

Le P'tit Cairn

N°9

Pendant les vacances scolaires, la CMCAS Pays de Savoie propose des activités pour amuser vos enfants. S'agiter, se déplacer, se remuer, gigoter, se mouvoir, ... oui mais ! ... En étant créatifs ! C'est ce qu'on a essayé de vous trouver comme activité pour aujourd'hui.

Le coin des bouts de chou

BOUTEILLES SENSORIELLES

Une autre petite activité réalisable pour les bébés, c'est une bouteille sensorielle sur le thème du printemps, avec du riz coloré en vert.

Pour les plus grands, ils peuvent eux-mêmes colorer le riz, il suffit d'une petite bassine, de riz et de peinture verte, ils aiment beaucoup le faire ! Reprenez le p'tit cairn n°5.



Ou aussi mettre des petites choses naturelles dans votre bouteille : de l'herbe, des fleurs !

A tout âge, vous pouvez proposer une caisse sensorielle sur le printemps !

Si vous avez un coin de jardin où l'enfant peut aussi gratter la terre, manipuler c'est génial pour découvrir cet élément !

La Nature fait beaucoup de bien aux enfants, comme aux adultes, elle apaisera le stress et les tensions que peuvent occasionner cette situation, et vous redonnera de l'énergie, profitez en bien, nous aurons une très belle semaine !



PARCOURS DE MOTRICITE



À tout âge vous pouvez accompagner votre enfant à grimper, se hisser, se mettre debout en recherchant chez vous des petits meubles propices, accompagner à monter sur un lit, sur le canapé, sans rien ou à l'aide d'un petit tabouret. Toujours accompagné d'un adulte !

On peut accompagner à ramper sous une table basse, ou sous des chaises placées côte à côte ! Vous trouverez pleins d'obstacles dans vos maisons ! Tout est jeu pour votre enfant !

En mettant au point un parcours de motricité chez vous, vous vous focaliserez sur différentes compétences de votre enfant pour qu'il les développe de plus en plus. A vous ensuite de varier les plaisirs et de mixer ces différentes idées pour composer le circuit le plus adapté à ce qu'il sait déjà ou non faire.

Les parents les plus imaginatifs pourront également inventer une histoire en lien avec le parcours, avec des obstacles à éviter (comme des crocodiles sous un pont par exemple) et un objectif à atteindre (un trésor ou un animal à libérer par exemple).

- Sauter :

Il va s'agir de proposer à votre enfant de sauter de toutes les manières possibles : à pieds joints ou sur un pied, vers l'avant ou vers l'arrière, en franchissant un petit obstacle, en atterrissant de plus en plus loin, depuis une petite hauteur. Utilisez pour cela des cerceaux si vous en avez à disposition, de la corde ou du gros scotch pour former des cercles, un petit balai posé sur deux seaux pour créer une barrière pas trop haute. Vous pourrez également placer un fil en hauteur sur lequel des rubans seront accrochés avec des pinces à linge, pour qu'il essaye de les attraper, toujours en sautant.

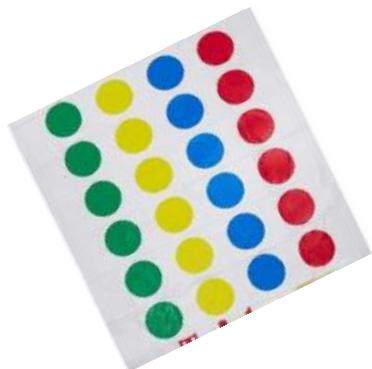
- Lancer :

En prenant en compte l'âge de votre enfant, vous lui demanderez de lancer une balle en mousse ou de Ping-pong par exemple, de plus en plus loin et de plus précisément, sur une cible, qui pourra être de nouveau un cerceau ou une bassine plus ou moins grosse. Il pourra pour cela utiliser ses deux mains ou une seule, effectuer le lancer par en dessous ou par le dessus.

Vous pourrez bien sûr déplacer ces parcours à l'extérieur si vous avez la chance de profiter d'un jardin, et même les agrémenter des jeux dont vous disposez peut-être comme un **toboggan**, pour glisser dans différentes positions ou avec un ballon par exemple, pour le lancer dans un panier à l'arrivée. Le **trampoline** permettra également de perfectionner ses sauts, sur un pied ou en imitant la grenouille, et de s'essayer aux roulades. Vers l'âge de 5 ans, vous pourrez proposer une étape **corde à sauter** qui apprendra à votre enfant à coordonner ses mouvements.



