



# Le P'tit Cairn

## N°13

*Pendant les vacances scolaires, la CMCAS Pays de Savoie propose des activités pour amuser vos enfants. Il fait beau ! Alors allons s'amuser dehors et profiter de la nature.*



## Le coin des bouts de chou

### ECHARPE DE PORTAGE

*Porter son bébé est naturel et excellent pour le développement de l'enfant.  
Le portage réduit les pleurs de 43% le jour et 51% la nuit.*

On entend souvent dire que c'est compliqué à mettre, mais au contraire, une fois le coup de main adopté c'est très rapide et cela devient très simple !

**Le portage physiologique** est le fait de porter un bébé tout en respectant sa physionomie, c'est à dire la forme de son corps :

- **Le dos rond** : à la naissance, la colonne vertébrale d'un bébé est arrondie, il faut donc veiller à ce qu'il garde cette position "boule" lorsqu'on le porte. Au fil des mois il se "déroulera", vous pourrez alors adapter votre façon de le porter.
- **L'écartement des jambes** : les genoux et/ou les pieds (selon l'âge et la taille) doivent se trouver au-dessus du niveau des fesses.
- **Le maintien** : bébé s'adapte aux déplacements et aux mouvements, ce qui lui permet de développer ses muscles.

**Les bienfaits pour le bébé** : être porté est l'un des besoins primaires du bébé

- **Etre en confiance** : il a un énorme besoin de contact physique, notamment avec ses parents. Pour ressentir la chaleur, entendre le rythme cardiaque, percevoir les vibrations de la voix, capter l'attention et être en contact direct avec celui qui le porte.
- **Etre sécurisé** : Pendant 9 mois il a été bercé dans le ventre de sa mère. Il a besoin de retrouver cette sensation de ballotement.
- **S'éveiller** : à hauteur d'adulte, il prend contact avec le monde qui l'entoure. Il écoute, regarde, observe et apprend déjà une multitude de chose.
- **Se sentir bien** : la position verticale, au contraire des transats par exemple, permet de diminuer les remontées acides dues aux reflux.

### Les bienfaits pour le parent :

- **Etre libre de ses mouvements** : la magie des deux mains libres.
- **Etre en contact avec son bébé** : le sentir proche de soi.
- **Ne pas être encombré** : quelques grammes de tissus et ça rentre dans un sac !

On trouve une multitude de porte bébé et d'écharpe de portage. Il faut que vous trouviez celui ou celle qui vous convient le mieux suivant l'âge de votre enfant et votre style de vie.

### Echarpes extensibles :

- <https://love-radius.com/fr>
- <https://www.boba-france.fr/>
- <https://www.babylonia.eu/>

### Echarpes tissées :

- <https://www.neobulle.fr/>
- <https://tingegarden.com/>
- <https://fr.lennylamb.com/>

### Et quelques vidéos :

- [Comment utiliser une écharpe de portage - LMDM](#)
- [Tout pour bien porter son enfant - LMDM](#)
- [Noeud de base - Monitrice de portage](#)

**EN BONUS** : des vêtements de portage de chez MAMA HANGS <https://www.mama-hangs.com/>

**PAS PHYSIO**



**PHYSIO**



## TRIER LES COULEURS – Méthode Montessori

Idéale pour développer la concentration, la reconnaissance des couleurs et la motricité fine d'un enfant, voici 3 petites activités très simple à réaliser.

### Les pinces à linge

#### REALISATION

1. Tracer un cercle au compas sur le carton
2. Diviser-le en six parties égales
3. Peigner ou colorier chaque partie d'une couleur différente
4. Attendre que ça sèche avant de le découper
5. Peigner l'extrémité des pinces de la même couleur



**Le petit +** : vous pouvez rajouter une couche de vernis transparent sur le cercle cartonné pour une meilleure protection.

#### MATERIEL

- 18 épingles à linge en bois
- carton
- peinture ou feutres
- compas
- ciseaux, crayon à papier et règle

## Les petits trous

### REALISATION

1. Découper des cercles de la taille de vos bouchons dans le couvercle de la boîte à chaussure
2. Coller les pas de vis depuis l'intérieur du couvercle
3. Peigner les contours et les bouchons attribués de la même couleur que vos pompons
4. Laisser bien sécher



### MATERIEL

- Boîte à chaussure avec un couvercle
- Bouchons de bouteilles avec leur pas de vis
- Mini pompons (*tutos dans le P'tit Cairn n°9*)
- Peinture ou feutres
- Cutter ou ciseaux et colle forte

