

# Le P'tit Cairn

## N°8

*Pendant les vacances scolaires, la CMCAS Pays de Savoie propose des activités pour amuser vos enfants. Vous avez envie de mettre des paillettes dans la vie de vos enfants ?! Aujourd'hui avec un peu de magie et de poudre de perlimpinpin, nous vous proposons de manger du bonheur, de rêver d'aventures et d'explorer votre maison !*

### *Le coin des bouts de chou*



#### SNOEZELEN

Le Snoezelen est une activité vécue dans un espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée, bercé d'une musique douce, un espace dont le but est de créer une ambiance agréable.

Le concept s'est développé dans les secteurs gérontologique et psychiatrique, dans les structures spécialisées pour enfants (ex : IME). Ces dernières années, ces espaces séduisent de plus en plus les structures de la petite enfance. La crèche de votre enfant a peut-être une sa propre salle Snoezelen

Développé dans les années 1970 par deux jeunes Hollandais (Ad Verhuel et J. Hulsegge), le terme snoezelen est la contraction de deux verbes néerlandais :

- **SNUFFELEN** : qui signifie renifler, humer, fouiner, explorer, partir à la découverte de... et qui exprime la dimension active et dynamique du concept.
- **DOEZELEN** : qui exprime un état de langueur, de détente, d'adoucissement et de somnolence, exprimant l'apaisement, dimension plus passive du concept.

#### Le but :

- Passer un moment apaisant, calme pour l'enfant et les parents,
- Passer du temps ensemble,
- Permet à l'enfant d'observer, toucher, manipuler,
- Permet d'interagir avec l'adulte, les autres enfants et l'environnement,
- Stimuler et éveiller les 5 sens : l'ouïe, l'odorat, la vue, le goût et le toucher,
- Aider au développement psychomoteur,
- Développer la CURIOSITÉ et l'ÉVEIL.





### Matériel pour aménager un espace multisensoriel à la maison :

- Des cubes lumineux
- Des veilleuses
- Des guirlandes lumineuses
- Une Lampe fibre optiques
- Un Tipi, une tente ou des draps suspendus
- Des plaids ou couvertures
- Des balles sensorielles et/ou lumineuses
- Un Bâton de pluie



### Et pour aller plus loin :

[https://www.youtube.com/watch?v=IUYwbWpATmc&ab\\_channel=LaMaisonDesMaternellesetdesParents](https://www.youtube.com/watch?v=IUYwbWpATmc&ab_channel=LaMaisonDesMaternellesetdesParents)

**Le petit plus :** Découvrez un coffret qui saura faire plaisir à toute la petite famille ! Conçue pour les parents de bébés de 0 à 2 ans, cette box change de thème chaque mois et vous livre un assortiment d'objets destinés à apporter un peu de beau et de pratique dans votre vie.

Tous les mois, vous recevez une sélection de minimum 4 articles soigneusement choisis, qui peuvent comprendre des jouets ou des objets d'éveil, des cosmétiques, des gourmandises, des produits textiles et aussi des surprises pour les parents. Chaque box du Crocodile à Vélo est organisée autour d'un thème unique, comme la mer, les musiciens, la savane, les Indiens, les Esquimaux... bref, l'idée est de vous faire découvrir des choses en toute simplicité, et donnant une large place à l'éthique. La box accorde en effet une grande importance au Made in France, aux circuits courts, à l'environnement, entre autres.

<https://touteslesbox.fr/le-crocodile-a-velo/>

## LA LANGUE DES SIGNES



changer (la couche)

Les deux poings fermés se touchent en croix puis tournent pour se rejoindre en croix dans l'autre sens.



