# Carnet d'activités

Le projet collaboratif qui réunit

**près de 100 activités**

pour occuper petits et grands

la vente de ce pdf est interdite

L'entraide et la solidarité restent les meilleures armes pour tout affronter. C'est en s'unissant que l'on peut ensemble évoluer, et cette idée n'est pas une utopie humaniste mais bel et bien un comportement naturel que l'on retrouve d'ailleurs chez diverses espèces, tant végétales qu'animales. Saviez-vous que les éléphants et les girafes s'entraident pour guetter le danger, comme les antilopes et les zèbres ? Ou encore que les lichens et les coraux se rendent mutuellement service, comme l'arbre et le champignon ?
En réalité, « la loi de la jungle » est une théorie qui a été maintes fois remise en question, et pourtant une grande partie de nos idéologies se base encore dessus... Et nous voilà, aujourd'hui, confrontés.es à une situation sans précédent, où il est plus que nécessaire de démontrer encore une fois que l'on peut tous.tes agir, à notre échelle, et rester solidaires.

Avec un nombre de messages grandissant de parents qui ne s'attendaient pas à avoir leurs enfants à la maison H24 7 jours / 7, une belle chaîne s'est créée pour imaginer tout un tas d'activités pendant ce confinement. Ainsi, nous avons été près de 80 personnes à brainstormer pour imaginer un PDF qui rassemblerait tout plein d'idées pour amuser petits et grands pendant les longues journées qui nous attendent.
Et... nous sommes plus qu'heureux de vous le proposer aujourd'hui !Alors, n'hésitez surtout pas à le partager autour de vous car il est fait pour ça, pour tous !

On espère profondément qu'au détour d'une activité, des sourires se dessineront et des rires éclateront. Une façon peut-être de se concentrer sur l'essentiel : la famille. Profitons ainsi de cette pause, où le temps semble s'être figé, où les priorités ont changé, où le train s'est arrêté en gare pour une durée indéterminée... pour apprécier les personnes qui vivent avec nous, pour parfois réapprendre à les connaître et lier une complicité unique dans ce temps qui semble si incertain.
On espère également que ces quelques activités pourront apporter un moment de douceur aux personnes inquiètes ou en deuil. Et on vous envoie à vous qui luttez sur le terrain, pour nous, tout notre courage.

Merci à toutes les personnes qui ont répondu présentes d'avoir donné de leur temps, de leur créativité et de leur enthousiasme pour ce PDF. Car l'humanité a encore le meilleur en elle, et chaque personne est une graine pour ce monde.

Bon amusement !!!

Hello, moi c'est Emma, du blog lecarnetdemma.fr. Aujourd'hui je participe à ce joli projet et je vous partage une idée d'activité faite avec mes enfants sur le thème du printemps.

Pour cette activité, vous aurez besoin
- de feuilles de couleurs
- d'un ciseaux
- de la colle
- d'un feutre noire




Etape 1

On commence par découper des ronds dans les feuilles de couleurs de tailles différentes. En fonction de son âge soit on lui a préparer cette étape, soit on le laisse faire en l'accompagnant si besoin.




Etape 2

Puis on colle les ronds les uns sur les autres pour créer le centre de la fleur, du plus grand au plus petit.




Etape 3

Et pour finir on dessine les fleurs avec le feutre noir.




Et voici le résultat

Un joli dessin à réaliser en famille qui plaira aussi bien aux grands qu'aux petits.

Retrouvez moi sur mes comptes insta : @lecarnetdemma et @lesactivitesdemma
Ainsi que sur mon blog : www.lecarnetdemma.fr

# MOT CACHÉ

RAYE LES MOTS DE LA LISTE, ET TROUVE LE MOT CACHÉ
AVEC LES LETTRES RESTANTES.
UNE LETTRE PEUT ÊTRE UTILISÉE PLUSIEURS FOIS.

E T O I L E S P M
C O C E A N O B A
U R A P N E E A R
M T P I E U V R E
E U C C I S S S E
M E R S V A G U E
O D A U P H I N S
N O B C O R A I L
T R E Q U I N N S

## LISTE

ETOILES . PIEUVRE . REQUIN
CRABE . DAUPHINS . APNÉE
TORTUE . BARS . MONT
MER . PICS . VAGUE . MARÉE
OCÉAN . ECUME . CORAIL

## MOT CACHÉ

_ _ _ _ _ _ _ _

CETTE ACTIVITÉ VOUS EST PROPOSEÉ PAR - ELODIE -
DU COMPTE INSTAGRAM - @AILESETGRAINES

RÉPONSE : POISSONS

# UN HAMAC DANS MON SALON



## Matériel





Une table
Une écharpe de portage
ou tout autre tissu solide (drap, rideau épais, etc.)

## Comment faire





Placez l'écharpe autour de la table et nouez les extrémités entre elles.
Serrez bien, le poids de l'enfant détend toujours l'installation.
Si votre tissu n'est pas assez long, vous pouvez en attacher deux ensemble.

**Ensuite place à l'imaginiaire, le hamac est une cabane, un bateau, une cachette secrète, un refuge, un vaisseau spatial...**
**Pour se balancer, se raconter des histoires, chanter, lire, voyager, se reposer...**



Succès garanti, à tout âge !

Cette activité vous est proposée par Mélody du compte Instagram @melodypigot

# LES MOTS EN COULEURS

1. Choisis un animal — Par exemple → LION

2. Choisis des couleurs qui te font penser à cet animal



3. Trouve ses caractéristiques

(Aide : tu peux regarder des images sur internet )



4. Écris le nom de ton animal en utilisant les couleurs et les caractéristiques que tu as trouvées.




Activité réalisée par Chloé du compte @Calindekoala



Cette activité vous est proposée par Cécilia du compte CEVANY_ET_CIE

# L'activité qui fait mauvais genre !

## Et si on bousculait nos préjugés ?

(de 4 à 99 ans)

## 1. La ressource : le blog mamarodarde.com

Des bandes pliantes qui donnent des exemples contraires aux préjugés rencontrés par nos enfants (et nous!), à imprimer ou consulter en ligne.



Pour les Garçons :
https://mamanrodardeblog.files.wordpress.com/2017/09/depliants-antisexistes-garccca7ons.pdf
Pour les filles (2 supports) :
https://mamanrodardeblog.files.wordpress.com/2017/09/depliants-antisexistes-filles1.pdf
https://mamanrodardeblog.files.wordpress.com/2017/09/depliants-antisexistes-filles2.pdf

## 2. L'activité : en découverte ou en défi

**En découverte :**
Poser la question à-aux enfant-s (par ex : les filles peuvent-elles aimer le foot ?) et les laisser répondre. C'est aussi le moment d'échanger avec eux sur les éléments qui construisent leur réponse (par ex : à l'école le ballon de foot on le donne aux garçons…).
Ensuite donner les exemples et observer les réactions (ça vaut le détour généralement).
Un nouvel échange peut se produire après pour les aider reconstruire leurs perceptions ☺

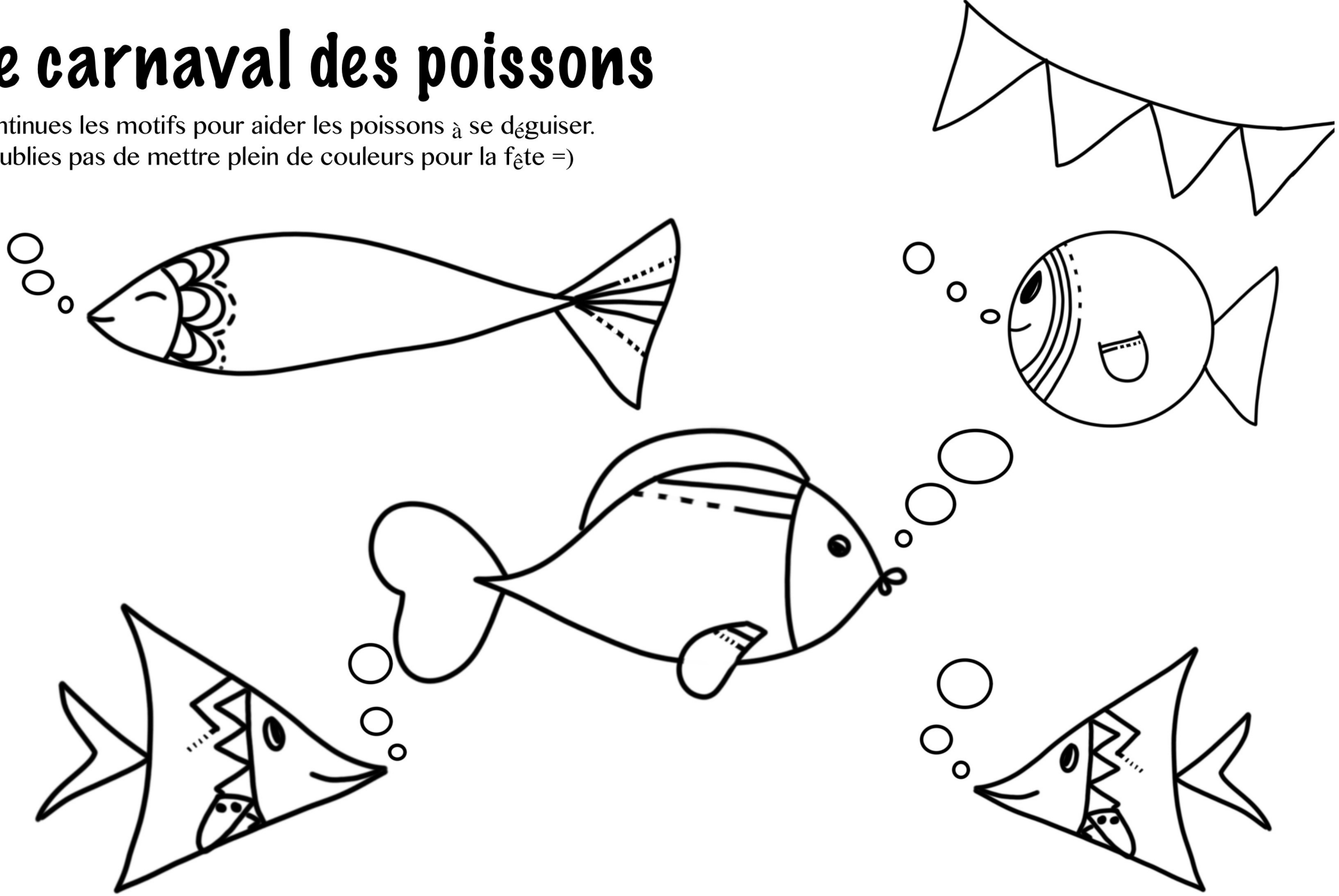
**En défi :**
A la manière d'un quiz (par exemples : Peux tu donner des exemples d'hommes qui se maquillent ?), afin de les aider à assimiler l'information et la ressortir plus tard ☺

ATTENTION! Merci de bien consulter l'ensemble des thèmes traités afin de ne pas choquer, selon les sujets que vous avez déjà abordé (ou pas) avec vos enfants.

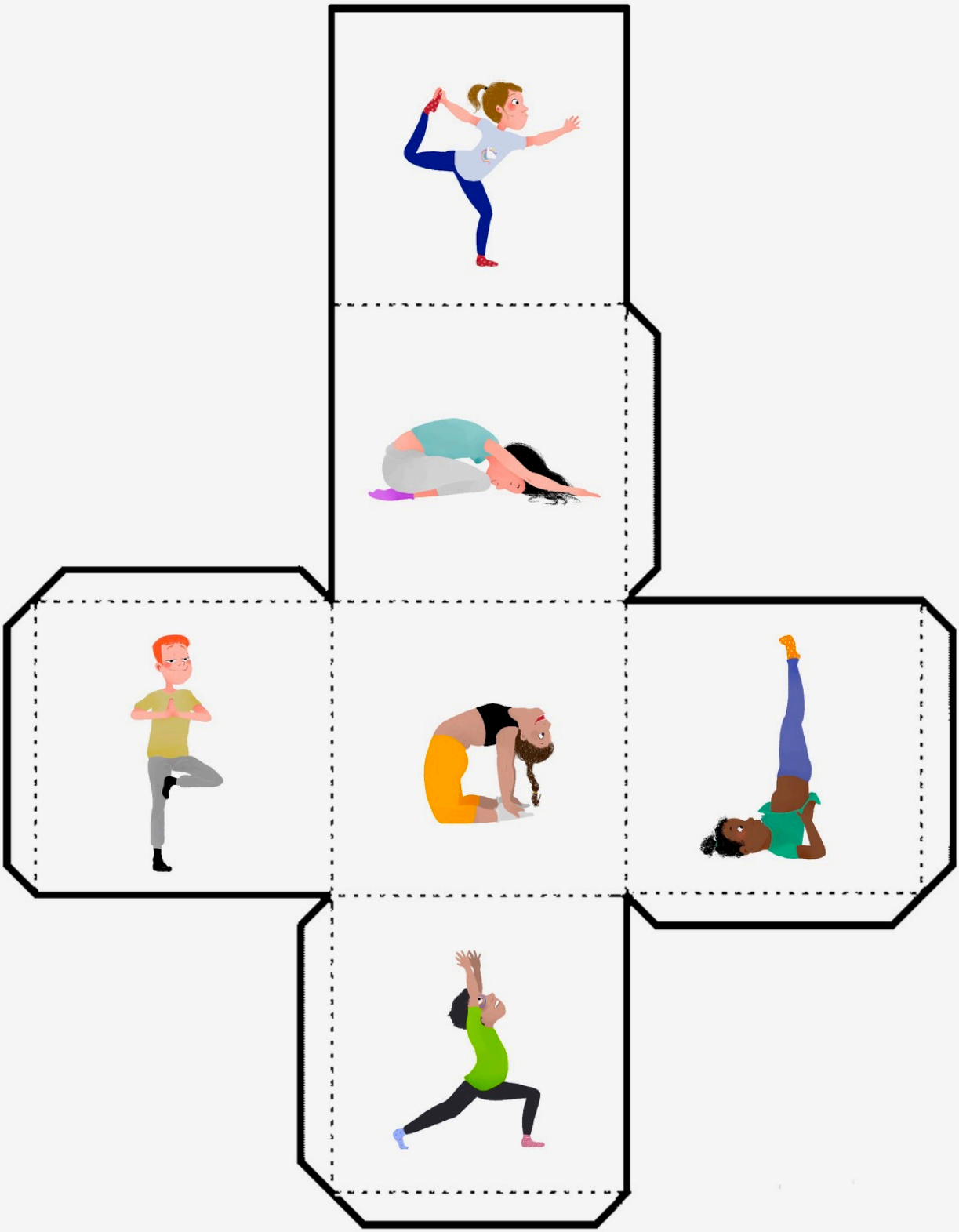
Cette activité vous est proposée par Cédric du compte Instagram PAPATRIARCAT

# Le carnaval des poissons

Continues les motifs pour aider les poissons à se déguiser.
N'oublies pas de mettre plein de couleurs pour la fête =)



Cette activité vous est proposée par Samantha du compte instagram @sam.illustre



Cette activité vous est proposée par Violette - Instagram @violetteillu

# Éveil musical

## guitare



*Nocturnal*, Benjamin Britten

## violon



*Caprice N°24*, Niccolo Paganini

## piano



*Nocturne en mi bémol majeur*, Frederic Chopin

## batterie



*Bag Show 2019 partie 2*, Manu Katché

## maracas



## tambourin



## trompette



*La vie en rose*, Louis Amstrong

## saxophone



*Quatuor pour saxphone*, Alexander Glazunov

## flûte



*6 suites pour flûte alto op35* , J.Boismortier

Découvrez le son des instruments suivants en les écoutant grâce aux musiques de votre choix ou celles proposée . Prenez le temps de les décrire : en quoi sont-il fait ? Comment sonnent-il ? Faut-il souffler, pincer, frotter, frapper ...? et de les nommer à l'aide de la nomenclature.
Si vous avez certains de ces instruments chez vous, bandez les yeux de votre enfant et demandez lui de deviner, à l'oreille, lequel c'est.
Ou encore en faisant un « qui est-ce » musical : en décrivant l'instrument sans le nommer, l'enfant doit deviner duquel il s'agit...
L'essentiel est d'enrichir le monde sonore de l'enfant et de lui faire jouer de la musique !

Cette activité vous est proposée par Mathilde du compte @laurelbang

# Coloriage

La fée Turlupine habite entre les racines d'un arbre particulier, au cœur d'une belle forêt... Elle porte contre son cœur un message, qu'elle destine à celui ou celle qui viendra lui rendre visite. Vous pouvez poster votre coloriage avec le hashtag #drawmeTurlupine !




Cette activité vous est proposée par Maude du compte Instagram @Bonnenuitmonange

*Extrait du livre "Turlupine, Méditation guidée pour les petits", Maude Liotard*

# 3 TECHNIQUES "RETOUR À LA SÉRÉNITÉ"

(Pour adultes & enfants)

## La technique des alarmes 

Une astuce que je t'invite à mettre en place dès à présent :

- **Règle 3 alarmes** sur ton téléphone, à 3 horaires de ta journée (par exemple : 11h, 14h, 18h), que tu peux renommer par exemple : "*Pause*" ou "*Respire*" (avec un petit emoji apaisant comme une feuille au vent)

- Quand ces alarmes sonnent (veille à choisir une mélodie apaisante, ne va pas te stresser davantage avec quelque chose de strident!), **tu t'arrêtes immédiatement** et tu **prends de grandes respirations pendant 2 minutes.**

- Tu peux **faire ça seul·e** pour te recentrer, ou **inviter tes enfants à le faire aussi.** Cela permettra à tout le monde de **s'apaiser** et de **reprendre un souffle d'énergie positif.**

## La technique du câlin 

Rien de tel pour **se recentrer et se reconnecter** les uns aux autres que de **se câliner tous ensemble.**

On peut utiliser cette technique de **manière ponctuelle**, au moment où l'ambiance devient électrique, par exemple, ou bien de **manière récurrente**, à un moment de la journée. On peut très bien créer une habitude, mettons juste avant d'aller faire le repas du soir, de se retrouver tous ensemble et de se câliner.

N'attends pas l'heure du coucher pour cette dose d'ocytocine !

## La technique du temps pour soi 

C'est probablement ce qui est l**e plus difficile mais aussi le plus nécessaire** à mettre en place : Heureusement, prendre du temps pour soi, si c'est un temps de qualité (hors écran, donc) n'a pas besoin d'être long pour être efficace.

Dès qu'une occasion de moment "calme" se présente chez toi, **lis** quelques pages d'un livre qui te fait du bien, **écris** quelques mots pour décharger ton esprit dans un carnet, **offre-t**oi quelques minutes de **soin** en salle de bains, fais une **activité manuelle** qui te plaît.. bref, **autorise-toi une bulle de quelques minutes par jour** pour te ressourcer et être fraîche et dispo pour tes enfants !

# FILLE À HABILLER

VÊTEMENTS À DÉCOUPER
À PARTIR DE 6 ANS

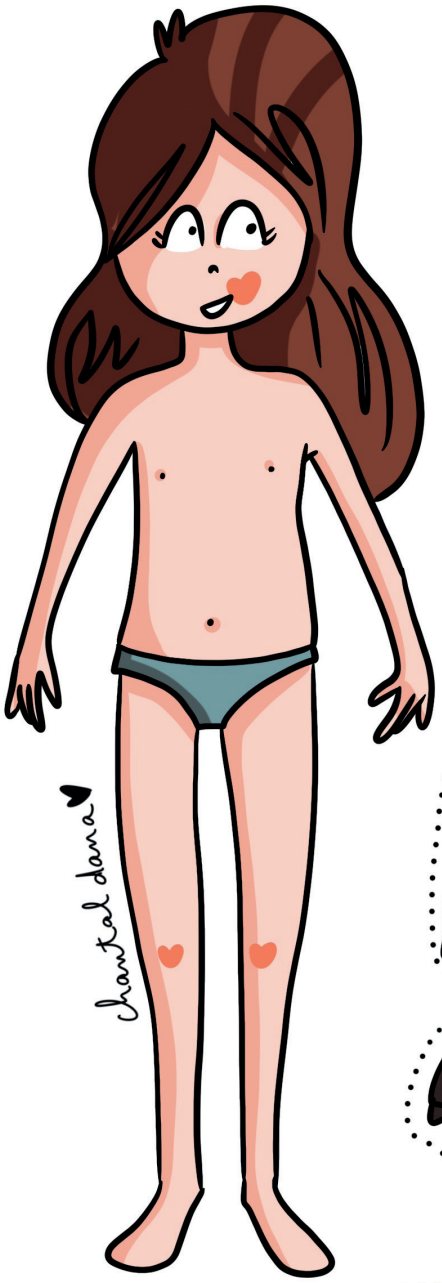



Illustration réalisée par Chantal Dana
compte instagram : @chantaldana_art
2020

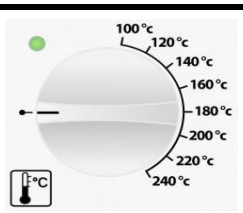
# GARÇON À HABILLER

VÊTEMENTS À DÉCOUPER

À PARTIR DE 6 ANS




Illustration réalisée par Chantal Dana
compte instagram : @chantaldana_art
2020

| Ingredients | Quantité | Ustensiles | |
|---|---|---|---|
|  |  |  | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | |
|  |  |  |  |
| Cette activité vous est proposé par Julie du compte apprendsmoiafaireseul | | | |

Autonomie

Gateau au Yaourt

Ustensiles + ingredients

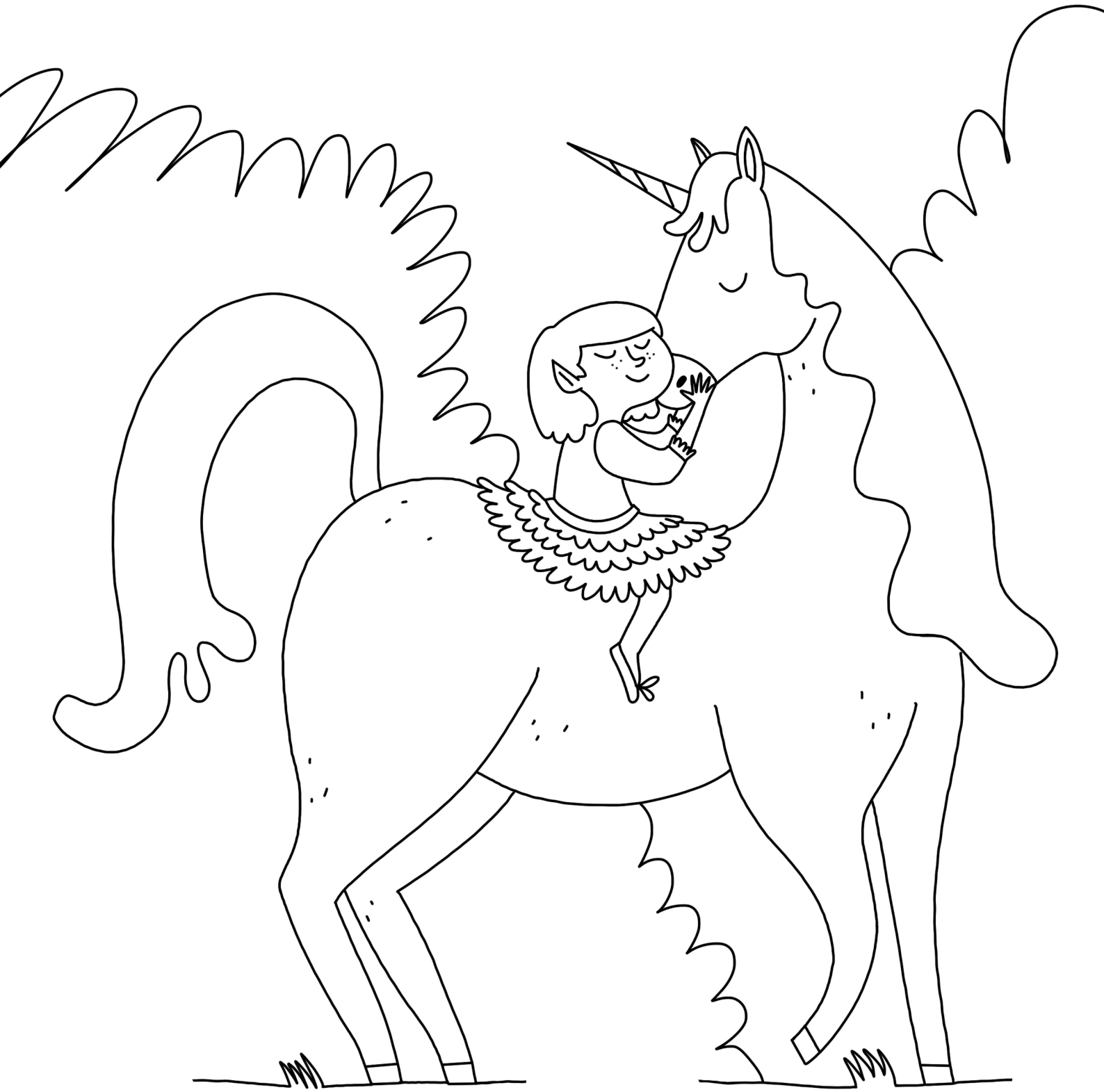
| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

https://apprendsmoiafaireseul.wordpress.com/

| |
|---|
| \|Verser 2 pots de yaourt dans le saladier |
| \|Ajouter 2 pots de sucre en poudre |
| \|Ajouter 3 pots de farine, mélanger |
| \|1/2 pot d'huile dans le saladier |
| \|Ajouter 3 œufs |
| \|Mettre 1 cuillère à soupe de bicarbonate |
| \|Verser la pâte dans le moule |
| \|Mettre le four à 180 pour 35 min |

# COLORIAGE

Pour les filles ET les garçons

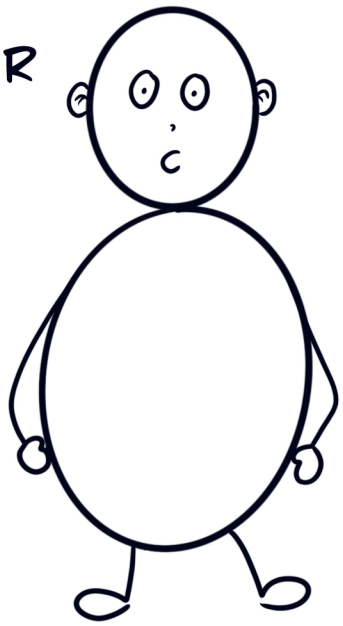


**Cette activité vous est proposée par Estelle**
**@estelleramponillustration**

# DESSINE TES ÉMOTIONS

QUAND TU RESSENS UNE ÉMOTION ÇA FAIT COMMENT À L'INTÉRIEUR DE TOI ? C'EST DE QUELLE COULEUR ? ELLE A QUELLE FORME ? QUELLE TEMPÉRATURE ...

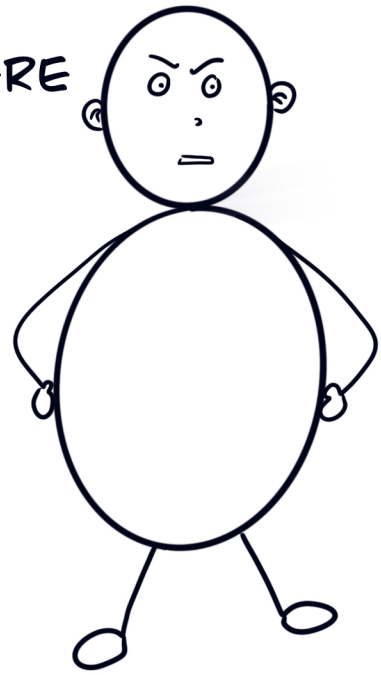
PEUR



TRISTESSE



COLÈRE



JOIE



TOUTES LES ÉMOTIONS SONT LÀ POUR UNE BONNE RAISON, IL Y EN A DES PLUS AGRÉABLE À VIVRE QUE D'AUTRE. TU AS LE DROIT DE TOUTES LES VIVRE ET LES RESSENTIR. TU NE PEUX PAS LES CONTRÔLER, MAIS TU PEUX CHOISIR LA FAÇON DONT TU LES EXPRIMES.

