

Découvrez le littoral en vous amusant  
avec des énigmes, des devinettes  
et des jeux !

EN FAMILLE

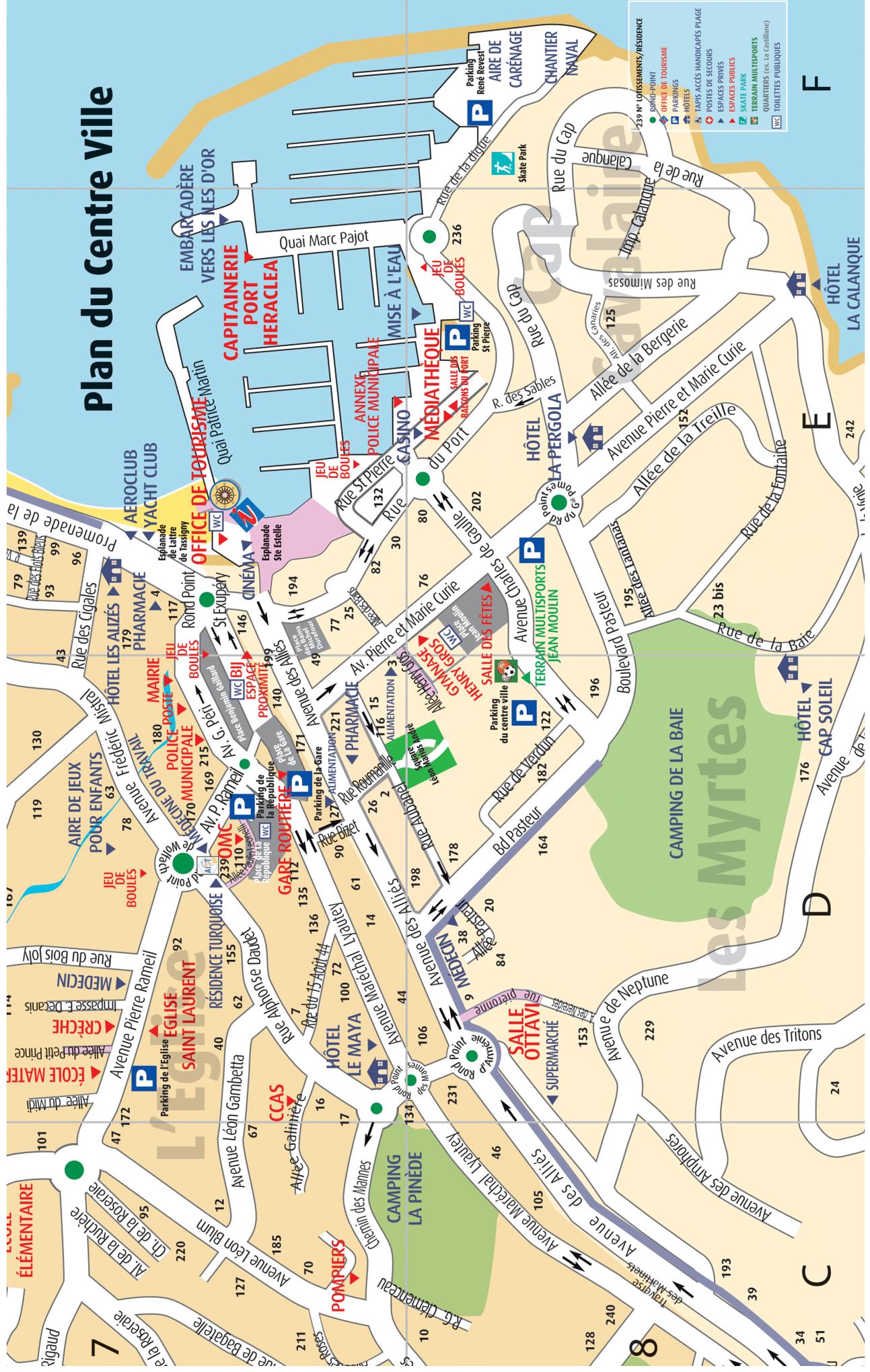
**PARCOURS DECOUVERTE**  
**Préservons notre nature**