## SABLES MAISON



### INGREDIENTS : POUR 6 PERSONNES

1. Battre l'œuf avec les sucres le sel et la cannelle jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter d'un trait la farine, commencer par mélanger avec une spatule en bois puis "sabler" la pâte obtenue avec vos doigts. Poser les dés de beurre par-dessus et mélanger le tout rapidement avec vos mains. Framer la pâte jusqu'à l'obtention d'une boule.
2. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure, au plus 24 h couverte d'un torchon.
3. Sortir la pâte, la laisser à température ambiante 1/4 d'heure, puis étalez-là. Prendre un petit verre de façon à former des cercles de pâte, ou amuse toi avec des emportes pièces, préchauffez votre four Th 6
4. Déposez les sablés sur votre plaque couverte au préalable de papier aluminium. Laisser cuire 1/4 d'heure. Bien surveiller la cuisson car d'une minute à l'autre ceux-ci peuvent rapidement brunir.

- 200 g de farine
- 125 g de sucre
- 1 œuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125 g de beurre
- Cannelle en poudre
- Une pincée de sel

Temps de réalisation : 35 min  
Temps de préparation : 20 min  
Temps de cuisson : 15 min



# Le refuge des minots

## TOURS DE MAGIE



*La magie est un art qui fascine petits et grands et dont les secrets sont toujours bien gardés.*

Avec leur éternelle âme d'enfant, les magiciens sont curieux de tout et sont au fait des avancées technologiques et scientifiques afin d'anticiper l'avenir. C'est grâce à ce savoir qu'ils peuvent créer des effets, à une pratique méticuleuse de techniques imparables et à la mise en scène de celles-ci, qu'ils nous font rêver. Le but de la magie pour un enfant est de développer son attention, sa curiosité et sa confiance en soi. Ils apprendront à prendre la parole en public lors de leur présentation d'un tour de magie, mais aussi à être autonomes car chaque tour nécessite un travail personnel.



Pour les plus petits :

[https://www.youtube.com/watch?v=ExnQHxaGnyg&ab\\_channel=LaMaisonDesMaternellesetdesParents](https://www.youtube.com/watch?v=ExnQHxaGnyg&ab_channel=LaMaisonDesMaternellesetdesParents)

28 tours de magie expliqués :

[https://www.youtube.com/watch?v=0pKIFiPhKwg&ab\\_channel=BRICOLERENS%27AMUSANT](https://www.youtube.com/watch?v=0pKIFiPhKwg&ab_channel=BRICOLERENS%27AMUSANT)

Les tours de magie confiné d'Éric Antoine :

[https://www.youtube.com/watch?v=qkVDVdypW6w&ab\\_channel=EricAntoine](https://www.youtube.com/watch?v=qkVDVdypW6w&ab_channel=EricAntoine)

Avec des cartes :

[https://www.youtube.com/watch?v=5mZyEhis1EM&ab\\_channel=MagieExpliqu%C3%A9e](https://www.youtube.com/watch?v=5mZyEhis1EM&ab_channel=MagieExpliqu%C3%A9e)

### BONUS :

Pour aller plus loin dans l'activité, nous vous avons trouvé **La MAGIC BOX** ! <https://the-magic-box.fr/>  
Chaque mois, vous pouvez recevoir un coffret comprenant des cartes, des balles, des foulards,...  
et des précieux conseils pour apprendre à faire des tours de magie (à partir de 7 ans)



# MILLE ET UNE PÂTES



## Les pâtes à cake

### La pâte sucrée

POUR 6 A 8 PERSONNES  
3 œufs  
175 g de beurre  
150 g de sucre  
350 g de farine  
1/2 verre de lait  
1 sachet de levure

Faites tiédir le beurre. Ajoutez le sucre. Mélangez. Ajoutez les œufs un à un, la levure et la farine en plusieurs fois. Ajoutez les garnitures de votre choix. Beurrez le moule à cake ou recouvrez-le de papier de cuisson. Versez la préparation. Faites cuire au four préchauffé à 180°C (Th 6) pendant 45 min.