JE SERAI HEUREUSE DE VOIR LE RÉSULTAT DE TON OEUVRE, TU PEUX ME L'ENVOYER SUR @UNE_HYPNO_QUI_GRIBOUILLE

# LES PETITS ARCHEOLOGUES

## Idée : jouez aux archéologues en brisant la glace afin de libérer les objets !

Tranche d'âge : on peut impliquer l'enfant dès 18 mois, et ensuite il n'y a pas d'âge pour faire l'activité ! même les plus grands s'amuseront !

**Matériels :**

- Des contenants de type bols
- De l'eau
- Un congélateur
- Des petits objets (des animaux Schleich par exemple !)
- Un petit marteau

**Activités en deux temps :**

La veille :

- Poser les objets dans les différents bols
- Remplir d'eau
- Mettre au congélateur (bien à plat)
- Attendre que l'eau fige jusqu'au lendemain

Le lendemain :

- Sortez les bols du congélateur
- Faire chauffer entre vos mains les contenants afin de les démouler (ou faire un bain marie tiède)
- Une fois démoulé, votre enfant pourra s'amuser à libérer l'objet ou l'animal :
    - Avec un petit marteau en bois par exemple, en brisant la glace
    - En immergeant dans l'eau tiède afin de faire fondre la glace

*Bonne activité !*

*Et n'oubliez pas, restez chez vous !*

*Profitez du confinement pour prendre le temps avec vos enfants.*

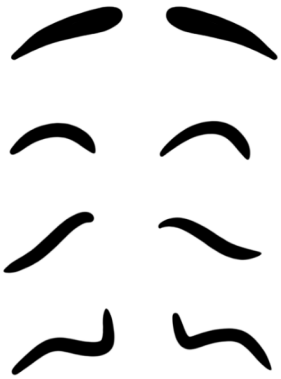
Cette activité vous est proposée par Honorine du compte Instagram @moments_lactes

# Atelier découpage

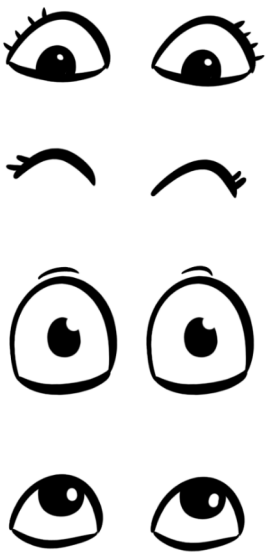
Crée ton personnage



Les nez



Les sourcils



Les yeux



Les bouches









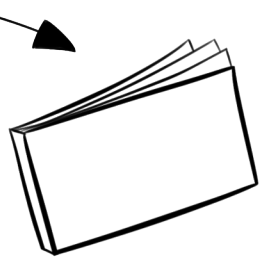
Les cheveux



Activité proposée par Korrig'Anne Illustration - korriganne.com

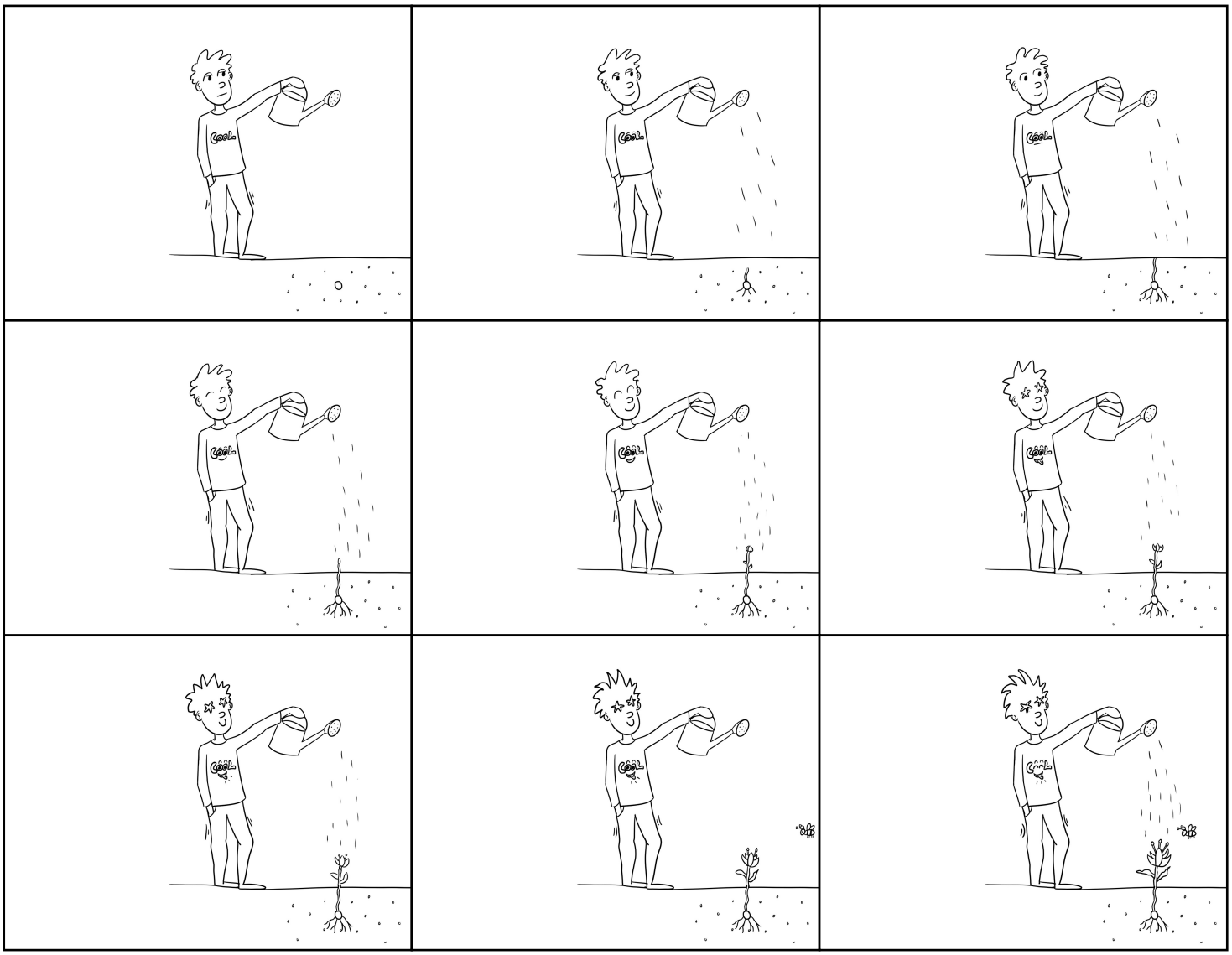
Il te faut des ciseaux, de la colle et des crayons de coloriage.

# FABRIQUER SON FLIPBOOK



1. Colorie les images
2. Découpe chaque rectangle
3. Agrafe-les ensemble du coté gauche

Ton flipbook est prêt à être utilisé




Activité réalisée par Julien du compte @jambuart

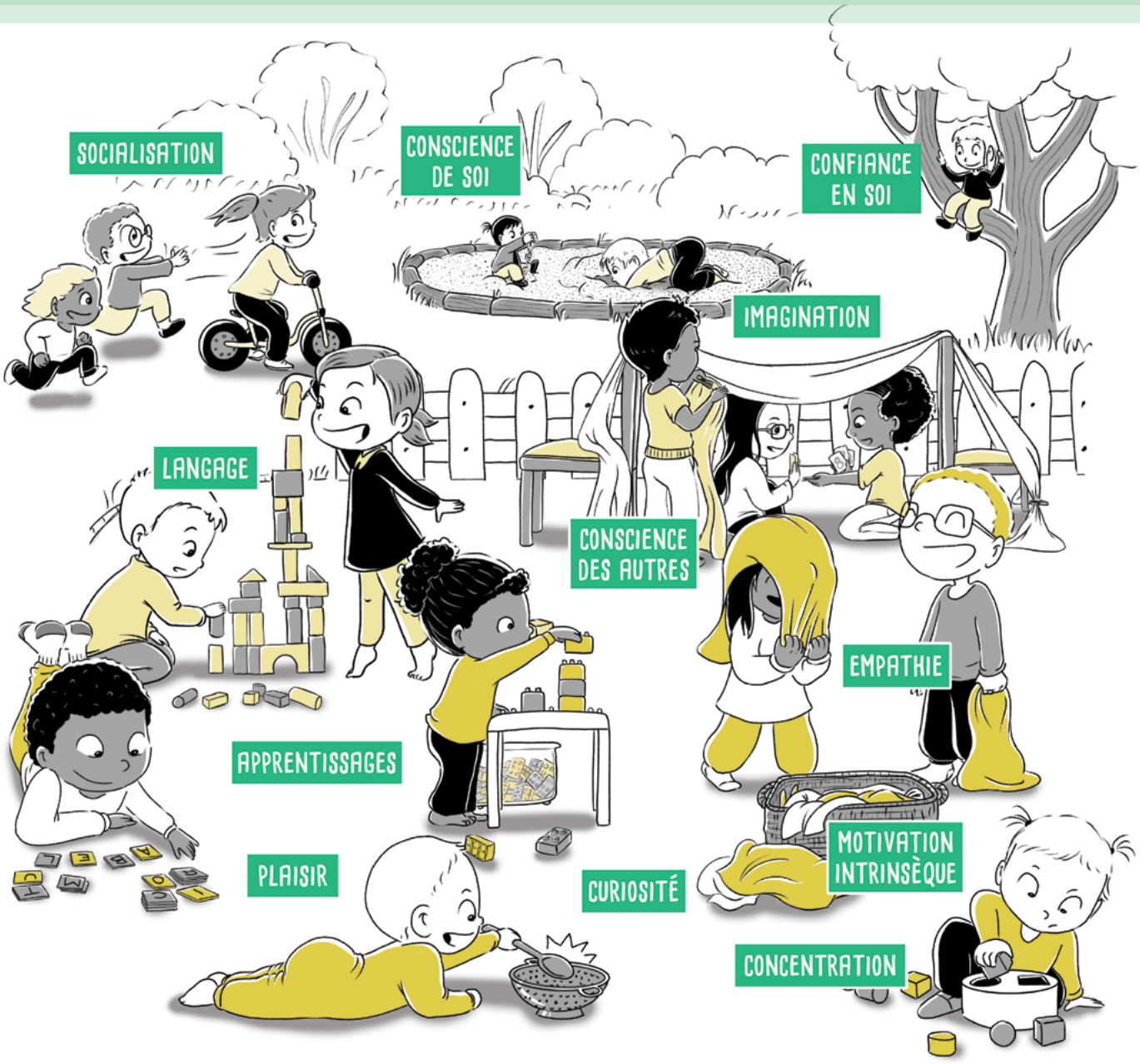
Julien JAMBU illustrateur

# LE JEU LIBRE #1

**Le jeu libre est un jeu initié par l'enfant et auto-régulé.**

L'enfant décide de ses règles et de sa durée. L'adulte, quant à lui, a un rôle important : celui d'observer et de rester disponible.

**Le jeu libre n'a pas forcément de finalité. C'est en revanche un véritable trésor pour le développement de l'enfant.**




Bougribouillons.fr

Les activités dirigées, structurées ou encadrées par l'adulte ne peuvent remplacer le jeu libre dans tout ce qu'il développe chez l'enfant.

**Faisons-leur confiance !**

Cette ressource vous est proposée par Virginie du compte instagram **@bougribouillons.fr**

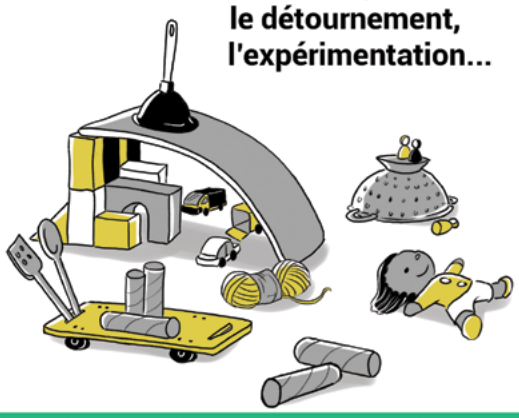
# LE JEU LIBRE #2

**Le jeu libre favorise un développement global harmonieux.**

## Comment encourager ces moments essentiels ?

### DES JOUETS OUVERTS ET OBJETS DE LA VIE QUOTIDIENNE

**Pour la création, l'imagination, le détournement, l'expérimentation...**



### UN ESPACE SÉCURISÉ ET ADAPTÉ (OU DANS LA NATURE)

**Pour limiter les interdits et interruptions de l'adulte.**




### L'ADULTE OBSERVATEUR·TRICE

**Pour soutenir la motivation intrinsèque sans intervenir ni commenter.**



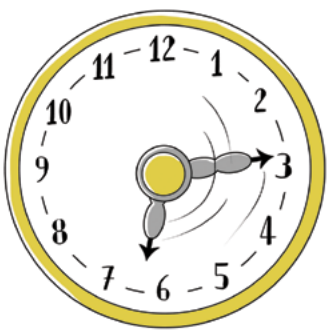

### UN RÉSERVOIR AFFECTIF REMPLI

**Pour un·e enfant serein·e, sécurisé·e affectivement et confiant·e.**



### DU TEMPS POUR L'ENFANT

**Pour mettre en place son jeu, l'investir, le transformer et le faire évoluer.**



### DU LÂCHER-PRISE !

**Pour apprécier, laisser de la liberté et faire confiance.**



Bougribouillons.fr

Cette ressource vous est proposée par Virginie du compte instagram **@bougribouillons.fr**

# Les jeux de Kim



Des jeux pour lesquels on utilise les sens et qu'on peut proposer aux plus petits mais aussi aux plus grands.Je vous propose des variantes pour chacun pour pouvoir les adapter selon l'âge de votre (vos) enfant(s).

## Le kim goût

Rien de plus simple : préparer des aliments aux goûts variés (fruit, légume, mais aussi sucre, sel, chocolat, épice type cannelle, beurre, confiture, miel...). Il vaut mieux éviter les aliments qui peuvent piquer sauf si l'enfant est habitué.
Les faire goûter à l'autre, les yeux bandés ou fermés. Il doit alors deviner de quel aliment il s'agit.
Ce jeu peut se jouer à deux, vous qui faites deviner les aliments à votre enfant, ou à plus. Selon l'âge vous pouvez jouer l'un contre l'autre, votre enfant préparant de son côté des aliments à vous faire goûter.
En groupe, vous pouvez former des équipes et faire jouer un concurrent de chacune l'un contre l'autre en jouant sur la rapidité, ou en les faisant écrire sur un petit papier en gardant le suspense jusqu'au décompte.

## Le kim vue

Un très bon jeu d'observation qui peut se jouer de bien des manières, je vous en propose trois :
– kim enlevé : le meneur dispose un nombre d'objets sur un espace. Le joueur peut observer les objets pendant un temps défini puis se cache les yeux. Pendant ce temps le meneur en retire un. Le joueur peut alors observer à nouveau et dire lequel manque. Le nombre d'objets et le temps laissé au joueur peuvent varier selon l'âge. En moyenne 5 pour les plus petits avec une minute d'observation, et augmenter selon l'âge.
– kim ajouté : l'inverse de kim caché. Pendant que le joueur cache ses yeux après avoir observé les objets, le meneur ajoute un objet. Le joueur doit alors identifier l'objet ajouté.
– kim cachés : Le joueur observe un temps les objets disposés, puis le meneur les recouvre d'un tissu. Le joueur doit alors énumérer les objets qui étaient présents.

## Le kim odorat

Cette fois on mise sur l'odorat pour aider à identifier certains éléments.
Le meneur prépare dans des contenants certains éléments à faire sentir au joueur yeux bandés qui devra les identifier. Chocolat, vanille, cannelle, café, lait... A vous d'imaginer les éléments à faire sentir.

## Le kim toucher

On met des objets dans un sac opaque et le joueur doit les identifier en plongeant la main dedans et en les touchant.
Encore une fois de nombreuses possibilités selon l'âge et ce que l'on veut proposer.
Des tissus différents : doux, rêche, soyeux..., des jouets de type Schleich où le joueur doit identifier chacun des animaux, des objets plus communs du type stylo, clé, bouton, pièce...

## Le kim ouïe

Celui-ci peut encore une fois être proposé de plusieurs manières.
La plus simple, bander les yeux du joueur et lui faire deviner le son d'un objet (déchirer un papier, un trousseau de clé qu'on secoue, taper du pied, jouer d'un instrument, claquer une porte...).
Si l'on dispose de plusieurs instruments, jouer d'un et faire deviner au joueur duquel il s'agit.
Et si l'on est en groupe avec des instruments encore mieux, mon préféré, bander les yeux d'un joueur, jouer de chacun des instruments sauf un. Le joueur doit alors devenir quel instrument n'est PAS utilisé.

Cette activité vous est proposée par
Deslivresetdesjeux

Colorie avec tes couleurs préférées :




Cette activité vous est proposé par Laure du compte Instagram @ZaZouZarbi

**Méditation dynamique du matin pour bien commencer la journée :**

(Prenez le temps qui vous semble nécessaire à chaque fois, si l'enfant se lasse, passer à la suite, s'il adore continuez)

**Tu es un éléphant !**

Tu te mets à marcher, mets tout ton poids sur le pied gauche, puis tout ton poids sur le pied droit.

Fais-le plusieurs fois.

Lèves la trompe (le bras) en inspirant de l'air et laisse retomber ta trompe avec énergie en expirant l'air. Fais-le plusieurs fois en changeant de bras à chaque fois.

**Tu es un arbre !**

Tu te tiens bien droit, tes racines (tes pieds) sont bien accrocher au sol, tu lèves tes branches (bras) vers le soleil.

Tu écartes tes feuilles (tes doigts) et tu sens le vent, cela te fais bouger les feuilles, les branches et même tanguer un petit peu mais tes racines (pieds) te tiennent bien au sol.

Prends le temps de bien ressentir, le soleil, le vent…

**Tu es un petit singe !**

Tu es un singe donc tu sautes, tu te grattes, tu te chatouilles (si vous êtes plusieurs vous vous chatouillez), tu fais le cri du singe, tu roules par terre…

Tu es un singe qui s'exprime.

**Tu es un rocher !**

Tu te mets sur tes genoux et tu te roules en boule pour former un rocher.

Tu sens le soleil dans ton dos qui te chauffe.

Tu sens la pluie qui goutte sur ton dos (les parents vous pouvez tapoter leur dos avec vos doigts).

Tu sens le vent qui fait bouger les herbes autour de toi (les parents vous pouvez lui faire des petites caresses).

Prends le temps de bien tout ressentir, tu as le temps tu es un rocher immobile.

**Tu es une girafe !**

Tu t'étires à droite pour attraper une feuille en haut de l'arbre, tu t'étires à gauche pour attraper une autre feuille.

Tu te penches en avant (pour toucher tes orteils) pour manger de l'herbe au sol.

Et tu te relèves doucement vertèbre par vertèbre et la tête en dernier.

**Tu es toi !**

Tu te touches tout le corps pour être sûr de bien être toi, tu as tes bras, tes jambes, ta tête ! Vérifie quand même dans le miroir que tu n'as pas un nez un peu tordu ou une feuille dans les cheveux.

Ouf c'est bon ! Tu es prêt à passer une belle journée !

@lyra.nael

PETITE HISTOIRE À INVENTER

# LE LAPIN QUI AIMAIT LE CHOCOLAT

Une histoire écrite par .....

**UTILISE TOUS CES MOTS POUR INVENTER TON HISTOIRE ET N'HÉSITE PAS À LA PARTAGER !**

Pâques / carotte / oeuf de chocolat / gourmand / jardin / surprise / bonheur / famille / partage

**Il était une fois .....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# DONNE VIE À TON HISTOIRE

Je te propose de dessiner dans le cadre
une partie de ton histoire.
Et peut-être qu'un jour tu en feras un livre
pour les enfants ou les plus grands...
Car chaque grande histoire commence
avec une petite idée !

TU PEUX AUSSI ADAPTER TON HISTOIRE EN PIÈCE DE THÉÂTRE ET PROPOSER À TES PARENTS DE FILMER LE SPECTACLE !

# LA CHASSE AU TRÉSOR




## LES CACHETTES

- dans le tiroir à chaussettes
- dans la corbeille à fruits
- entre les pages d'un livre
- derrière un cadre photo
- à l'intérieur d'une chaussure
- dans la poche d'un parent
- sous le paillasson
- à l'intérieur de la taie d'oreiller
- dans un rouleau de PQ
- entre les touches d'un piano
- dans un pot de plante

## LES INDICES

- inverser l'ordre des lettres
- en faire un rébus
- en faire une devinette
- en faire une charade
- écrire le message à l'envers pour qu'il puisse être lu dans un miroir
- écrire en code (un symbole par lettre)
- proposer un défi (par exemple : traverser une pièce à cloche-pied) et donner l'indice suivant lorsque le défi est réussi
- écrire dans une langue étrangère (pourvoir un dictionnaire !)
- dessiner un labyrinthe (inventer de faux indices et placer le bon au bout de la seule sortie)
-dessiner une carte de pirates !





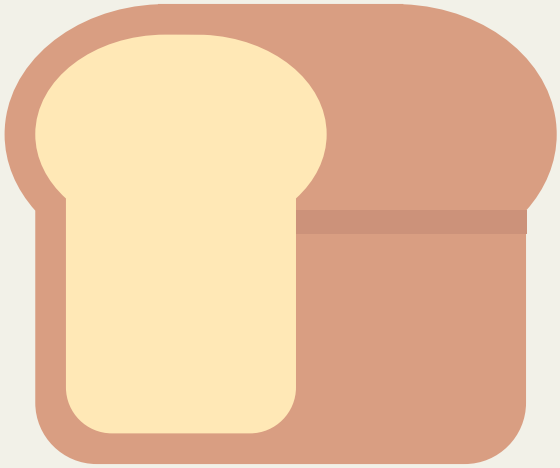


Commencez par la fin et cachez les indices au fur et à mesure. Je cache le trésor (10) dans la corbeille à linge, puis j'écris l'indice (9) « corbeille à linge » en le codant, puis je cache l'indice (9) sous le tapis, puis j'écris l'indice (8) « sous le tapis » que je cache ailleurs... Etc !




Cette activité vous est proposée par Héloïse Weiner

byheloiseweiner heloiseweinerandco



# Pain facile et sans pétrir

## Ingrédients

- 375 grammes de farine
- 12 grammes de levure boulangère (fraîche ou sèches)
- 30 centilitres d'eau tiède
- 8 grammes de sel

## Temps

- Préparation: 10 minutes
- Repos: 1h30
- Cuisson: 30 minutes

## Recette

1. Dans un saladier, mettre la levure et l'eau tiède. Mélanger.

2. Ajouter la farine et le sel et mélanger grossièrement. Le mélange est très collant.

3. Couvrir le saladier avec un torchon et laisser lever au moins 1h30.

4. Au bout de 1h30, mettre de l'eau dans la lèche frites du four et préchauffer puissance maximum.

5. Mettre la préparation dans un moule à cake sans essayer de lui donner une forme. Elle est très collante, c'est normal.

6. Mettre au four et laisser cuire jusqu'à que le pain soit gonflé et bien doré (environ 30 minutes)

Cette activité vous est proposée par Ophélie de @Gardetesconseils

CETTE ACTIVITÉ VOUS EST PROPOSÉE PAR
NADÈGE PÉTREL – @UNAMOURAUNATUREL




# Massage Ludique : La planète

1. S'installer les uns derrière les autres
2. Main bien à plat, faire un grand rond qui représente la planète
3. Elle est recouverte d'eau alors on simule les vagues dans le dos avec des mouvements de main de haut en bas tout partout dans le dos
4. Il y a des arbres sur la planètes alors avec le bout du doigt on plante des arbres partout
5. Il y a aussi des hommes qui marchent : avec l'index et le majeur on avance dans le dos
6. Sur la planète, il y a aussi du vent : ou souffle dans le dos. Demander si ça fait chaud ou froid quand on souffle
7. Notre planète a besoin d'amour, alors on va lui faire des câlins : les 2 mains bien à plat on frotte tout le dos. On montre à notre planète qu'on l'aime et la respecte.
8. Ensuite vous pouvez inverser les rôles voir ajouter des choses

# Je joue avec mes empreintes de pieds et de mains!

Cette page est réalisée par Zoeli illustrations

Voici quelques idées que vous pouvez réaliser simplement avec vos enfants.

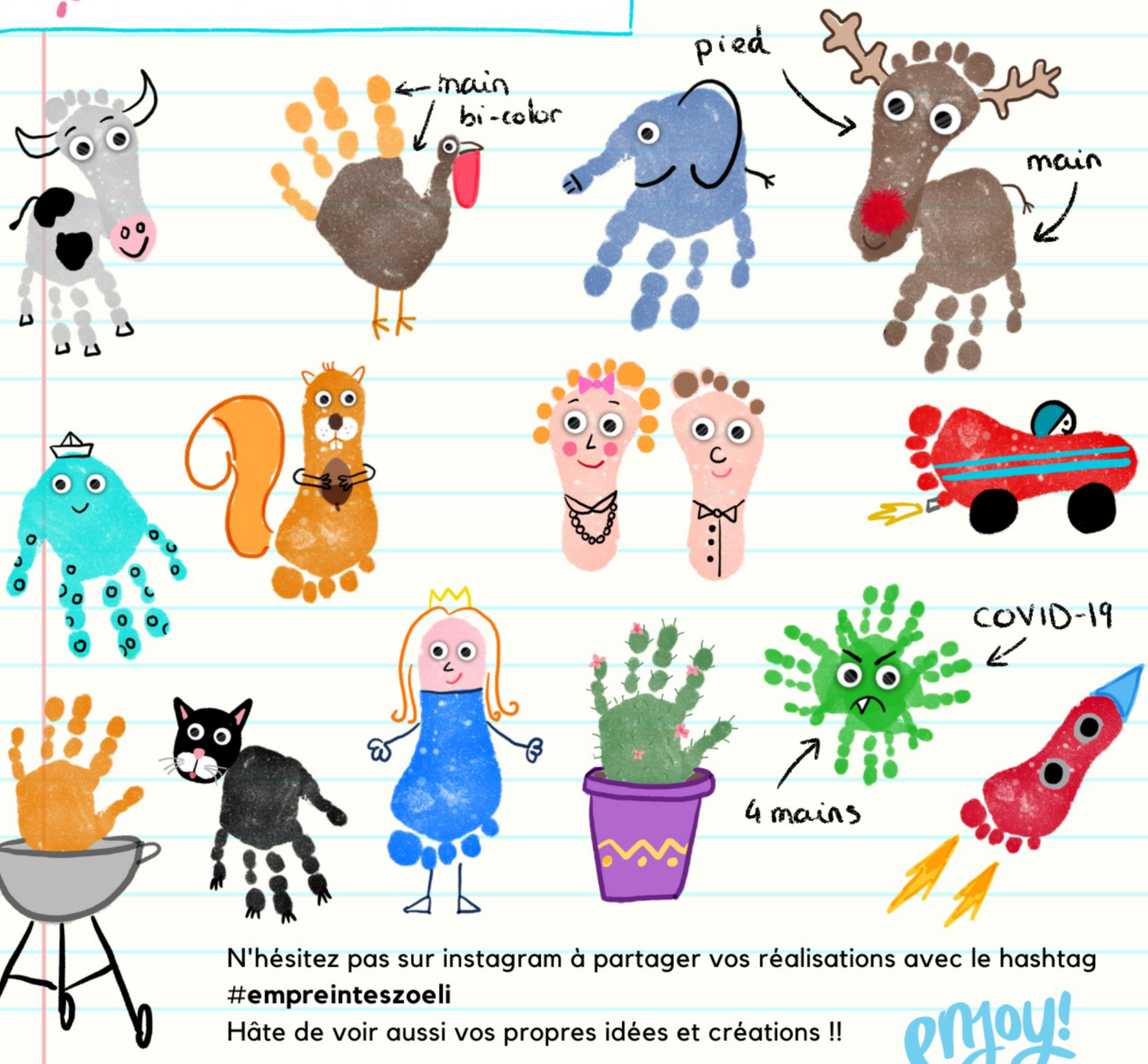
le petit + : raconter une histoire, en déco sur de la pâte à sel ou sur un tableau.