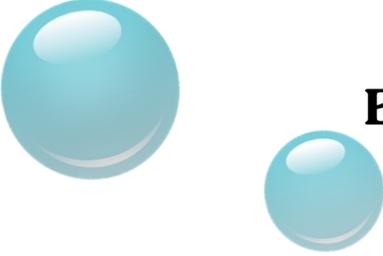


CAVALAIRE  
— GOLFE DE SAINT-TROPEZ —

Office de Tourisme - Maison de la Mer - 04.94.01.92.10

# Plan du Centre Ville

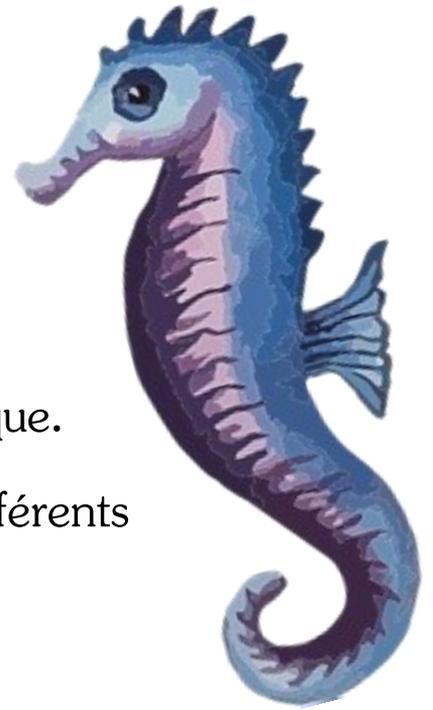




## Bienvenue à tous !

Découvrez notre Station de Tourisme  
différemment avec ce carnet de jeux ludique.

Osez prendre soin de la planète à travers différents  
thèmes et jeux.



Explorez la ville, ses 4 kms de plages de  
sable fin, ses eaux cristallines, ses paysages naturels  
préservés, ses traditions provençales ancrées  
et ses animations.



Participez en famille à la  
préservation de notre patrimoine culturel  
avec notre parcours sur le  
thème de l'**écologie**.

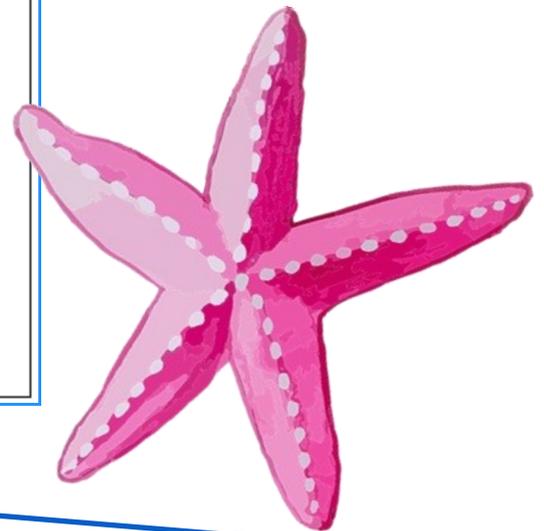
Amusez-vous bien !



