

Le P'tit Cairn

Un petit cairn est un petit tas de pierre servant à marquer un endroit, un lieu particulier.

N°17

Pendant les vacances scolaires, les CMCAS Pays de Savoie et Dauphiné Pays de Rhône proposent des activités pour amuser vos enfants. Aujourd'hui nous te proposons une journée sur l'activité physique et culinaire. À vos baskets pour un bol d'air, à la cuillère pour les papilles !

Le coin des bouts de chou



Aujourd'hui sortons et profitons du grand air,
Voici quelques idées pour que votre petit bout se dépense.

Cherche et trouve

Avant de sortir prendre l'air, faite une liste d'objets à trouver lors de votre balade.

Selon l'endroit où vous sortez adapter les objets. Tentez de repérer une fleur bleue, une fontaine, quelque chose de rond, un animal avec une queue... et laissez votre enfant retrouver chaque point de

la liste !



Saut en longueur

Quelle distance votre enfant peut-il franchir en sautant ? Mettez-le au loin sur des lignes de ruban à masquer au sol ou dans le gazon.

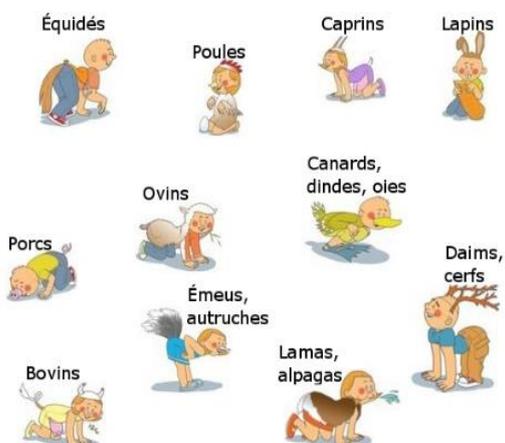


Le jeu des couleurs

Dans la cour, sur le trottoir ou sur une surface bétonnée dans un parc, coloriez quatre zones (en forme de cercle ou de carré) avec des craies de différentes couleurs. Dites une couleur, et votre enfant doit courir se placer dans la zone correspondante. Continuez le même jeu en faisant varier l'ordre des couleurs.

Le lancer du ballon de plage

En équipe de deux ou quatre, les enfants tiennent les quatre coins d'une couverture (ou d'une serviette). Placez un ballon de plage sur la couverture et laissez-les s'amuser à le lancer et à le rattraper.



La marche des animaux

Que vous soyez à l'intérieur ou à l'extérieur, encouragez l'enfant à ramper comme un serpent, à sauter comme une grenouille, à galoper comme un cheval ou à marcher à quatre pattes comme un ours.

Chanter des chansons accompagnées de gestes

Chantez ensemble ou trouvez des chansons qui incitent les enfants à bouger de différentes façons. *Dans sa maison un grand cerf, Pas capable de tirer ma vache, Promenons-nous dans les bois et Les roues de l'autobus* sont tous des exemples de chansons que vos enfants aimeront chanter et mimer et qui les feront bouger.

Rallye photo

Prenez en photo des éléments qui vous entourent.

Montrez la première à votre enfant afin qu'il retrouve le lieu. Une fois sur le lieu, montrez lui la seconde...

Vous pouvez prendre une photo avec un large objectif et, ne prendre qu'un morceau de l'objet pour complexifier le jeu !





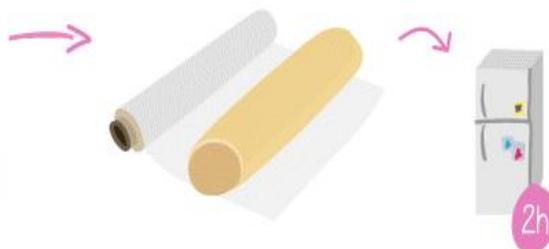
Pour 15 palets

Palets bretons

- 1 Mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre. Puis, ajoutez le beurre fondu, la farine et la fleur de sel.



