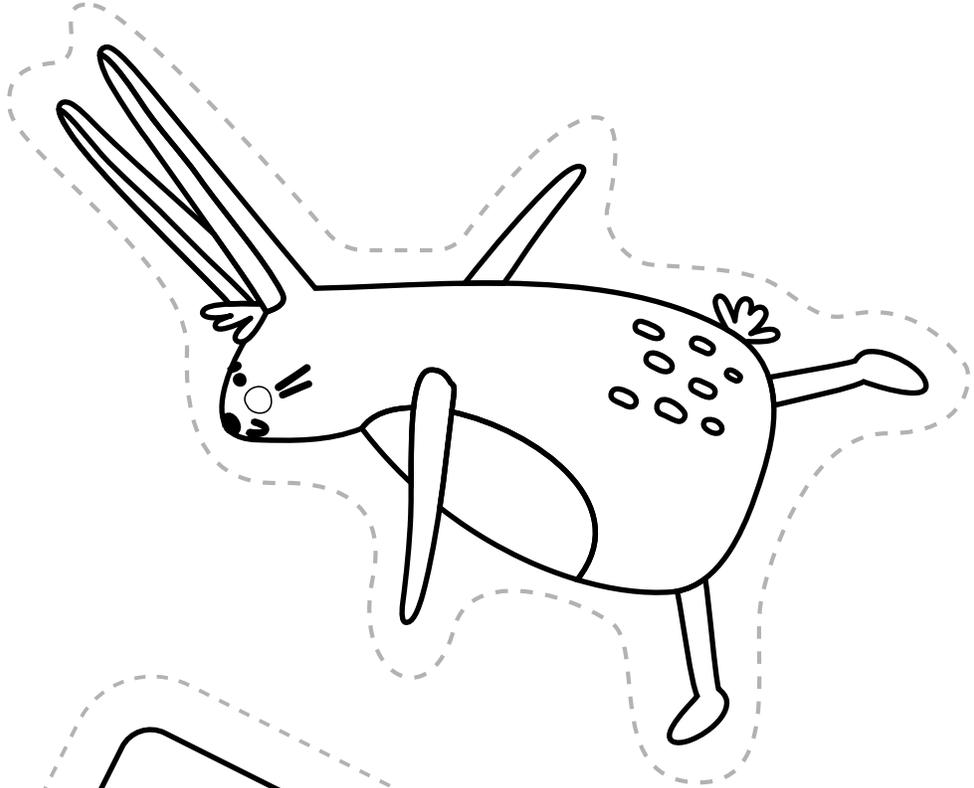
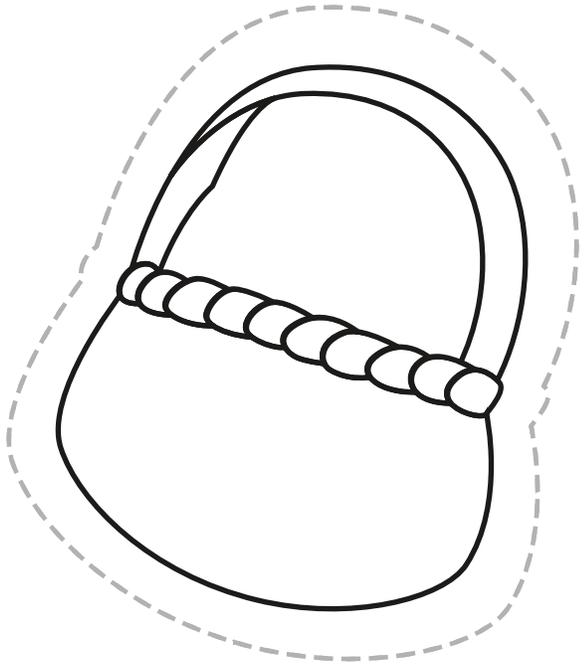
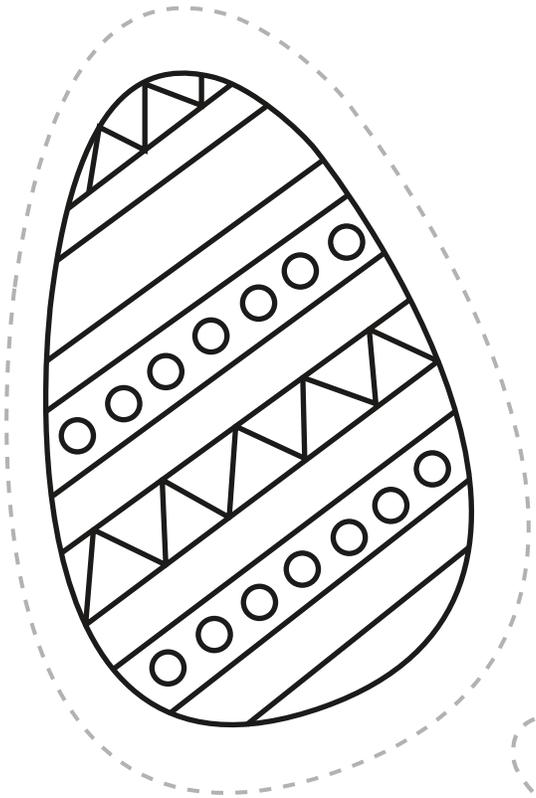


