

# TOUS SUPER





## **POURQUOI LES SUPER HÉROS ?**

Les aventures de Super Héroïnes et de Super Héros peuvent nous apprendre beaucoup de choses sur nous-mêmes ! Ces histoires, que nous connaissons plus ou moins toutes et tous, nous invitent quelque part à nous questionner sur qui nous sommes : quelles sont nos capacités et nos responsabilités ? Quelle relation entretenons-nous aux autres ? Dans quel monde souhaitons-nous vivre ?

## **TA MISSION (SI TU L'ACCEPTES !)**

Aujourd'hui, tu vas prendre part à une Super Aventure ! Le parcours de visite qui t'attend, comprend 5 parties : le pouvoir, le corps, la peur, l'esprit et l'altruisme. A chaque étape, tu exploreras tes forces et tes faiblesses et tu te construiras petit à petit une Super Identité, ton identité de Super Héroïne ou de Super Héros.


Et parce qu'une expérience vécue n'est pas la même quand on l'exprime ou qu'on la partage, ce livret est à la fois ton support d'exploration et un carnet de réflexion ouverte. A différentes occasions, tu auras l'opportunité d'échanger avec les autres membres de ta Super Équipe (tes frères, tes soeurs, tes parents...) sur vos sentiments, les émotions que vous avez pu ressentir tout au long de cette aventure.

**" UN GRAND POUVOIR IMPLIQUE  
DE GRANDES RESPONSABILITÉS "**  
**BEN PARKER**

**TU ES PRÊT-E ?  
C'EST PARTI, ET BON VOYAGE !**

# BIENVENUE AU VAISSEAU!

Pour t'accompagner dans cette aventure, voici la Super Famille. Tu retrouveras ces personnages à chaque étape de ton parcours.



**Kara** passe ses journées à sauver le monde. Elle est très forte, tellement forte qu'elle peut même contrôler le temps. Super Maman te guidera dans l'étape **POUVOIR**.

Du haut de ses 4 ans, **Skye** est la petite dernière de la Super Famille mais pas la moins intrépide. Super Sœurte suivra tes pas dans l'étape **CORPS**.



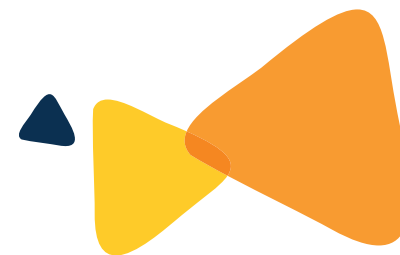
**Stan**, c'est comme un couteau suisse ! Il est multitâche c'est-à-dire qu'il peut faire plein de choses à la fois. Super Papa veillera sur toi dans l'étape **PEUR**.



**Thori** est un grand garçon très timide. Même si ses yeux ne fonctionnent pas, il imagine le monde tout en couleur et plein de fantaisie. Super Frérot t'épaulera dans l'étape **ESPRIT**.



**Granny** est pleine de bonté, hyper connectée aux autres et à la nature. Grâce à sa sagesse, elle est une pro du calme et de la zen attitude. Super Mamie sera à tes côtés dans l'étape **ALTRUISME**.