## MOTS CACHES : Trouve les mots cachés dans la grille

S X U D T E Y Q Y M A R I N E  
B I O D I V E R S I T É U R K  
Q Y D É T O I L E N O K V C V  
B K E A U V I V A N T T E L Z  
R E S S O U R C E S J L A J L  
B A O N G O P O I S S O N R G  
D X O C F P C L I M A T C N N  
T J W B A W X S D O U C H E C  
O E W H I P P O C A M P E W I  
P O Z V L V C P N N H M T T X  
X Y K D Y X L I F V A G U E T  
H A W M P L O N G E R C A Y U  
U U N A G E R Z U H D Z C N F  
D E Q O U R S I N S B O U É E  
H B Q O E W S N L R O C É A N

Biodiversité	Bouée
Climat	Douche
Eau	Hippocampe
Marine	Nager
Océan	Oursin
Plonger	Poisson
Ressources	Vague
Vivant	Etoile



### DEFI CAVALAIRE

Une belle sirène t'attend sur le Port  
de Cavalaire-sur-Mer. Montre-lui à  
quel point tu respectes la mer en  
postant sur internet la plus belle  
photo de vous deux !

#deficavalaire

## J'ose protéger la mer et les océans !

On comprend de mieux en mieux les liens entre l'océan et le climat, le rôle de la biodiversité et la nécessité de mieux gérer les ressources marines vivantes. Mais malheureusement, la planète est de plus en plus polluée.

Pour protéger les océans, il est possible de gérer sa consommation d'eau, ses déchets et sa pollution. Voici quelques idées à adopter :

- Je ferme le robinet d'eau quand je me brosse les dents ou quand je me savonne les mains.
- Je fais installer des réducteurs de débit sur les robinets et les chasses d'eau
- Je fais attention aux fuites d'eau
- Je prends une douche plutôt qu'un bain
- Je privilégie les modes de déplacement économes en énergie : vélo, bus, covoiturage, etc.
- Je ne surchauffe pas toutes les pièces de mon logement
- Je fais vérifier l'isolation de la maison (fenêtres, portes, etc.)
- J'évite la clim en jouant avec les volets et le courant d'air
- J'éteins les lumières non utiles et les appareils en veille
- Je fais installer des ampoules basse consommation
- Je trie mes déchets

### DEVINETTE

1

Quel est le point commun  
entre un pêcheur et  
un mannequin ?



# LABYRINTHE : Trouve où tu dois jeter tous ces déchets

## Bouteilles en plastique



## Bouteilles et pots en verre



## Journaux, magazines, courriers et papiers



## CAVALAIRE ART

Je donne une seconde vie à mes déchets sur le thème de Cavalaire-sur-Mer !

Un pot de yaourt pour ranger les crayons, des bouteilles de verres transformées en jolis vases décorés, des t-shirt reconvertis en joli cadre ou petits coussins, des vieux CD en sous-verre... Soyez créatifs et affichez-vous en ville !  
#deficavalaire



## J'ose trier mes déchets !

Chaque année en France, un habitant produit 568 kg d'ordures ménagères. Mais attention, il faut aussi compter les déchets professionnels qui représentent 3 400 kg pour les entreprises de construction et 700 kg pour les autres. Tout confondu, cela représente 4,6 tonnes de déchets par habitant (chiffres de l'ADEME pour l'année 2016).

### Que puis-je faire ?

- Je trie le papier et le carton qui permettra de fabriquer du papier neuf pour des journaux, de l'essuie-tout, ...
- Je trie le verre pour confectionner de nouvelles bouteilles, des vitres, ...
- Je trie le plastique pour produire des boîtes d'œufs, du rembourrage de couette ou blouson et des fibres textiles.

Drôle d'affaire : avec 27 bouteilles recyclées, je peux tricoter un pull !

- Je trie l'aluminium et l'acier pour produire des boîtes de conserve, du papier alu, des fenêtres, des appareils ménagers, etc.

Drôle d'affaire : avec 670 canettes, je fabrique un vélo !

- Avec ma famille et mes amis, nous partons dans la nature avec des sacs poubelles de recyclage et nous ramassons tous les déchets qui polluent l'environnement.