# CHASSE AUX COCOS AMUSANTE

# DIY

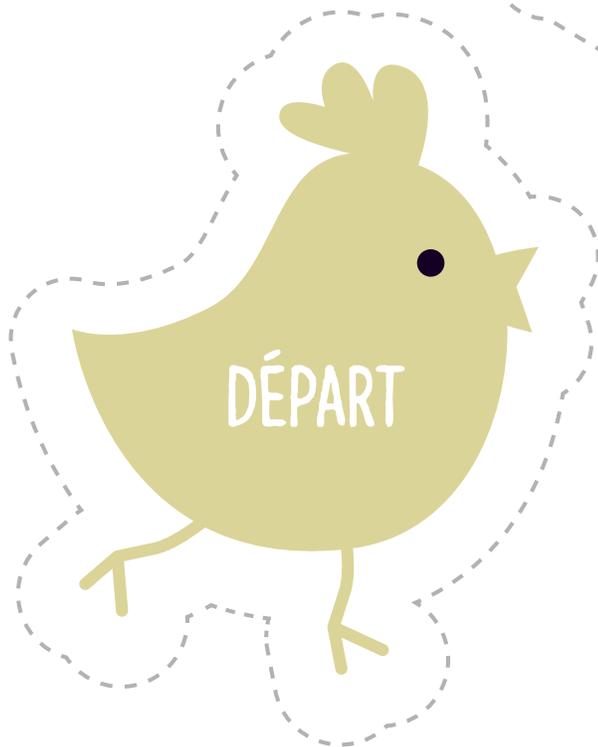
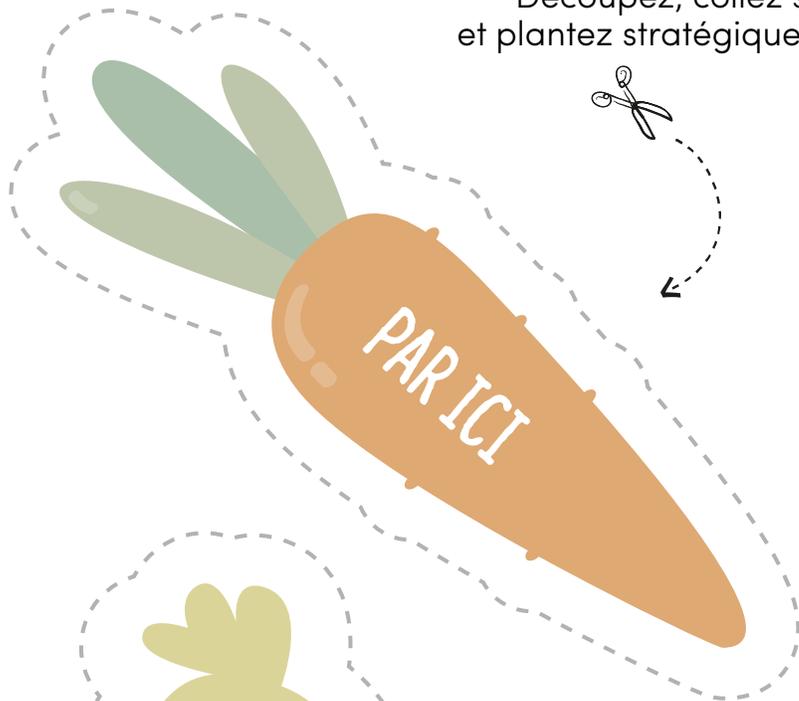
Demandez à vos enfants de colorier les images.  
Inscrivez-y vos indices, découpez, collez sur un bâton  
et plantez stratégiquement dans le sol