Cet espace extérieur vous offre également la possibilité de pratiquer **la course dans toutes ses déclinaisons**, surtout pour les plus grands : en levant les genoux, avec des obstacles ou encore avec un saut en longueur à la fin par exemple. Il sera peut-être aussi plus facile qu'à l'intérieur de lui faire développer sa capacité à se suspendre et même à avancer en étant suspendu, sur une branche d'arbre par exemple.



Vous pouvez peut-être aussi réaliser un genre de "Twister", en plus simple, avec juste des cercles de couleurs (bleu, vert, jaune, orange, rouge, etc.) en exprimant à l'enfant "le pied sur le bleu", "une main sur le vert"

Voici une vidéo pour les 2/4 ans :

⇒ <https://youtu.be/srE1cuGTBN8>

Et pour les 4/6 ans :

⇒ <https://youtu.be/Os93uXoliEw>



LA LANGUE DES SIGNES



aider

Poser le poing fermé sur la paume de l'autre main.
Je t'aide : mouvement de soi vers la personne à qui l'on propose son aide.

Tu m'aides : mouvement de l'autre vers soi.

NB : penser à « donner un coup de main ».



Le refuge des minots

GUIRLANDES DE POMPONS

L'activité manuelle représente de très nombreuses sources d'intérêts pour l'enfant.

5 bonnes raisons de proposer une activité manuelle à son enfant :

1. Développer la créativité
2. Aider à la concentration
3. Mémoriser et comprendre
4. Faire des découvertes sensorielles
5. Gérer ses émotions

Nous vous avons sélectionné une activité manuelle qui nécessite très peu de matériel :

- De la laine
- Du carton ou une fourchette
- Une paire de ciseaux
- De la ficelle ou cordelette



Faire un pompon :

https://www.youtube.com/watch?v=X_AkSiAs_4w&ab_channel=ArtColor

Guirlande de petits pompons :

https://www.youtube.com/watch?v=Z8-1w2yH6r8&ab_channel=MesaBella

Guirlande de gros pompons :

https://www.youtube.com/watch?v=cVr-VxTGfdY&ab_channel=Creavea.com-Boutiquedeloisirs%C3%A9atifsenligne

D'autres idées à faire avec des pompons :



Une couronne



Un porte-clés



Des breloques



Customiser un vêtement



INSTRUMENTS DE MUSIQUES

On vous propose des activités autour de la musique, et de la découverte des sons !

Fabriquer des instruments de musique pour les plus petits, rien de plus simple, comme des bouteilles sensorielles sonores, avec dedans : des graines, des pièces de monnaie, des billes, des perles. Jouez sur la taille des choses à l'intérieur et leur matière (plastique, fer...)



Ici les bouteilles sont intéressantes car petites, donc très facilement manipulable pour les enfants, qui peuvent les prendre à pleines mains. Vous pouvez en faire aussi des grosses, vous pouvez jouer avec la taille des bouteilles, votre enfant appréciera aussi de découvrir un grand format !

Vous pouvez également fabriquer des maracas avec des pots de yaourts, de petits suisses, ou petits pots plastiques de vos bébés ! Avec encore des petites choses à glisser dedans.



Et aussi de fabriquer un tambour, soit comme ici avec une boîte de conserve et un ballon, ou tout simplement de faire taper sur des boîtes de différentes matières : une boîte à chaussure, une grande casserole retournée... Votre enfant aimera taper avec diverse choses dessus, pour découvrir les différents sons : une cuillère en bois, une en métal, ses mains...etc.

Plein d'idée ici : <https://desidees.net/16-instruments-de-musique-a-fabriquer-vos-enfants/>

Pour les plus grands, vos enfants aimeront beaucoup fabriquer ces instruments avec vous, avant de jouer avec !



ATTENTION ! Ces petits jouets, créés à la main, et avec amour, ne sont pas à 100% sécurisés. Même en collant, même au pistolet à colle, il y a toujours un risque que les petites choses s'échappent de l'instrument.

Donc, (aussi pour le bien être de vos oreilles !), ces ateliers c'est un petit moment, en jouant avec Papa ou Maman, sous surveillance++.

