

MA BOÎTE À OUTILS POUR PETITS ET GRANDS

DOSSIER N° 3



JOUER
DIVERTIR DÉCOUVRIR
BIEN être GRANDIR
PARTAGER BOUGER

Bienvenue dans la boîte à outils numéro 3 !

Nous vous proposerons régulièrement des idées d'occupation, à destination des enfants, adolescents et des parents, à faire individuellement ou à plusieurs.

Nous vous proposons différents thèmes, à vous de choisir ceux qui vous correspondent par rapport à votre tranche d'âge, ceux qui vous intéressent, il n'est pas nécessaire de respecter un ordre. C'est selon votre inspiration, votre besoin.



Prêts ? Alors c'est parti !

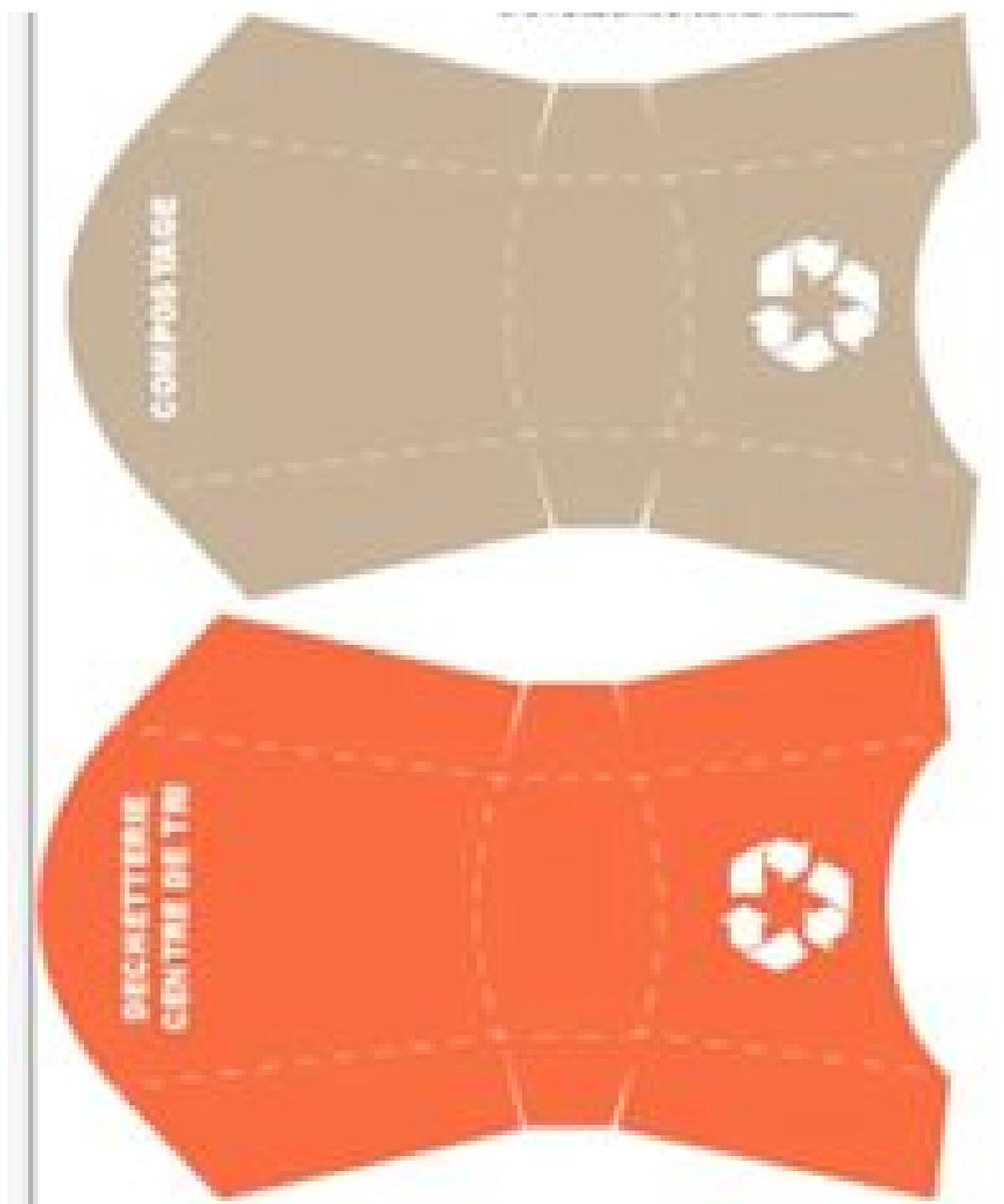
➤ PAGE OUVERTE AUX FAMILLES

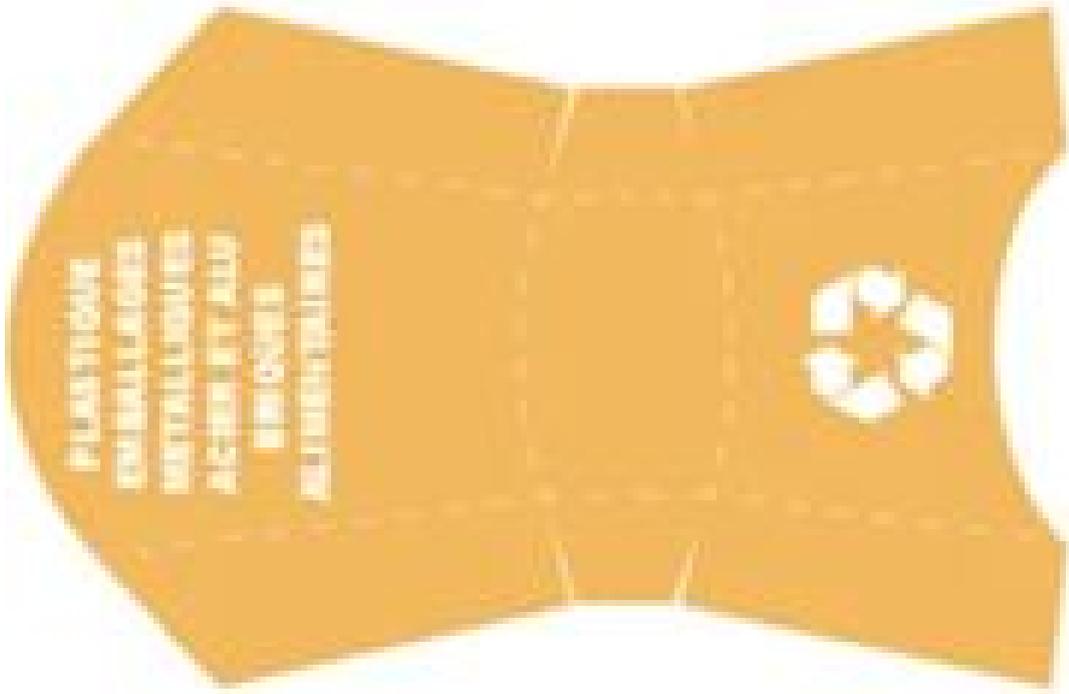
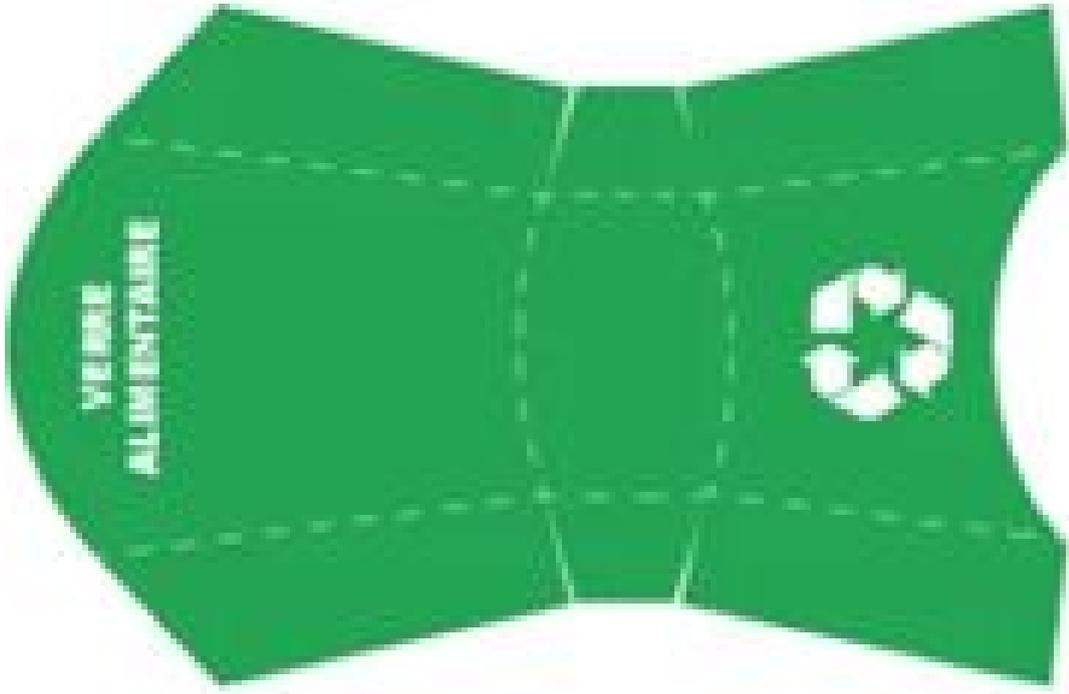
Faites nous partager vos idées et bons plans....