## Matériel :

- des yeux rigolos (facultatif)
- des feutres
- de la peinture
- des pompons (facultatif)

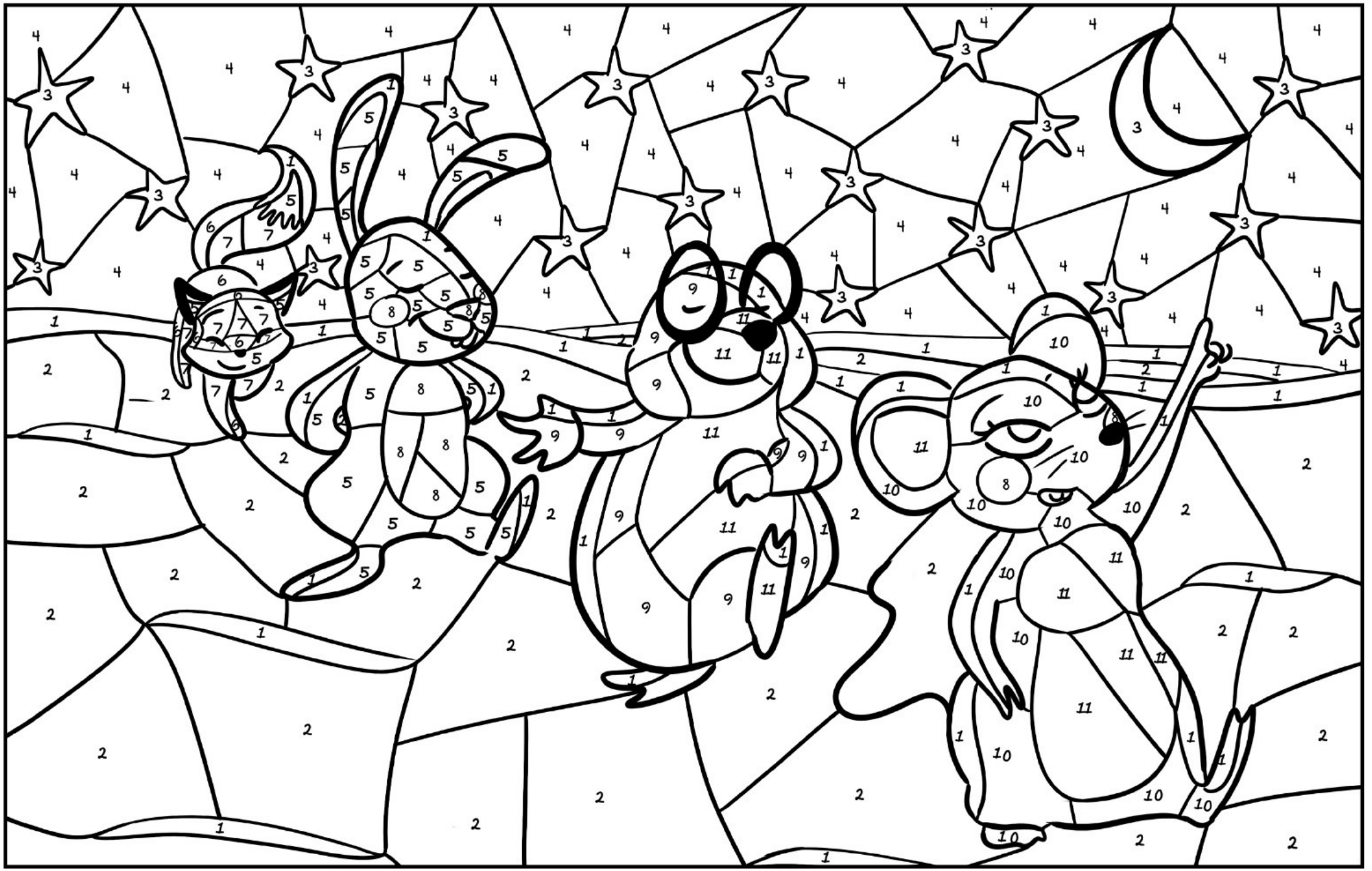
## Comment fait-on ?

-Mettez de la peinture sur les pieds ou les mains de votre enfant.
-Faite l'empreinte (vous pouvez associer plusieurs empreintes comme sur les exemples)
-Une fois l'empreinte sèche, vous pouvez la décorer avec vos feutres.




N'hésitez pas sur instagram à partager vos réalisations avec le hashtag **#empreinteszoeli**
Hâte de voir aussi vos propres idées et créations !!

enjoy!



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

cette activité vous est proposée par Fanny Vella



# Recette de la colle alimentaire pour réaliser des constructions gourmandes

## Ce dont tu as besoin :

- Du sucre glace
- Des blancs d'oeufs
- Des biscuits du type "petit beurre" pour faire des murs
- Des bonbons et des fruits pour la décoration

## La préparation :

Dans un bol, met le blanc d'un oeuf.

Ajoute petit à petit du sucre glace jusqu'à ce que tu obtiennes un mélange un peu épais qui tient sur un couteau. Si ton mélange craquèle, tu peux ajouter quelques gouttes de jus de cirton ou d'eau pour le rattraper.

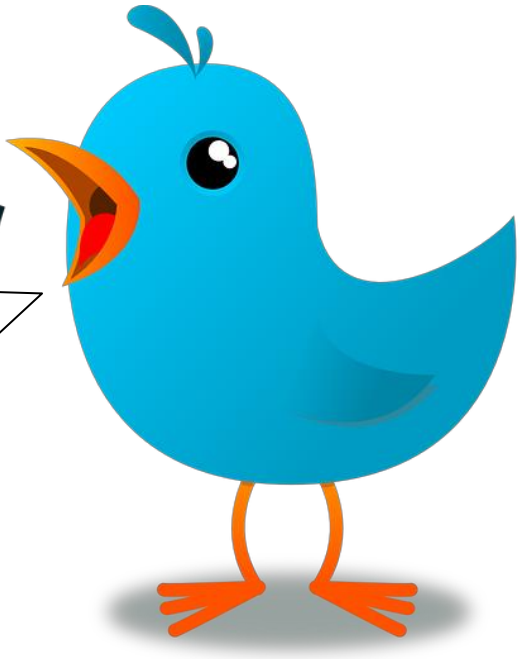
C'est prêt ! Avec cette colle tu peux assembler les biscuits et construire des cabanes, des châteaux, des maisons ! Tu peux aussi coller des morceaux de fruits et des bonbons pour la rendre encore plus gourmande.

Et plus tard, tu pourras manger ta construction !

Cette activité vous est proposée par Rachel du compte Instagram @latelierdemaminou

# Relaxe-toi avec Mascotte !

Matériel : 1 bassine, du sel, 1 serviette éponge, 1 pichet (ou gourde) d'eau, de l'eau.



Hey ! Salut l'ami ! Je suis Mascotte ! Je te propose un petit moment pour te détendre. Tu peux le faire tout seul ou en famille. Tu peux même faire une surprise à l'un de tes parents en lui préparant cette activité !

1 Prends une bassine et remplis-la d'eau. Ajoute une bonne poignée de sel.

2 Assois-toi sur une chaise, le plus confortablement possible.
La bassine est au sol, devant toi. Plonge tes pieds nus dedans.
Laisse tes bras pendre sur les côtés. Tes mains en direction du sol.

3 Pose ton attention sur ta respiration, l'air qui entre et sort.
Inspire profondément. Gonfle ton ventre.
Expire profondément. Rentre ton ventre. Recommence.

4 Inspire profondément. Expire profondément. Plusieurs fois.
Tu te détends. A chaque expiration tu imagines que tes peurs et pensées désagréables s'en vont dans l'eau. Tu te détends.

5 Quand c'est fini, rince tes pieds et essuie-les.
Tu peux jeter l'eau, laver la bassine et proposer à un membre de la famille de faire cet exercice de relaxation.

Cette activité vous est proposée par Soline du compte Instagram @solineseveiller

# Jean-Michel le dragon

Voici Jean-Michel. Jean-Michel n'est pas content car pendant la nuit une mauvaise fée lui a enlevé toutes ses couleurs. A l'aide de ta baguette magique (ou de tes crayons de couleurs), redonne à Jean-Michel tout son éclat, mais attention il faut bien respecter sa description. Prends le temps de lire toute la description avant de commencer.

Jean-Michel a les dents blanches. Il a le dos, les pattes, la queue et la tête verte. Ses ailes sont rouges, et le dessous de son ventre est jaune. Il y a sur son corps quelques écailles rouges, bleues et violettes. Ses yeux sont oranges et sa langue rose.



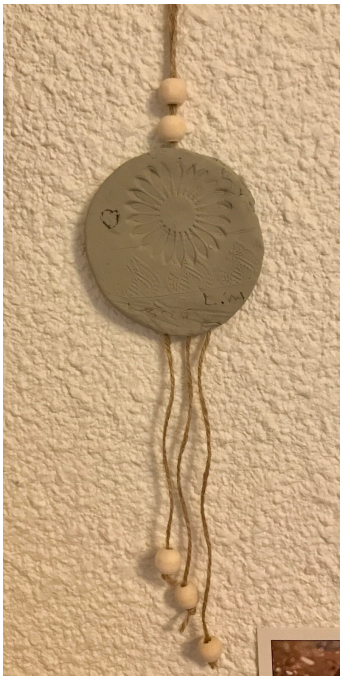
# CHACUN SES HUILES

## PÂTE À MODELER POUR LES PETITS



FAIS TA PROPRE PÂTE À MODELER, ET AROMATISE LA AVEC LES HUILES ESSENTIELLES !
VOICI UNE PETITE RECETTE AVEC DES INGRÉDIENTS 100% NATURELS! DU COUP AUCUN SOUCIS SI TON BAMBIN MET À LA BOUCHE!
IDÉES D'HUILES ESSENTIELLES POSSIBLES POUR UN RETOUR AU CALME :
- 1 GOUTTE DE LAVANDE
- 1 G DE CAMOMILLE ALLEMANDE POUR SA COULEUR BLEUE
- 1 G DE PEACE AND CALMING POUR SA COULEUR VERTE
OU - 1 G DE ORANGE POUR LE CÔTÉ PEPS
 125G DE FARINE DE BLÉ 125G DE SEL
 25 G DE BICARBONATE  20ML D'EAU
 1 CAS D'HUILE D'OLIVE  DU COLORANT ALIMENTAIRE
OU NATUREL EN OPTION  1 À 2 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE PAR COULEUR.
RECETTE :
* MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS (SAUF COLORANT ET HE) DANS UN SALADIER.* METTRE LA PÂTE OBTENUE DANS UNE CASSEROLE ET FAIRE CHAUFFER À FEU MOYEN JUSQU'À CE QU'ELLE SE DÉCOLLE DE LA PAROI.
* FAIRE VOS BOULES, MALAXER AVEC L'HUILE ESSENTIELLE QUE CE SOIT BIEN HOMOGÉNE. AMUSEZ VOUS BIEN ! CONSERVATION DANS UN RÉCIPIENT HERMÉTIQUE ;)

## POUR LES PLUS GRANDS



PÂTE AUTODURCISSANTE POUR FAIRE UNE SUSPENSION, ON SORT CE QUE L'ON A DANS LES TIROIRS POUR LA DÉCO, PLUMES, PERLES, ...
 1 DOSE DE MAÏZENA
 1 DOSE DE BICARBONATE DE SODIUM
 1 DOSE D'EAU
POUR LA CUISSON, IL SUFFIT DE METTRE TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UNE CASSEROLE ET FAIRE CHAUFFER À FEU MOYEN JUSQU'À CE QUE LA PÂTE SE DÉCOLLE DES PAROIS

TRAVAILLER AVEC UNE CUILLÉRE EN BOIS,
ON PREND UN VERRE, ON S'EN SERT D'EMPORTE PIÉCE, ON FAIT 3 TROUS, ON Y INSÉRE DE LA CORDE ET ON DÉCORE
LAISSER SÉCHER PLUSIEURS HEURES
ON POURRA Y AJOUTER DES HUILES ESSENTIELLES COMME LA LAVANDE POUR RESTER AU CALME, OU MENTHE POIVRÉE ET ORANGE POUR BOOSTER LES NEURONES POUR TRAVAILLER

POUR LES ADOS
LAURIER NOBLE POUR SE CONCENTRER ET NE PAS PRENDRE DE RETARD
LES PARENTS :
BOOSTER L'IMMUNITÉ DE TOUS AVEC DES HUILES COMME L'ENCENS OLIBAN, COPAÏBA (POUR TOUS), THIEVES (À PARTIR DE 5 ANS), EUCALYPTUS RADIÉ (À PARTIR DE 1 AN) OUVRIRA LES BRONCHES ET AIDERA À MIEUX RESPIRER...
STRESS AWAY PERMETTRA DE RESTER ZEN,
ET CLARITY DE TRAVAILLER MALGRÉ LES CIRCONSTANCES

OFFERT PAR ALEKSANDRA
L'AROMATHÉRAPIE AUTREMENT

N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER CONSEIL

# DU YOGA POUR PETITS ET GRANDS ENFANTS

de 15 mois à 101 ans

## PAS BESOIN DE TAPIS

Ce sont des postures qui ne nécessitent que toi ! Pour la posture du Dragon, veille à ne pas te faire mal au genou, mais je suis sûre que tu peux trouver une solution si tu n'as pas de tapis sous le coude (une serviette de bains ? Un coussin ? Un plaid ? Attention cependant à ne pas glisser ! )

## BIENFAITS

L'émotion doit être vécue, et passer par le mouvement l'aide grandement. On peut faire ces postures de yoga "juste pour le plaisir", ou alors les utiliser comme des outils pour apprivoiser la frustration/colère, le stress ou le petit manque de confiance en ses capacités. La posture du double dragon permet également une reconnexion avec l'autre.

## CETTE ACTIVITÉ T'EST PROPOSÉE PAR ARIANE

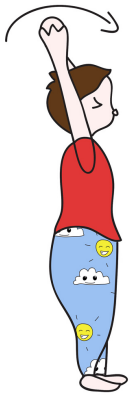
du compte

**Ariane_saligne**

# YOGA ANTI-FRUSTRATION !

## LA POSTURE DU BÛCHERON

Commence debout, les jambes un peu écartées, et joins tes mains au-dessus de ta tête, tes doigts entrelacés, comme si tu tenais une hache. D'un mouvement rapide, tu vas donner un coup de hache devant toi de toutes tes forces en criant ! yaah !






# YOGA ANTI-STRESS !

## LA POSTURE DU GUERRIER



Tu es debout. Ecarte les bras. Avance d'un grand pas avec ta jambe, et plie-la. L'autre jambe est tendue. Recommence de l'autre côté !

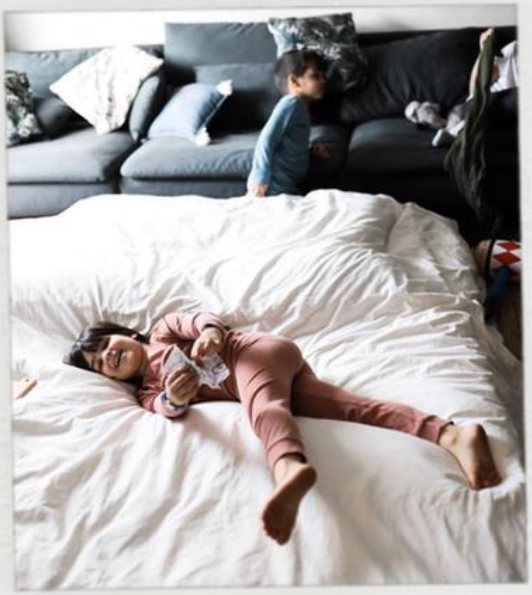
# YOGA CONFIANCE EN SOI !

## LA POSTURE DU DRAGON

A genoux, on vient poser la plante du pied droit au sol, et ses mains sur la cuisse droite. Le dos est bien droit. On lève les bras en l'air. On peut faire cette posture à deux, et toucher les mains de son partenaire ! On recommance avec la jambe gauche.



# LA SOIRÉE PYJAMA







Transforme ton salon en BIG lit avec tous les matelas de la maison. Mange une pizza ou ton plat préféré dans les draps! N'y bouge pas de la nuit. Rien de plus beau comme souvenirs en famille!

CETTE ACTIVITÉ VOUS EST PROPOSÉE PAR YAËLLE DU COMPTE INSTAGRAM

@YAELLE_HENRY

# C'EST LA FÊTE DES ÉMOTIONS

## CAR CHAQUE ÉMOTION EST UTILE!

LES ÉMOTIONS ET LEUR DÉFINITION SONT TOUTES MÉLANGÉES.
TENTE DE RETROUVER POUR CHAQUE ÉMOTION SA DÉFINITION.

**PEUR**

J'AI ENVIE DE SAUTER PARTOUT, DE RIRE ET DE SOURIRE.
MON CORPS A BEAUCOUP D'ÉNERGIE.
JE PEUX EN PROFITER POUR FAIRE DES CHOSES QUE
J'AIME ET ME METTRE DES DÉFIS.

**JOIE**

J'AI ENVIE DE PLEURER, D'AVOIR UN CÂLIN, QU'ON M'AIDE À
COMPRENDRE POUR DÉPASSER CETTE ÉMOTION.
MON CORPS EST SANS ÉNERGIE, JE SUIS COMME TOUT "MOU".
JE PEUX EN PROFITER POUR COMPRENDRE
CE QUI EST DIFFICILE POUR MOI.

**COLÈRE**

J'AI ENVIE DE ME CACHER, DE DEMANDER UN CÂLIN OU MÊME DE PLEURER OU DE CRIER. MON CORPS EST COMME FIGÉ ET J'AI BESOIN D'ÊTRE RASSURÉ(E). JE PEUX EN PROFITER POUR DEMANDER DE L'AIDE ET PARLER À UN ADULTE.

**TRISTESSE**

J'AI UNE ENVIE DE TOUT CASSER, DE CRIER OU MÊME DE TAPER.
MON CORPS A BEAUCOUP D'ÉNERGIE MAIS JE NE SAIS PAS
QUOI EN FAIRE. JE PEUX EN PROFITER POUR SOUFFLER,
ME RECONCENTRER SUR CE QUE JE RESSENS, TENTER D'EN
PARLER POUR FAIRE CHANGER LES CHOSES.

CHAQUE ÉMOTION EST UTILE, ELLE NOUS APPREND PLEIN DE CHOSES SUR NOUS-MÊME ET PERMET DE MIEUX SE COMPRENDRE POUR AVANCER DANS TOUTES LES SITUATIONS DE LA VIE. ACCUEILLIR UNE ÉMOTION C'EST LUI LAISSER UNE PLACE DANS NOTRE VIE, SANS LA JUGER !



CETTE ACTIVITÉ VOUS EST PROPOSÉE PAR - ELODIE -

# Que vois-tu ?

Un petit animal ou un gentil monstre perdu ? Imagine et dessine où il vit!

Tu peux t'amuser à l'infini en faisant des formes au hasard, et imaginer des personnages rigolos ou très sérieux!



Activité proposée par Galou (@gaelle_c_galou )

# "cousu main"

*Il nous faut*

*-2 feuilles*

*-1 ciseaux (adapté à l'âge de l'enfant)*

*-Crayons ou feutres*

*-Perforeuse*

*-Laine ou lacet ou cordelette*

*-Coton ou ouat*




***Cette activité vous est proposé par Sophie du compte Instagram @sotonylove***

# "cousu main"

*-Superposer 2 feuilles et les plier en 2*

*-Tracer la moitié du cœur en pointillée*

*-Laisser l'enfant repasser les pointillée*

*-Ouvrir le cœur et le personnaliser*

*-A l'aide d'une perforeuse faire des trous espacés tout autour en positionnant les deux faces du support l'un contre l'autre pour que les trous soient bien en face.*

*-Prenez votre lacet / laine / corde passez la dans les trous afin de créer une couture visible, penez à laisser un espace suffisant pour insérer la ouat ou coton pour donner du volume au cœur.*

*-Reprenez la « couture » pour rejoindre le point de départ puis nouer votre cœur.*

***Cette activité vous est proposé par Sophie du compte Instagram @sotonylove***

# LE JEU DES 7 DIFFÉRENCES

## *L'enfance des Vilains Disney*



















*Cache cette partie qui donne les solutions de ce jeu des 7 différences et révèle la seulement à la fin*

cette activité vous est proposée par Fanny Vella

# Activité de découpage, niveau maternelle

Matériel : feuilles, feutre et ciseaux

Consigne : tracer des lignes / courbes au feutre sur une feuille et inviter l'enfant à découper selon les tracés

Cette activité vous est proposé par Zoë
du compte Instagram @zobio.fr

# Les cartes contrastées

Les cartes contrastées sont faites pour aider les nouveaux nés et bébés à distinguer et reconnaitre les formes.

Celles-ci sont plus complètes !

Elles vous serviront de la naissance à l'acquisition de la lecture et de l'écriture.

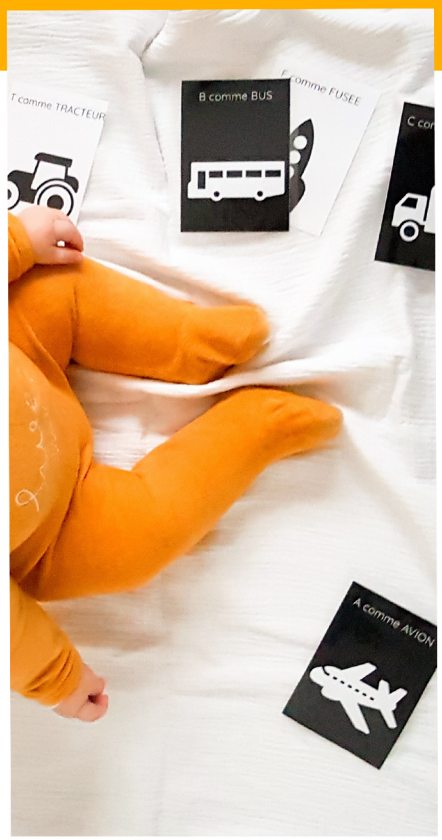
Les règles sont très simples:
Téléchargez les cartes sur le site www.mamansdaujourdhui.fr
Imprimez-les en recto/verso
Plastifiez-les
Vous êtes prêts !

## Comment on joue ?

### Pour les bébés

Acrochez les cartes contrastées au mur à sa hauteur, ou montrez-les lui en les tenant.

Astuce : Accrochez les cartes au bout de fil de nilon que vous pourrez suspendre au dessus de son coin pour le change. Les cartes attireront son attention et vous serez plus tranquilles pour les changement de couches !




### Pour les enfants qui apprennent à lire :

Montrez lui les cartes côté écriture, il pourra donc lire sans "deviner" grâce à l'image.

### Pour les enfants apprenant à écrire :

avec un feutre pour tableau, l'enfant peut repasser sur les lettres à l'arrière.

### Pour les bambins qui apprennent à parler :

Montrez lui les images et demandez lui
de les nommer.

ASTUCE : Vous pouvez également lui demander de trier les cartes en fonction du type d'animal, de véhicule (dans les airs, sur la terre, dans la mer)

Cette activité vous est proposée par Emilie du compte Instagram @mamansdaujourdhui

# Le Gribouillage créatif

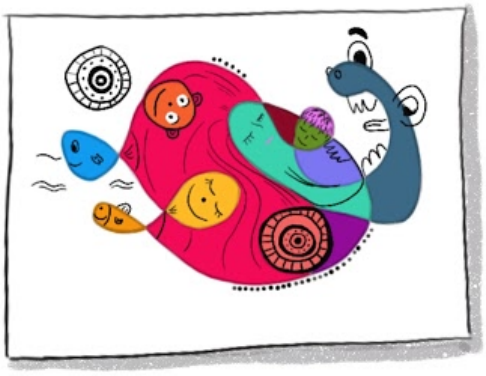
Sur une feuille vierge, forme un grand gribouillage:
Les yeux fermés, avec un crayon de bois, laisse aller ta main librement sur le papier.



Ensuite, il faut juste laisser aller ta créativité !
Cherche dans le gribouillage ce que tu peux reconnaître : un animal, un visage, un objet etc...
Tu peux tourner la feuille dans tous les sens jusqu'à ce que ça apparaisse. Tu peux repasser au feutre les lignes de ce que tu vois, et colorier!



Si l'inspiration ne vient vraiment pas, que tu te sens bloqué, colorie chaque parties d'une couleur différente et amuse toi !
Sois libre de rajouter des traits des points des cercles etc!
Surtout : amuse toi et fais toi confiance ! Il n'y a jamais de raté, il n'y a que des expériences!



Activité proposée par Galou (@gaelle_c_galou )



Coloriage proposé par Morgane du compte @des.crayons.dans.le.camion
(N'hésites pas à m'envoyer une photo du dessin une fois colorié, cela me ferait plaisir !)

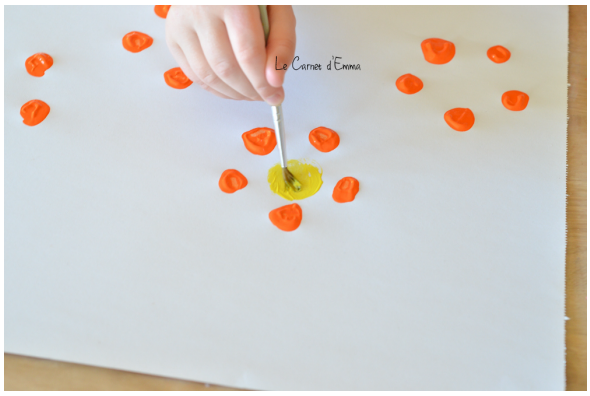
Hello, moi c'est Emma, du blog lecarnetdemma.fr. Aujourd'hui je participe à ce joli projet et je vous partage une idée d'activité faite avec mes enfants sur le thème du printemps.

Pour cette activité, vous aurez besoin de
- Peinture
- Une bouteille en plastique type coca
- Un pinceau
- Une feuille blanche (ou une toile)




Etape 1

On trempe le bas de la bouteille dans la peinture de façon à ce que les pointes soient pleines de peinture. Puis on applique sur a feuille. Et la base de vos fleurs est faite.




Etape 2

Ensuite on va dessiner le pistil de la fleur avec le pinceau et de la peinture jaune.