## Les bâtonnets

### REALISATION

1. Peigner les rouleaux de couleurs différentes
2. Peigner le bout des bâtonnets
3. Laisser sécher et le tour est joué !

**Le petit + :** pour éviter que les rouleaux ne tombent avec le poids des bâtonnets, vous pouvez les coller sur un morceau de carton ou une planche de bois

**Variante :** avec une boîte d'œufs



### MATERIEL

- Rouleaux de papier toilette
- Bâtonnets de glace
- Peinture ou feutres



*La pédagogie Montessori est basée sur les observations et les découvertes de Maria Montessori, médecin et pédagogue italienne, à la fin du XIXème et au début du XXème siècle. Après avoir observé des enfants attentivement, tels qu'ils sont durant de longues heures et dans des milieux culturels variés, Maria Montessori à préparer des activités destinées à les aider dans leur développement. Elle a notamment découvert que si les enfants évoluent dans un environnement adapté, ils sont plus concentrés et ont un meilleur contrôle d'eux-mêmes. Tous les enfants sont pourvus de capacités universelles leur permettant d'acquérir des connaissances.*



Pour aller plus loin avec la pédagogie Montessori, voici un très joli site internet d'une maman pleine de ressources : <https://lecarnetdemma.fr>



## LA LANGUE DES SIGNES

Le pouce descend lentement sur le menton.  
Le visage exprime la douleur.

avoir mal / douleur

# Le refuge des minots



## LES CADENAS DES MATHÉMATIQUES

*L'apprentissage par le jeu*

Une des techniques qui révolutionnent l'**apprentissage** est le **jeu**.

On pourrait croire que ce soit incompatible et pourtant, tout prouve le contraire.

Si le jeu a pour définition d'être un moment de loisir, il peut également être associé à un **outil pédagogique** dans la réussite chez l'enfant.

Le jeu permet d'explorer des milieux de vie, facilite la communication et permet ainsi de développer les initiatives, l'imagination et la **créativité**. Ça motive et facilite la concentration.

Apprendre n'est plus perçu comme contraignant ou obligatoire, au contraire, c'est prendre plaisir à partager, à échanger et à s'investir.

Voici donc une petite activité très simple qui permet une expérience sensorielle, motrice et intellectuelle : le jeu des cadenas.

### MATERIEL

- Des cadenas et leurs clés
- Des porte-clés avec étiquettes (possible de les faire soi-même avec du scotch et un bout de papier)
- Un feutre indélébile

### BUT DU JEU

Réaliser les additions ou les soustractions inscrites sur les porte-clés puis vérifier sa réponse grâce au cadenas.

L'enfant peut s'autocorriger directement.

*NB : possible de le faire avec les multiplications*





## UN MINI POTAGER

Le jardinage est un art à la portée de tous, même des plus petits. Mais pour que l'expérience ne tourne pas court, et surtout pas au conflit, il faut prendre quelques précautions.

Dans les premiers temps, il va se mouiller, se salir, marcher sur les semis, inonder les plants... Il fait ses propres expériences, qu'elles soient fructueuses ou non.

*Jardiner c'est avant tout s'amuser : arroser, creuser, semer, sentir, cueillir, manger...*



### Mais attention il y a quelques règles à respecter :

- Les saisons : tout ne pousse et ne se mange pas toute l'année,
- Les associations entre légumes : certaines sont bénéfiques et d'autres sont déconseillées,
- Les besoins : tous les légumes n'ont pas le même besoin en eau et en soleil.

### Quelques astuces :

- Optez pour la diversité plutôt que pour la quantité,
- Choisissez des légumes simple et facile à cultiver,
- Jouez avec les odeurs des plantes aromatiques,
- Cultivez ce qu'ils ne veulent pas manger,
- Commencez par un petit potager pour ne pas avoir trop d'entretien,
- Dessinez un plan pour s'organiser et visualiser l'espace nécessaire pour chaque légume,
- Etablissez un calendrier des travaux afin que votre enfant soit le plus autonome possible,

### **AVRIL : ce mois annonce le retour des beaux jours !**

Petit à petit, les journées vont se rallonger et le jardin revit doucement.

**Les semis d'intérieur en avril :** Courges et courgettes, melons, pastèques, céleris, concombres, cornichons, oignons, tomates, poireaux, laitues, aubergines, maïs doux, rhubarbe,...

**Les semis d'extérieurs (en pleine terre) sous abris :** Radis, carottes, poireaux, betteraves, panais, navets, pois, haricots, épinards, oignons blancs,...