# CHASSE AUX COCOS AMUSANTE

Découpez, collez sur un bâton  
et plantez stratégiquement dans le sol

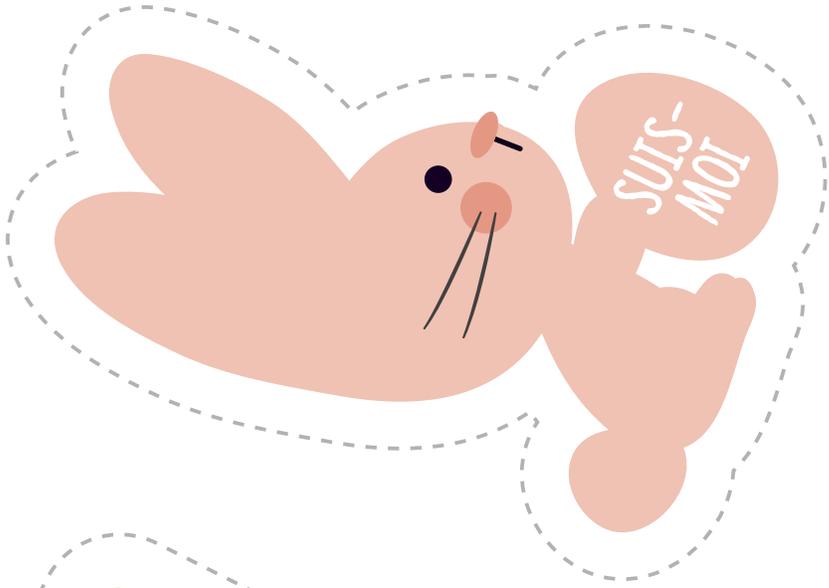




OUPS!  
MAUVAISE  
DIRECTION



C'EST  
CHAUD  
TU TE RAPPROCHES



SUIS-  
MOI



TU ES PASSÉ  
TOUT DROIT  
RECALE DE  
10 PAS



ARRÊTES-TOI ICI



# Défi une pièce/mois

## salon



### Éliminer

- Objets de décoration excessifs
- CD/DVD inutilisés
- Les livres qui ne seront plus lus
- Journaux et vieux magazines
- Vieilles chandelles
- Plantes défraîchies
- Jouets pour animaux inutilisés



### Organiser la garde-robe selon ces catégories

- CD / DVD
- Livres
- Appareils électroniques et manettes



### Liste de choses à se procurer

- Revoir les abonnements aux magazines
- Bacs, paniers et étiquettes de rangement
- Plantes
- Coussins et jetés
- Chandelles odorantes
- Diffuseurs d'huiles essentielles
- Huiles essentielles
- Luminaires
- Accessoires pour camoufler les fils



# Défi une pièce/mois

## salon



### Éliminer

- Objets de décoration excessifs
- CD/DVD inutilisés
- Les livres qui ne seront plus lus
- Journaux et vieux magazines
- Vieilles chandelles
- Plantes défraîchies
- Jouets pour animaux inutilisés



### Organiser la garde-robe selon ces catégories

- CD / DVD
- Livres
- Appareils électroniques et manettes



### Liste de choses à se procurer

- Revoir les abonnements aux magazines
- Bacs, paniers et étiquettes de rangement
- Plantes
- Coussins et jetés
- Chandelles odorantes
- Diffuseurs d'huiles essentielles
- Huiles essentielles
- Luminaires
- Accessoires pour camoufler les fils



# J'ENTRETIENS MON VÉLO

Entretien son vélo ne se limite pas à le nettoyer. Grâce à ce petit mode d'emploi, tu deviendras un champion de l'entretien de vélo.