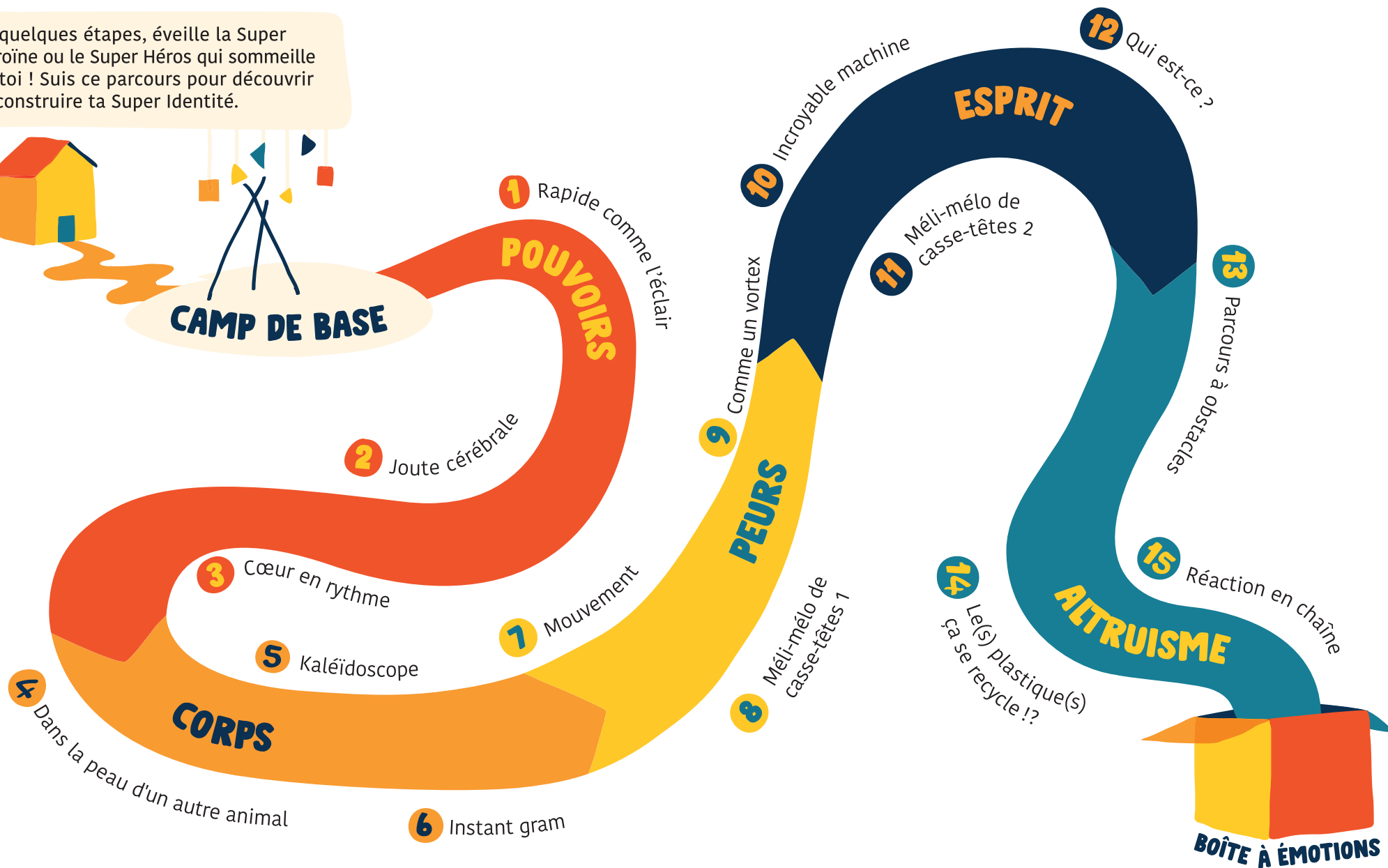


# DEVIENS CE QUE TU ES...

En quelques étapes, éveille la Super Héroïne ou le Super Héros qui sommeille en toi ! Suis ce parcours pour découvrir et construire ta Super Identité.



**CAMP DE BASE**



# POUVOIRS

Que serait une Super Héroïne,  
un Super Héros sans Super Pouvoirs ?

## À TOI DE TROUVER LES TIENS !



### RAPIDE COMME L'ÉCLAIR

Qui réagira  
le plus vite ?

### JOUTE CÉRÉBRALE

Mental  
combat !

### CŒUR EN RYTHME

Écoute ton  
cœur !

- ▶ Te reconnais-tu dans ces trois pouvoirs ?
- ▶ Quel autre Super Pouvoir aurais-tu aimé expérimenter ?

**RENDEZ-VOUS À LA PREMIÈRE STATION  
POUR LA SUITE DE L'AVENTURE...**



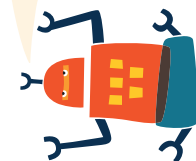
**KARA,**  
c'est une boule d'énergie mais  
Super Maman dispose également  
d'un autre pouvoir, un Super  
Pouvoir redoutable même !  
Elle est extrêmement persuasive...  
Tu sais, c'est cette force qui  
t'oblige à ranger ta chambre ou  
pire, à faire tes devoirs. L'horreur !

## QUELS SUPER POUVOIRS CHOISIRAS-TU ?

Souvent, on associe les pouvoirs à la force.  
Mais faut-il absolument être fort physiquement  
pour être vraiment forte ou fort ?

- ▶ Qu'est-ce que c'est la force pour toi ?
- ▶ Quand est-ce que tu te sens la plus forte ou le plus fort ? Pourquoi ?