## QUIZZ

2

### 1. Pour nettoyer la table :

- A. J'utilise une lingette
- B. Je prends une éponge
- C. J'utilise un essuie-tout

### 2. Pour réduire les emballages :

- A. Je choisis des portions individuelles
- B. Je préfère les formats familiaux
- C. Je vais au marché

### 3. Pour mon goûter, j'utilise :

- A. Une gourde
- B. Une brique de jus de fruits
- C. Une canette de soda

### 4. Les jouets que je n'utilise plus :

- A. Je les jette à la poubelle
- B. Je les donne à des associations
- C. Je les vends à la brocante



## J'ose consommer moins de papier !

On estime qu'il faut 300 000 litres d'eau et l'équivalent énergétique de 2 000 litres de pétrole pour produire environ 1 tonne de papier. Le papier est composé de 70 à 95 % de cellulose extraite du bois ou de papiers usagers. Le bois provient pour l'essentiel des coupes d'entretien des espaces boisés et des déchets des scieries. En Europe, l'origine du bois entrant dans la composition du papier est contrôlée mais ce n'est pas le cas partout. 17% à 20% des arbres abattus dans le monde servent à l'industrie du papier, participant ainsi à la dévastation tragique des dernières forêts primaires de la planète.

### Que puis-je faire ?

- Je dis Stop aux publicités dans les boîtes aux lettres (l'autocollant STOP PUB : le Ministère de la Transition Ecologique et Solidaire met à disposition un autocollant à imprimer et à coller sur sa boîte aux lettres)
- J'évite d'imprimer les documents consultables sur internet
- J'imprime en recto verso
- Je choisis du papier recyclé

### **DEFI CAVALAIRE**

5

Résous cette charade et retrouve ton livre préféré au lieu de rendez-vous !

Mon premier est le 5ème mois de l'année,

Mon deuxième est un nombre,

Mon troisième est la 1ère lettre de l'alphabet,

Mon quatrième est l'enveloppe de l'oreiller,

Mon cinquième est la 11ème lettre de l'alphabet,

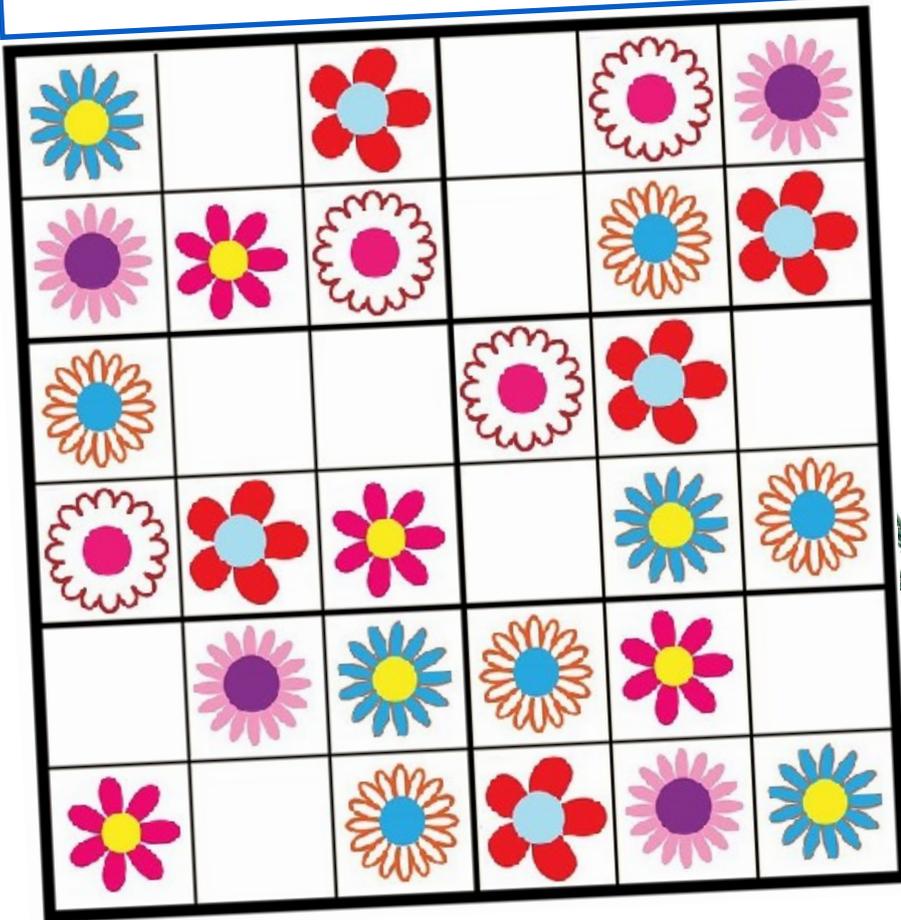
Mon tout est mon lieu de rendez-vous !