**Les garnitures :**  
Pépites de chocolat ou chocolat râpé  
Fruits secs, fruits confits, fruits frais (pommes, bananes...)  
Zestes de citron, épices (cannelle, quatre épices...)

**Le cake marbré**  
Séparez la pâte en deux. Ajoutez dans l'une un peu de cacao et versez les deux pâtes dans le moule en alternant les couches.

### La pâte salée

POUR 6 A 8 PERSONNES  
3 œufs  
100 g de farine  
1/2 verre d'huile  
1/2 verre de lait  
1 sachet de levure  
100 g de gruyère  
Sel et poivre

Mélangez les œufs, la farine, l'huile, le lait et la levure. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Ajoutez le gruyère, le sel et le poivre. Beurrez le moule à cake ou recouvrez-le de papier de cuisson. Versez la préparation. Faites cuire au four préchauffé à 180°C (Th 6) pendant 45 min.

**Les garnitures :**  
Jambon en dés, lardons, lamelles de saumon fumé,  
Légumes coupés en cubes : courgette, aubergine, carotte...  
Fromage de chèvre, feta, mozzarella...  
Épices et herbes : cumin, curry... aneth, ciboulette...  
Olives, pignons de pins, noisettes, graines de pavot...

## Les pâtes à tarte

Un véritable espace de créativité... Faites preuve d'originalité dans la garniture des tartes et leur présentation !

### La pâte sablée

POUR 8 PERSONNES  
250 g de farine  
125 g de beurre  
100 g de sucre  
1 œuf  
1 pincée de sel

+ Parfum au choix : vanille, cannelle, zeste de citron...

pour les tartes sucrées

Mélangez le sucre, la farine et le sel. Ajoutez le beurre ramolli et mélangez avec les mains. Battez l'œuf et ajoutez-le au mélange jusqu'à l'obtention d'une belle pâte homogène et formez une boule. Si possible, mettez la pâte une heure au frigo, elle sera plus facile à étaler.

Étalez la pâte et déposez la garniture. Faites cuire à four moyen, 180°C (Th 6) entre 30 et 40 min.

*A partir de cette recette, vous pouvez aussi faire entre 30 et 40 sablés. Réduisez le temps de cuisson à 10 min.*

### La pâte brisée

POUR 8 PERSONNES  
250 g de farine  
125 g de beurre  
1 pincée de sel  
1/2 verre d'eau

pour les tartes sucrées & salées

Laissez le beurre à température ambiante au moins une heure avant de préparer la pâte. Coupez-le en petites dés. Mélangez avec le bout des doigts la farine, le sel et le beurre. Versez peu à peu l'eau tiède en mélangeant rapidement avec une spatule. Formez une boule. Laissez reposer 1/2h. Étalez la pâte et déposez la garniture. Faites cuire à four chaud, 220°C (Th 7-8) entre 30 et 40 min.

### Et la pâte feuilletée ?

\* Elle est plus délicate à faire. Achetez-la chez le boulanger.

### Une pâte sans se salir les mains

\* Versez dans un grand bocal hermétique tous les ingrédients. Fermez et secouez énergiquement. Et voilà votre pâte auto-préparée !

### Pour étaler la pâte

\* Déposez le rouleau à pâtisserie au congélateur pendant 1h avant d'étaler la pâte. Il n'adhérera pas à la pâte, elle sera plus facile à étaler.  
\* Ou étalez la pâte entre 2 feuilles de papier de cuisson. A défaut de rouleau, utilisez une bouteille en verre.

### Tartes aux fruits et légumes

\* Pour empêcher que la pâte à tarte ne soit trop humide à cause du jus rendu par les fruits ou les légumes, mettez un peu de biscuits écrasés, de poudre de noisettes ou de chapelure sur le fond de tarte.