*Pfft ! Donner des ordres ?  
Ce n'est pas un Super Pouvoir ça. Déjà pour  
être fort, il faut être un garçon ! Les filles sont  
trop fragiles, ça fait pousser des fleurs mais  
ça ne peut pas porter des voitures !*



# CORPS

Connaître son corps, le regarder changer, l'accepter permet de mieux prendre conscience de ses capacités, de ses limites et de les voir évoluer.

## AGIS ET EXPRIME-TOI AVEC TON CORPS !

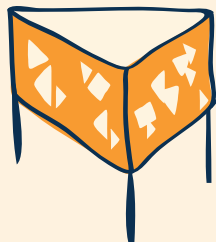
4



### DANS LA PEAU D'UN AUTRE ANIMAL

En piste !

5



### KALÉIDOSCOPE

Le stade du miroir

6



### INSTANT GRAM

Souriez,  
vous êtes filmés !

- Que penses-tu de ton corps ?  
Est-ce que tu te sens bien dedans ?

**RENDEZ-VOUS À LA DEUXIÈME STATION  
POUR LA SUITE DE L'AVENTURE...**



### SKYE,

adore explorer de nouveaux horizons, c'est une aventurière en herbe, curieuse de tout. Courir, sauter, grimper, ramper, faire des roulades, etc. Rien ne l'empêche d'avancer, pas même les petits bobos qu'elle peut se faire parfois quand elle trébuche.

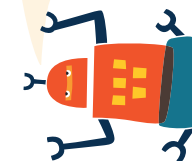
## COMMENT TE REPRÉSENTERAS-TU ?

Grand-e, musclé-e, bronzé-e...

Mis à part ces caractéristiques physiques, c'est quoi une belle personne pour toi ?

- Et sinon, qu'est-ce que tu trouves beau autour de toi ? Pourquoi ?

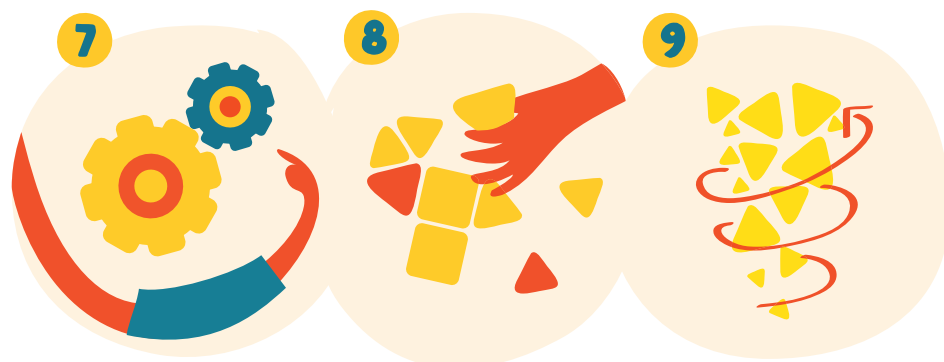
*Et puis quoi encore ! Un Super Corps, ce n'est pas un corps de bébé. Un Super Corps, c'est forcément grand, musclé, bronzé... un Super Corps de Super Héros, c'est être fort et beau, tout simplement !*



# PEURS

S'ils donnent l'impression de n'avoir peur de rien, les Super Héroïnes et les Super Héros partagent souvent les mêmes craintes que toi : la peur de ne pas y arriver, la peur de perdre un être cher...

## APPRIVOISE TES PEURS POUR ARRIVER À LES SURMONTER !



### MOUVEMENT

Un grain de sable dans les engrenages

### MÉLI-MÉLO DE CASSE-TÊTES 1

Réussir à tout prix ?

### COMME UN VORTEX

Âme sensible s'abstenir !

- ▶ Avoir peur, c'est normal !  
Tout le monde a peur de quelque chose.  
Et toi ? De quoi as-tu peur ?

**RENDEZ-VOUS À LA TROISIÈME STATION  
POUR LA SUITE DE L'AVENTURE...**



### STAN,

Avec ses longs bras, il protège et rassure. Quand ça va un peu moins bien, Super Papa réconforte les autres membres de la Super Famille, à coup de Super Câlin et renfort de Super Bisous.

## QUELLE FORME PRENDRA TA PEUR ?

Te souviens-tu d'un moment où tu as ressenti de la peur, une angoisse ?

- ▶ Qu'as-tu éprouvé physiquement ?
- ▶ Qu'est-ce qui pourrait te rassurer, te protéger ou t'aider dans ces moments-là ?