**Les plantes aromatiques à faire pousser au jardin :** Ciboulette, persil, thym, sauge officinale, origan, aneth, bourrache, basilic, ... Les aromates favorisent la protection naturelle des cultures, la biodiversité dans son ensemble mais aussi les nombreuses interactions entre les végétaux.

**La panoplie du petit jardinier :** un arrosoir, un râteau, une petite pelle, un tablier, des gants, des bottes et un chapeau.

**Des idées de contenants pour faire son potager :** (posé sur une table ou à même le sol) une cagette, un bac ou des pots de fleurs, une caisse de vin en bois, une ancienne petite piscine, une cagette ou directement creusé dans la terre délimitée avec des planches de bois.





## La planète des ados

### UN PNOUF DE JARDIN

Les beaux jours arrivent et quoi de mieux que de se prélasser au soleil sur sa terrasse ou dans son jardin. Nous vous avons trouvé de quoi ravir votre popotin et embellir votre extérieur. Et puis quoi de plus satisfaisant que de fabriquer soi-même !



#### REALISATION

1. Nettoyez le pneu : à l'intérieur comme à l'extérieur
2. Laissez sécher correctement
3. Peignez le pneu, environ 3 couches légères avec 1h de séchage entre-deux. Attention : La peinture au pistolet se fait à l'extérieur.
4. Pour sceller et empêcher la peinture de se rayer, peignez 2 couches de vernis avec un temps de séchage de 1 à 2 heures.

#### Pour faire le siège :

5. Recouvrez le morceau de bois de cercle avec beaucoup de rembourrage (vous pouvez le coller avec un pistolet à colle )
6. Recouvrez avec du tissu et retournez le tout.
7. Agrafez le tissu en place (en pliant les bords)
8. Puis positionnez-le sur le pneu (vous pouvez le fixer mais ce n'est pas obligé)

#### MATERIEL

- Pneu
- Peinture (de préférence en aérosol)
- Bois de 45 à 50 cm de diamètre et au moins 1 cm d'épaisseur (en fonction de la taille du pneu)
- Pistolet à colle
- Rembourrage : en polyester ou coton ou vieux tissus ou ancien coussin
- Agrafeuse
- Tissu
- Vernis transparent

Et pour une version en cordée, voici un petit tuto :  
[Do It yourself : créer un pnouf ! - Silence, ça pousse !](#)





## QUI EST-CE ? VERSION ART

Pour certains l'Art n'a pas grand intérêt. Du pur superflu.  
Si l'Art fait partie intégrante des civilisations humaines depuis 30 000 ans,  
ce n'est pas le fruit du hasard : l'Art nous fait du bien.

- **Il rend amoureux ! Quand** nous contemplons une œuvre d'art, notre cerveau sécrète de la dopamine, la même hormone présente dans l'état amoureux.
- **Il aide à mieux nous connaître** : nous affirmons notre personnalité à travers nos émotions et nous aiguïsons notre capacité de jugement.
- **Il participe à notre équilibre** : il nous permet de s'évader du réel, afin de goûter aux rêves d'autrui et d'interpréter les œuvres à sa manière
- **Il développe nos capacités intellectuelles** : l'attention, la différenciation, la mémorisation, la représentation géométrique, l'ouverture d'esprit, la tolérance, la complexité, etc.

Nous vous proposons donc un petit jeu bien connu mais revisité pour apprendre certains grands chefs-d'œuvre de la peinture.

Le jeu se joue selon les règles du "Qui est-ce ?", c'est à dire qu'à tour de rôle, on pose une question à l'autre (ex : "ton tableau est-il un portrait ?). On procède par élimination afin de découvrir le tableau de l'adversaire.

Voici 3 versions possibles à fabriquer :

1. **En bois** : le plus long mais vraiment le plus sympa, voici le tuto : [Un "Qui est-ce ?"](#)
2. **En papier** : le moins résistant
3. **Avec un ancien jeu « Qui est-ce ? »** : remplacer les images d'origines avec les représentations des tableaux.