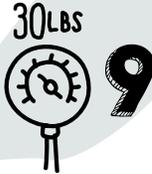
## Débute par ici

Chaque fois que tu vois ce symbole  clique dessus. Il te mènera vers une vidéo tutoriel que tu pourras visionner avec ton parent et qui te permettra de bien réussir cette étape.



1 Lave bien ton vélo avec une eau savonneuse et un linge (un peu de savon à vaisselle fait l'affaire).

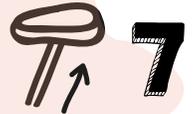
Vérifie la pression des pneus. Regarde d'abord sur le pneu pour connaître la pression maximale. Règle générale, il faut environ 30 lbs de pression.



Ajuste ton guidon. La hauteur idéale est celle qui te permet de te pencher confortablement vers l'avant sans avoir d'inconfort dans le dos, dans le cou ou aux poignets.



2 Rince bien ton vélo avec un boyau d'arrosage.



Ajuste la selle pour qu'elle soit à la bonne hauteur. Demande à ton parent de tenir le vélo bien droit. Monte en selle et assure-toi que ta jambe est bien tendue lorsque ton pied est bien appuyé sur la pédale du bas.



3 Assèche bien ton vélo à l'aide d'un chiffon sec.



4 Huile la chaîne et le dérailleur avec une huile **3 en 1**.



5 Ajuste le dérailleur arrière avec l'aide d'un adulte.

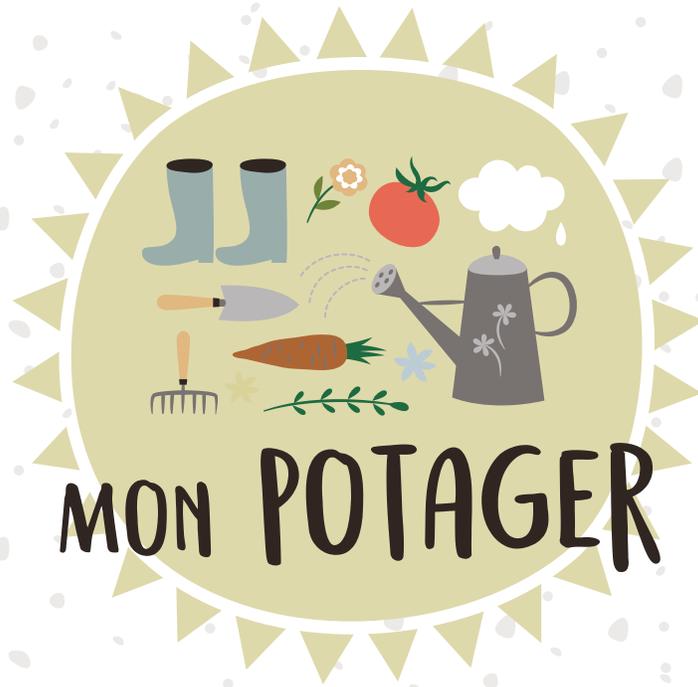
Ajuste les freins avec l'aide d'un adulte.



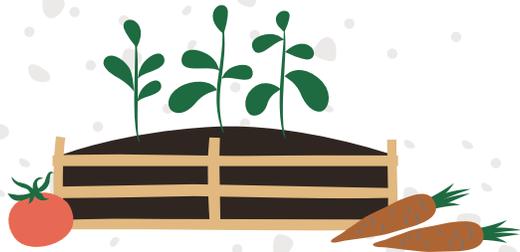
Voilà, tu es prêt pour une autre belle saison de vélo. Connais-tu bien les règles? As-tu passé ton **permis de conduire à vélo** ?