- 2 Enroulez la pâte et enveloppez-la de film alimentaire. Laissez-la reposer au frigo pendant 2h.



- 3 Découpez la pâte en tranches et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 15 mn.



LANGUE DES SIGNES



papa

L'index et le pouce viennent se toucher deux fois au niveau de la moustache.

Le refuge des minots

Jeu de l'oie sportif

Tout le monde connaît le jeu de l'oie. On vous propose une version sportive adaptée en fonction des tranches d'âge : 3-6 ans et à partir de 7 ans. Pour jouer, il vous faut un pion par joueur (des haricots secs font aussi l'affaire), un dé, imprimer le plateau (en annexe) et c'est parti !

Le jeu de l'oie version sport, c'est comme le jeu de l'oie. Mais à chaque case, un exercice !



Les règles du jeu

Tous les joueurs commencent sur la case départ et doivent arriver sur la case arrivée pour gagner.

Lorsqu'un joueur tombe sur une case, il réalise l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice, il faut recommencer depuis la case départ.

Facile : Le joueur est désigné vainqueur quand il franchit la case arrivée.

Normal : Pour être désigné vainqueur, le joueur doit tomber sur la case arrivée. Sinon, il faut reculer d'autant de cases que de numéros en trop et retenter sa chance le tour suivant.

Le jeu de l'oie version sport, c'est comme le jeu de l'oie. Mais à chaque case, un exercice !

Recettes :

La veille, coupez les blancs de poulets en petits morceaux, mettez-les dans un saladier, recouvrez-les de lait et mélangez avec un peu d'épices, filmez le saladier et placez au frais jusqu'au lendemain.

Le jour même, préchauffez le four à 180°C (th.6), égouttez les morceaux de poulet, disposez-les les uns à côté des autres sur un plateau pour pouvoir les saler légèrement et les poivrer des deux côtés.

Versez la farine et la chapelure et dans 2 assiettes creuses différentes et battez les œufs dans une troisième assiette.

Roulez chaque morceau de poulet dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure et disposez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé sans qu'ils se touchent.

Glissez la plaque en haut du four et laissez cuire les nuggets 5 min environ de chaque côté ; ils doivent être juste dorées.



Servez à l'apéritif ou en salade, bonne dégustation !!

Glace crémeuse à la vanille sans sorbetière

La glace à la vanille est l'un des desserts préférés des petits comme des grands. Que ce soit seule, avec des fruits, de la chantilly ou en accompagnement d'un beau gâteau, elle est toujours plébiscitée. Avec cette recette sucrée très simple, vous n'aurez plus besoin de sorbetière pour apprendre à préparer vous-même de la glace crémeuse à la vanille.

Lancez-vous et régalez-vous de cette délicieuse glace fondante et onctueuse !

Pour 6 pers. il te faut :

- 500 ml de lait
- 130 g de sucre en poudre
- 6 jaunes d'œufs
- 200 ml de crème fraîche
- 1 gousse de vanille





1. Préparez la crème anglaise. Dans une casserole, faites chauffer le lait. Incisez la gousse de vanille dans la longueur à l'aide d'un petit couteau pointu. Grattez les graines et ajoutez-les avec la gousse dans la casserole de lait.
2. Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs en omelette avec le sucre en poudre. Versez peu à peu le lait chaud en continuant de battre. Reversez la crème anglaise dans la casserole et faites-la épaissir doucement à feu doux, en remuant sans cesse avec une spatule en bois. Lorsque la crème anglaise commence à bien napper la cuillère, retirez-la du feu.
3. Laissez refroidir et incorporez la crème fraîche. Versez la crème sucrée dans un récipient hermétique et placez-la au congélateur. Au bout de 30 min, sortez la crème glacée et grattez-la avec une fourchette afin d'éviter la formation de cristaux. Répétez cette opération 3 fois pour obtenir une belle glace crémeuse à la vanille, sans sorbetière.



Pensez bien à sortir à l'avance votre glace maison sans sorbetière du congélateur. Réservez-la environ 30 min à température ambiante avant de la déguster, pour qu'elle soit bien onctueuse et plus facile à servir.