Berk des bisous !  
Moi je n'ai jamais peur, j'ai peur de rien du tout.  
La peur, c'est pour les nuls.  
Aaaaaah une araignée !



# ESPRIT

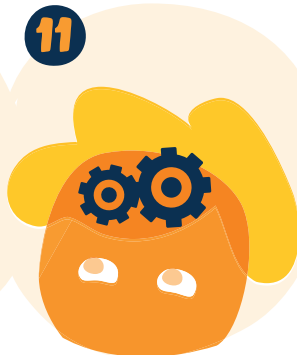
Il y a de multiples façons de modeler son esprit en Super Pouvoir.

## ENTRAÎNE TON ESPRIT POUR L'AFFÛTER ET APPRENDRE À MIEUX TE CONNAÎTRE !



### INCROYABLE MACHINE

Penser avec les mains



### MÉLI-MÉLO DE CASSE-TÊTES 2

Élémentaire, mon cher Watson !



### QUI EST-CE ?

Mener l'enquête !

- ▶ Tu peux être très doué-e dans un domaine et moins dans un autre. Ce n'est pas grave, à chacun-e ses points forts et ses points faibles !
- ▶ Et surtout n'oublies pas qu'on peut apprendre tout au long de sa vie.

**RENDEZ-VOUS À LA QUATRIÈME STATION  
POUR LA SUITE DE L'AVENTURE...**



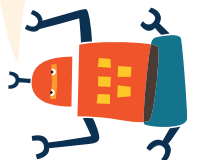
**THORI,**  
est un doux rêveur. Sous ses airs réservés se cache pourtant un esprit capable de résoudre tous les problèmes auxquels Super Frérot doit faire face chaque jour.

## QUEL SERA TON STYLE ?

Nous sommes tous intelligents, différemment !  
Sais-tu qu'il existe plusieurs types d'intelligences ?

- ▶ Quelles sont tes activités préférées ? Celles où tu te sens le plus à l'aise ?
- ▶ Résoudre des énigmes, lire ou bien écrire, dessiner, la musique, le sport, les jeux de société... ?

*N'importe quoi ! L'esprit fort, c'est le boss, c'est celui qui dirige les autres...  
Comme moi avec les robots ! Moi je sais tout sur tout et en plus je calcule super vite. C'est moi le plus intelligent !*





# ALTRUISME

Même avec des Super Pouvoirs, il est parfois difficile de sauver le monde tout seul.

## QUEL-LE ALLIÉ-E ES-TU ?

13



### PARCOURS À OBSTACLES

Vis mon handicap !

14



### LE(S) PLASTIQUE(S) ÇA SE RECYCLE ! ?

Poubelle la vie ?

15



### RÉACTION EN CHAÎNE

L'union fait la force

- Écouter, compatir, se mettre à la place de l'autre pour mieux le comprendre, coopérer, s'entraider... C'est ça l'altruisme !
- Est-ce quelque chose que tu fais facilement ?

**RENDEZ-VOUS À LA CINQUIÈME STATION POUR LA SUITE (ET PRESQUE LA FIN) DE L'AVENTURE...**



### GRANNY,

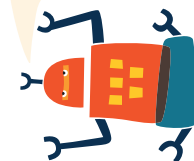
Avec ses grandes oreilles, elle entend tout et prend la peine d'écouter tout le monde. Super Mamie milite pour une bonne entente entre tous les êtres vivants, dans le respect de notre environnement.

## QUI SERA TON ALLIÉ-E ? À QUELLE CAUSE TE RALLIERAS-TU ?

- Avec qui aimes-tu bien faire équipe ? Pourquoi cette personne ou bien ces personnes-là ?
- Quelles sont les grandes causes qui t'intéressent et pour lesquelles tu aimerais t'engager ?

Aargh !

Les gens ont surtout besoin d'une machine comme moi. Pour faire à leur place, penser à leur place... Bref rendre la vie plus simple à tout le monde. C'est ça le progrès !





## C'EST QUOI SON PROBLÈME ?



Lui c'est **Ted**, tu commences à bien le connaître, n'est-ce pas ? C'est le Super Méchant dans cette aventure. Mais en fait, il n'est même pas si méchant qu'il en a l'air, du moins il n'en est pas vraiment conscient. Il est simplement incapable d'identifier et d'exprimer ses sentiments.