## PERMIS DE CONDUIRE

ta photo ici	catégorie : <b>VÉLO</b>	
	nom	date de naissance
	adresse	taille
	sexe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Attention ce permis peut être retiré si les conditions émises ne sont pas respectées. Tes parents te font confiance!</small>		

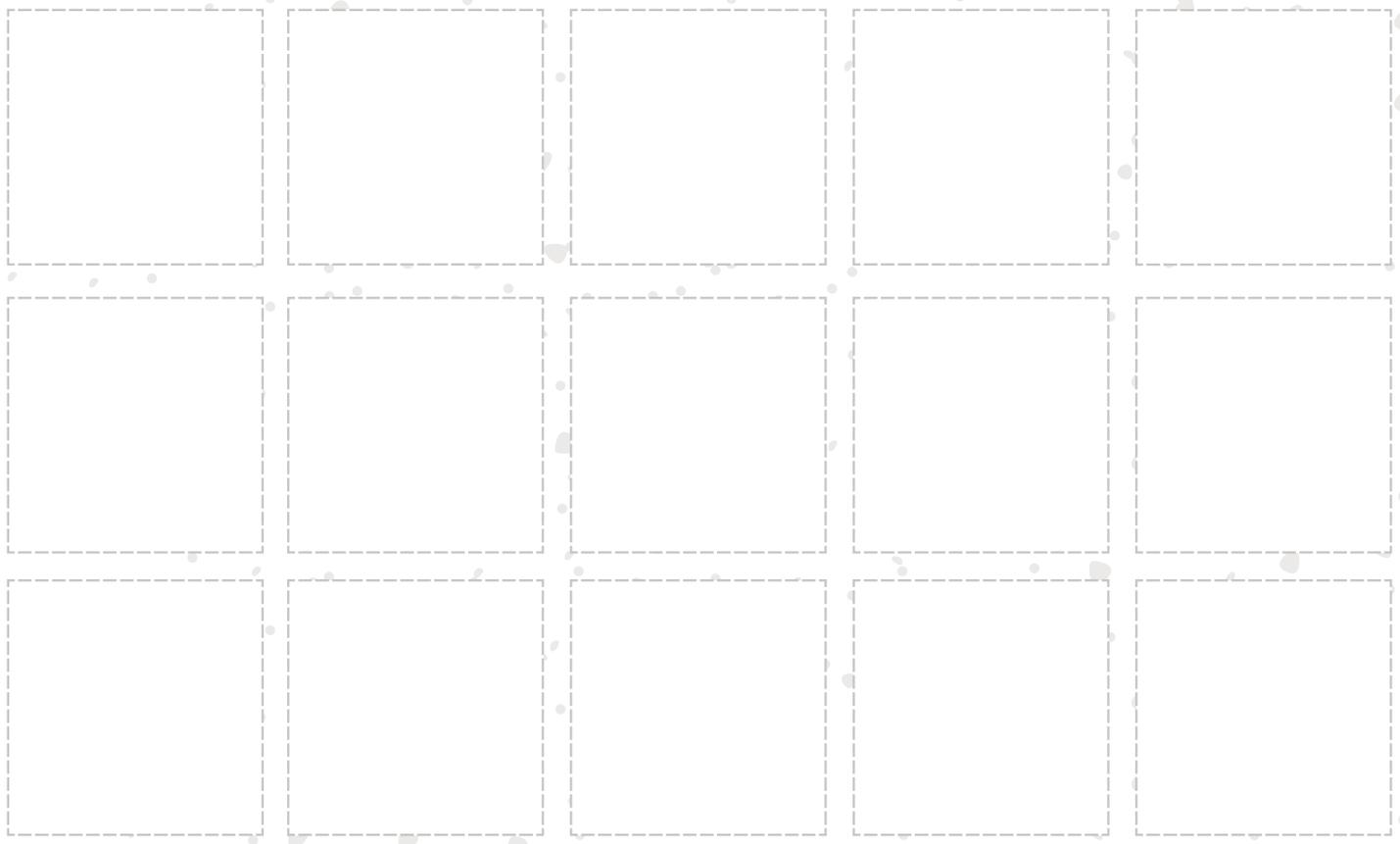


# MON POTAGER



DANS MON POTAGER JE SEME.....

En famille, dessinez les légumes ou encore les fines herbes que vous aimeriez faire pousser dans votre potager. Découpez et collez ensuite les petits carrés dans le plan du potager.



La dimension standard d'un carré de potager est de 1,20 mètres de côté.  
Déterminez ce que chacun des 16 petits carrés de 30 cm par 30 cm contiendra.  
Si votre espace le permet, n'hésitez pas à doubler la superficie.

