



# **Le Grand Craquement Mode d'Emploi**

## **Activités pour la Classe – Disponible, Maintenant en Français!**

Il n'y a qu'à acheter un sac des pommes délicieuses et locaux pour participer avec Le Grand Craquement. Ajoutez la coordination d'un craquement synchrone partout dans l'école et vous enverrez un message fort et clair à vos étudiants concernant les avantages à la santé des pommes-en prenant part au même moment à une grande fête parmi autres Canadiens.

On aimerait voir des photos, entendre des histoires de vos expériences avec Le Grand Craquement. On vous invite à vous inscrire à [thegreatbigcrunch@foodshare.net](mailto:thegreatbigcrunch@foodshare.net) et nous dire comment ça a été! On vous enverra un certificat de participation et aussi on vous dira le nombre des participants finales.

Suivant sont des idées pour vous aider en organisant votre Grand Craquement soit-il pour 5 minutes, 30 minutes ou un qui dura toute la journée.

### **Vous aurez besoin de:**

#### **Pommes suffisants pour tout vos étudiants:**

- 🍏 Pommes locaux sont disponibles à l'épicerie à moins de \$5 le sac. Assurez que vous achetez – quand c'est possible – des pommes locaux pour supporter les vergers locaux.
- 🍏 Ça sera aussi possible de demander à chaque étudiant de porter sa pomme et d'avoir simplement des pommes supplémentaires pour les étudiants qui ne porte pas de pomme.
- 🍏 Écoles à Toronto peuvent commander leurs pommes de FoodShare (90 Croatia Street et Dufferin and Bloor West). Contactez [thegreatbigcrunch@foodshare.net](mailto:thegreatbigcrunch@foodshare.net) ou appeler 416.363.6441 ext 278 pour vous renseigner en plus.
- 🍏 La date limite pour les commandes à ramasser la semaine commençant le 28 de février est jeudi, le 24 février.
- 🍏 Si votre école a un compte avec FoodShare et si vous passez une commande d'une valeur de \$50,00 minimum, la livraison des pommes peut être arrangée. Sans compte il faudra ramasser les pommes de FoodShare mercredi, le 2 mars, jeudi, le 3 mars ou vendredi, le 4 mars entre 9h et 1700h.

#### **Fiche d'informations et activités: LES POMMES:**

- 🍏 Revisez le suivant pour savoir comment introduire Le Grand Craquement aux étudiants et comment synchroniser le craquement. Aussi inclus sont des recettes à essayer!

## Comment commencer à craquer :

Informez vos étudiants que en participant dans **Le Grand Craquement**, ils feront partie d'un événement nationale dont un montant record de 64,000 ont participé l'année passée. Cela fera la promotion de la santé et le bien etre..

**Distribuez les pommes à vos étudiants.....mais ne craquez pas encore!**

**Avant craquer encouragez vos étudiants à..:**

- 🍏 Penser à comment la pomme à été cultivée. Demande-leur de imaginer-la comme fleur de pomme sur l'arbre pendant le printemps étant fécondée par les abeilles , transformant en fruit et murissant sous le soleil.
- 🍏 Imaginer comment sont le verger, les cultivateurs, et les travailleurs qui font la récolte et qui lavent les pommes.
- 🍏 Penser au voyage que les pommes ont fait du verger à l'épicerie. Est-ce-que vos pommes locaux ont été transporté en camion, voiture, bicyclette, avion, ou en bateau?

**Fiche d'informations et activités (suivant):**

**Faites un compte à rebours au Grand Craquement** soulignant l'importance de craquer tous en meme temps!

- 🍏 Pour avoir un craquement encore plus grand, invitez les étudiants à craquer utilisant le système de haut-parleurs de l'école ou dans le gymnase ou dans l'auditorium.
- 🍏 Continuez à craquer jusqu'à ce que tous les pommes soient finis.



## les Pommes: Histoire et Coutumes

- 🍏 Les pommes existent depuis les temps préhistoriques et celles-ci font partie du système de l'agriculture depuis les années 1000 av. JC
- 🍏 Lorsque les pommes sont assez durables et polyvalentes, les gens payaient plus de \$100 le boisseau pendant le Cherche d'Or de Californie, aussi parce que les pommes sont faciles à déshydrater et donc à préserver.
- 🍏 Sir Isaac Newton, le Grand mathématicien a découvert la loi de la gravité en 1660 après avoir vu une pomme tombant à terre du haut d'un arbre.
- 🍏 En Écosse, si un homme attrape une pomme avec les dents après avoir fait danser la tête dans l'eau, la première voix qu'il entend c'est celle de sa femme de l'avenir.
- 🍏 Les pommes sont liées avec la santé et sont utilisées pour guérir plusieurs espèces de maladies incluant la verrue.
- 🍏 On croyait en la liaison entre la bonne récolte des pommes et la naissance de beaucoup de jumeaux!
- 🍏 En Europe on croyait que si un pommier fleurissait hors saison, cela porterait la fortune au patron.