La planète des ados

Réparer et entretenir son vélo soi-même !

Guidon rouillé, freins usés, roue voilée... Ces petits défauts augmentent le risque d'accidents et peuvent immobiliser définitivement votre deux-roues. Mieux vaut donc les corriger rapidement. Si vous savez manier la clé à pédale ou le dérive-chaîne, vous pouvez remettre votre vélo en état vous-même pour économiser les frais de réparation.

Pour certaines interventions, toutefois, il est recommandé de faire appel à un atelier de réparation spécialisé. Faisons le point ensemble sur ce qu'on peut sans problème faire soi-même et sur ce qu'il vaut mieux confier à un spécialiste.





Réparer soi-même ou faire réparer?

Certains défauts doivent impérativement être corrigés tout de suite. C'est le cas, notamment, des vis desserrées, qui présentent un danger quand on roule, ou bien de la rouille qui, si elle s'étend, peut entraîner le bris du cadre ou du guidon.

Réparer son vélo soi-même permet d'économiser de l'argent. Certaines réparations peuvent sans problème être effectuées soi-même. Mais il ne faut pas sous-estimer le savoir-faire et l'expérience nécessaires pour réparer un vélo. Les réparations plus importantes et les interventions

complexes sur les organes vitaux du vélo tels que les freins ou le dérailleur devraient être confiées à un spécialiste. Un mauvais réglage des composants de précision peut conduire à un accident.

Parmi les réparations simples pouvant être effectuées facilement même par des novices, figurent :

Les personnes disposant de connaissances plus solides pourront également effectuer les réparations suivantes :

- Le remplacement des patins de frein
- La remise en place de la chaîne ainsi que son graissage
- La réparation de la chambre à air
- Le changement de pneu
- La réparation des petits impacts

- Le remplacement de la chaîne
- Le réglage de la longueur de la chaîne
- Le rivetage de la chaîne
- Le réglage du guidon
- Le réglage du roulement et du moyeu
- La réparation du boîtier de pédalier
- Le centrage des roues

Voici des tuto YouTube qui vont tout t'expliquer :

- ⇒ Réparer un pneu crevé de VTT : [youtube.com/LeHuffPost](https://www.youtube.com/LeHuffPost)
- ⇒ Les outils pour entretenir son VTT : [youtube.com/JeremyJanin](https://www.youtube.com/JeremyJanin)
- ⇒ Comment nettoyer sa transmission de vélo : [youtube.com/eBIMneM](https://www.youtube.com/eBIMneM)
- ⇒ Comment changer un câble de frein et les gaines : [youtube.com/aFC92YEmJS8](https://www.youtube.com/aFC92YEmJS8)
- ⇒ Comment régler un dérailleur arrière de vélo : [youtube.com/VIJnvfEM63M](https://www.youtube.com/VIJnvfEM63M)



A vos fourneaux, Cupcakes party !

Ingrédients

1 cuillère à café de vanille liquide

1 cuillère à café de bicarbonate

140g de farine

120g de beurre

120g de sucre

2 œufs

3 cuillères à soupe de lait

½ sachet de levure



Pour la crème au beurre

100g de beurre tendre

200g de sucre glace

3 cuillères à soupe de lait

ETAPES :

- ✓ Faire fondre le beurre puis l'ajouter au sucre dans un saladier. Bien remuer.
- ✓ Ajouter les œufs puis la farine, le bicarbonate et la levure. Bien mélanger le tout pour éviter les grumeaux.
- ✓ Incorporer le lait et la vanille.
- ✓ Remplir les moules à cupcakes aux 3/4. (En cas de moules papier : les disposer dans un ramequin ou autre pour éviter qu'ils ne s'aplatissent.)
- ✓ Enfourner pendant 20 min à 200°C (thermostat 6), puis laisser refroidir sans démouler.
- ✓ Quand les cupcakes sont bien refroidis, préparer la crème beurre : battre avec un fouet (électrique ou non) pendant 3 à 5 min, le beurre mou et le sucre glace.
- ✓ Ajouter du lait + ou - selon la consistance. La crème ne doit pas être trop liquide ni trop compacte afin d'avoir la consistance idéale pour la poche à douille.
- ✓ Décorer vos cupcakes avec la crème au beurre et une poche à douille (pour faire plus joli) :
Astuce, si vous n'avez pas de poche à douille, prenez un petit sachet de congélation dont vous aurez coupé un tout petit peu de l'un de ses coins !