BOIS

PAPIER



PLASTIQUE

Exemple de tableaux à imprimer pour jouer :



**Vincent Van Gogh**  
Auto-portrait



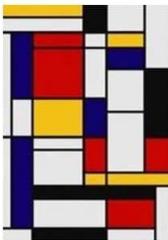
**Henri Rousseau**  
Le lion, ayant faim, se jette sur l'antilope



**Pablo Picasso**  
Dora Maar



**Joan Miró**  
Personnages inversés



**Mondrian**  
Composition A



**Andy Warhol**  
Marylin turquoise



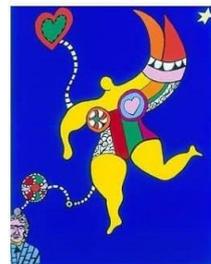
**Leonard de Vinci**  
La Joconde



**Keith Haring**  
Sans titre



**Edvard Munch**  
Le cri



**Niki de Saint-Phalle**  
Jean in my heart



**Arcimboldo**  
Le Vertumne, Rudolf II



**Vermeer**  
La jeune fille à la perle

## LE SUPER DEFI

Pendant toutes les vacances de printemps, découvre LE SUPER DEFI 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](mailto: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 défi est...

« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends » Nelson Mandela

## LES LIVRES DU JOUR

### Les bouts de chou « La légende du colibri » Denis Kormann



Résumé : Un jour, dans la forêt d'Amazonie, un orage déclencha un gigantesque incendie.

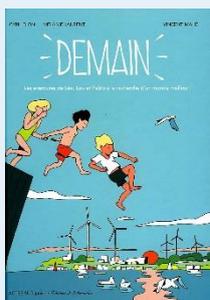
Les animaux terrifiés assistaient impuissants au désastre.

Tous ... sauf le petit colibri qui s'activait, allant chercher à la rivière quelques gouttes d'eau avec son bec pour les jeter sur le feu.

“Je fais ma part, je fais ma part !”, répétait le colibri aux autres animaux incroyables. Et si chacun faisait de même ?

Une légende amérindienne avec une postface de Pierre Rabhi.

### Les minots « Demain les aventures de Léo, Lou et Pablo à la recherche d'un monde meilleur »



**Cyril Dion et Mélanie Laurent**

Résumé : La planète va de plus en plus mal, et beaucoup de gens en souffrent.

Pourtant il doit bien exister des solutions quelque part, non ? Alors, avec leurs parents, ils partent en voyage, à la rencontre d'hommes et de femmes qui tâchent, dès aujourd'hui, de construire un monde plus respectueux des êtres humains et de la nature. Recycler la totalité de ses déchets, produire de l'énergie renouvelable, cultiver des légumes sans abîmer la terre, changer la façon d'enseigner aux enfants...

### Les ados « Céleste, ma planète » Timothée de Fombelle



Résumé : Elle est apparue un matin dans l'ascenseur.

On a monté cent quinze étages en silence. Puis elle est entrée dans l'école, comme moi. Pendant la récréation, elle est restée dans la classe.

Moi, penché au parapet de la terrasse de verre, je me répétais : "Ne tombe pas, ne tombe pas, ne tombe pas." J'avais peur de tomber amoureux.

A l'heure du déjeuner, elle est partie et n'a jamais remis les pieds au collège.

Il fallait que je la retrouve.

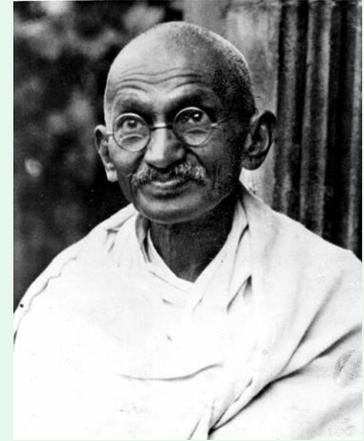
## MUR DU SAVOIR

### Mohandas Karamchand GANDHI (1869-1949)

Est un dirigeant politique, important guide spirituel de l'Inde et du mouvement pour l'indépendance de ce pays.

Il a été un pionnier et un théoricien du satyagraha (« étreinte de la vérité »), de la résistance à l'oppression par la désobéissance civile, le tout fondé sur l'ahimsa (« non-violence »), qui a contribué à conduire l'Inde à l'indépendance.

Gandhi a inspiré de nombreux mouvements de libérations et de droits civiques dans le monde et de nombreuses autres personnalités.



## DEVINETTES ET BLAGUES

- Je ne fais pas de bruit quand je me réveille et pourtant rien n'y fait, je réveille tout le monde, Qui suis-je ?
- Mon premier coule du robinet  
Mon second pèse très lourd  
Mon tout est une saison  
Qui suis-je ?
- Qu'est-ce qu'un oiseau sur un arbre ?
- Pourquoi le foot c'est rigolo ?
- C'est l'histoire d'une fraise qui fait du cheval... Tagada, tagada, tagada !

Le soleil ✓  
L'automne (eau-tonne) ✓  
Un porte-plume sur un portfeuille ✓  
Parce que Thierry en rit (Thierry Henry)

Réponses