### ...autres renseignements

- 🍏 Il y a plus que 7500 variétés de pommes cultivées au monde! Les
- 🍏 Les Canadiens mangent en moyenne, **86 pommes chaque an.**
- 🍏 60% des pommes en Canada, on les mange crues et frais. Le reste passe à travers la préparation industrielle.
- 🍏 La science de la cultivation des pommes ça s'appelle la "pomologie".
- 🍏 La pomme la plus grande qui a été récoltée pèse 3 livres.
- 🍏 Les archéologues ont trouvé l'évidence qu'on mange les pommes depuis **6500 av J.C.**
- 🍏 Les pommes font partie de la famille des roses.
- 🍏 Ça prend l'énergie **50 feuilles** pour produire une pomme.
- 🍏 Les pommes fraîches flottent parce que 25% de leur volume c'est l'air.
- 🍏 On a besoin de quatre pommes pour produire un verre de jus de pomme.
- 🍏 *C'est quoi qui est pire que trouver un ver dans une pomme?.....trouver juste un demi ver!*
- 🍏 Les colons utilisaient l'écorce des pommiers immergée dans l'eau bouillante pour faire la teinture des vêtements.
- 🍏 Si un jeune homme lançait une pomme à une jeune femme, ça supposait qu'il faisait une demande en mariage. Si la femme l'attrapait c'est comme elle acceptait la demande!



- 🍏 Des tranches de pomme ont été trouvées dans la tombe de la **Reine Pu-Abi en Iran, de l'an 2500 av J.C. !**
- 🍏 La seule espèce de pomme qui est native au Canada c'est la **pomme aigre**.
- 🍏 Un pommier a besoin de deux à cinq ans pour produire son premier fruit.

## La Géographie des pommes

- 🍏 Selon Agri-Food Canada, les pommes sont cultivées à La Colombie Britannique, en Ontario, à Québec, à Nouveau Brunswick, et en Ile de Prince Édouard.
- 🍏 **La Chine** c'est la plus grande producteur des pommes après laquelle viennent Les États-Unis, la Turquie, la Pologne et L'Italie.
- 🍏 Le pommier a originé dans la region entre la mer Caspien et la mer Noire.

## Fiche de Nutrition des Pommes

- 🍏 La plupart des aliments nutritifs sont dans la peau de la pomme.
- 🍏 Les pommes ont beaucoup de fibre et de la vitamine C quand on mange aussi la peau.
- 🍏 Les pommes contiennent la pectine qui aide à enlever le cholestérol.
- 🍏 Les pommes contiennent les aliments phyto-nutritifs qui aident à équilibrer le glucose sanguin.
- 🍏 Les pommes aident l'indigestion parce que ils contiennent les acides maliques et tartariques.
- 🍏 Avez-vous le coup de soleil? Faites raper les pommes et laissez sur la peau pour vingt minutes.
- 🍏 Les pommes lavent bien la vésicule biliaire et la foie et peuvent éviter les calculs.



# 2011 Activités pour la Classe

Les activités sont catégorisés selon nos 4 thèmes: Recette pour Le Changement - **Recipe for Change**



## I. Cultiver et Jardiner

### Germer et Planter: Une expérience avec un Pommier

(extrait de *Get Growing* by Lois Walker)

Quelle expérience cultiver un pommier! Il vaut mieux commencer 4 mois avant transplanter dehors. Rappelez-vous qu'un pommier a besoin de six ans pour produire des fruits.