#deficavalair



# SUDOKU DES FLEURS

Trouve la place de chaque fleur. Il ne peut y avoir qu'une seule sorte de fleur par ligne, par colonne et par rectangle.



## PHRASE CACHÉE

6

Découvre la phrase mystère en l'honneur d'une jolie plante de notre ville.



L



A



R



C



O



S



D

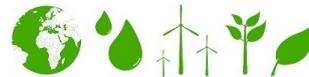
X



T



E



F

I



M



G

Marcel Pagnol

## J'ose semer et faire pousser !

Un enfant qui jardine est un grand pas vers l'écologie !

Faire pousser des plantes, des arbres ou des légumes permet dès le plus jeune âge de prendre conscience de la vie qu'il y a autour de soi.

Que puis-je faire ?

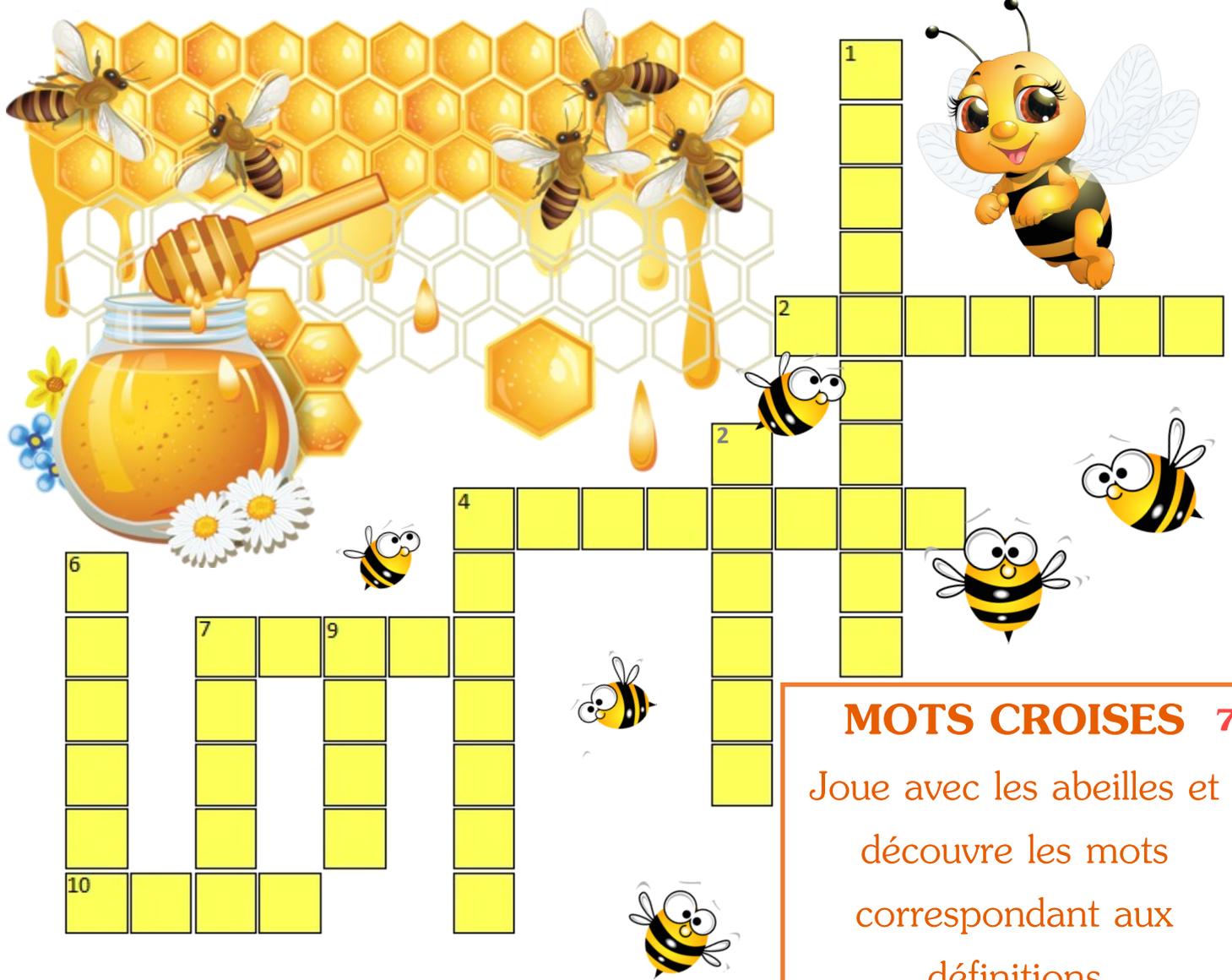
- Je plante la graine d'un arbre, je lui donne un prénom et je prends soin de lui en l'arrosant régulièrement. Je pourrais le voir pousser au fur et à mesure que je grandis.
- J'installe un grand bac sur la terrasse pour faire un potager. Je sème différentes graines et je prends des photos à chaque étape. Je crée mon « Journal du Petit Jardinier » pour coller les graines et les photos des différentes étapes de pousse.
- Je donne une seconde vie aux matières vivantes. Je fais germer des lentilles, des avocats ou des pommes de terre. Je récupère les pépins de raisin, de melon, de potiron ou des graines de tournesol et je les sème.