Etape 3

Puis on fait l'herbe et les tiges. Vous pouvez arrêter là ou laisser votre enfant finir de compléter son paysage. Ma fille a choisi de faire des oiseaux par exemple.




Et voici le résultat

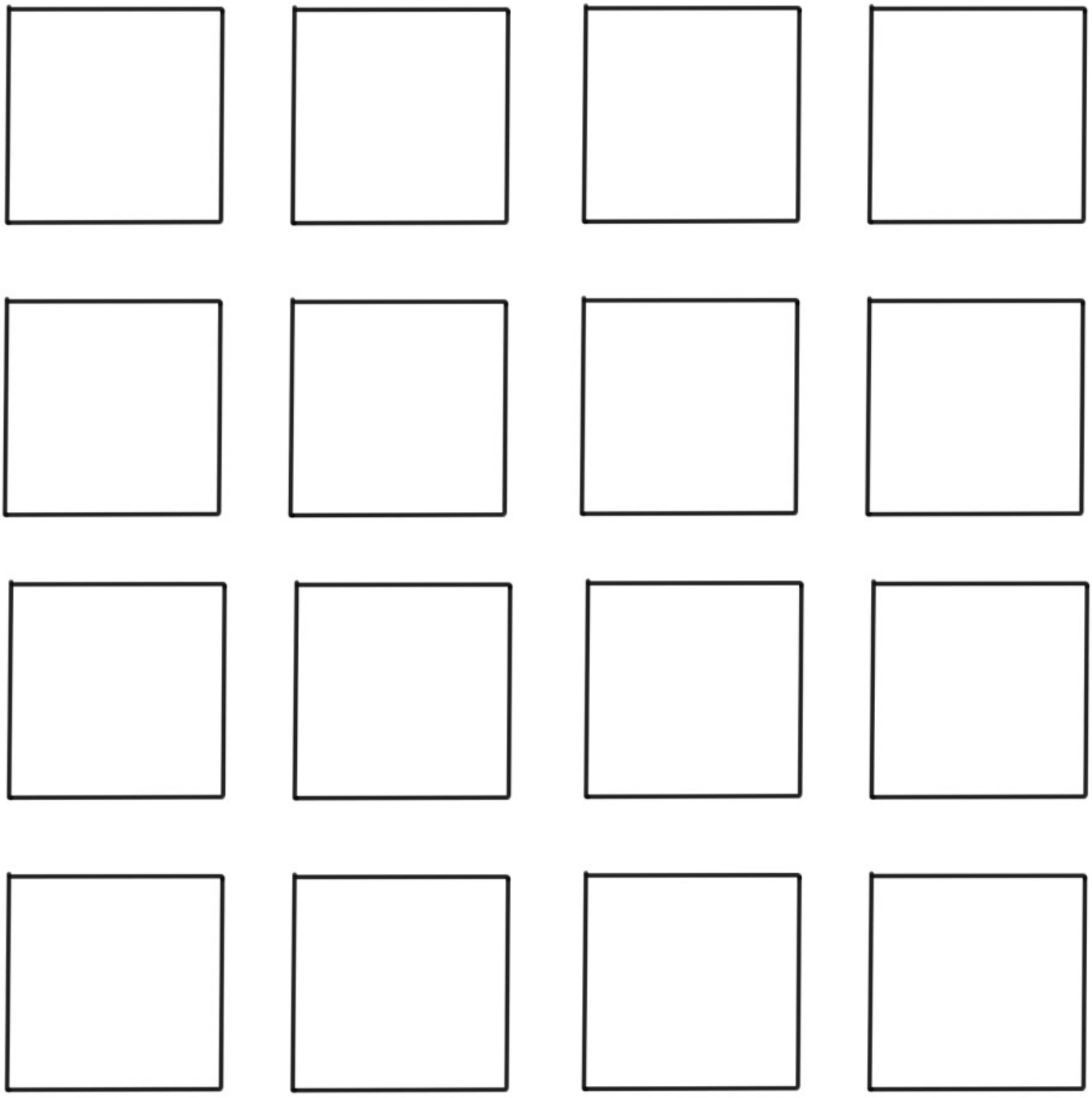
Une peinture que les plus jeunes peuvent réaliser sans difficulté. Une façon de peindre un peu différente en utilisant autre chose qu'un pinceau.

Retrouvez moi sur mes comptes insta : @lecarnetdemma et @lesactivitesdemma
Ainsi que sur mon blog : www.lecarnetdemma.fr

# Jeu de patience...

Remplis les cases avec des motifs différents

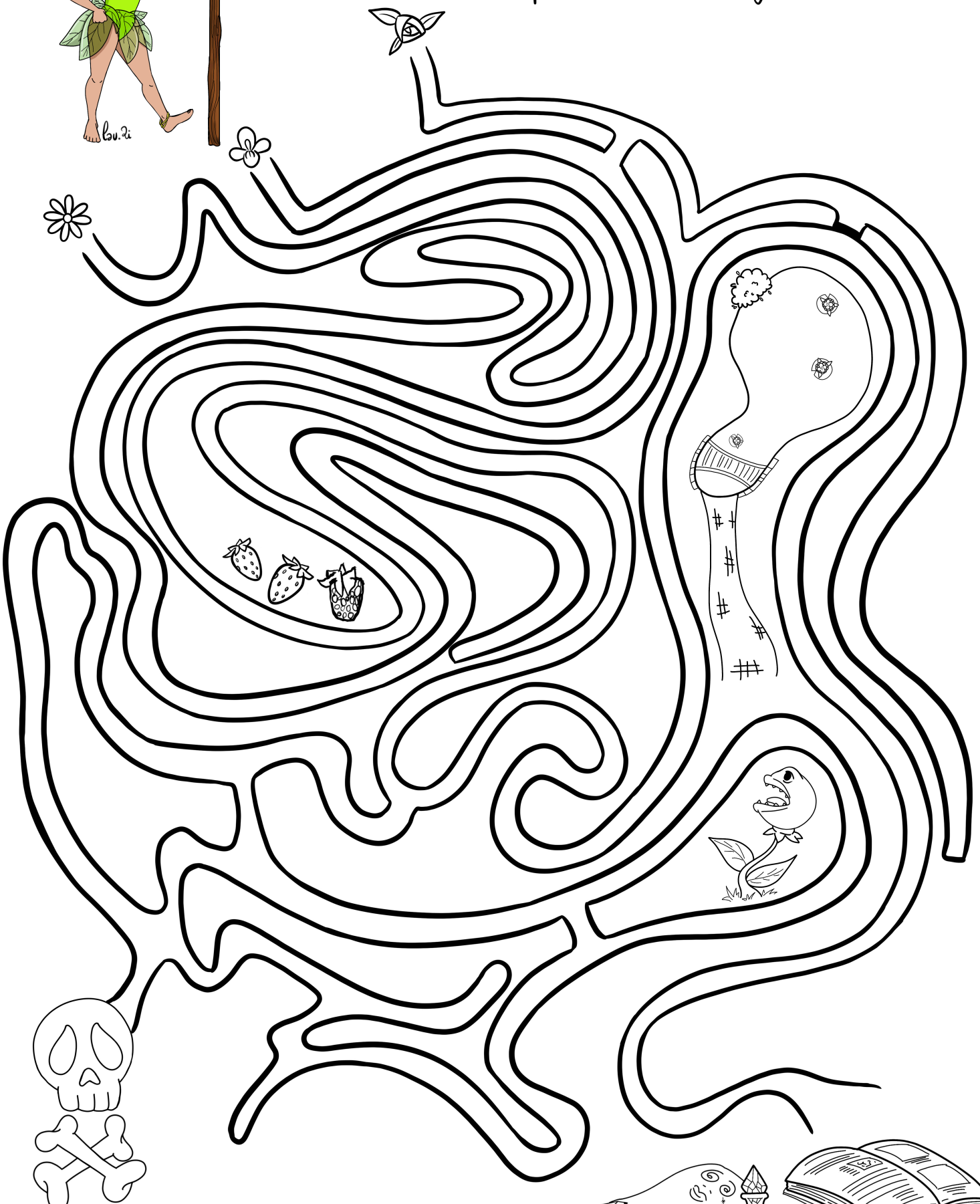
Tu peux t'amuser à colorier ensuite!



Activité proposée par Galou (@gaelle_c_galou )



Aide Emi la petite fée des bois, à retrouver les ingrédients de la potion magique qui aidera à soigner le monde.

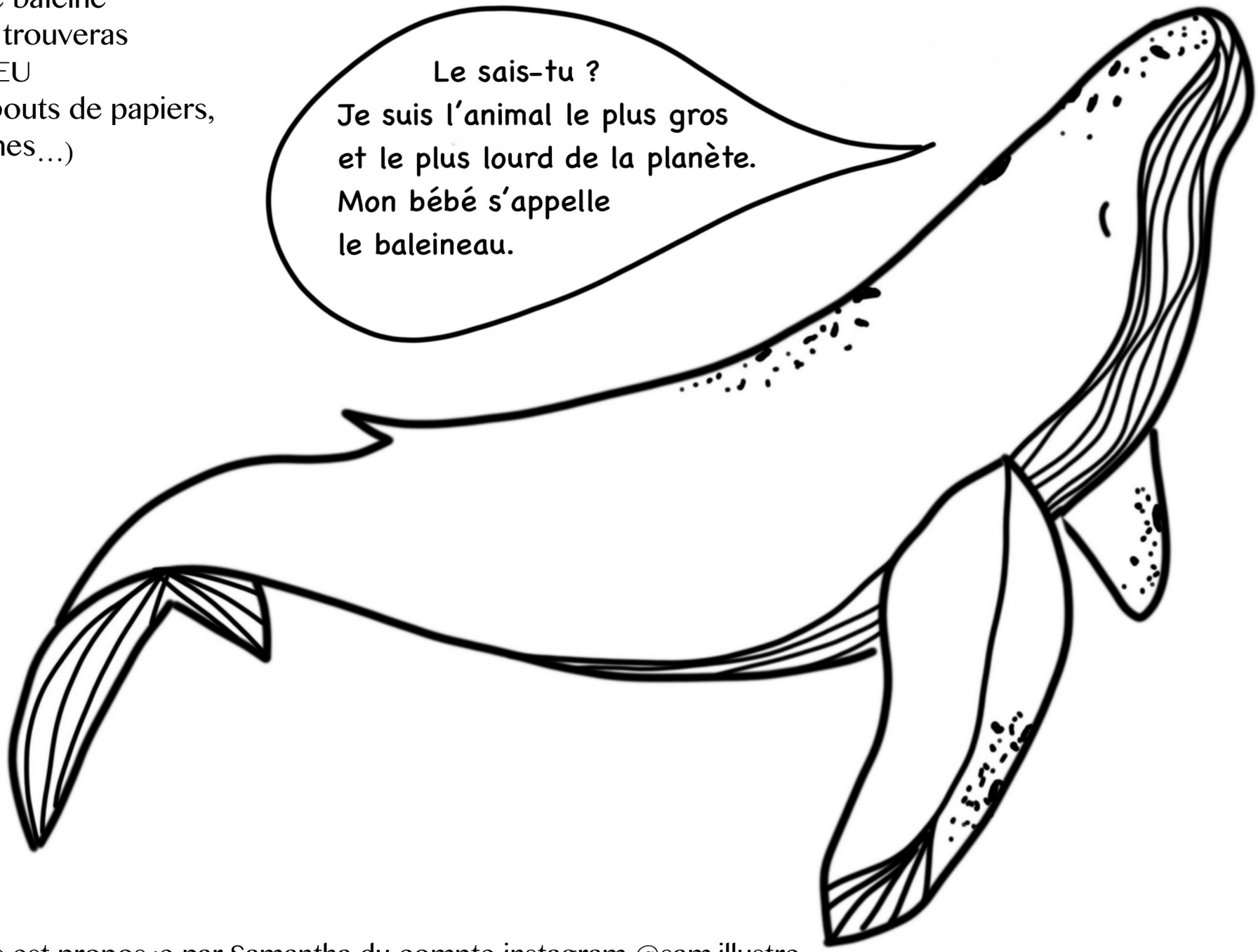





Cette activité vous est proposée par Laurie Rivière
du compte Instagram laurieriviere.illustratrice
et la participation de Léana

# Baleine bleue en patchwork

Colle sur cette baleine
tout ce que tu trouveras
de couleur BLEU
(gommettes, bouts de papiers,
paillettes, plumes…)




Cette activité vous est proposée par Samantha du compte instagram @sam.illustre



# Cookies vegan aux pépites de chocolat

Instagram ELODIE_NATURELLEMENT_HAPPY

## ingredients

- 75g d'huile de coco
- 160g de farine
- 60g de compote de pommes
- 60g de sucre roux
- 2 càc de maizena
- 1/2 càc de bicarbonate alimentaire
- 90g de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel

Tu peux mettre plus de sucre, ici on aime les cookies moins sucrés

## Instructions

- Dans un saladier, battre l'huile de coco avec le sucre. Ajoute la compote de pommes
- Dans un autre saladier, mélange la farine, le bicarbonate de soude, la maïzena et le sel.
- Incopore les ingredients secs au mélange précédent
- Ajoute les pépites de chocolat.
- Préchauffe le four à 180°
- Forme des boules de cookies, les mettres au congélo 5 minutes
- Enfourne les 12 minutes
- Tu peux les laisser refroidir, mais on est tous des mangeurs de cookies qui sortent du four hein ;-)

JE T'ENVOIE DE BONNES VIBES

# Sirènes à colorier,




activité proposée par Nadieh Kamezanizadeh - @node_illustrations

# Exercices sportifs à faire avec bébé ou les enfants plus grands

Cette activité vous est proposée par Justine du compte Instagram @justine_trucsdenana



LA PLANCHE :

**Pour la maman :** idéal pour renforcer le centre du corps et spécialement le transverse.

**Pour Bébé :** extra pour déclencher des sourires et des gazouillis !

Si l'enfant est plus grand, il peut s'allonger sur votre dos de la maman ou s'asseoir à califourchon. **Rires garantis !**
Il peut aussi essayer de vous imiter en faisant la planche à côté de vous.



**Comment faire ?**
À quatre pattes, les mains en dessous des épaules, les genoux sous les hanches. Prenez appui sur vos mains et tendez les jambes. Vos pieds sont serrés. Maintenez la position quelques instants puis revenez en position initiale.

**Mon conseil :** Ne creusez pas le dos et ne montez pas les fesses vers le haut. Le but est de rester bien droite, comme une table. Les épaules, le bassin et les chevilles sont alignés. Tout le corps est contracté, même le périnée est serré. Veillez à bien respirer pendant toute la planche et à ne pas rester en apnée ! Une bonne respiration vous aidera à garder la position plus longtemps. Restez 10 secondes puis répétez l'exercice plusieurs fois en augmentant le chrono : 15, 20, 25, 30 secondes ;)
Ça peut même se faire sur le côté, avec la planche latérale.

En cas de diastasis des grands droits, évitez tous les exercices d'abdominaux qui poussent le ventre vers l'extérieur. La planche faciale n'est pas conseillée non plus dans ce cas-là.



# Exercices sportifs à faire avec bébé ou les enfants plus grands

LA FENTE :

**Pour la maman :** continuer à galber ses fessiers et à tonifier ses jambes

**Pour Bébé :** calmer les pleurs et permettre le portage tout en faisant du sport
*(peut également se faire en porte-bébé)*

**Comment faire ?**
Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin. Inspirez et faites un pas en avant avec la jambe droite puis fléchissez les deux jambes jusqu'à ce que le genou gauche forme un angle à 90°. Gardez le dos bien droit. Dirigez votre bassin vers le bas et transférez le poids de votre corps vers l'arrière. Pour garder l'équilibre, veillez à ne pas avoir les pieds sur la même ligne et regardez loin devant vous, en ramenant vos épaules vers l'arrière. Expirez en poussant sur le pied gauche pour revenir à la position de départ.
Faites ensuite le même exercice avec l'autre jambe.



**Mon conseil :** Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser les orteils. La fente est un mouvement de haut en bas, et non d'arrière en avant. Le talon de la jambe arrière doit être décollé, et tourné légèrement vers l'extérieur, et la pointe de la jambe avant tournée légèrement vers l'intérieur. Si le mouvement est bien effectué, vous ressentirez une plus forte sollicitation du quadriceps de la jambe arrière que celui de la jambe avant.

**Attention !** Alterner le bras porteur, pour ne pas privilégier un bras par rapport à l'autre. Faites attention aussi aux épaules car ils ont tendance à partir vers l'avant. Enfin, pendant les exercices type fente ou squat, évitez de porter bébé sur les hanches car ça peut être mauvais pour la posture qui a tendance « à s'effondrer ».



Un autre exercice dans le même esprit est le squat, un mouvement très complet qui peut se réaliser facilement avec bébé, soit dans le porte-bébé. Pour les plus grands et si vous vous en sentez capable *(et à l'aise avec le mouvement)*, vous pouvez le faire avec l'enfant sur les épaules. Le plus pratique étant le squat sumo qui favorise une sollicitation plus importante des adducteurs *(muscles de l'intérieur des cuisses)*. Ici, on écarte davantage les jambes que le mouvement de base avec les pieds au delà de la largeur des épaules, et on oriente les pointes de pieds vers l'extérieur. On doit fléchir les jambes en poussant les fesses vers l'arrière. On pousse ses jambes afin de revenir à la position initiale *(debout)*, sans toutefois verrouiller ses genoux *(on garde les jambes légèrement fléchies)*. Lors de ce mouvement, il faut garder le dos bien droit, abdominaux contractés, poitrine vers le haut, avec le regard devant soi.

# Exercices sportifs à faire avec bébé ou les enfants plus grands

LA PONT :



**Pour la maman :** renforcer les cuisses et les fessiers.

**Pour Bébé :** calmer les pleurs et permettre le portage tout en faisant du sport

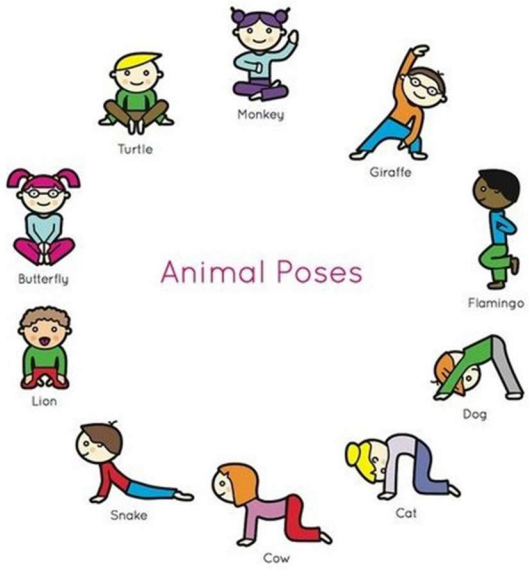
**Comment faire ?**
Dos sur le sol, genoux fléchis et pieds à plat sur le sol, bras tendus le long du corps, montez le bassin et contractez les fessiers. Restez quelques secondes en l'air puis redescendez le bassin.

*Ces petits exercices sympathiques sont à faire de temps en temps avec bébé – quand bébé est bien sûr ravi de faire de la gym avec maman - mais ne font pas partie d'une routine de gym quotidienne.*

MOMENT «CARDIO»

Tous les matins, vous pouvez commencer la journée avec une séance de 10 minutes de danse gym un peu rythmée sur la musique de votre choix *(de préférence des chansons que les enfants adorent). Et là, faites preuve d'imagination ;)* Des sauts, on passe de position debout à genoux fléchis, divers exercices en mode parcours de gym, on tourne en rond, on lève les bras, les jambes, on ramène les bras aux épaules, on tourne les hanches, on se met sur la pointe des pieds etc. bref, on prend conscience de notre corps en s'amusant.

Le soir ou pour un retour au calme après le cardio, on peut enchainer des mouvements de yoga faciles comme le papillon ou le chat.




Certaines postures comme l'arbre ou le flamand rose permettent de travailler l'équilibre *(aussi bien pour les parents que les enfants, petits et grands)* Faites-leur faire des petits tests d'équilibre, ce qui permettra aux enfants de prendre conscience de leurs habiletés.

Sont-ils capables de se tenir sur la jambe gauche, la droite ?

Peuvent-ils marcher avec un livre sur la tête ?

Vous pouvez aussi apprendre aux enfants à bien respirer avec des jeux tout simples. Il existe le jeu avec le verre d'eau qui va bien les faire rire. Les enfants s'amusent à expirer par la bouche en faisant des bulles avec une paille dans le verre d'eau. Sinon, si vous voulez éviter de reproduire ce jeu à table..., vous pouvez faire souffler les enfants sur une plume et la déplacer à l'aide du souffle.

Il existe aussi plein de petits étirements à faire pour les détendre comme ici la chandelle avec maman, et aussi pour les faire rire !



Pour la **relaxation** qui peut être très utile et agréable pour tout le monde.

Installez une couverture au sol, on s'étend tous sur le dos. On pense à des choses positives, dont on rêve faire avec nos proches, nos amis, etc. On s'imagine sur le sable, les pieds dans l'eau, sur l'herbe... Cela peut se faire en écoutant de la musique calme ou sans musique, uniquement avec votre voix. Puis après ce moment de relaxation, n'hésitez pas à demander aux enfants de nommer les choses auxquelles ils ont pensé, de les faire parler sur ce qu'ils ont ressenti.

# Fabrication de fausses glaces

Matériel : rouleaux de papier hygiénique vides, ciseaux et ruban adhésif



**1 réunir le matériel**



**2 couper le rouleau dans le sens de la longueur**



**3 former un cône**



**4 fixer la forme avec du ruban adhésif**

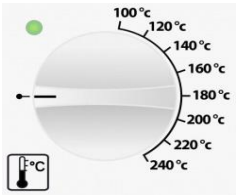


**5 Fabriquer des boules avec du papier ou des pompons**



**6 tout est prêt 🙂**

Cette activité vous est proposé par Zoë
du compte Instagram @zobio.fr

| Ingredients | Quantité | Ustensiles | |
|---|---|---|---|
| |   |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|   |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |   |

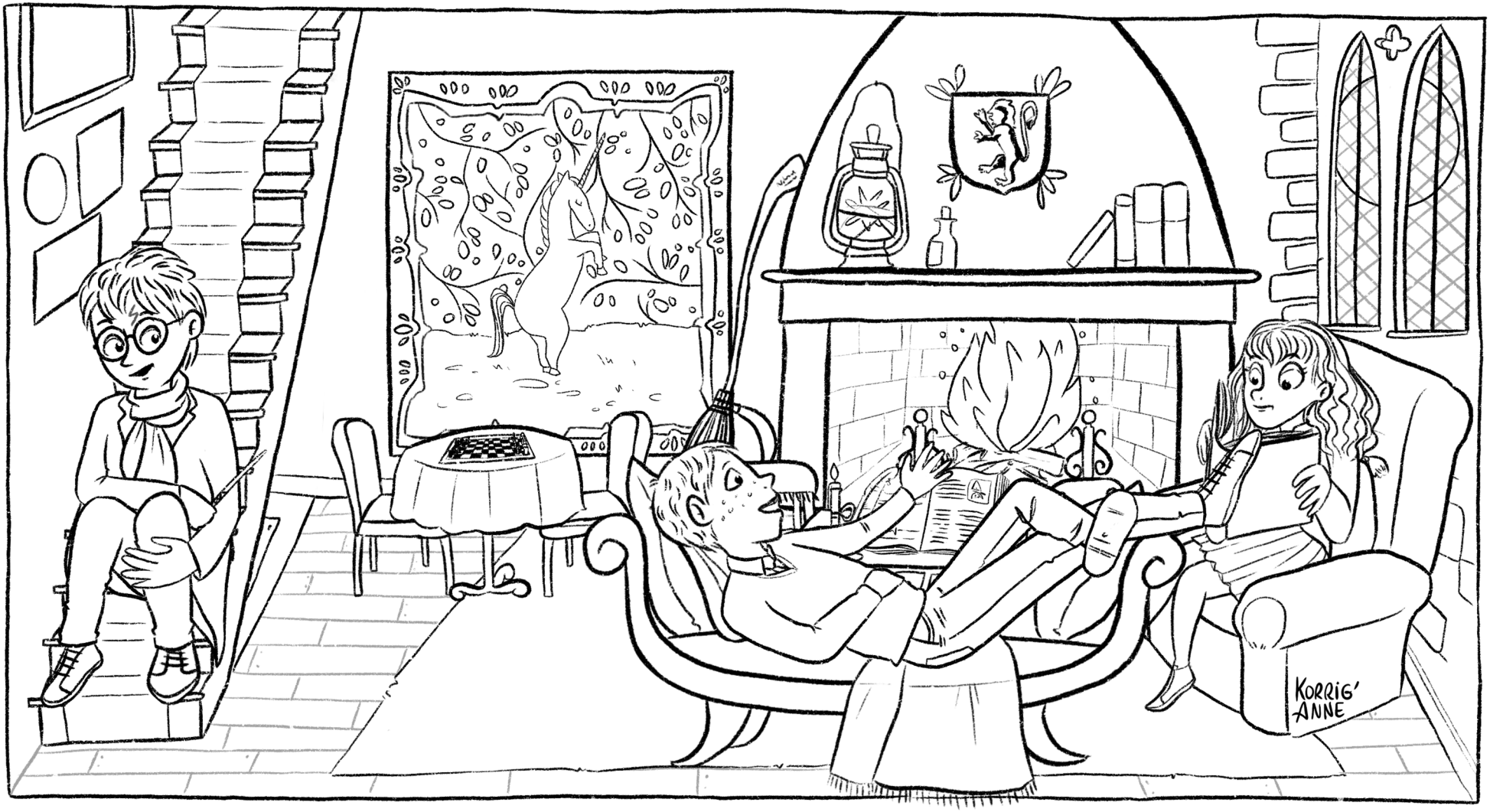
Cette activité vous est proposé par Julie du compte apprendsmoiafaireseul

| Autonomie | |
|---|---|
| Gateau au chocolat | |
| Ustensiles + ingredients | |

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | | |

| |
|---|
| \|Préchauffez le four à 180°C |
| \|Faites fondre le chocolat noir (bain marie ou micro ondes) |
| Mélanger deux yaourts dans un saladier |
| 1 pot et demi de sucre |
| 3 pots de farine |
| 1 cuillère à soupe de bicarbonate |
| 1/2 pot d'huile + le chocolat fondu pour obtenir une pâte homogène |
| Versez dans un moule |
| Enfournez entre 30 et 35 de minutes dans un four à 180°. |