Et comme il n'arrive pas à comprendre et à interagir avec le monde qui l'entoure, ce robot un peu déglingué s'est mis en tête de voler les émotions de la Super Famille et des Super Visiteur-euse-s du Vaisseau pour les transformer comme lui en machine sans cœur.

**C'EST TRISTE, NON ?**

# APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

As-tu aimé ta mission, les activités proposées tout au long de ce parcours ?  
Quelles émotions as-tu ressenties ?

## ▶ RELIE TES ACTIONS À TES ÉMOTIONS. PLUSIEURS LIENS SONT POSSIBLES.

PENDANT LE PARCOURS  
J'AI EU ENVIE DE...

PLEURER ●  
SORTIR ●  
GIGOTER, DANSER ●  
SAUTER ●  
M'ASSEoir, FAIRE  
UNE PAUSE ●  
CRIER ●  
SOURIRE ●  
RIRE ●  
PARLER ●

... PEUT-ÊTRE PARCE  
QUE J'ÉTAIS...

● CURIEUX-SE  
● TRISTE  
● EXCITÉ-E  
● ENTRAIN DE  
M'ENNUYER  
● APEURÉ-E  
● SURPRIS-E  
● EN COLÈRE  
● JOYEUX-SE

SAVOIR NOMMER SES ÉMOTIONS, C'EST DÉJÀ UN SACRÉ POUVOIR!

# LA BOÎTE À ÉMOTIONS

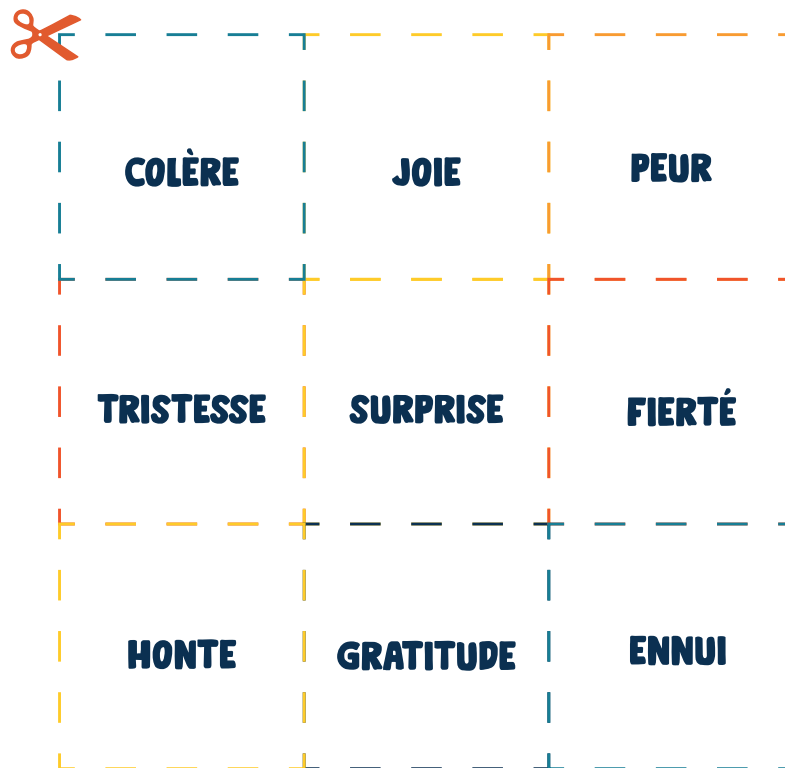
Il est parfois bien difficile de parler de ses émotions...