Bonne dégustation !

LE SUPER DEFI

Pendant toutes les vacances de printemps, découvre



dans ton P'TIT CAIRN !

C'est très simple, chaque jour, nous allons te proposer un thème,
que tu devras mettre en scène, grâce à tes talents artistiques en
dessin, peinture ou photographie

Il va falloir être créatif et faire marcher son imagination !
Il n'y a pas de limite d'âge 😊

NB : les thèmes sont donnés sous forme de citations.

Si tu le souhaites tu peux nous partager tes créations, en les envoyant
par mail : cmcas-030.accueilbeneficiaires@asmeg.org

Elles seront publiées sur le **site internet** et le **Facebook** de la CMCAS PAYS DE SAVOIE
*Attention : pense à signer tes créations et à nous indiquer
le numéro du P'tit Cairn correspondant.*

Tu as jusqu'au **MERCREDI 28 AVRIL 2021** pour envoyer.



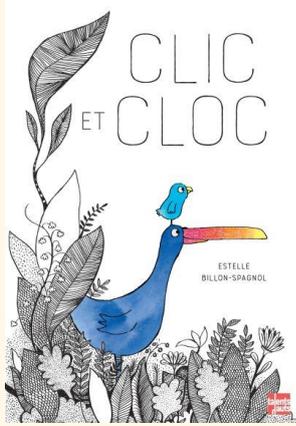
Et surtout amuse-toi !

Pour ce numéro, le thème du d

« Les folies sont les seules choses qu'on ne regrette jamais »
Oscar Wilde

LES LIVRES DU JOUR

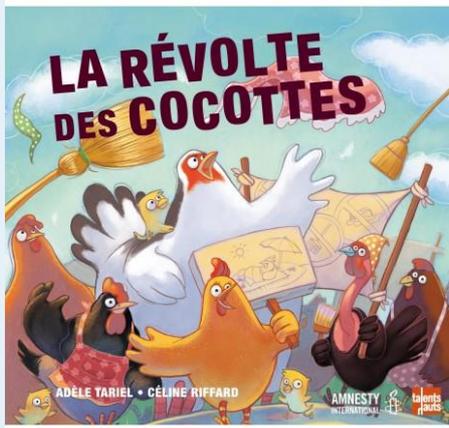
Les bouts de chou « Clic et Cloc » Estelle Billon



Résumé : Depuis toujours, Clic et Cloc sont les meilleurs amis du monde. Ils ne se quittent jamais. Jusqu'au jour où Cloc disparaît. Paniqué, Clic part à sa recherche : "Avez-vous vu Cloc ?" Loin de son ami, il s'inquiète de ne plus être vraiment lui... Sans Cloc, est-il toujours Clic ?

Sélectionné pour le prix des Incorruptibles 2020, catégorie maternelle

Les minots « La révolte des cocottes » Adèle Tariel

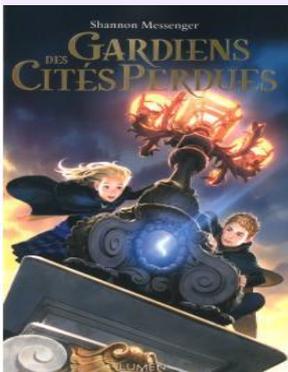


Résumé : Un livre soutenu par Amnesty International

Dans la basse-cour, les poules en ont assez d'être les seules à nettoyer le nid et à couvrir pendant que le coq et les poulets se pavanent la crête en l'air. Menées par Charlotte, elles manifestent et font la grève pour que ça change.

Sélection Prix Coup de Pouce d'Eaubonne 2013.