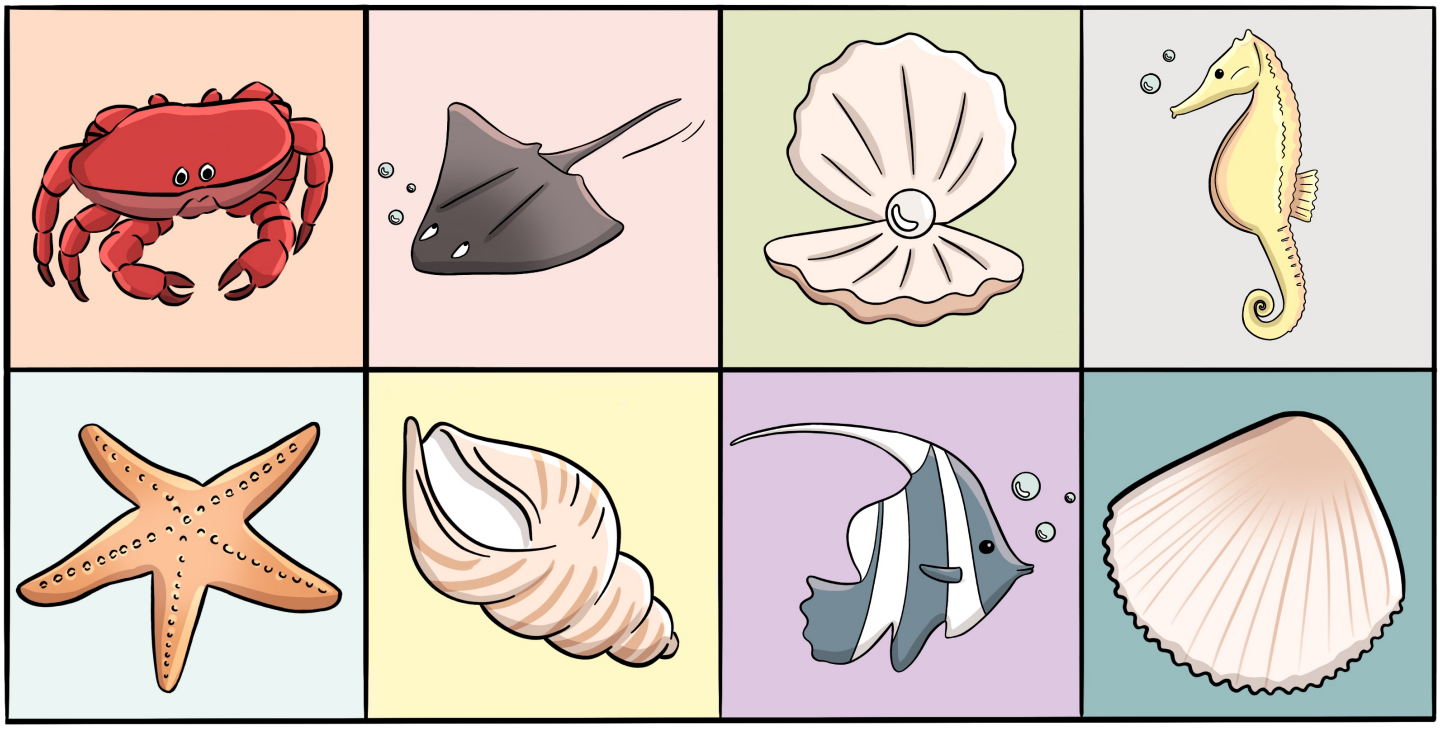
# Coloriage : la salle commune de Gryffondor

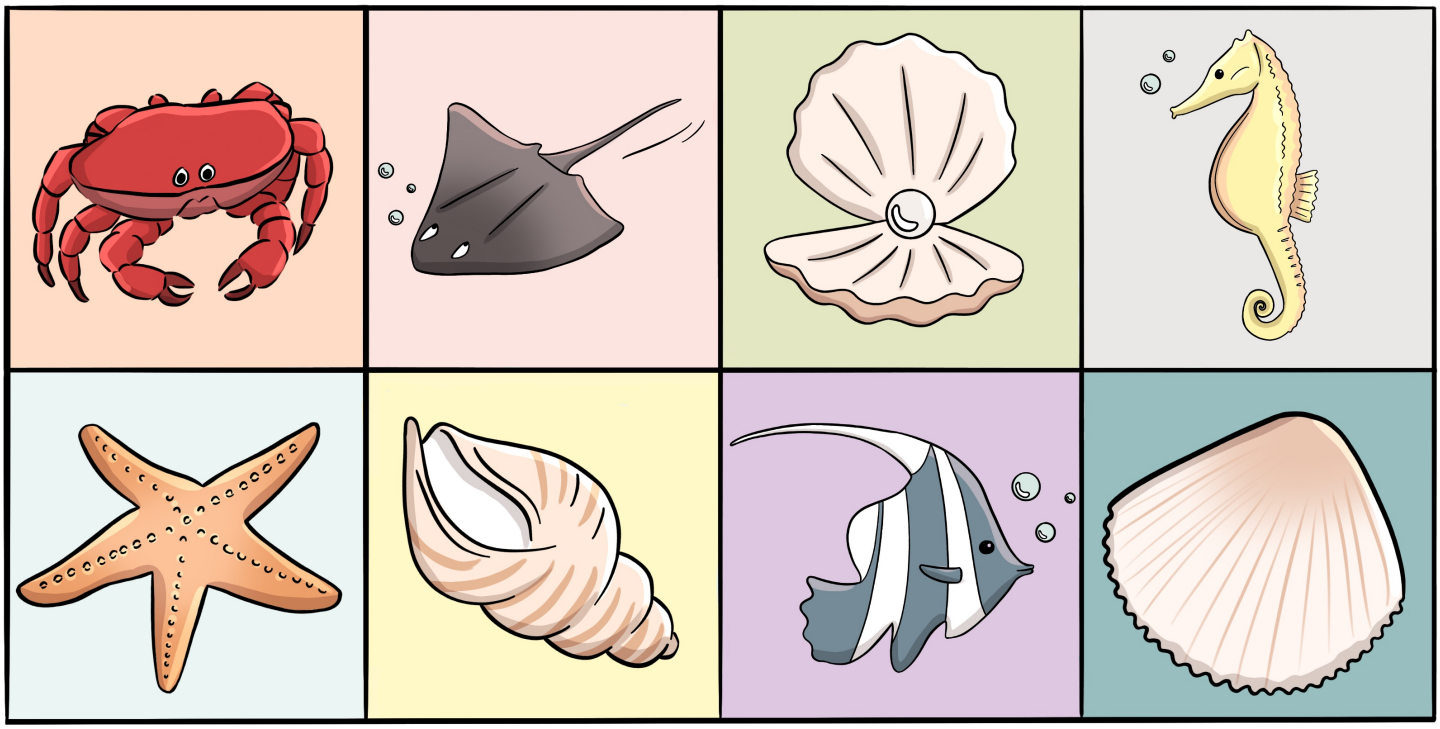



@korriganne.illustration - korriganne.com

# MÉMORY

Découpe chacune des 16 cases, mélange les, puis retourne les, faces contre table.
Maintenant que le jeu est prêt, tu peux t'amuser à retrouver les paires.
Retourne pour cela 2 cartes de ton choix. Si elles vont ensemble tu gagnes la paire.
Si elles ne vont pas ensemble, retourne les contre la table.
Tu peux jouer seul ou à plusieurs.
Dans ce cas, tu peux rejouer quand tu trouves une paire sinon
c'est au tour du joueur suivant.

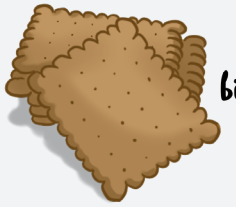




Cette activité est proposée par Cécilia du compte Instagram @cevany_et_cie

# Crumble pomme / caramel

## Ingrédients (2 pers) :

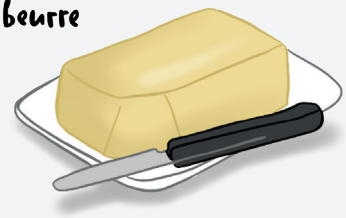


50g de biscuits secs

4 Carambars caramel




30g de beurre

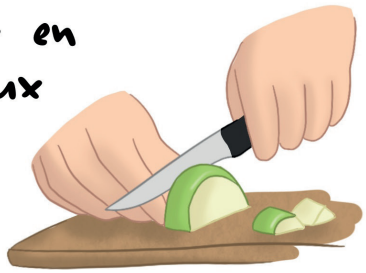


2 pommes

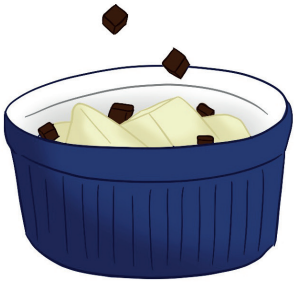


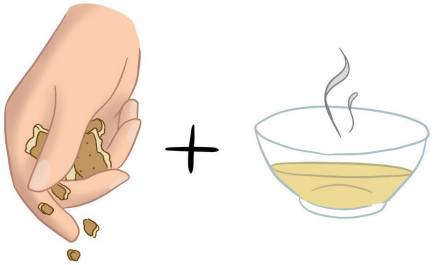


Laver les pommes et les couper en petits morceaux



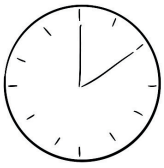
Déposer les pommes dans des ramequins et ajouter des morceaux de Carambars





Émietter les biscuits et les mélanger au beurre préalablement fondu.

Verser la préparation sur les pommes et enfourner 10 min à 200°C.

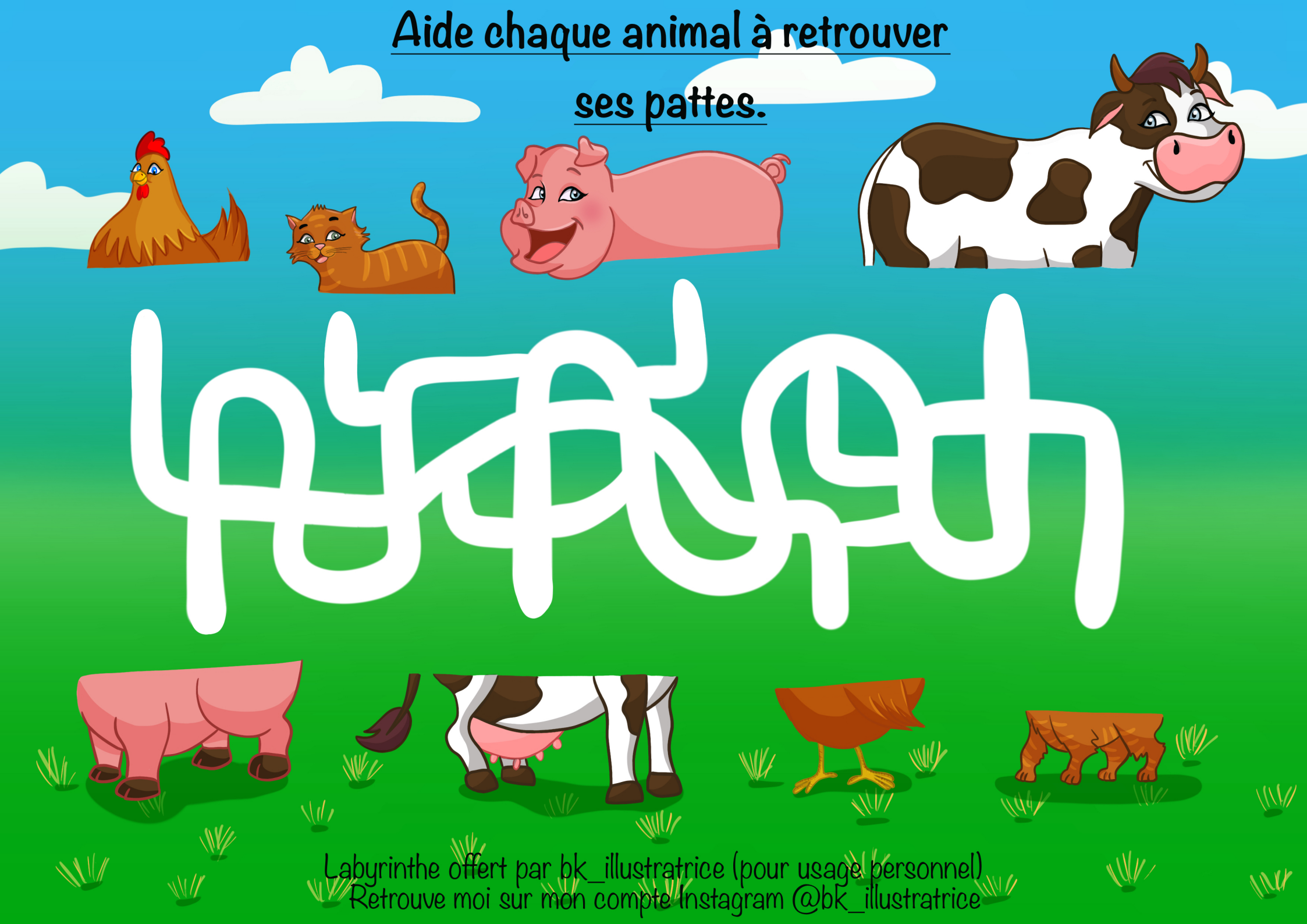




Servir tiède !

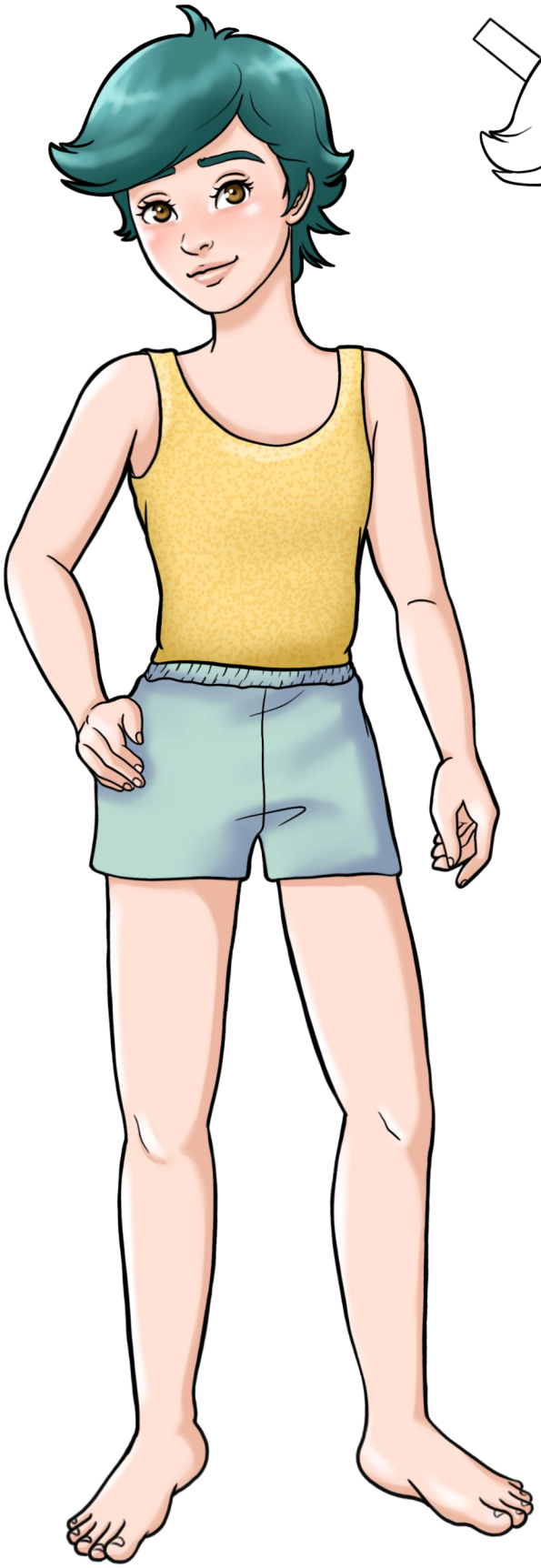
Illustrations de @galsanch
d'après une recette de
@bijouxbonbonsetchocolat

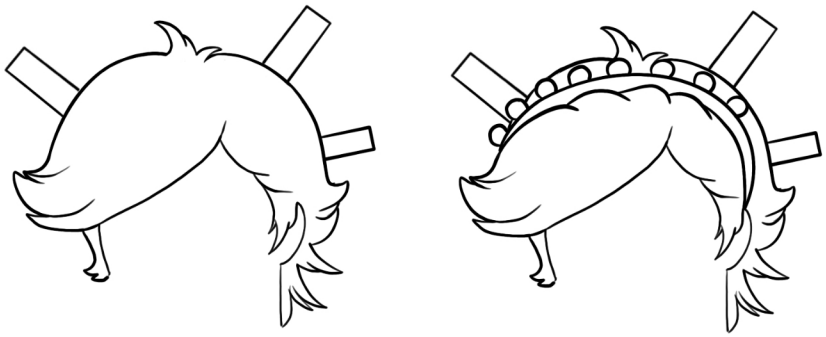
# Aide chaque animal à retrouver ses pattes.

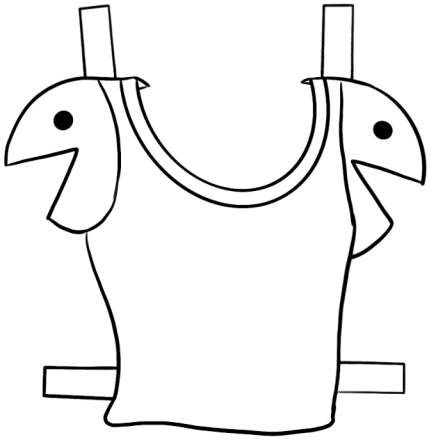


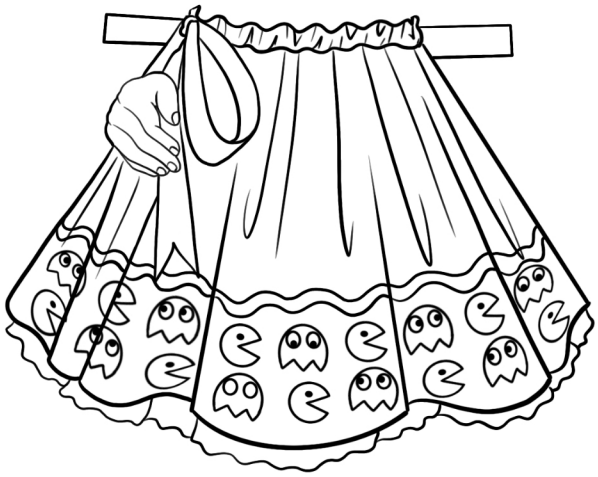
Labyrinthe offert par bk_illustratrice (pour usage personnel)
Retrouve moi sur mon compte Instagram @bk_illustratrice

# Amuse toi à me déguiser.

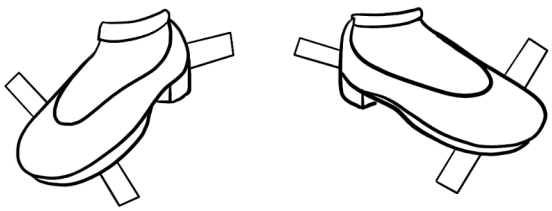






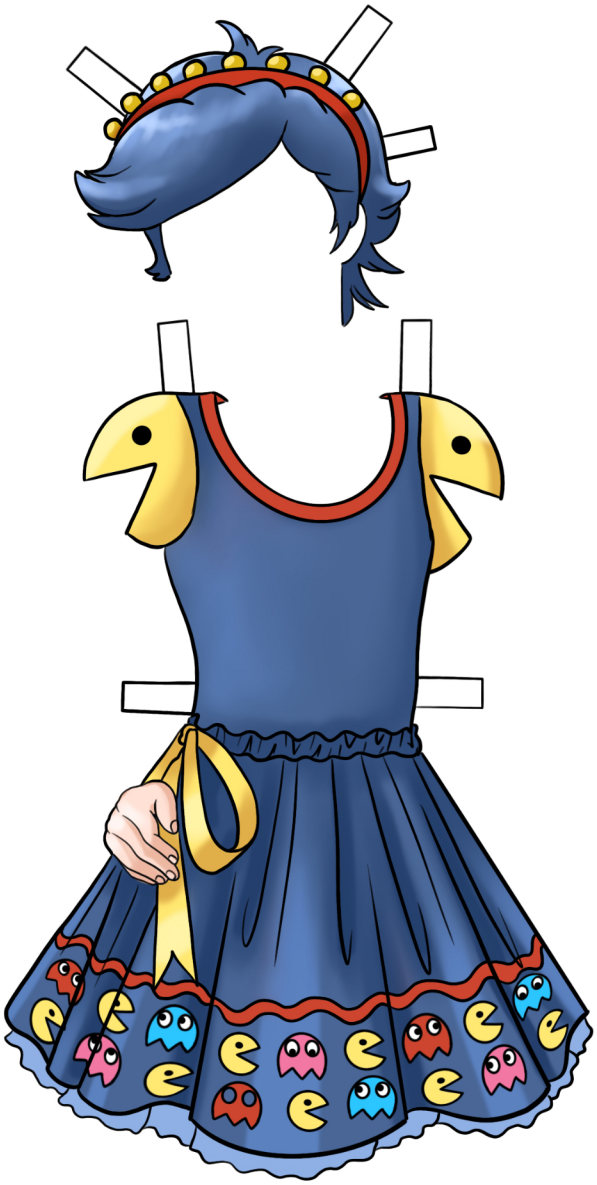


Tenue à colorier

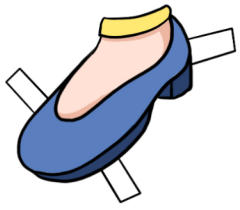


FB : @Taniarts30
IG : @taniarts30

# Amuse toi à me déguiser.







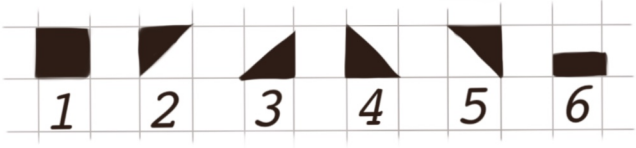


FB : @Taniarts30
IG : @taniarts30

# Dessin mystère

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 3 | 1 | 1 | 4 | | | 3 | 1 | 1 | 4 | | | | | |
| | | | 1 | | | 1 | 6 | 6 | 1 | | | 1 | | | | | |
| | | | 1 | | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | | 1 | | | | | |
| | | | 5 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 2 | | | | | |
| | | | | 3 | 1 | 4 | | | 3 | 1 | 4 | | | | | | |
| | | | | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 1 | 1 | | | | | | |
| | | | | 5 | 1 | | | | | 1 | 2 | | | | | | |
| | | | | | 5 | 4 | | | 3 | 2 | | | | | | | |
| | | | | 3 | 1 | 2 | | | 5 | 1 | 4 | | | | | | |
| | | | 3 | 1 | 2 | | | | | 5 | 1 | 4 | | | | | |
| | | 3 | 1 | 2 | | | | | | | 5 | 1 | 4 | | | | |
| | | 1 | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | |
| | | 5 | 2 | | | | | | | | | 5 | 2 | | | | |
| | 3 | 5 | 2 | 4 | | | | | | | 3 | 5 | 2 | 4 | | | |
| | 4 | 1 | 1 | 3 | | | | | | | 4 | 1 | 1 | 3 | | | |
| | 1 | | | 1 | 4 | | | | | 3 | 1 | | | 1 | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | | | |

Prends un crayon, et noircit les cases selon le chiffre qu'elles comportent :

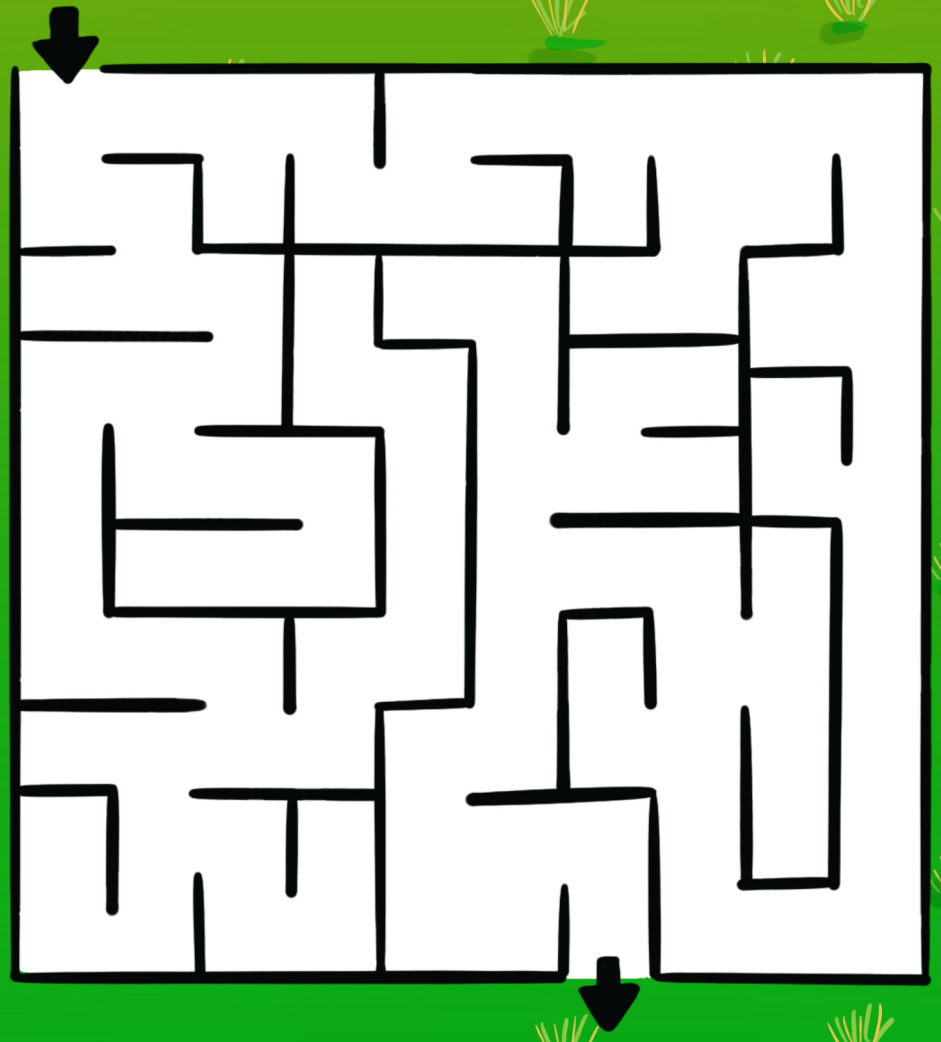



Teddy est très gourmand, dessines-lui :
un gâteau, six bonbons, et quatre chocolats

Cette activité vous est proposée Charlène Ferri, du compte Instagram charlene.ferri.illustration

# Aide monsieur cochon à retrouver sa copine madame la poule.







Labyrinthe offert par bk_illustratrice (pour usage personnel)
Retrouve moi sur mon compte Instagram @bk_illustratrice

# Verrines de sablés bretons
## à la fraise et au fromage blanc

Ingrédients
Sablés bretons
Du fromage blanc
Des fraises



Emietter des sablés bretons au fond des verrines.
Couper les fraises en petits morceaux et les disposer sur les sablés.
Ajouter le fromage blanc sur les fraises.
Vous pouvez décorer avec des vermicelles de couleur et une demie-fraise.

# RECETTES A PARTAGER EN FAMILLE

## Fondant au chocolat au beurre salé



Ingrédients
Pour 6 personnes
200g de beurre aux cristaux de sel
200g de chocolat à dessert
5 oeufs
1 cuillère à soupe de farine
250g de sucre glace

Faire fondre le chocolat en morceaux avec le beurre.
Incorporer les oeufs battus, puis la farine, bien mélanger.
Ajouter le sucre, bien mélanger à nouveau.
Verser la préparation dans un moule beurré.
Faire cuire pendant 20 à 25mn à 180°C (th.6)



# PORTRAITS de FAMILLE

**BUT DU JEU :** RÉALISER UN PORTRAIT EN COMMUN !
**MATÉRIEL:** FEUTRES OU CRAYONS DE COULEUR, FEUILLE
**INSTALLATION :** PLACER LE MATÉRIEL À DESSIN AU CENTRE DE LA TABLE. ON PEUT JOUER AVEC UNE SEULE FEUILLE POUR TOUS, OU BIEN DÉBUTER LA PARTIE AVEC UNE FEUILLE POUR CHAQUE PARTICIPANT.