Au niveau de la musique, vous pouvez aussi en proposer à vos enfants, cela n'a rien à voir avec les écrans, que l'on déconseille. Vos petits adorent écouter, danser, chanter ! Et toutes les bonnes musiques sont super intéressantes, pas besoin forcément de musiques "pour enfants", les musiques du monde (Asie, inde, chine, musique africaines..) offrent de très belles propositions, ainsi que nos groupes préférés de rock, de blues..!

⇒ un lien sympa de Queen remixé
: <https://www.youtube.com/watch?v=Crl-BGxgymM>



La planète des ados

REUSSIR SON HANDSTAND (poirier)

Le Handstand renforce la confiance en soi et augmente notre capacité à nous concentrer, ainsi que les facultés d'adaptation du corps et de l'esprit.

On a tous déjà tenté de tenir en équilibre sur les mains lorsqu'on était petit. En plus d'être un défi amusant, la maîtrise de son propre poids corporel en se mettant la tête en bas peut contribuer de manière essentielle à un certain nombre de bienfaits pour la santé qui pourront nous servir pendant de nombreuses années.



Les bienfaits :

- **Sur le plan physique** : c'est une posture puissante qui sollicite les muscles des bras et de l'ensemble du corps. Comme toute pratique physique, cela libère des endorphines, aussi appelées les hormones du bien-être. Vu que le corps est renversé, on observe une augmentation du flux sanguin vers le cerveau et une augmentation du débit cardiaque.

Les tissus se régénèrent en raison dans les jambes et dans les viscères. Les organes abdominaux effectuent une pression sur le diaphragme, ce qui favorise une expiration plus profonde et augmente la quantité de CO2 extraite des poumons. Le Handstand étire l'abdomen, et renforce le corps, notamment les épaules, les bras et les poignets.



- **Sur le plan mental** : il renforce la confiance en soi et augmente notre capacité à nous concentrer. Cette posture libère du stress et réduit la dépression à condition de respirer en profondeur lorsque vous la réalisez.

- **Sur le plan spirituel** : on pense que l'énergie provient des mains lorsque celles-ci sont connectées à la terre. Dans cette position, on inverse le chakra coronal et le chakra racine, cela purifie la clarté mentale et la conscience.

Le secret pour réussir le Handstand en 3 étapes :

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=237Mgh8wG30&list=PLiCoPmP3Daqi_OlJHQRtpCYHPTmXVaMOG&index=1&t=275s&ab_channel=AlexisGaborit





BULLET JOURNAL

Le bullet journal, BUJO pour les intimes, est un système d'organisation et de gestion des tâches, qui fait fureur !

Il permet :

- d'améliorer sa productivité,
- d'éviter la procrastination,
- d'être plus organisé,
- d'avoir une activité (ré)créative puisque c'est un système 100% DIY.

Matériel :

- N'importe quel cahier basique, (les carnets Moleskine simples ou les cahiers Leuchtturm 1917, sont réputés)
- Feutres fin, épais, ...
- Surligneurs, marqueurs,
- Crayons de couleurs, crayons à papier,
- Règles, colle, ciseaux, gomme,



Le système :

1. **L'INDEX** : première page de votre journal, il permet de retrouver chaque chapitre
2. **LES ENTRÉES** : sortes de chapitres que vous inscrivez au fur et à mesure dans votre cahier
3. **LES BULLETS** : Les 3 bullets de base sont les suivants:
 - **Les cases à cocher**: tâches à effectuer
 - **Les points**: permettent d'enregistrer une note ou une information (*une référence, une citation, un nom de restaurant, quelques mots de poésie, ...*)
 - **Les ronds**: permettent de noter les événements
4. **LES INDICATEURS** : permettent d'apporter une précision. On retrouve les 3 signifiants suivants:
 - Les étoiles: pour dire que c'est méga important
 - Les points d'exclamation: pour signifier une urgence (ne pas oublier le jour même)
 - L'œil: pour exprimer une vigilance / un sujet à creuser
 - *Vous pouvez enrichir vos "clés" en ajoutant des icônes, en jouant sur les couleurs etc.*
5. **LES CALENDRIERS** : Vous avez la possibilité de créer plusieurs calendriers :
 - **Calendrier annuel** : pratique pour trouver une date rapidement. Certaines bujoteuses le créent à la main, d'autres l'impriment et le collent
 - **Calendrier mensuel** : permet d'avoir un aperçu du mois (en cours, ou à venir), d'un mois à l'autre on reportera les tâches non effectuées.
 - **Calendrier hebdomadaire** : laissez libre cours à votre créativité et/ou vous pouvez imprimer