#### Vous aurez besoin de:

des pommes ou des graines de pomme  
un petit couteau  
une boîte avec couvercle  
des serviettes de papier  
une boîte des oeufs  
du sol  
des petites assiettes



#### Instructions:

1. Coupez les pommes en deux morceaux
2. Enlevez les graines et mangez la pomme!
3. Mettez les graines sur une assiette jusqu'à ce qu'ils sont
4. Mettez les graines dans la boîte avec couvercle et mettez la dans le frigo pour six semaines. Comme ça les graines pensent d'avoir passé l'hiver!
5. Après six semaines mettez les graines entre deux serviettes mouillées.
6. Gardez les serviettes mouillées jusqu'à ce que les graines germent.
7. Quand les graines germent, mettez-les dans la boîte des oeufs avec le sol à une profondeur de 2 cm. Mettez la boîte proche d'une fenêtre et gardez le sol mouillé.
8. Transplantez les graines germées dans des pots plus grand et ajoutez-y parfois de l'engrais et du Coeur!
9. Quand le petit arbre mesure à un mètre, transplantez-le dehors pendant le printemps (la dernière semaine de mai) ou il y a assez de place pour qu'il puisse pousser. L'arbre aura besoin de huit heures de soleil chaque jour.
10. Pour encore des renseignements (en anglais), visitez: <http://www.wikihow.com/Grow-an-Apple-Tree-from-a-Seed> or <http://www.mahalo.com/how-to-plant-apple-seeds>

## Est-ce que toutes les pommes ont le meme nombre des graines?

(extrait de *Get Growing* by Lois Walker)

On peut faire cette expérience avec n'importe quel fruit avec des graines comme les raisins, les oranges, les pamplemousses, les poires ou les grenades. On l'inclurait avec les mathes ou la science.

### Vous aurez besoin de:

3 pommes jaunes de la meme grandeur  
3 pommes rouges de la meme grandeur  
3 pommes vertes de la meme grandeur  
un couteau  
une planche à couper  
9 serviettes de papier  
de la colle  
du carton  
1 crayon rouge  
1 crayon noir



### Instructions:

1. Avant commencer avec l'expérience, demandez aux étudiants d'estimer le nombre des graines des pommes et s'ils croient que les pommes ont le meme nombre des graines.
2. Marquez les serviettes numero 1 à 9 avec le crayon rouge.
3. Coupez chaque pomme en deux morceaux et mettez chaque pomme (ses deux morceaux) sur une serviette.
4. Enlevez les graines de chaque demi pomme et placez- les à coté de ses fruits sur les serviettes.
5. Si vous voulez manger les pommes, n'oubliez pas de marquer la serviette avec le nom de la pomme...par exemple: Fuji, Gala...etc.
6. Comptez les graines et ecrivez le nombre sur chaque serviette avec le crayon noir.
7. Faites un graphique qui indique le nombre des graines pour chaque pomme.
8. Est-ce que toutes les pommes ont le meme nombre des graines? Est-ce que toutes les pommes de la couleur ont le meme nombre des graines?

## Dissez une pomme

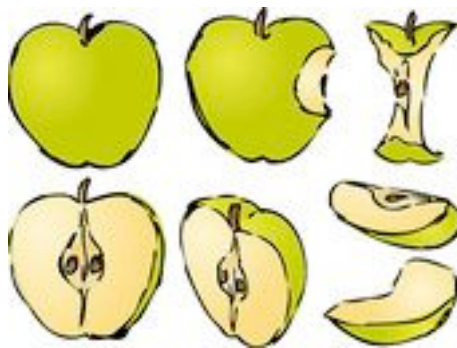
(Adapté du <http://www.alphabet-soup.net/dir2/applegame.html>)

### vous aurez besoin de:

1 sac des pommes  
des cuillères  
des couteaux faites de plastique  
des loupes  
une montre ou une horloge

### Instructions:

1. Donnez à chaque étudiant (ou à chaque groupe d'étudiant) une pomme, une cuillère et un couteau.
2. Demandez aux étudiants de rapporter leurs observations de l'extérieur de la pomme. Ils peuvent, par exemple, observer l'odeur, la texture...etc.
3. Demandez aux étudiants d'enlever une partie de la peau et de rapporter leurs observations encore. Est-ce que c'est possible de mesurer l'épaisseur de la peau?
4. Demandez aux étudiants de couper les pommes en deux morceaux et d'observer combien de temps passera avant que la pomme commence à s'oxyder (devenir brune).
5. Pendant l'entretemps, demandez aux étudiants de couper un petit morceau de l'autre partie de la pomme et de rapporter leurs observations de l'intérieur de la pomme.
6. Demandez aux étudiants d'estimer le nombre des graines dans la pomme entière. Quand ils sont finit avec étape num. 4, ils peuvent compter toutes les graines pour vérifier s'ils ont estimé bien.
7. Demandez aux étudiants de dessiner un graphique de la pomme incluant chaque couche et de présenter leurs résultats avec la classe.