Les ados « Quatre filles et quatre garçons » Florence Hinckel



Résumé : Sophie sait qu'elle n'est pas comme tout le monde : depuis toujours, elle entend les pensées des gens autour d'elle. Un matin, un étrange garçon l'aborde et lui apprend qu'elle n'est pas humaine. Elle doit rejoindre l'univers qu'elle a quitté douze ans plus tôt. De retour parmi les siens, une question l'obsède : pourquoi l'a-t-on cachée si longtemps dans le monde des humains ?

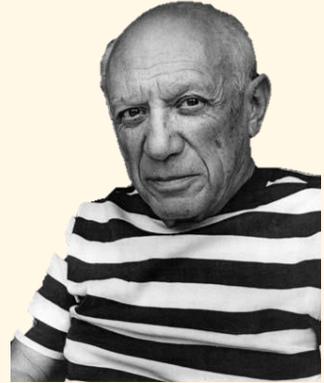
MUR DU SAVOIR

PICASSO (1881-1973)

Est un peintre, dessinateur et sculpteur espagnol ayant passé l'essentiel de sa vie en France.

Artiste utilisant tous les supports pour son travail, il est considéré comme le fondateur du cubisme avec Georges Braque et un compagnon d'art du surréalisme.

Il est l'un des plus importants artistes du 20^e siècle, tant par ses apports techniques et formels que par ses prises de positions politiques. Il a produit près de 50 000 œuvres



DEVINETTES ET BLAGUES

Pourquoi les flamands roses lèvent-ils une patte quand ils dorment?

Qui faudrait-il appeler pour déblayer les trottoirs ?

Mon premier est un oiseau.

Mon deuxième circule dans les veines.

Mon troisième est là où je dors.

Mon tout est une fleur.

Qui suis-je ?

Mon premier se trouve au milieu du visage.

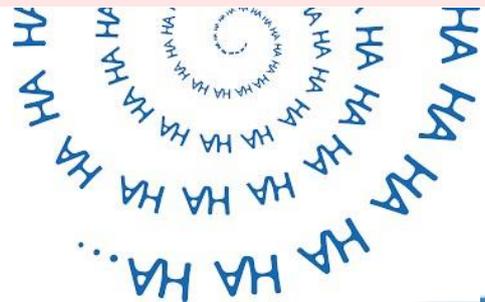
Mon deuxième est un métal.

Mon troisième est un célèbre canari que gros minet aimerait bien manger.