### **DEFI CAVALAIRE**

Depuis de nombreuses années, la Ville de Cavalaire participe au concours des Villes et Villages fleuris. Combien de fleurs a obtenu Cavalaire ? Prends toi en photo avec le nombre de fleurs obtenues !

#deficavalaire





## MOTS CROISES 7

Joue avec les abeilles et découvre les mots correspondant aux définitions

### Horizontal

- 2: Recueillir le nectar et le pollen des fleurs
- 4 : Série d'hexagones où sont stockés le miel et le pollen
- 7 : Maison des abeilles
- 10 : Liquide sucré créé à partir de fleurs butinées



### Vertical

- 1: Personne qui élève les abeilles
- 2 : Poudre jaune située à l'intérieur des fleurs
- 4 : Insecte qui produit du miel
- 6 : Gros rassemblement d'insectes de la même famille
- 7: Nom de la seule femelle de la ruche
- 9 : Substance naturelle secrétée par les abeilles

## DEVINETTE

8

Qui porte un t-shirt rouge et adore le miel ?



## J'ose me réconcilier avec les petites bêtes !

Il est important de protéger nos petites bêtes, indispensables pour la préservation de la planète, mais qui se font de plus en plus rares à cause du réchauffement climatique, des pesticides ou des pratiques agricoles.