## 2. Le sol et le Compost

### Si la Terre serait une pomme

(de: <http://www.alabamaaic.org/fall00/earth.html>)

Considérez si la terre serait une pomme. Faites l'activité avec une pomme ou imaginez ou dessinez chaque action.

#### Vous aurez besoin de:

Une pomme  
Un couteau



#### Instructions:

1. Coupez la pomme en quatre morceaux
2. Imaginez que trois quartiers représentent les océans de la terre.
3. Le quatrième morceau représente la terre qui reste.
4. Coupez ce quartier en deux donnant deux morceaux plus petit pour représenter la terre.
5. Jeter un de ces morceaux parce que cela représente la terre qui ne peut pas supporter la vie des humains ou des animaux (les régions polaires, les déserts, les marais etc.)
6. Le petit morceau (1/8 de la pomme) représente la terre où on habite. Cependant, on ne peut cultiver la nourriture dont on a besoin pour vivre.
7. Coupez ce morceau de 1/8 de la pomme en quatre morceaux pour faire quatre morceaux de 1/32 le chacun .
8. Trois de ces quatre morceaux sont inhospitaliers à l'agriculture ou ils sont ensevelis sous les villes, les autoroutes, les centres commerciaux ou autres structures qu'on a construit.
9. Il nous reste cette petite tranche de 1/32 de la terre. Pelez cette tranche. Ce morceau d'épluchure représente la surface de la terre sur laquelle toute l'espèce humaine dépend pour produire la nourriture dont on a besoin pour vivre.
10. Quand on voit ce petit morceau c'est facile comprendre pour quoi c'est nécessaire protéger la terre et ses ressources. La technologie de l'agriculture moderne rend la production de la nourriture plus facile et plus vite. Cependant, la technologie est inutile sans des ressources naturelles.
11. Rappelez – vous que pour faire 2cm de terre arable ça prend 100 ans. L'eau qu'on a maintenant c'est tout l'eau qu'on aura pour toujours.
12. L'eau de la terre c'est compris de: 97% eau sale, 2.15% glace, .63 l'eau sous terre, et .02% lacs, rivières etc. Ce sont seulement les derniers deux qui peuvent produire de l'eau qui sert.

## Trouvez le ver

(Adapté de <http://www.alphabet-soup.net/dir2/applegame.html>)

### Vous aurez besoin de:

3 formes de pomme coupées de carton et laminées  
1 forme de ver coupée de carton et laminée  
Velcro un morceau mis sous chaque forme)

### Instructions:

1. Mettez les formes de pomme sur la table et cachez le ver sous une des formes.
2. Glissez toutes les pommes autour de la table et voyez si les étudiants peuvent suivre ou c'est le ver.
3. Demandez aux étudiants de deviner la location du ver.



### 3. Faire la Cuisine et Déguster

#### Tranches de Pomme Désydratées

(extrait de *Get Growing* by Lois Walker)

#### Vous aurez besoin de:

Des pommes

Des couteaux pour peler les pommes et pour enlever le trognon

Une planche à couper

De la ficelle

#### Instructions:

1. Pelez les pommes et enlevez les trognons.
2. Coupez les pommes en tranches circulaires – pas trop minces!
3. Mettez la ficelle à travers les tranches de pomme. Attachez les deux bouts de la ficelle a quelquechose sur la mur. Assurez que les tranches ne touchent pas l'une à l'autre.
4. Marquez la date sur un calendrier. Chaque jour, tournez les tranches. Après sept jours, elles seront pretes à manger.
5. Observez la difference entre les tranches que vous avez fait et les pommes déshydratées qu'on achète au supermarché. Le couleur s'est bien different parce que les tranches de pomme qui viennent du supermarché ont les préservatifs pour préserver le couleur clair.

#### Pommes Douces et Piquantes

#### Vous aurez besoin de:

Des pommes

Des couteaux pour peler les pommes et pour enlever le

Des citrons verts

De la cayenne

Sel de mer

De la cannelle

Du gingembre



## Instructions:

1. Enlevez les trognons et coupez les pommes en tranches.
2. Mettez un peu du jus du citron vert sur les tranches et mélangez les ensemble. Ça va aider de prévenir la décoloration.
3. Faites deux combinaisons d'épices: 1. Sel et cayenne 2. Cannelle et gingembre. Arrosez vos tranches de pommes ou avec combinaisons num. 1 ou num. 2.
4. Elles sont prêtes...allez-y et mangez les!