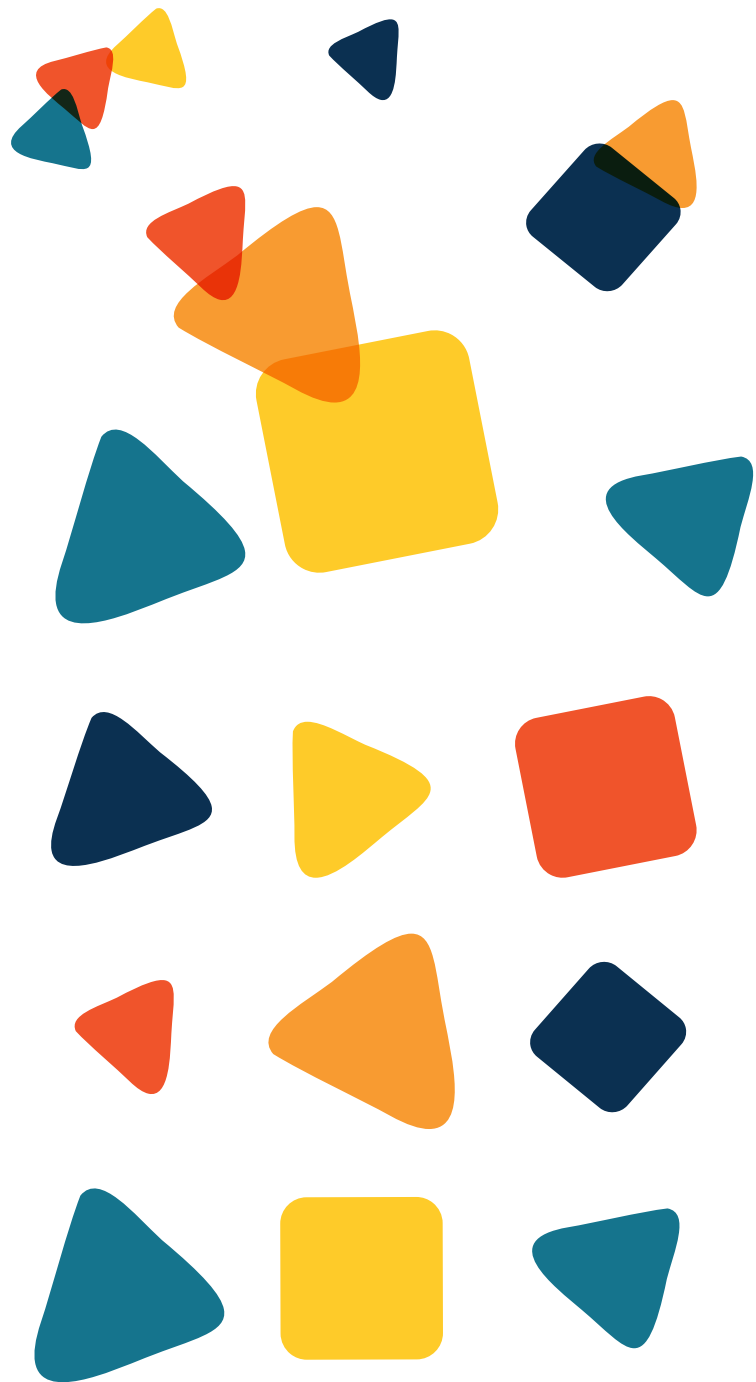
Cette boîte à émotions va vous aider à partager vos émotions en famille.

## ▶ VOTRE BOÎTE EST PRÊTE ?

- ▶ Découpez les petits morceaux de papiers.
- ▶ Pliez-les en deux et glissez-les dans votre boîte.
- ▶ Chaque membre de la famille tire un papier au hasard et raconte la dernière fois qu'il a ressenti cette émotion.

Tu découvriras certainement des choses étonnantes sur tes proches.





► **BIENVENUE AU CLUB  
DES SUPER HÉROÏNES  
ET DES SUPER HÉROS  
DU VAISSEAU !**



- SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE JEANNE REGNIER
- SCÉNARIO : BRUNO BAECHLER ET MARGOT COÏC
- CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE : ÉLODIE MARTINI
- IMPRIMERIE DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU BAS-RHIN

NE PEUT ÊTRE VENDU

# MA SUPER CARTE

## STATION 1

C'EST MOI TOUS LES JOURS

JE M'APPELLE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

J'AI \_\_\_\_\_ ANS

JE SUIS \_\_\_\_\_

J'HABITE \_\_\_\_\_

MA SUPER IDENTITÉ

MON SUPER NOM

.....

MES SUPER POUVOIRS

1 .....  
.....

2 .....  
.....

3 .....  
.....

## STATION 3

NOM DE TON ÉNEMI-E JURÉ-E

.....

.....

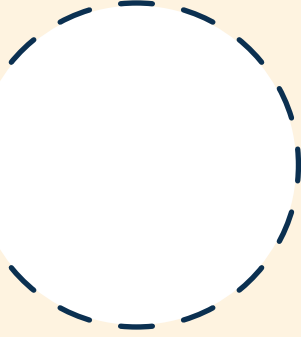
SES POUVOIRS MALÉFIQUES

.....

.....

## STATION 4

DESSINE TON LOGO



## STATION 2

DESSINE TON COSTUME!

COLLE ICI

## STATION 5

REJOINS LE CLUB!