## La pâte à crêpe

POUR 10-15 CREPES  
250 g de farine  
50 cl de lait  
3 œufs  
2 c. à s. d'huile  
2 pincées de sel

Dans un saladier, mettez la farine. Faites un puits et versez la moitié du lait. Mélangez. Ajoutez les œufs un à un. Puis l'huile et le sel. Ajoutez le reste de lait.  
Il est préférable de faire reposer la pâte, mais ce n'est pas impératif.  
Utilisez une poêle graissée et bien chaude pour faire cuire les crêpes.  
Retournez-les lorsque les bords se relèvent et se décollent.

- Pour personnaliser une pâte à crêpe**
- \* Avec deux c. à s. de sucre, elles seront plus croustillantes.
  - \* Avec du beurre fondu, elles seront plus moelleuses.
  - \* Avec du sucre vanillé, un zeste d'agrumes, une c. à s. de rhum, ou de fleur d'oranger... elles seront plus parfumées.
  - \* Pour la pâte à crêpe sucrée, vous pouvez remplacer le lait par la même quantité de cidre, d'eau gazeuse, de cola...
  - \* Pour la pâte salée, choisissez de la farine de sarrasin.

## La pâte à brioche

350 g de farine  
4 œufs  
170 g de beurre  
1 pincée de sel  
20 g de levure  
100 g de sucre

Dans un saladier, mettez les œufs. Ajoutez le sucre et le beurre. Mélangez énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse.  
Ajoutez la farine et la levure diluée dans un peu de lait. Mélangez et ajoutez le sel. Pétrissez pendant 10 min.  
Laissez reposer à température ambiante, entre 1h et 3h.  
Découpez des morceaux de la pâte et façonnez-les sur une plaque ou dans un moule à cake selon la forme désirée.  
Mélangez un jaune d'œuf avec un peu d'eau et recouvrez la brioche d'une fine couche. Elle sortira dorée !  
Mettez au four préchauffé à 180°C (Th 6) pendant 20 min.  
Lorsqu'elle a une couleur bien dorée, la brioche est prête.

- Pour personnaliser une brioche**
- \* Ajoutez de la fleur d'oranger, des pépites de chocolat, des raisins secs, des fruits secs...

## La pâte à pizza

POUR 2 GRANDES PIZZAS  
500 g de farine  
1 c. à c. de sel  
25 g de levure de boulanger  
4 c. à s. d'huile  
Sucre  
Eau

Mélangez la farine avec le sel et 2 c. à s. d'eau. Ajoutez la levure de boulanger émietlée et l'huile d'olive. Amalgamez les ingrédients avec les doigts et travaillez le mélange jusqu'à l'obtention d'une grosse boule.  
Pétrissez la pâte pendant 10 min sur un plan de travail. Elle doit devenir lisse et élastique.  
Formez une boule et laissez la pâte avec les doigts.  
Elle doit doubler de volume.  
Huilez la plaque de cuisson et étalez la pâte avec les doigts.

- Si vous manquez de temps ou de motivation**
- \* Achetez de la pâte à pain chez le boulanger !

### La sauce à pizza

Mettez 2 c. à s. d'huile d'olive à chauffer dans un grande casserole. Ajoutez des oignons coupés. Laissez dorer.  
Ajoutez une boîte de tomate en dés (400g), ou mieux des tomates fraîches avec un peu de concentré de tomates. Salez, poivrez. Ajoutez une c. à s. de sucre. Et enfin des herbes (basilic, origan, thym...). Laissez mijoter 20 min.

### Les garnitures

Jambon cuit, cru, fumé, chorizo, merguez, saucisses  
Mozzarella, comté, parmesan, gruyère, roquefort...  
Légumes crus : tomates, champignons  
Herbes : origan, thym, basilic...  
Olives, oignons...

### La cuisson

Mettez la pizza au four préchauffé à 250°C (Th 8).  
Comptez entre 10 et 15 min de cuisson.

Pensez aussi aux pizzas individuelles, que chaque enfant compose selon ses goûts !