Je prends conscience de leur importance et je les protège :

- L'abeille est indispensable pour l'homme. Elle butine de fleur en fleur pour se nourrir du nectar ou du pollen. Cela permet d'assurer la pollinisation, c'est-à-dire le transport du pollen pour la reproduction des plantes. 75% des récoltes dans le monde dépendent de la pollinisation.
- Le bousier est l'éboueur de la planète. C'est un scarabée vivant dans les prairies près du bétail. Il collecte les excréments qu'il façonne en boules ce qui permet de contribuer à l'enrichissement des sols.
- La coccinelle est l'un des premiers insecticides naturels utilisés par l'homme. Elle se nourrit de pucerons et de cochenilles qui sont nocifs pour les plantes.
- Le moustique, même s'il n'est pas le meilleur ami de l'homme, a son utilité pour la planète. Il participe, lui aussi, à la pollinisation et ses larves sont une source de nourriture pour les grenouilles, les lézards et les oiseaux.
- Le papillon est un bio-indicateur. En effet, la présence de papillons atteste une excellente santé de l'environnement. Il assure 40% de la pollinisation des plantes et joue un rôle clé dans la chaîne alimentaire.



### CAVALAIRE ART

Je mets à l'honneur les insectes en faisant une jolie sculpture de sable ! #deficavalaire



## DEFI CAVALAIRE

Il y a un endroit à Cavalaire où tu peux :

- Planter des semis
- Fabriquer un hôtel à insectes
- Nourrir les animaux de la ferme
- Récolter les produits du potager

Retrouve ce lieu sensible à l'écologie  
et fais un selfie animal !

#deficavalaire

**POINTS A RELIER :** Découvre qui se tient à côté des poules



## J'ose consommer responsable !

Saviez-vous que manger de façon plus responsable pouvait agir de façon positive sur la planète ? Pour cela, il suffit de privilégier les produits locaux, ce qui permet de savoir d'où ils viennent et comment ils sont cultivés.

- Je regarde s'il existe des fermes aux alentours où je peux acheter des œufs frais, des légumes, des fruits, des jus de fruits du verger, etc.
- Je trouve les lieux amusants où je peux cueillir moi-même des fruits dans les arbres et passer un agréable moment avec ma famille.
- Je fais des achats malins chez le marchand en privilégiant des produits venant de France.
- Je découvre le Bio et l'agriculture raisonnée en apprenant les sigles et logos sur mes produits préférés.

### Réponses aux jeux

**1/** ils surveillent tous les deux leur ligne !

**2/** 1.B - 2.B,C - 3.A - 4.B,C

**3/** 9 ans

**4/** 1.On évite d'utiliser des lingettes pour faire le ménage **2.**On ne laisse pas les radiateurs allumés lorsque les fenêtres sont ouvertes

**3.**On ne laisse pas couler l'eau lorsque l'on se brosse les dents

**4.**On ne laisse pas la lumière allumée lorsque l'on quitte son domicile **5.**On ne jette pas ses déchets par terre **6.**Les bouteilles en plastique se recyclent, il faut les jeter

dans le conteneur jaune **7.**On évite

d'utiliser des sacs en plastique pour faire ses courses.

**5/** Médiathèque

**6/** Les grands-mères, c'est comme le mimosa : c'est doux et c'est frais mais c'est fragile.

**7/ Horizontal :** 2.Butiner,

4.Alvéoles, **7.**Ruche, **Vertical :**

1.Apiculteur, **2.**Pollen, **4.**Abeille,

**6.**Essaim, **7.**Reine, **9.**Cire, **10.**Miel

**8/** Winnie l'Ourson

**9/ de gauche à droite et de haut en bas :** la pêche, la fraise, l'avocat, les coings et les mûres, une petite fraise qui a la chair de poule



Crédits photos : E.Bertrand, Cavalaire Tourisme



# CAVALAIRE

— GOLFE DE SAINT-TROPEZ —



Suivez-nous !

[www.cavalairesurmer.fr](http://www.cavalairesurmer.fr)



Encore des petites <sup>9</sup>  
devinettes rigolotes ?

Quel est le fruit  
que les poissons  
détestent le plus ?

Quel est le fruit  
qui a les pépins à  
l'extérieur ?

Quel est le fruit  
qui vous sort des  
ennuis ?

Quels sont les 2 fruits  
que l'on trouve dans  
toutes les maisons ?

Qu'est-ce qu'une  
framboise ?