1. DESSINE UN GRAND CERCLE OU UN GRAND OVALE SUR UNE FEUILLE.
2. PASSE LA FEUILLE À TON VOISIN OU À TA VOISINE DE DROITE.
3. INDIQUE LUI CE QU'IL OU ELLE DOIT AJOUTER AU PORTRAIT ! JE TE METS UNE PETITE LISTE POUR T'INSPIRER, MAIS TU PEUX LAISSER LIBRE COURS À TON IMAGINATION !!!!



DES ANTENNES SUR LA TÊTE - UNE BOUCHE TORDUE- UNE BOUCHE QUI TIRE LA LANGUE - UN GRAND CHAPEAU -UNE MOUSTACHE - UN CHIGNON - DES CHEVEUX TRÈS LONGS- DES SOURCILS EN FORME DE CŒUR - UNE BOUCHE QUI SOURIT - UN NEZ ROUGE - DES YEUX QUI LOUCHENT-UN TOUT PETIT NEZ-UNE BOUCLE D'OREILLE ...

profitons de tout ce temps pour nous fabriquer de jolis souvenirs

## VIENS ON VA BOUGER - BOUGER

Rendez-vous sur @maman_sa_mere_
Il y a des chorégraphies simples et accessibles à tous !!!
Hop Hop !



# LE CODE SECRET des petits Sportifs ♥

Règle : Parents donnez un mot aux enfants à retranscrire en code sportif... / Enfants faites deviner un mot aux parents ♥

| | | |
|---|---|---|
| A Bats des ailes pour t'envoler | I Marche à 4 pattes | R Cours sur place les genoux bien hauts |
| B Fais 5 pas de géants | J Saute à cloche pieds. | S Saute comme une grenouille |
| C Saute à pieds joints | K Fais une révérence | T Avance à reculon |
| D Avance à pas de souris | L Talons fesses! | U Fais 3 pompes |
| E Fais le flamant rose | M Saute pieds-joints | V pas-chassés ! |
| F Touche tes pieds sans plier les genoux | N Rampe comme un serpent | W Fais superman |
| G En avant pour 5 SQUATS ! | O Roulade avant! | X Allonge toi et pédale avec tes jambes |
| H Inspire et souffle | P Cours sur place ... | Y Roulade arrière ! |
| | Q Tourne 2 fois sur toi même | Z Bouge ton popotin ♥ |

Activité proposée avec Amour par DAISY

@daisy.dessine




*Combien trouves-tu d'oeufs dans cette image?*

www.instagram.com/la_grande_lizon

Activité proposée par Pousse de bébé

**Choisi un des deux animaux proposés et dessine lui un double en face. Crée ton animal imaginaire (exemple : un lion coloré, un loup/agneau, un animal extraterrestre...). Laisse parler ton imagination !**



**Activité proposée par Pousse de bébé**

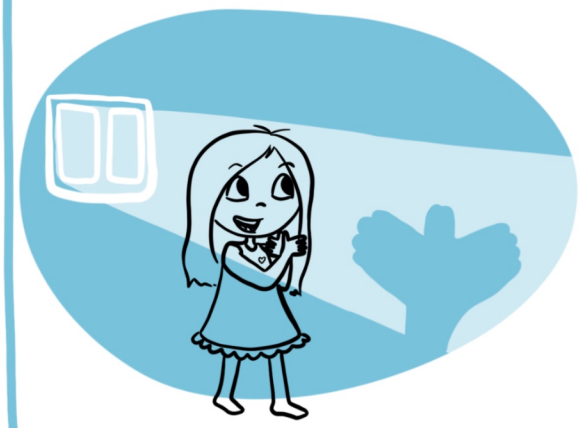
**Choisi un des deux animaux proposés et dessine lui un double en face. Crée ton animal imaginaire (exemple : un lion coloré, un loup/agneau, un animal extraterrestre...). Laisse parler ton imagination !**



# Ombres Chinoises

@toni_nette @toninette.illustrations

## Le papillon





Remue tes mains pour le faire voler




## Le canard



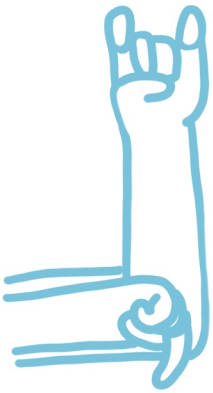



Bouge ton pouce pour le faire caqueter



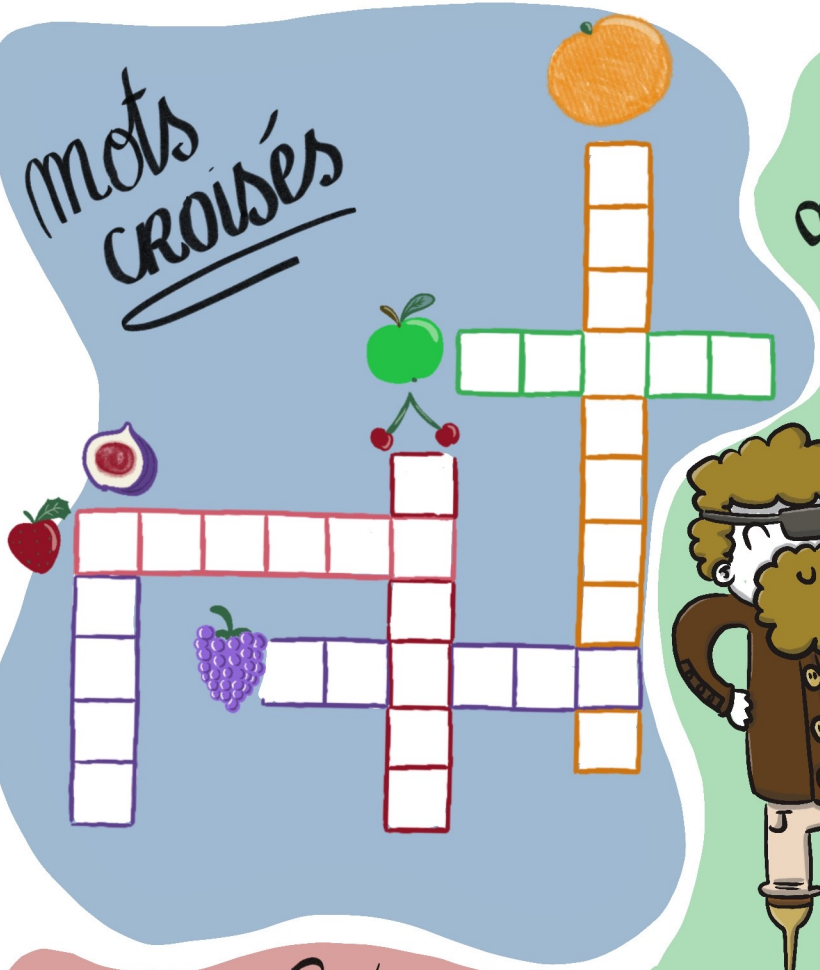
## Le chat





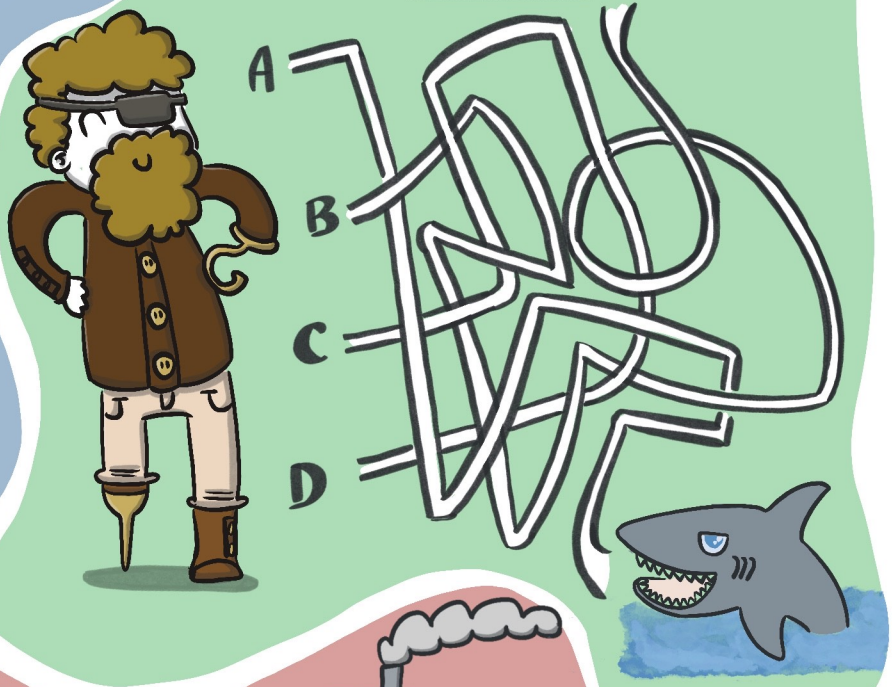
Tu peux trouver beaucoup d'autres idées sur internet et même en inventer de nouvelles

# Mots croisés



# Chasse au trésor



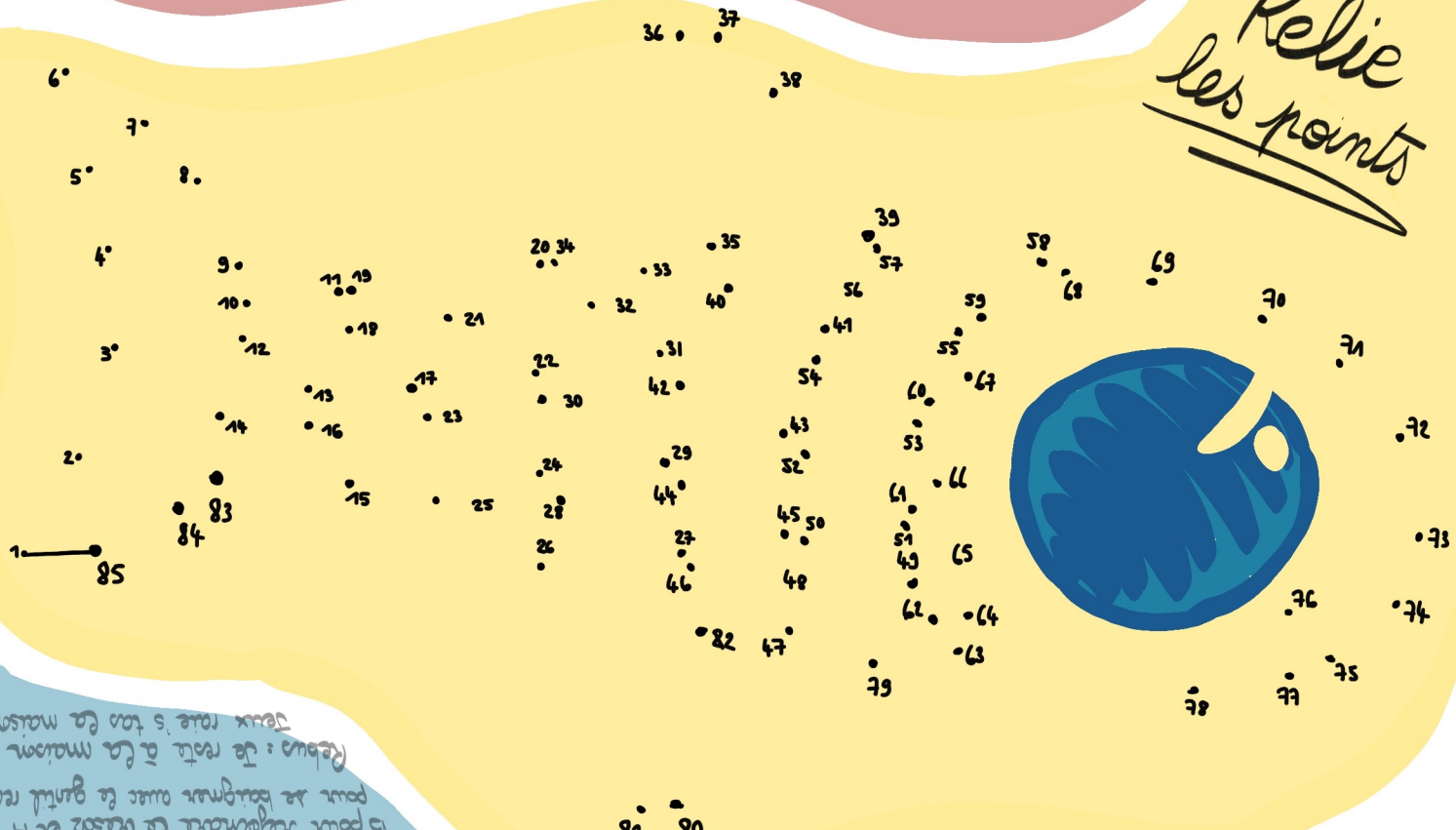





# Rébus



# Relie les points





Réponses = figue, fraise, cerise, pomme, raisin, clémentine

B pour la baignoire et A pour la bouteille avec le gant de toilette

Rébus : Un rat à la maison. Deux rats à trois la maison.

Cette activité vous est proposé par Sam du compte instagram: Samboyy_

# Initiation au Quilling avec

la chromie zinzoline

**A PARTIR DE 7 ANS**



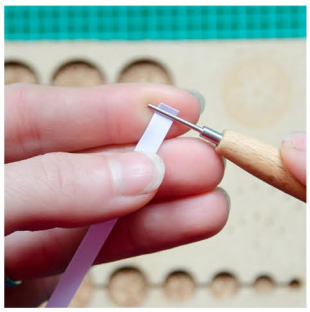
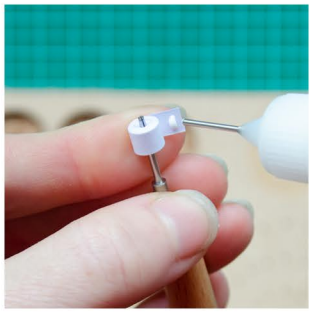
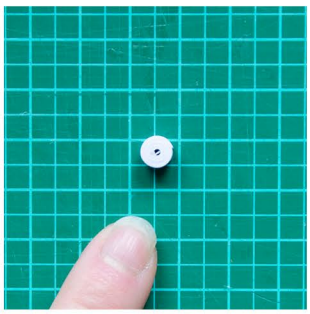
*Le matériel nécessaire*

**-stylet à quilling,** (remplaçable par un cure-dent, une allumette ou un pic à brochette dans lequel vous entaillez une fente au cutter )
**-colle blanche**, (sans embout applicateur, vous pouvez en verser dans une coupelle et l'appliquer avec un cure-dent )
**-gabarit de quilling**, (des bouchons de différentes tailles feront l'affaire ou bien laisser dérouler le papier entre vos doigts et juger de la taille à l'œil)
**-paire de ciseaux**
**-des bandes de papiers** (le papier de l'imprimante peu très bien faire l'affaire. Vous pouvez aussi essayer le canson ou même pourquoi pas les pubs pour les recycler. Pour avoir des bandes régulière il y a le bon vieux duo cutter/règle: on mesure et on coupe. Mais vous pouvez aussi couper le papier au destructeur de documents

# Créer une fleur en quilling

*Vous avez besoin de 5 bandes et une demie au total.*

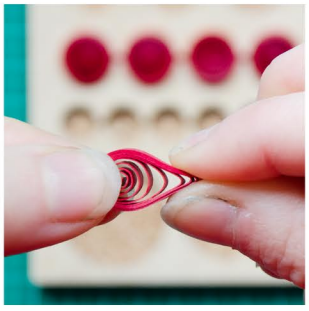
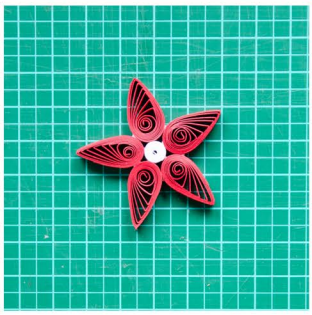
*Etape 1 :*

*Insérer l'extrémité de la ½ bande prévue pour le centre dans la fente du stylet puis enrouler la bande sur elle-même. A la fin de la bande, mettez un petit point de colle. Une fois sec, retirez la bande du stylet. Vous avez un cercle serré qui constituera le centre de l'étoile.*

*Etape 2 :*



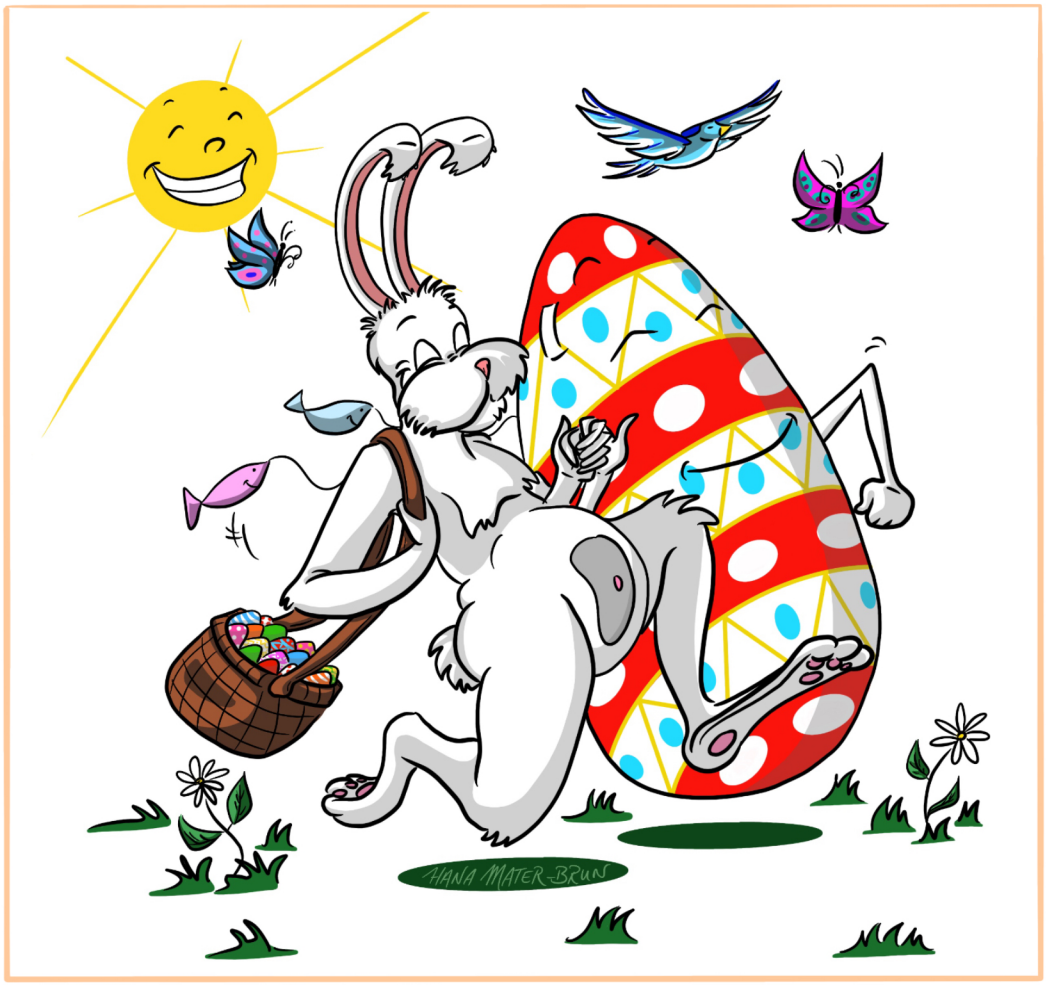



*Enrouler l'une des 5 bandes de papier sur elle-même à l'aide du stylet. A la fin, retirer délicatement le cercle serré du stylet et le déposer dans le gabarit Ø15 afin que la bande se détende et remplisse le gabarit. Mettre un point de colle sur le bout de la bande afin que le cercle lâche obtenu ne s'agrandisse pas davantage. Enfin pincer ce cercle d'un coté pour obtenir une goutte.*
*Procéder de la même façon pour les 4 bandes suivantes.*
*Coller les 5 gouttes obtenues autour du cercle central.*

lachromiezinzoline @lachromiezinzoline lachromiezinzoline@gmail.com

# Pour fêter ce début de printemps trouve les 7 erreurs

Hana
Mater-Brun







Cette activité vous est proposée par Hana du compte Instagram @hanamaterbrun_illustrations

1. Nomme 3 qualités d'un membre de ta famille.

2. Raconte la plus belle journée de toute ta vie.

3. Invente la recette du gâteau de tes rêves.

4. Imagine les activités de ton futur métier ou décris ton métier.

5. Imite un membre de ta famille.

6. Parle de ta passion du moment ou de toujours.

# ALL YOU NEED IS LOVE

Coucou les enfants, Hello les parents !

Parfois, en raison du rythme soutenu de nos vies respectives, nous manquons cruellement de temps pour nous retrouver sereinement en famille afin de partager des discussions pleine d'amour et de bienveillance.

C'est l'un de ces moments privilégiés que je vous propose de vivre à travers ce petit jeu. Chaque joueur doit suivre ce même parcours en développant le plus possible ses réponses.

Pour que - malgré tout - cette situation peu commune soit fédératrice.

Prenez-soin de vous !




7. Quel est ton plus grand rêve ?

8. Quelle est la chose qui te rend le plus fier(e) ?

9. Qu'est ce qui te fait toujours éclater de rire ?

10. De quel objet ne voudrais-tu pas te séparer ?

11. Si tu avais un super pouvoir, lequel serait-il ?

12. A quel membre de ta famille souhaites-tu dire pardon ou merci, et pourquoi ?

13. Remémore-toi un souvenir drôle d'un moment commun à tous les joueurs.

14. Nomme un pays du monde que tu aimerais visiter et explique pourquoi ?

15. Prenez une série de photos de famille délirantes.

Cette activité vous est proposée par Ophélie du compte Instagram Maman Fêlée

# Lectures de Livres pour Enfants

@Pinupmom_

Lorsqu'on m'a proposé de participer à ce beau projet participatif, je n'y voyais pas vraiment ma place. J'ai beau avoir trois enfants et donc la nécessité d'être créative, je ne me sentais pas du tout légitime lorsqu'il s'agit d'offrir du contenu à d'autres enfants comme aux miens.

Finalement, j'ai réfléchi à ce qui me fait vibrer dans mon rôle de maman, à ce que j'aime profondément... J'aime les livres, j'aime lire des histoires... Alors j'ai enregistré, avec les moyens du bord, quelques histoires que j'aime lire à mes enfants. Le résultat c'est quelques Audio dont vous trouverez les liens ci-dessous et qui sont accessibles aux enfants de 2 à 10 ans.

Courage à tous dans cette période de vie complexe. Rappelons que la distance sociale n'est que physique et ne nous déconnectons pas les uns des autres.

**Pour accéder à l'histoire choisie, cliquez simplement sur le lien direct ci-dessous☺**

**Moi, papa ours**

https://soundcloud.com/pinupmom/moi-papa-ours/s-Aeo6fvKT0lc?in=pinupmom/sets/lecture-dhistoires-pour-enfants/s-Tf8mcD1ndnr

**Mademoiselle Lune**

https://soundcloud.com/pinupmom/mademoiselle-lune/s-76HXJRdLCaG?in=pinupmom/sets/lecture-dhistoires-pour-enfants/s-Tf8mcD1ndnr

**Poussière d'étoile**

https://soundcloud.com/pinupmom/poussie-re-de-toile/s-DWVXQmdlwpA?in=pinupmom/sets/lecture-dhistoires-pour-enfants/s-Tf8mcD1ndnr

**La naissance du printemps**

https://soundcloud.com/pinupmom/la-naissance-du-printemps/s-zOLbhWw0heL?in=pinupmom/sets/lecture-dhistoires-pour-enfants/s-Tf8mcD1ndnr

**Devine combien je t'aime**

https://soundcloud.com/pinupmom/devine-combien-je-taime/s-8KOGe8KSLu3?in=pinupmom/sets/lecture-dhistoires-pour-enfants/s-Tf8mcD1ndnr

# LABYRINTHE

Aide le lapin à retrouver sa carotte !



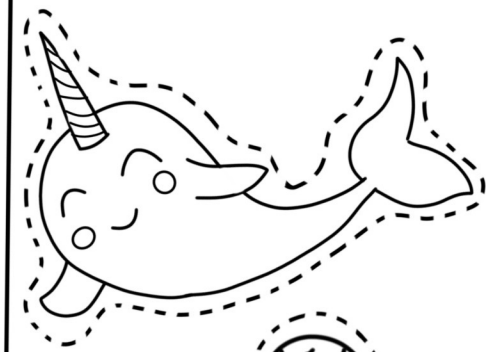


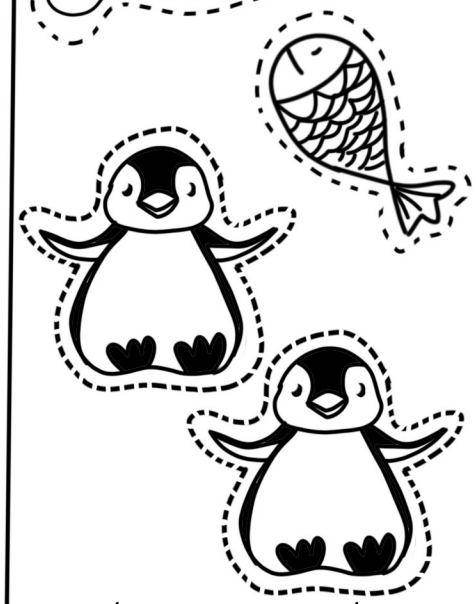
Cette activité est proposée par Cécilia du compte Instagram @cevany_et_cie

# Opération Banquise

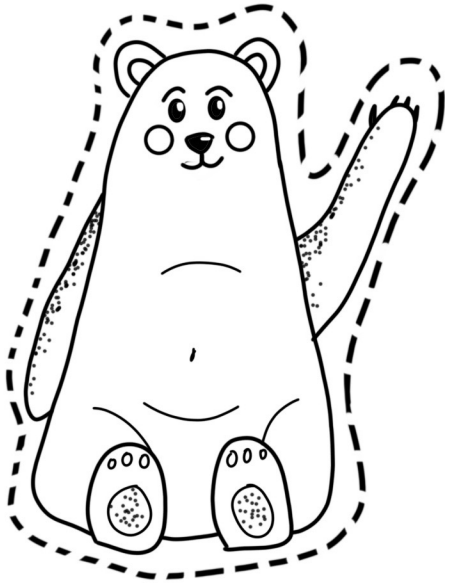
Vite ! Il faut aider monsieur OURS !
Il y a des objets qui ne devraient pas être ici et
son espace est pollué.
aide le ! Repère d'abord les intrus.
Puis découpe les images de la partie droite et
colle les à la place des déchets sur la partie gauche.





ours heureux pour remplacer
celui malheureux après nettoyage



Cette activité vous est proposée par Samantha du compte instagram @sam.illustre

# Jeu de la Statue

Musique et Danse

Le principe :
faire la statue dès que la musique s'arrête
Mettre une musique lente, rapide ou dansante.
Une personne est préposée à mettre sur pause à tout moment, les autres peuvent simplement marcher ou danser .
Lorsque la musique s'arrête - STOP - on devient une statue jusqu'à la remise du son , et ce, jusqu'à épuisement des troupes !