## La planète des ados

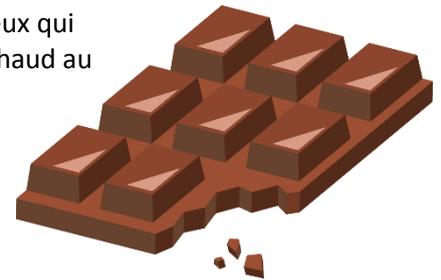
### 3 FAÇONS DE FAIRE DU CHOCOLAT CHAUD



*L'hiver est une saison parfaite pour un chocolat chaud maison.*

A boire au coin d'un feu de cheminée ou sous un plaid, c'est un moment de cocooning parfait. Il se prépare simplement et facilement et on peut le personnaliser à l'infini.

- **Le chocolat chaud classique**, à base de lait, de chocolat noir et de cacao amer non sucré et c'est tout. Pas de besoin de sucre, ce chocolat chaud maison se déguste tel quel. Bien sûr on peut y ajouter un peu vanille en poudre ou de cannelle pour apporter un peu de douceur et de saveur. Pour une version gourmande, on peut ajouter de la chantilly pour un chocolat viennois ou de mini-marshmallows pour une version américaine. Il existe aussi un chocolat chaud à l'espagnol, un chocolat chaud plus épais, qui se marie à merveille avec des churros. Et cette version au caramel beurre salé est aussi excellente.
- **Le chocolat chaud au lait d'amande** est idéal pour les intolérants au lactose ou ceux qui veulent réduire leur consommation de lait animal. Mais pas que, car le chocolat chaud au lait d'amande est délicieux, un bon goût de chocolat et d'amande, une alliance parfaite. On peut évidemment, remplacer le lait d'amande par n'importe quel lait végétal : coco, noisette, soja, riz, c'est vraiment au choix et selon les goûts. On a d'ailleurs une petite préférence pour le chocolat chaud au lait de noisette et le chocolat chaud au lait d'avoine.
- **Le chocolat chaud à l'eau**, est une version allégée et sans lactose, une version économique et facile à réaliser. Un chocolat chaud à base d'eau (filtrée c'est mieux), de cacao amer non sucré, de chocolat à 66% de cacao, une pincée de fleur de sel et un mélange d'épices : Vanille, cannelle. Si on aime, on peut ajouter de la cardamome, du clou de girofle, de la muscade, du gingembre et pourquoi pas du curcuma à l'instar du Golden Milk.



[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ZoECCXitBOI&ab\\_channel=750g](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ZoECCXitBOI&ab_channel=750g)



Le chocolat chaud reste un petit moment de bonheur simple à apprécier seul.e, en famille ou entre amis.



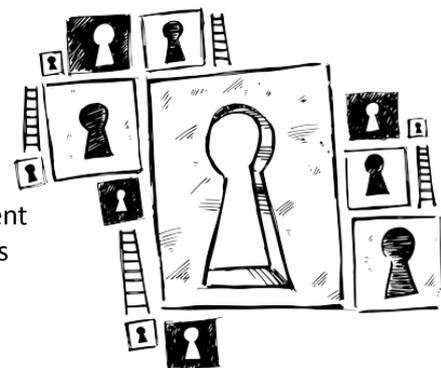
## ESCAPE GAME



*Un Escape Game est un jeu d'énigmes.*

Les joueurs évoluent généralement dans un lieu clos et thématisé. Ils doivent résoudre une série de casse-têtes dans un temps imparti pour réussir à s'échapper ou à accomplir une mission.

Vous pouvez jouer depuis chez vous ! Votre maison ou votre appartement devient un terrain d'aventures inoubliables. Toutes sortes de scénarios et d'énigmes astucieuses et stimulantes existent.



**Voici une petite liste d'Escape Game en ligne et gratuits :**

**Room 413 :** Pour débiter le jeu, rendez-vous sur la [page Facebook Room 413](#) pour récupérer le fichier PDF qui vous guidera tout le long de vos recherches.