6. **LES ENTRÉES QUOTIDIENNES** : On les inscrit les unes à la suite des autres avec généralement un header qui se compose de la date du jour.
7. **LES COLLECTIONS** : des entrées récurrentes et que vous ayez envie de les retrouver facilement (ex : séries TV que vous suivez, films à voir, bouquins que vous lisez, recettes à tester, ...)
8. **LES CUSTOM PAGES** : créé un système 100% sur mesure



20 Instagram à suivre

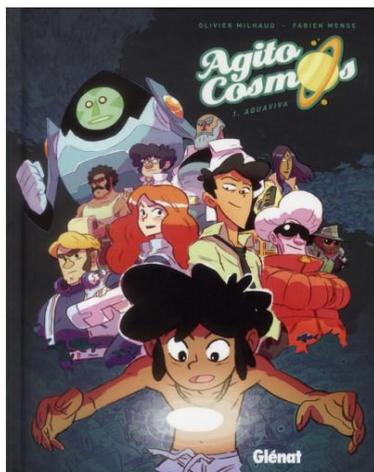
<https://lislysworld.fr/20-instagram-a-suivre-pour-votre-bullet-journal/>

TUTOS :

- **Bullet pour 2021 – Madison Ramaget**
https://www.youtube.com/watch?v=plosHz2l4TI&ab_channel=MadisonRamaget
- **50 dessins faciles pour Bullet – Lou Lacoste**
https://www.youtube.com/watch?v=WJ9EMy-sTtc&ab_channel=LouLacoste
- **Commencer un Bullet – Les astuces de Margaux**
https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=U6SugB6-OMo&t=619s&ab_channel=LesastucesdeMargaux

LA BD DU JOUR

« *AGITO COSMOS* » Tome 1 – AQUAVIVA d'Olivier Milhaud.



Résumé : D'un côté, les membres d'équipage du SS Robin Suzumiya. Embarqués par le capitaine Spöring dans une mission d'exploration des fonds marins et de collecte des vestiges de la civilisation humaine, cela fait déjà quelques temps qu'ils sont en mission sans en connaître le véritable but. Loin à la surface, dans son village sur pilotis, le jeune Alphonsino s'apprête à passer l'épreuve initiatique du gratte-coque. Au fond de la mer, il est attiré par une pierre lumineuse qui scellera son destin... Il y a aussi la jolie Agnès, tenue en vie dans une sphère de liquide par un savant peu scrupuleux, et que tente de sauver Duncan Dimanche. Ils ne le savent pas encore, mais les destins de ces héros vont bientôt se croiser... Avec Agito Cosmos, Olivier Milhaud et Fabien Mense nous font rentrer de plain-pied dans une surprenante saga, entre imaginaire débridé, personnages inédits et intrigues sophistiquées. Vite, la suite !



Mur du savoir

Le savais-tu ?

- Votre pied a exactement la même longueur que votre avant-bras, du coude au poignet.
- Il n'y a pas d'horloges dans les casinos à Las Vegas.
- Une girafe peut lécher ses propres oreilles.
- Couché sur le dos et en élevant doucement les jambes, vous ne pouvez pas vous enfoncer dans des sables mouvants.
- Un crocodile ne peut pas tirer la langue.
- En criant pendant environ 8 ans, 7 mois et 6 jours, vous produirez assez d'énergie pour chauffer une tasse de café.
- Le cornichon est un fruit.

Devinettes et blagues

- On me donne des coups sur la tête, mais je n'ai jamais mal. Qui suis-je ?
- Qu'est-ce qu'une douche sans eau ?
- Une maman appelle sa fille:
 - Peux-tu m'aider à changer ton frère ?
 - Pourquoi, il est déjà usé ?
- Qui faudrait-il appeler pour déblayer les trottoirs ?
- Un pou et une fourmi font la course. Lequel va arriver le premier ?

✓ Le pou car il est toujours en
✓ La Reine, la Reine déneige
✓ Une douche (douche sans « O »)
✓ Je suis un clou,

Réponses :