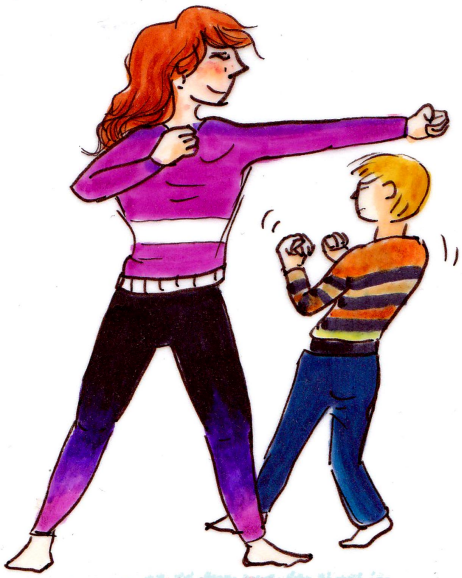


## Variantes

proposer des statues à thèmes :



**Statue Animaux**



**Statue Sports**



**Statue Grimaces**

Le petit + d'écoute : Associer son mouvement , sa marche à celui de la musique. On peut aussi choisir ensemble 3 morceaux très différents (lent, rapide, chanté ) l'idéal serait d'avoir un musicien dans la famille qui joue et peut encore plus piéger les danseurs en variant les vitesses du morceau, les faire accélérer ou ralentir subitement.

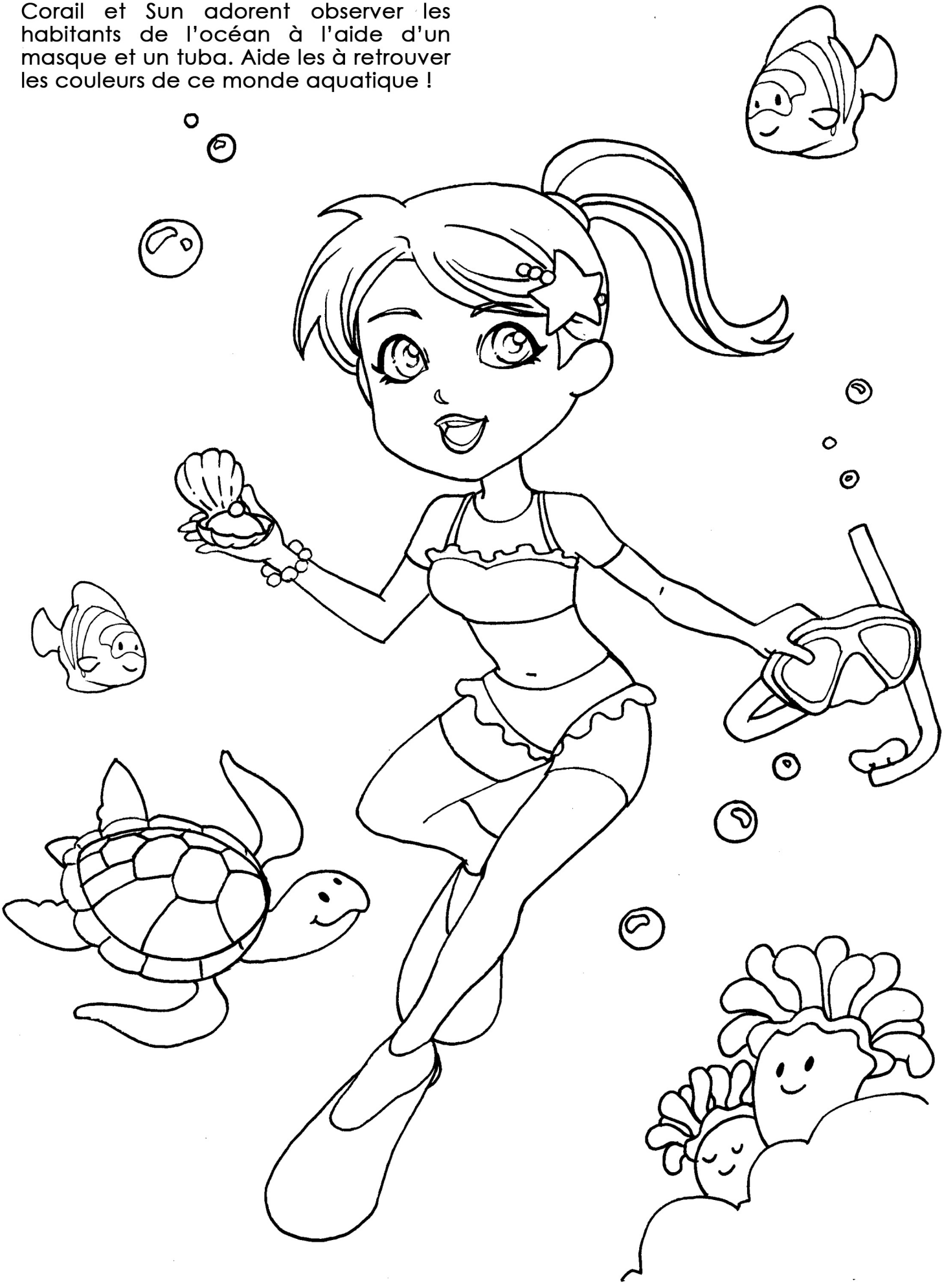
**Amusez vous bien !**

Cette activité vous est proposée par Sonia du compte : **@h.soniah**

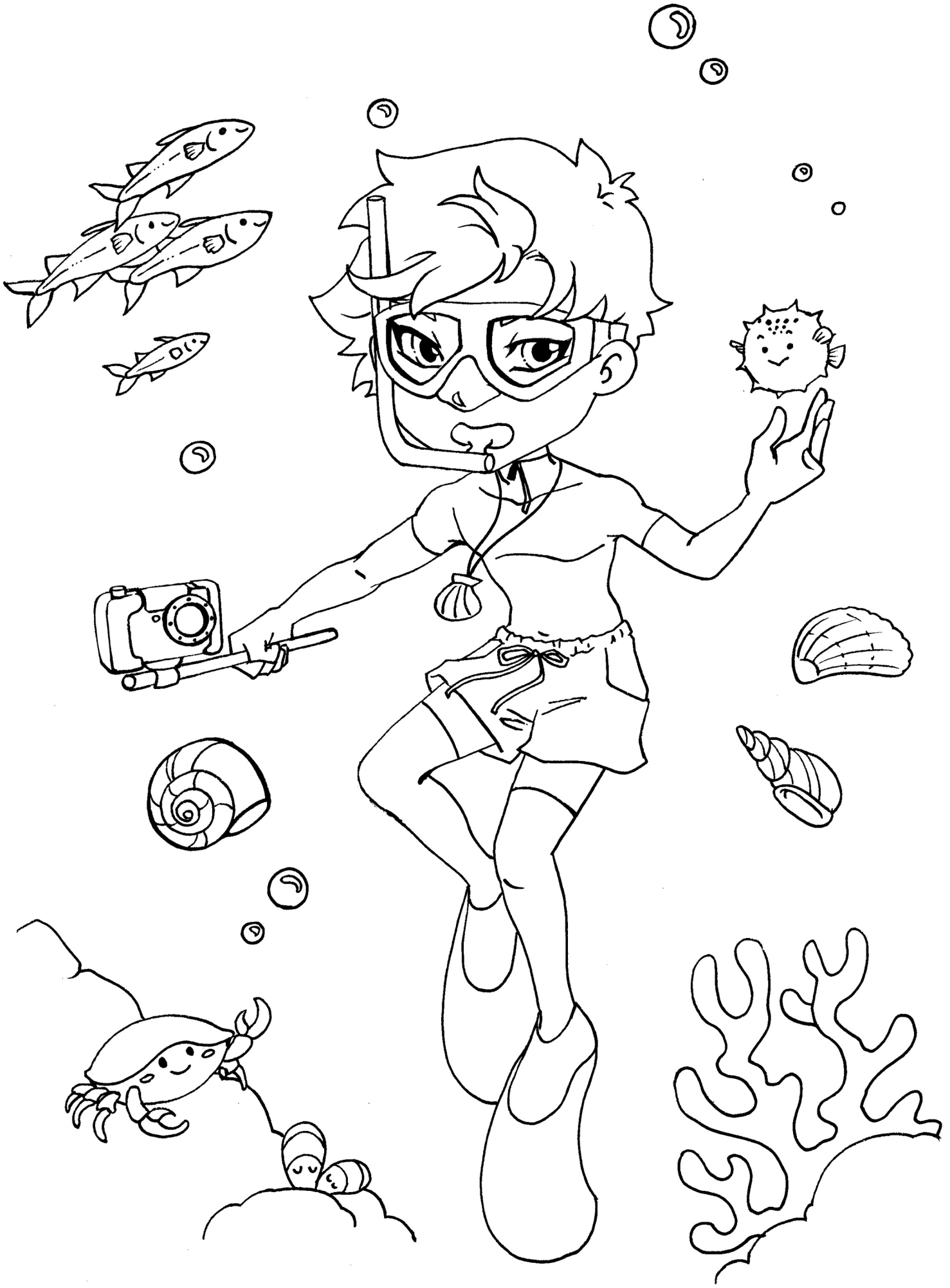
*Cette activité vous est proposé par Miya / Insta : @miyamangaka*

## COLORIAGE

Corail et Sun adorent observer les habitants de l'océan à l'aide d'un masque et un tuba. Aide les à retrouver les couleurs de ce monde aquatique !



*Cette activité vous est proposé par Miya / Insta : @miyamangaka*



# MÉLI MÉLO

## REFORME LES MOTS

**TEEILO**

_ _ _ _ _ _

**ENAGU**

_ _ _ _ _

**EULN**

_ _ _ _

**RIBELL**

_ _ _ _ _ _

**ELIC**

_ _ _ _

**IUTN**

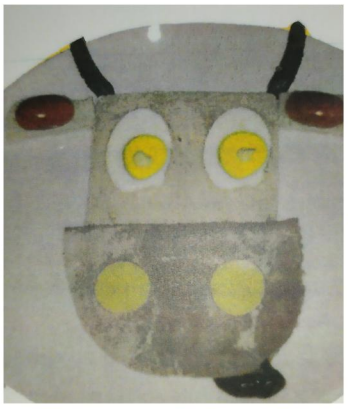
_ _ _ _

**CETTE ACTIVITÉ VOUS EST PROPOSÉE PAR - ELODIE -**
**DU COMPTE INSTAGRAM - @AILESETGRAINES**

RÉPONSES : ETOILE .NUAGE. LUNE .BRILLE.CIEL .NUIT

# RECETTES A FAIRE AVEC LES ENFANTS

## le croq vache



Ingrédients
Tranches de pain de mie
Tranches de jambon
Tranches de gruyère
Tomates cerise allongée
Cornichons

Disposer sur une assiette la tranche de pain de mie, après avoir découpé 1cm en haut de la tranche.
Découper cette bande en 2 pour faire les oreilles.
Couper la tomate cerise en 2 pour faire l'intérieur des oreilles.
Disposer 1 demie tranche de jambon en bas de la tranche de pain de mie.
Découper 2 ronds dans la tranche de gruyère et les poser sur la tranche de jambon.
Découper 2 ovales dans la demie tranche de jambon restante pour les yeux,
et 2 petits ronds dans une tranche de gruyère pour l'intérieur des yeux.
Couper le cornichon en 2 dans le sens dans la longueur pour les cornes.

## tartine nounours



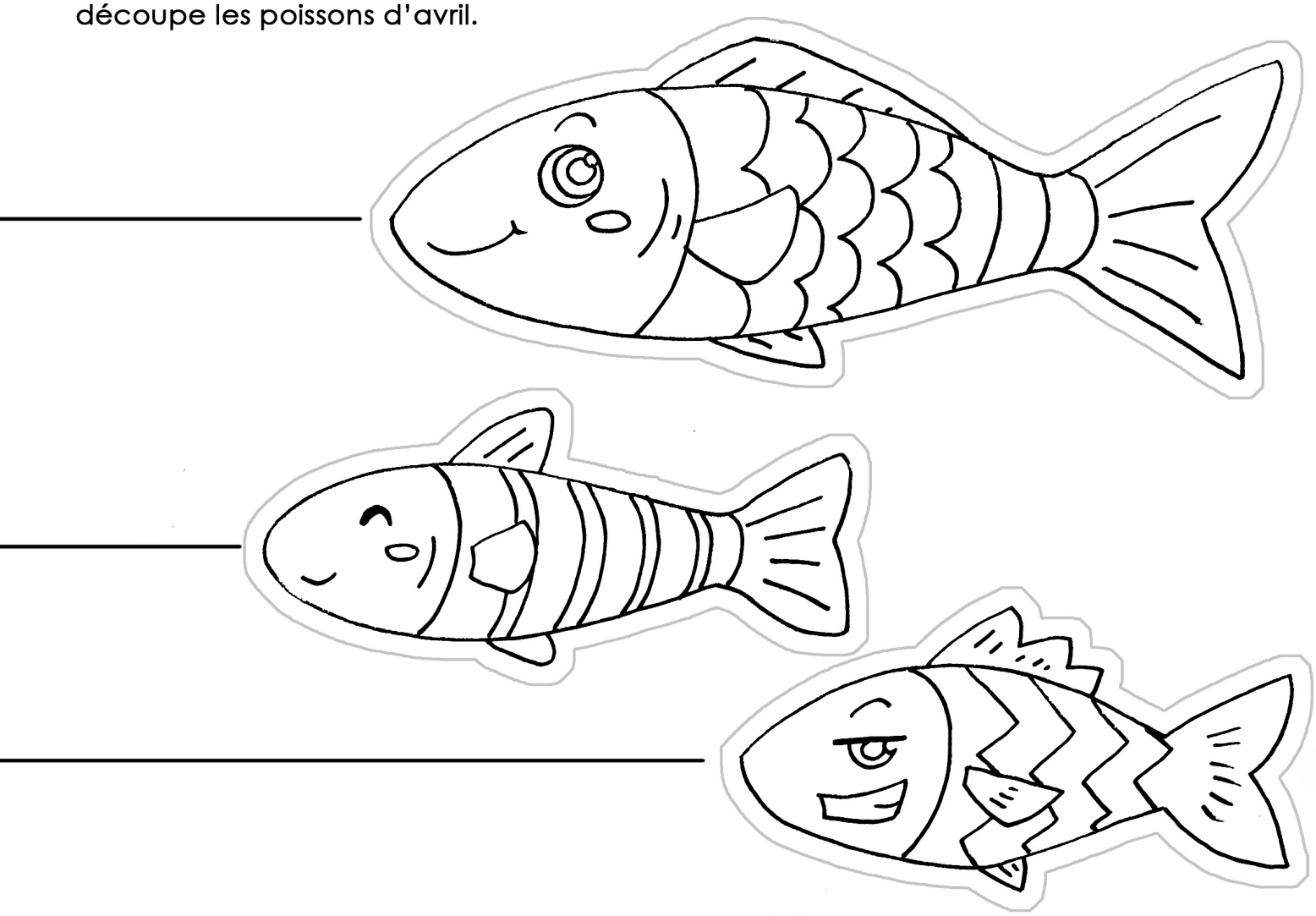
Ingrédients
Tranches de brioche
Pâte à tartiner
Tranches de banane
Boules chocolat (kit kat ball, fruits enrobés de chocolat....)

Tartiner la brioche avec la pâte à tartiner.
Disposer les tranches de banane pour former les oreilles et le nez de l'Ours.
Disposer les boules chocolat pour faire le museau et les yeux de l'Ours

Cette activité est proposée par celhoub29

*Cette activité vous est proposé par Miya / Insta : @miyamangaka*

Sun a pu prendre en photo des poissons de toutes les couleurs...ça tombe bien, c'est bientôt le 1er avril ! Colorie et découpe les poissons d'avril.



à toi de jouer, dessine tes poissons d'avril !

# reconnexion

En ces temps de confinement, il est essentiel de se reconnecter les uns aux autres, de passer des moments de qualité et de cultiver les petits bonheurs du quotidien. Les massages en famille sont un très bon moyen de se relier ensemble et d'apporter de la sérénité à tout le monde.
Voici quelques points inspirés de la réflexologie qui sont idéaux pour favoriser le bien-être et la détente.
Les bébés sont très réceptifs à ces zones clés. Pour les adultes il convient d'insister davantage. Tout petit, les instants « massage » sont un vrai moment de bonheur mais ils peuvent être fatigants. Hydratez bien votre bébé pendant et après le massage si besoin et n'hésitez pas à pratiquer cela avant une sieste ou le coucher pour favoriser un sommeil récupérateur.



Massez circulairement la paume dans le sens des aiguilles d'une montre. Et les doigts de la racine jusqu'à la pointe.



Effectuez une rotation dans le point central (plexus solaire) du pied en appuyant légèrement.
Puis massez de chaque côté en suivant les lignes du pied (abdomen supérieur).

Vous pouvez également masser les orteils de la racine jusqu'à la pointe : ces zones sont très appréciés lors de maux de dents. Le pouce quant à lui est à privilégier pour les céphalées.



Pour le visage, massez en demi-cercles en partant du centre du visage.
Ces points sont particulièrement agréables en cas d'angoisse, de stress ou de maux de tête.

## Mise en Place

- Une musique douce, relaxante, une playlist agréable.
- Une lumière tamisée
- De la chaleur
- Une huile de massage neutre (type colza ou tournesol) de préférence Bio première pression à froid

# Coloriage




cette activité vous est proposée par Fanny Vella

# INVITATION A JOUER

Proposer à l'enfant une "invitation glacée", c'est lui permettre de jouer librement en fonction de ses propres envies et besoins ! De quoi permettre à chacun d'en profiter pleinement !

Activités réalisables sans matériel spécifique. Pour tout âge.
Déclinables à l'infini. Adaptables en tout lieu et toutes saisons.

@tataya_fr

## Votre mission

**Choisir l'invitation glacée qui vous inspire !**

Si possible, accompagner votre enfant pour lui permettre de participer aux différentes étapes de réalisation.

Durant l'exploration, aucune finalité n'est attendue ! L'enfant initie son jeu.

On peut alors en profiter pour observer ses intérêts du moment, tout en veillant à sa sécurité.

Et/ou prendre un temps pour nous à proximité immédiate. Car, parents, j'ai aussi pensé à vous ! ;)

@tataya_fr

## A trouver

**Eau**
**Bac à glaçons /moules variés**
**Congélateur / ou pas (cf Variante)**

**Option :**
Agar-agar /Gel douche bébé
Colorant / Gouache / Feutres gouachés
Epices / Craies à râper
Bâtonnets / Ficelle
Trésors de la nature / de vos intérieurs

**Matériels de vos tiroirs :**
Support d'activité: plateau, plat à tarte, bac de rangement en plastique...
Contenants : dinette, saladier, pichet...
Outils : Epuisette, passoire, cuillère, pipette, vaporisateur, éponge...

## Ce qu'elle permet

Prendre des initiatives, faire des choix, développer le plaisir de jouer, sa confiance en soi, son autonomie, sa concentration, sa créativité, son imagination, ses apprentissages et tellement plus encore !

## A faire

Remplir d'eau de 3/4 le récipient
Insérer les options possibles
Compléter d'eau au maximum
Mettre au congélateur
Quand c'est gelé (env. 4h), démoulez (en passant sous l'eau chaude au besoin), installez, jouez !

## Astuces

**Nettoyage :** En intérieur, possibilité de proposer les invitations dans la baignoire/douche ou mettre une serviette, toile cirée sous le bac pour limiter le nettoyage post activité.

**Variante :** Toutes les invitations sont réalisables sous forme de gelée à partir d'agar-agar. En ajouter 10% au volume d'eau. Chauffer jusqu'à frémissement (90°) pendant 20-30 sec. Laisser refroidir. Ajouter vos colorants ou objets. Puis laisser refroidir. (frigo ou air libre)

**Cette activité vous est proposée par Anaïs CANDEL du compte Instagram @tataya_fr**

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions ainsi qu'à partager vos jolis moments d'exploration en nous identifiant sur vos storys, posts ou à jeveuxjouer@tataya.fr

# INVITATIONS GLACÉES

A faire varier à l'infini en fonction de vos envies

## Eveil



Minimaliste (récipients variés)



Colorés



Avec objets inclus

## Exploration



Transvasement



Construction



Pêche

## Expérimentation



A faire fondre



A casser



A faire glisser (base glacée)

## Créativité



Peinture sur glace



Peinture glacée



Art éphémère

## Réenchanter le quotidien



Attrape Lumière glacé



Guirlande gelée



Savon en gelée

## Parentalité ;)



Cocktail glacé



Fruits gelés

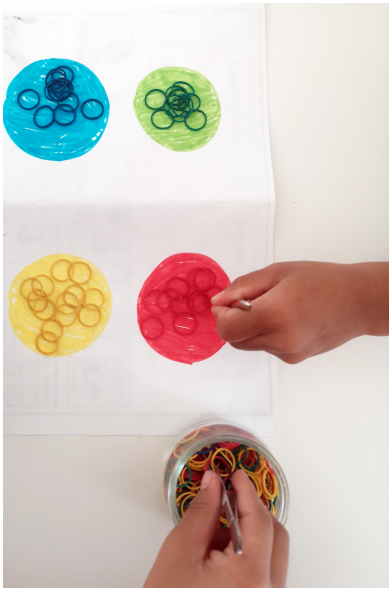


Patch yeux rafraîchissant

Crédit Photo : © Anaïs CANDEL /TATAYA

Cette activité vous est proposée par @priscilla.pmfg

# Activité de tri et motricité fine



**Matériel :**
- Une feuille blanche
- Des feutres
- Des petits objets colorés (ici des élastiques)
- Un petit pot
- Une pince à épiler

**Objectif**
Trier les objets par couleur. Mettre chaque objet dans le rond de couleur correspondant.

**Préparation**
Vérifier la couleur des petits objets à utiliser.
Faire des gros cercles de leur couleur sur une feuille blanche.
Mettre tous ces petits objets dans un pot.

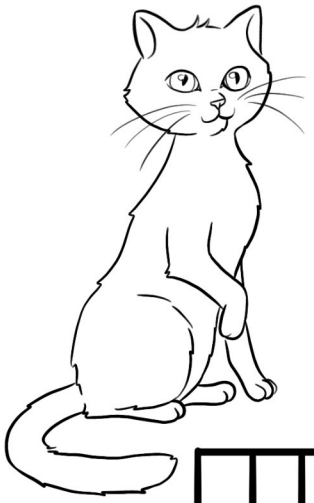
**Déroulé**
Selon l'âge et la motricité de l'enfant, on proposera de faire le tri avec la pince à épiler.
D'abord, on commence l'activité par prendre chaque petit objet avec ses doigts pour comprendre le principe.
Une fois le principe compris, on prend la pince à épiler pour attraper les petits objets et les mettre dans le rond correspondant.

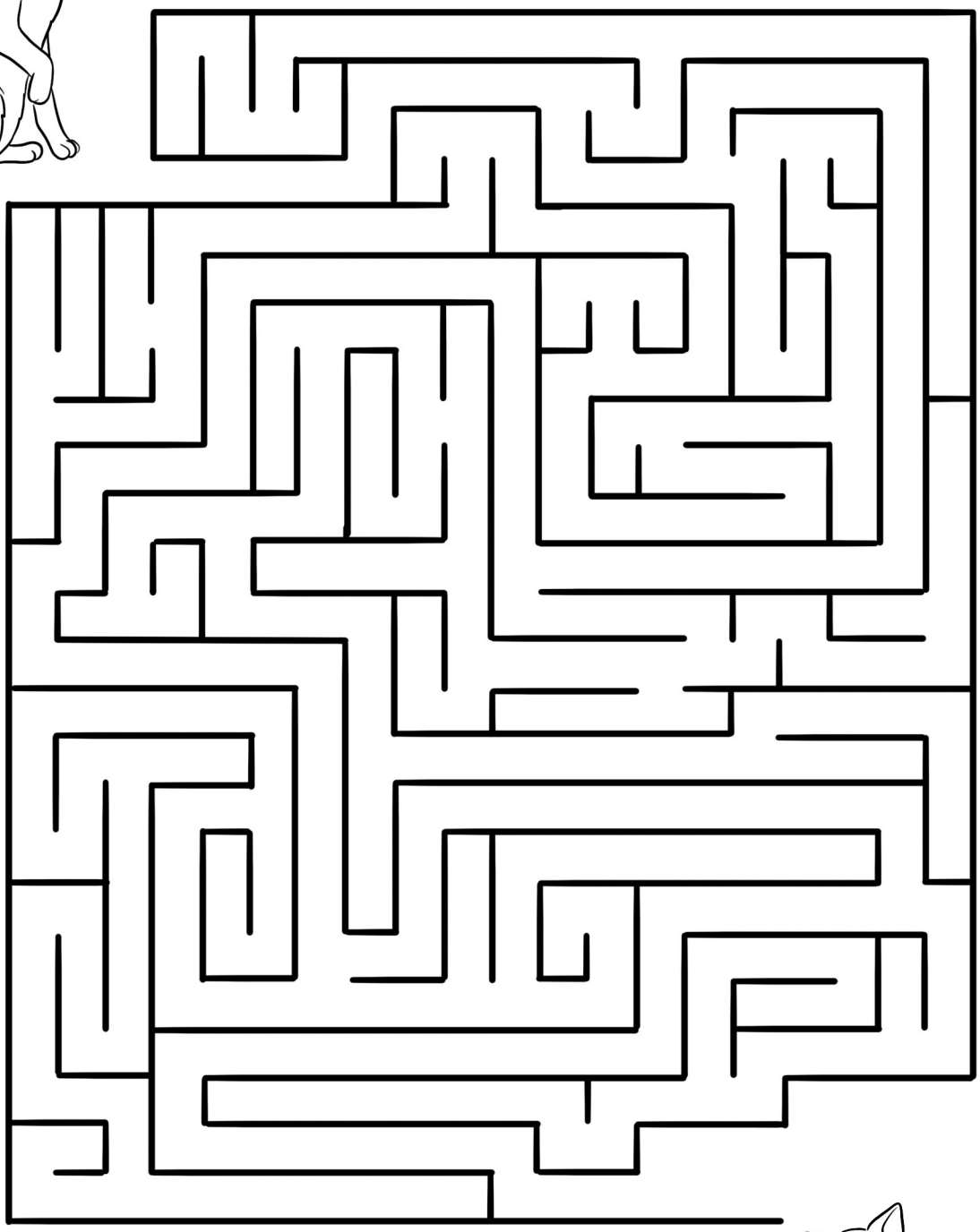
**Petit +** : afin que l'enfant réussisse à bien utiliser la pince, ses doigts doivent être le plus bas possible, sinon, il n'arrivera pas à attraper l'objet et se découragera vite.