[https://www.facebook.com/ROOM-413-Enqu%C3%AAt-e-en-ligne-105800631081375/?modal=admin\\_todo\\_tour](https://www.facebook.com/ROOM-413-Enqu%C3%AAt-e-en-ligne-105800631081375/?modal=admin_todo_tour)

**Happy Kits** (30 min à partir de 14 ans)

<https://www.happykits.fr/blog/escape-game-digital-un-jeu-pour-jouer-a-distance-gratuit>

**Eludice :** plonge dans une expérience immersive unique à travers deux Escape Games

<https://jeux.eludice.com/>

**Hunting Town :** L'enseigne a remasterisé l'Escape Game classique en l'adaptant en extérieur !

<https://www.hunting-town.com/escape-game/escape-game-virtuel/>

**Haiku Games :** propose des dizaines d'escape rooms sur smartphone. Retrouvez tous ces scénarios sur Appstore ou Google Play.

**Planet expérience :** Observez bien tout mais ne cherchez jamais l'impossible

<https://www.escape-game-en-ligne.planetexperiences.fr/>



**BONUS 1 :** Pour assouvir votre passion et votre envie de jeux d'évasion, voici un répertoire d'Escape Game en version jeux de société : <https://www.escapegame.fr/boutique-escape-game/>

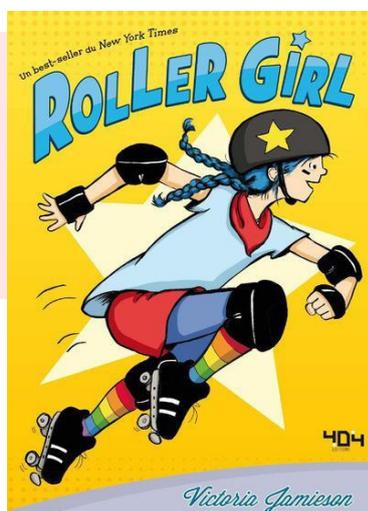
**BONUS 2 :** Cerise sur le gâteau ! Escape kit a créé la BOX d'Escape Game !

<https://escape-kit.com/escape-game-adulte/>



## LA BD DU JOUR

« *ROLLER GIRL* » de Victoria Jamieson



**Résumé :** Toutes les filles aiment la danse classique, ou presque ! Ce n'est en tout cas pas le cas d'Astrid qui se prend de passion pour le roller derby. Un hobby qui devient une passion et même un mode de vie pour la jeune fille ! Dans ce roman graphique entraînant et joyeux on voit éclore une jeune ado mal dans sa peau et devenir une fille accomplie et bien dans ses rollers. Un ouvrage positif et joyeux sur une période par toujours facile !

## Mur du savoir

### Le savais-tu ?

- 9 créatures sur 10 vivent dans l'Océan.
- En moyenne 650 parisiens par an sont hospitalisés car ils ont glissé sur une crotte de chien.
- Les requins peuplent notre planète depuis plus longtemps que les arbres.
- Les Pingouins mangent en moyenne 13 fois leur poids en une journée.
- Les éléphants sont les seuls mammifères à posséder 4 genoux.
- Tout le monde a une empreinte de langue unique, comme pour les empreintes digitales.
- Un kilo de citrons contient plus de sucre qu'un kilo de fraises.



## Devinettes et blagues

- Je suis aussi grand qu'une montagne et je suis aussi léger que l'air. Qui suis-je?
- J'ai des barreaux, mais je ne suis pas une prison. Qui suis-je ?
- Une maman citron dit à ses enfants : " Pour vivre longtemps, il ne faut jamais être pressé !
- Quel est le comble pour un professeur de musique ?
- Quel est le sport préféré des insectes ?

- ✓ Le criquet !
- ✓ Mettre des mauvaises notes
- ✓ Je suis une échelle
- ✓ Je suis l'ombre de la montagne

Réponses :