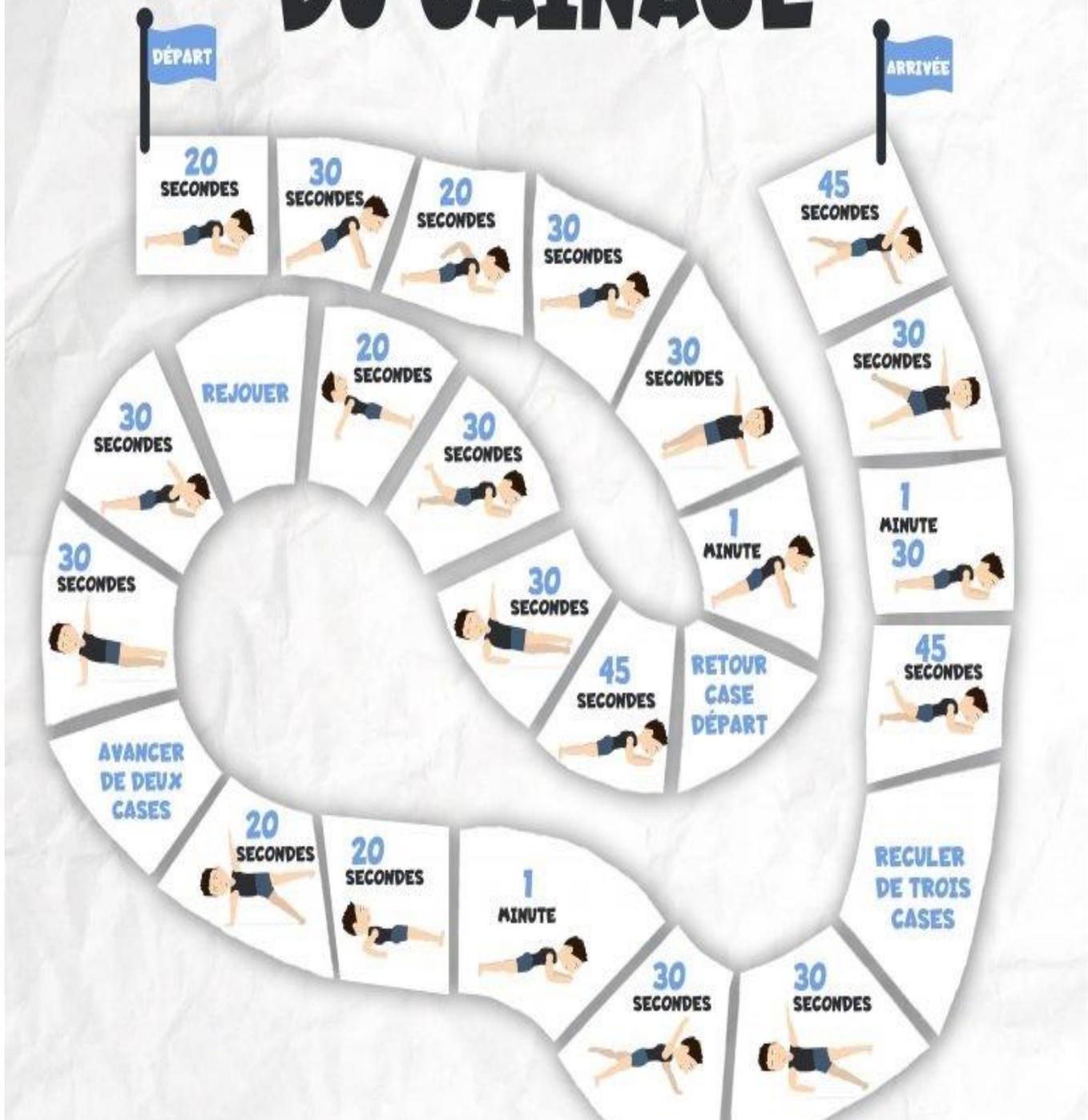
Mon tout a été une reine d'Égypte.

- ✓ Parce que s'ils levaient les deux, ils tomberaient
- ✓ La reine. La reine déneige.
- ✓ Le pissenlit (Pie-sang-lit).
- ✓ Néfertiti. (nez fer titi)

Réponses :



JEU DE L'OIE DU GAINAGE



JEU DE L'OIE DE LA FORME !



TON PRÉNOM TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS

A PLANCHE 1 MIN	B JUMPING JACKS 2 MIN	C DONKEY KICKS 15 RÉP./J	D SQUATS SAUTÉS 15 RÉP.	E FORPES 12 RÉP.
F SQUATS SUMO 25 RÉP.	G DIPS 15 RÉP.	H MONTÉES DE GENOUX 2 MIN	I SQUATS 25 RÉP.	J MOUNTAIN CLIMBERS 1 MIN
K GAINAGE LATÉRAL 1 MIN/C	L VENTRES 15 RÉP./C	M SQUATS BULGARES 13 RÉP./J	N RUSSIAN TWIST 15 RÉP./C	O CHIEN OISEAU 15 RÉP./C
P PLANCHE EN V 45 SEC	Q SQUATS LATÉRAUX 12 RÉP./C	R COURSE SUR PLACE 2 MIN	S BURPEES 10 RÉP.	T CHAISE 1 MIN
U GAINAGE DORSAL 45 SEC	V RELEVÉS DE BASSES 20 RÉP.	W SUPERMAN 45 SEC	X CORDE À SAUTER 1 MIN	Y TALONS FESSÉS 2 MIN
Z SQUATS 1 JAMBE 8 RÉP./J				