## Beurre de Pomme

(du <http://chefinyou.com>)

### Vous aurez besoin de:

4 livres de pomme (Red Delicious, Gala, Fuji, McIntosh, or Mutsu)  
une marmite  
un mixeur  
2 tasses de jus de pomme frais  
3 tasses de sirop d'érable ou de la cassonade  
2 c. de thé de l'extrait de vanille  
1 c. à table de jus de citron frais  
de la cannelle, gingembre, clour de girofle et noix de muscade

## Instructions:

1. Mettez tous les ingrédients dans la marmite
2. Allumez le feu à moyen
3. Laissez le bouillir pour 6 à 12 heures. Après, mélangez le tous avec le mixeur jusque ça soit bien mélangé





## 4. La nourriture : un autre point de vue

### À quoi penses-tu?

(de [http://askeric.org/Vitual/Lessons/Social\\_Studies/Multicultural\\_Education?MUL0007.html](http://askeric.org/Vitual/Lessons/Social_Studies/Multicultural_Education?MUL0007.html))

Cet activité vous donne une base de laquelle vous pouvez discuter avec vos élèves les ressemblances et les différences entre nous.

### Vous aurez besoin de:

Une pomme pour chaque élève  
1 couteau

### Instructions:

1. Discutez les ressemblances et les différences entre les personnes.
2. Demandez à chaque élève de choisir une pomme.
3. Demandez aux élèves de bien observer leurs pommes notant la grandeur, couleur, taches, espèces de sa propre pomme.
4. Demandez aux élèves de retourner leurs pommes à une table centrale dans la classe.
5. Mélangez les pommes et demandez à chaque élève de retrouver sa pomme.
6. Quand chaque élève trouve sa pomme, demandez à tout-le-monde de s'asseoir.
7. Demandez aux élèves comment chacun a trouvé sa pomme. Quelles caractéristiques spécifiques ont ils cherché?
8. Est-ce que c'est la même chose avec les personnes? Discutez comment on est différent à l'extérieur mais les mêmes à l'intérieur.
9. Lavez les pommes et coupez les à l'horizontale pour montrer l'étoile des graines à l'intérieur de chaque pommes.
10. Expliquez que c'est la même chose avec les personnes, que tout-le monde a son étoile dans son ame comme les pommes. Distribuez les pommes pour manger.

## Cache-cache de Pomme!

(de <http://www.alphabet-soup.net/dir2/applegame.html>)

### Vous aurez besoin de:





Des photos des pommes différentes, laminées. Vous aurez besoin d'assez dont chaque élève peut trouver plusieurs.

### Instructions:





1. Cachez les photos dans la classes avant que les élèves soient entrés.
2. Demandez aux élèves d'essayer de trouver tous les photos des pommes et les categorizer selon grandeur, couleur, espèce etc.

## Faites la liaison entre Sujet et Activité avec les Pommes





(de <http://askeric.org/Virtual/Lessons/Interdisciplinary/INT0006.html>)

-  Introduisez les fractions avec les pommes: 1 entière,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{3}$ ,  $\frac{2}{3}$ ...
-  Faites un graphique avec les espèces différents des pommes
-  Pratiquez à mesurer utilisant des recettes avec les pommes.
-  Categorisez les pommes selon leurs grandeurs, espèces, couleur etc..

### La Science

-  Observez et notez toutes les parties d'une pomme comme les fleurs, le pommier, et la pomme
-  Explorez les étapes de la vie d'un pommier selon les quatre saisons.
-  Recherchez tous les aliments nutritifs des pommes.
-  Recherchez le role de la fécondation avec du pollen

### Les Études Sociaux

-  Introduisez les directions: Nord, Sud, Ouest, Est utilisant une carte d'une verger de pomme
-  Discutez les employs traditionels des pommiers durant l'age des pionniers. Par exemple, les pionniers utilisait l'écorce pour teindre les vetements. Aussi ils faisaient les poupées de pomme et le personnage, Johnny Appleseed était très important.
-  La vie de Johnny Appleseed
-  Discutez le sujet du changement du climat: la pomme importée contre la pomme locale.

### **Maitrises de la langue**

- 🍏 Demandez aux élèves d'écrire un poème acrostique à propos la pomme.
- 🍏 Demandez aux élèves de lire des histoires à propos la pomme et de créer un histoire avec des dessins pour les élèves plus jeunes.
- 🍏 Demandez aux élèves de rapporter les étapes d'une pomme de la recolte jusqu'a l'épicerie.