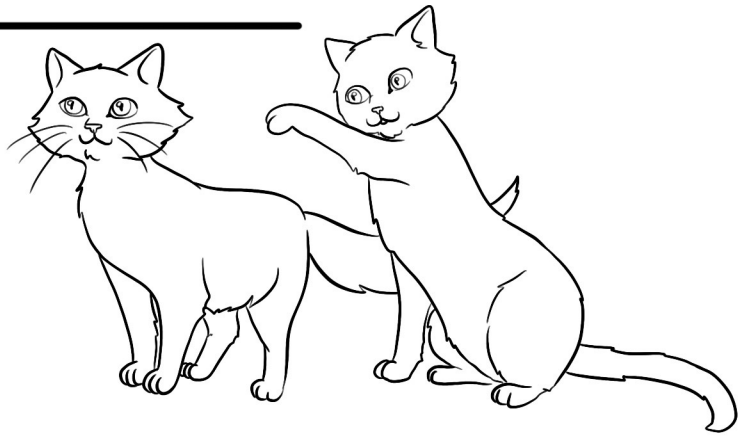
**Adaptation** :
- Ne proposer qu'une seule couleur
- Utiliser ses doigts plutôt que la pince à épiler
- Proposer des objets plus gros
- Utiliser un objet « pince » plus gros

Je vous souhaite un agréable moment autour de cette activité :)

# Trace le chemin qu' Ino devra suivre pour retrouver ses amis







Sabine.d.art

# Coloriage (La Mangrove)

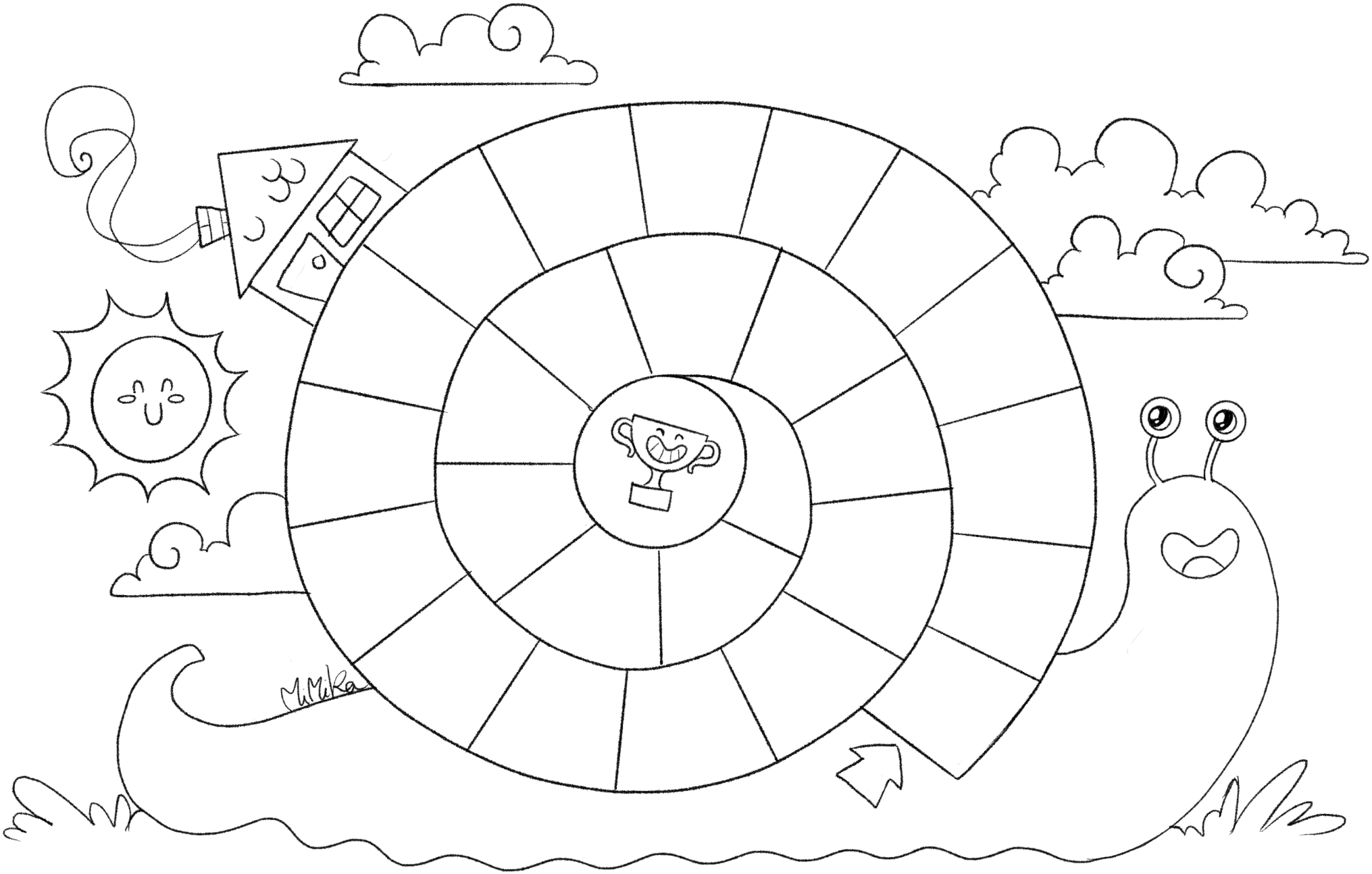
Cherche et trouve :
1 palétuvier, 1 crabe, 2 poules d'eau, 1 bernard l'hermitte, 1 héron pic-boeuf, 1 pélican et 3 frégates




# Jeu de l'Oie à personnaliser et colorier (voir page suivante)

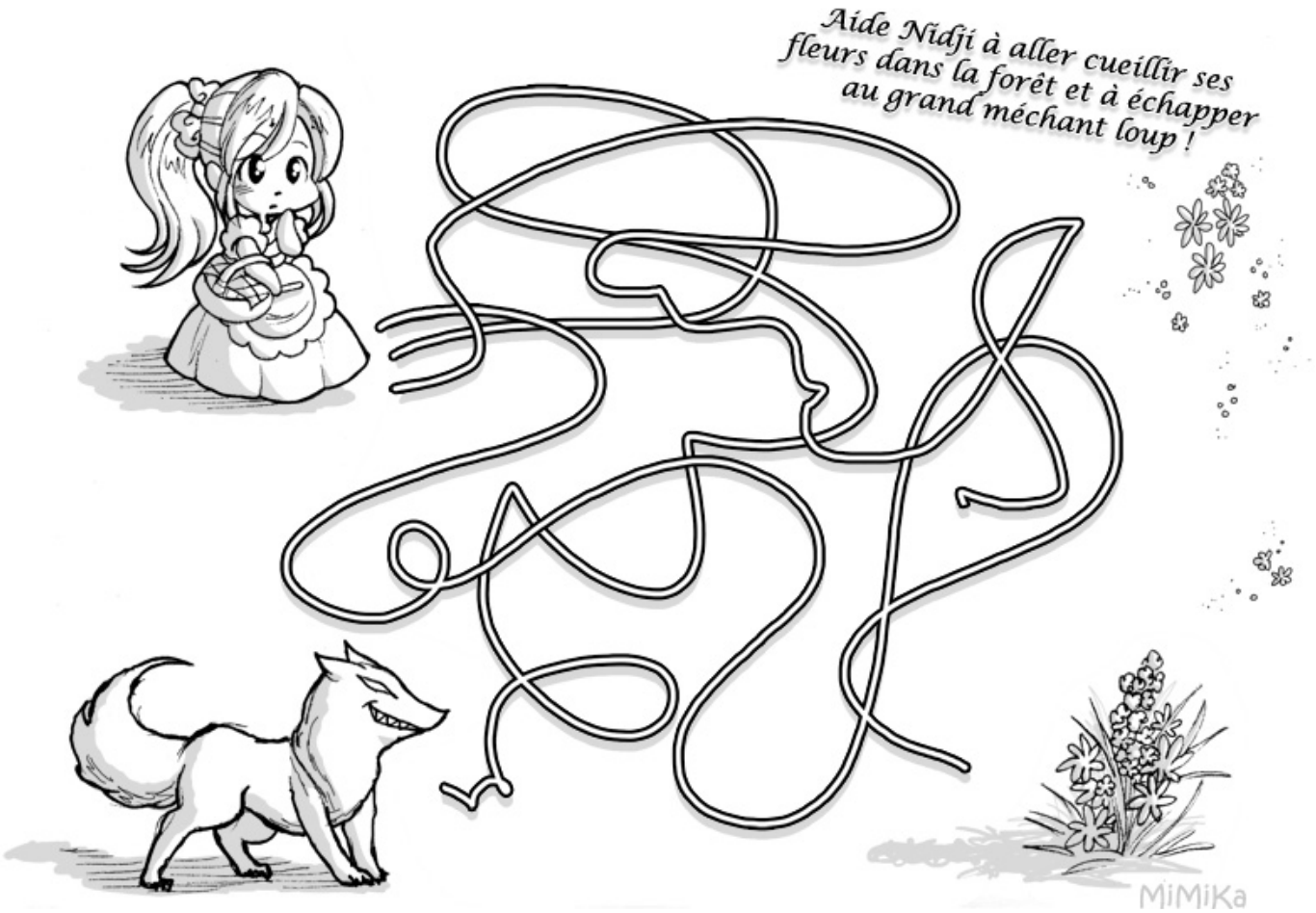
On peut l'utiliser comme coloriage ou remplir les cases de différentes façons en fonction de l'âge des enfants et des apprentissages que'on veut mettre en valeur :

- Avec des chiffres et des lettres, pour les nommer (PS/MS/GS)
- Avec des dessins et donner des points (avec des cartes à jouer, des jetons, des figurines) à chaque fois qu'on tombe sur une case contenant une certaine sonorité (MS/GS)
- Avec des exercices de calcul (CP/CE)

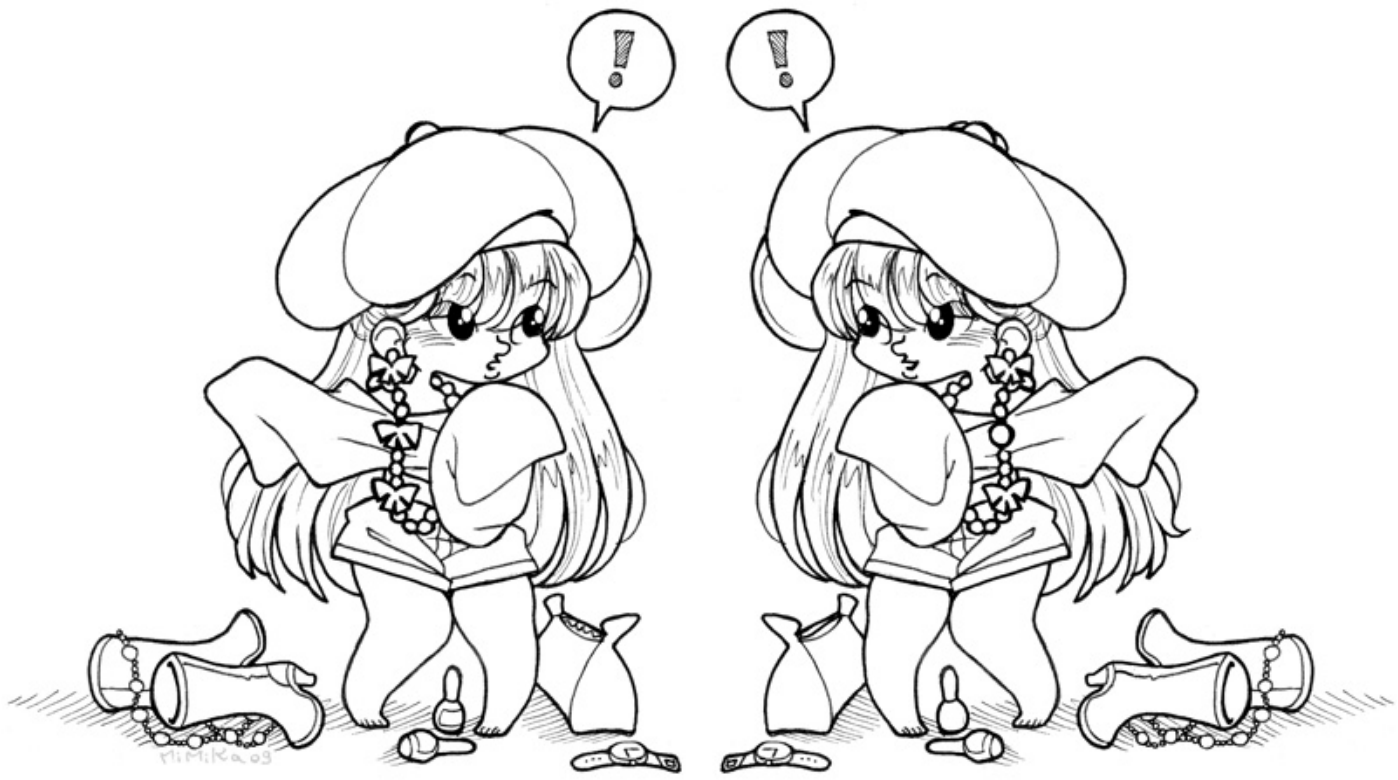


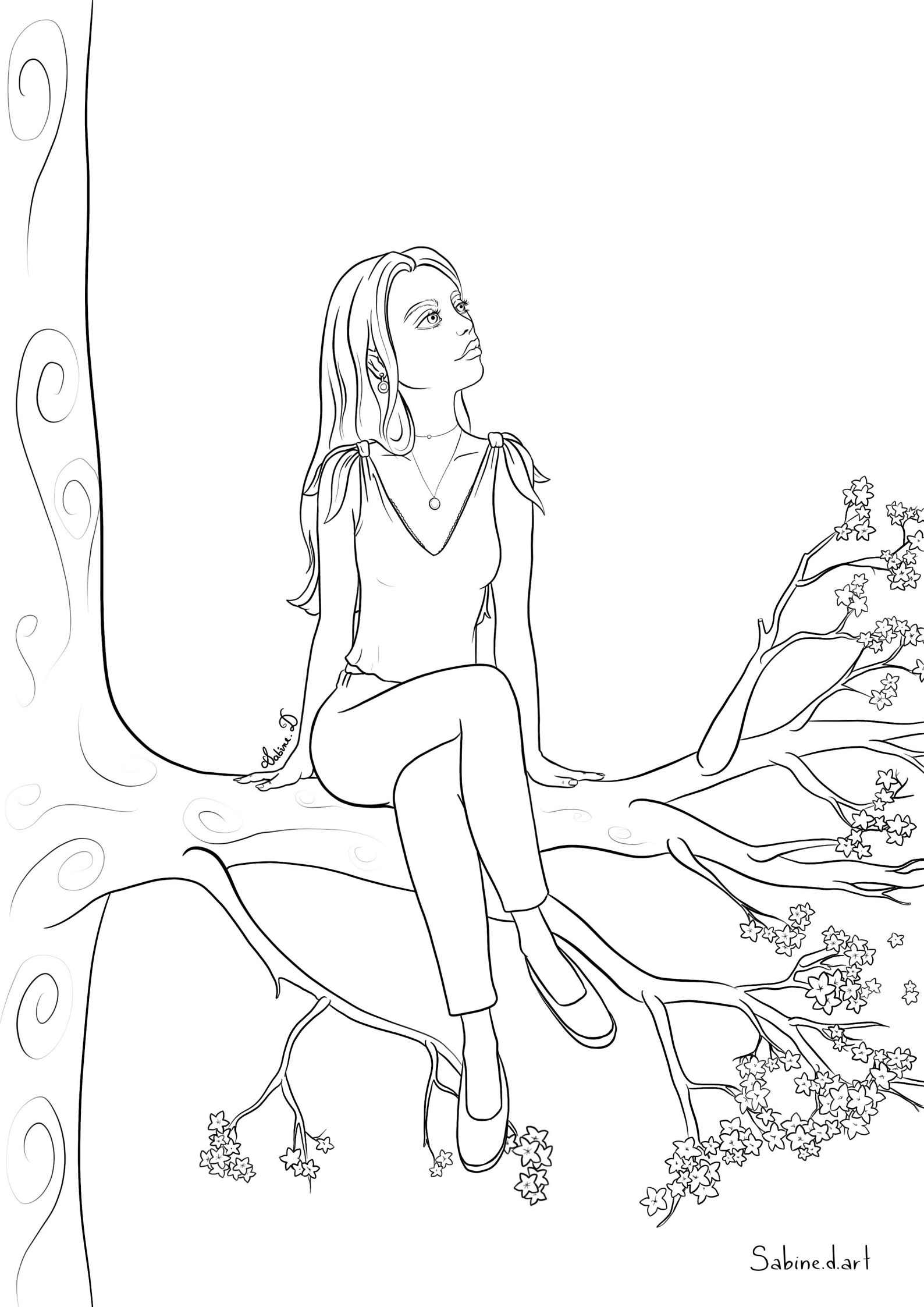
Offert par MiMiKa - mimikaweb.fr

## Labyrinthe




## Trouve les 7 différences




Sabine.d.art

2 à 5 joueurs

# RÈGLE DU 5000



## Pour jouer il vous faut :



5 DÉS

&

1 FEUILLE




Déterminer qui commence avec un dés.

Le 1er joueur commence avec les 5 dés.
Si jamais il y a un AS, un 5 ou un brelan alors il peut continuer en retirant les dés gagnants.
Le joueur peut arrêter quand il veut.



MAIS si rien ne sort, tout est perdu !
On passe au suivant.
Le premier arrivé à 5000 PILE gagne !

## VALEUR DES DES



- AS : 100 POINTS
- 5 : 50 POINTS
- BRELAN : AUTANT DE CENTAINE QUE LE CHIFFRE DES DÉS (EX : 400 POUR 4)
- 3 AS : 1000 POINTS

Si jamais un joueur retire tous les des gagnants, il peut recommencer avec les 5 dés en continuant à additionner.
Pour commencer à totaliser, il faut la 1ère fois faire au moins 500 !

CETTE ACTIVITÉ VOUS EST PROPOSÉE PAR : PTITLU.44

# Dansons en famille !

En ces temps de confinement, tout le monde a besoin de **bouger** : pour se détendre, maintenir une activité physique, passer un moment de **complicité** avec sa famille et de prendre un boost d'endorphine et de **bonne humeur**.

Alors, pour allier tout ça, voici une **playlist** pour danser tous ensemble.

Vous pouvez adapter le nombre de musique et la durée de la séance en fonction de l'âge des enfants.

*Par exemple, 1 seule pour les touts petits c'est déjà bien, ou alors 1h avec les ados.*

Rappelez-vous, le principal c'est vraiment de passer un bon moment en famille. On s'en fiche de faire le bon pas, être dans le rythme, … Faites comme vous pouvez.

Petits

- La danse des Titounis *
- Les Minions - Electronic Song *
- I like to move it - BO Madagascar *

Familial *

- Taylor Swift - Shake It Off
- Zumba Family
- Luis Fonsi - Calypso

Ados / Adultes *

- Mark Romson & Bruno Mars - Uptown Funk
- Shakira - Chantaje
- DJ Snake - Loco Contigo

* liens cliquables

Poussez les meubles

Montez le volume.

Et surtout lachez-vous !



Liens cliquables des petits
https://www.youtube.com/watch?v=xgZtRa5nbd8
https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w
https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8

Lien du reste de la playlist (familial et ados/adultes)
https://www.youtube.com/playlist?list=PLT7TV9qiH3eH7Yq--I4vJzeDNoJmjPYLz

Activité proposée gratuitement par Sophie d'Authencouleur.

# KIT D'EXPLORATION DU PETIT ARTISTE:

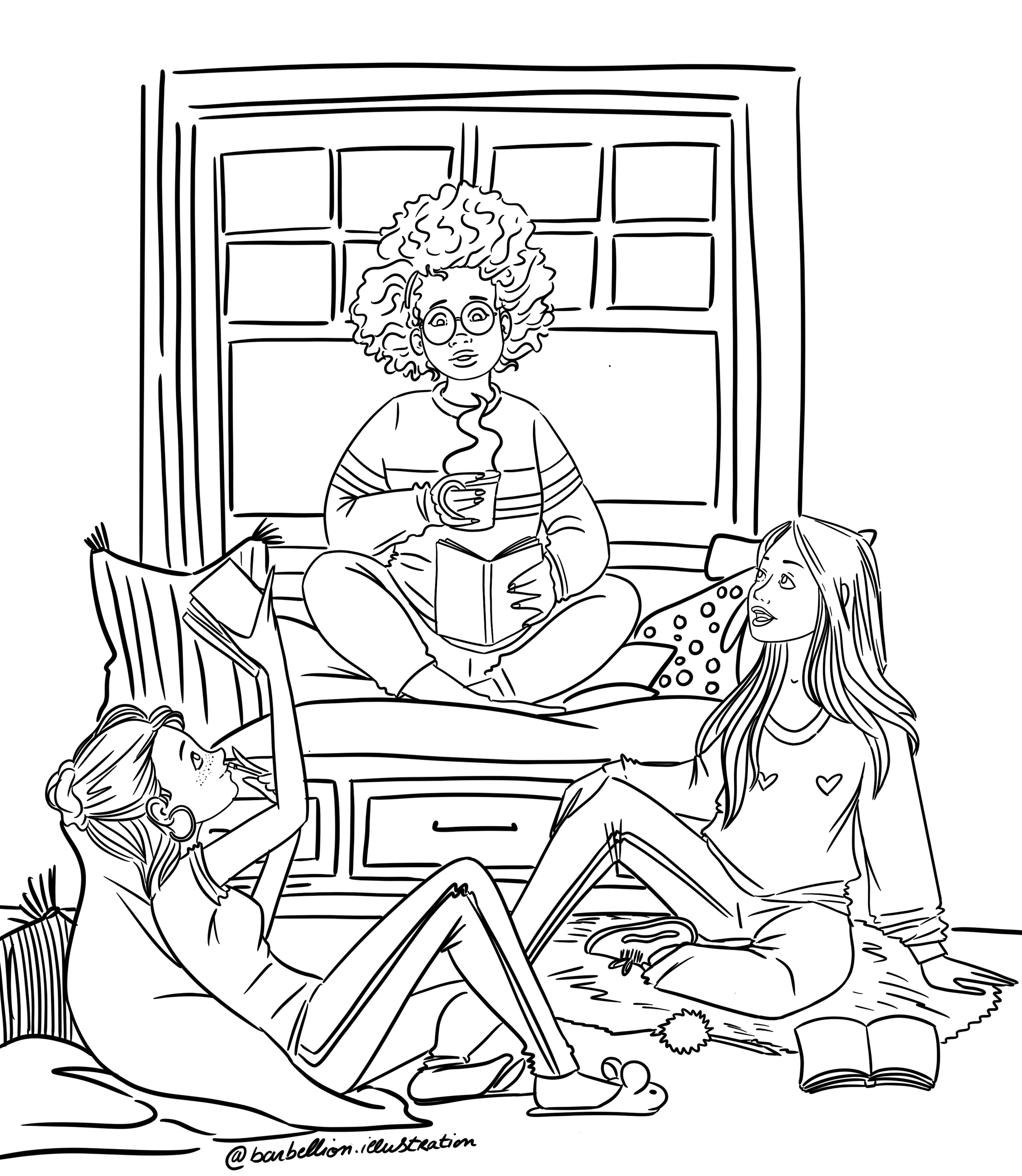
Et si ?
Et si on pouvait peindre avec de la terre? Des épices ou même de la betterave ?

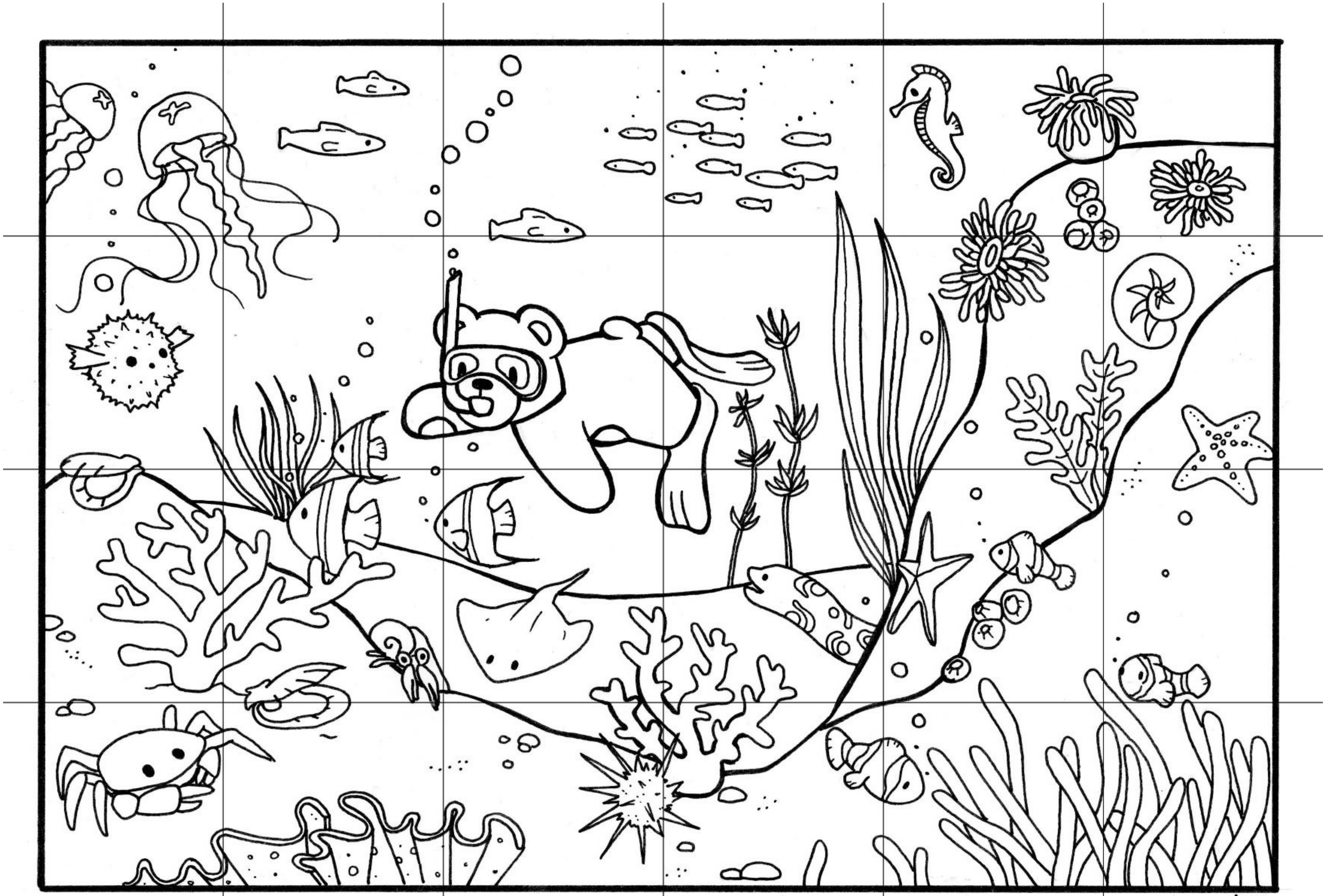
Et si on utilisait une voiture, un bâton ou une éponge pour peindre?

Et si cette feuille d'arbre était un papier?

**AUJOURD'HUI ON EXPLORE SANS LIMITE. INVITEZ VOTRE ENFANT À FAIRE SES PROPRES EXPÉRIENCES ET N'HÉSITEZ PAS À VOUS PRENDRE AU JEU ;)**

Réalisé par Jiam_illustratrice


@barbellion.illustration



@coloristelle

Coloriage à découper pour faire ton puzzle personnalisé !

# RECETTES A PARTAGER EN FAMILLE

## Fondant au chocolat au beurre salé



Ingrédients
Pour 6 personnes
200g de beurre aux cristaux de sel
200g de chocolat à dessert
5 oeufs
1 cuillère à soupe de farine
250g de sucre glace

Faire fondre le chocolat en morceaux avec le beurre.
Incorporer les oeufs battus, puis la farine, bien mélanger.
Ajouter le sucre, bien mélanger à nouveau.
Verser la préparation dans un moule beurré.
Faire cuire pendant 20 à 25mn à 180°C (th.6)



## Gateau breton



*Ingrédients*
*Pour 6 personnes*
*250g beurre*
*250g de sucre dont 1 ou 2 sachet(s) de sucre vanillé*
*5 jaunes d'oeuf*
*450g farine*
*1 sachet de levure*



Préchauffer le four à 180°C (Th6)
Mélanger les jaunes d'oeufs avec les sucres.
Ajouter le beurre ramolli, puis la farine et la levure.
Mélanger (avec les mains c'est plus facile)
Ajouter un peu de Pastis (selon les goûts)
Tasser la pâte dans un moule, tracer des lignes avec une fourchette.
Cuire 30mn à 180°C.

Cette activité est proposée par celhoub29