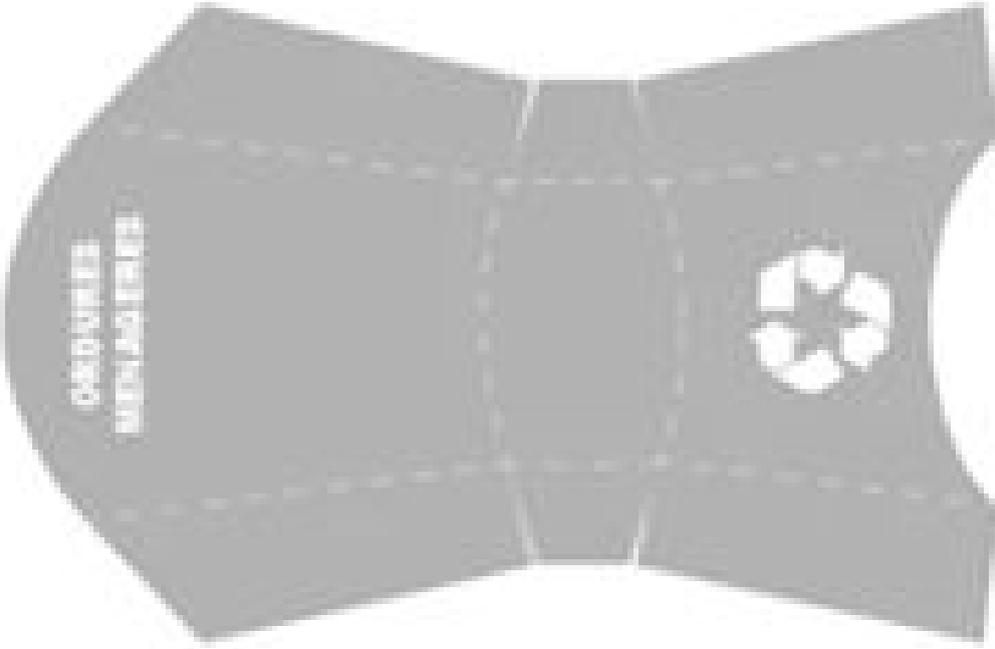
- Dans ce dossier N° 3, Mme Bonin nous propose un jeu.

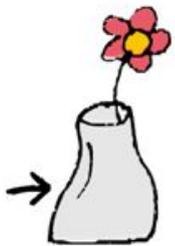
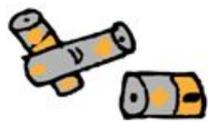
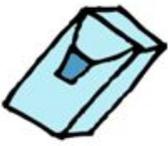
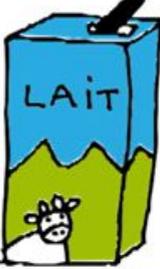
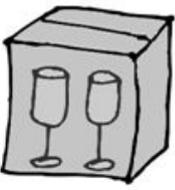
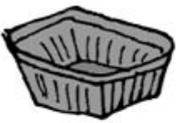
TRI SELECT

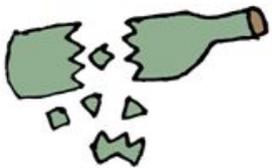
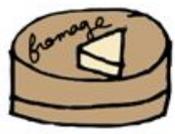
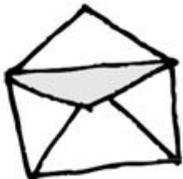
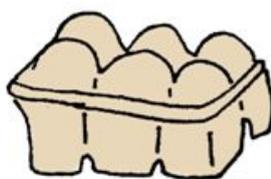
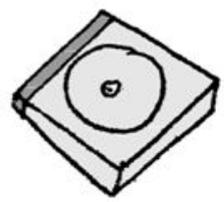
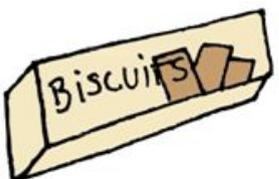
- IMPRIMEZ
- DÉCOUPEZ
- ASSEMBLEZ LES POUBELLES
- METTEZ LES CARTES EN PILE FACE CACHÉE
- CHAQUE JOUEUR TIRE UNE CARTE ET LA PLACE DANS LA BONNE POUBELLE!







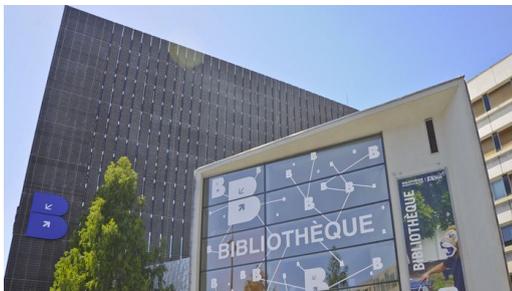
- Proposition d'un jeune du SESSAD:

Il apprécie particulièrement le site WILOKI pour revoir des thèmes de son année scolaire et vous conseille d'aller jeter un oeil car cela peut aussi être des révisions sympas pour vous.



➤ RUBRIQUE INFOS ville de Lyon

<https://www.lyon.fr/actualite/culture/covid-19-reouverture-progressive-des-lieux-culturels-0>



<https://www.lyon.fr/actualite/cadre-de-vie/covid-19-modalites-de-reouverture-progressive-des-parcs-et-jardins>



➤ RUBRIQUE GOURMANDE

Une recette en Anglais avec I love English : pour des coccinelles (ladybird) à servir en entrée ou en apéritif !

Let's cook

You need

Ingredients for 18 ladybirds

-  **18 crackers**
18 crackers
-  **Philadelphia® cheese**
Du fromage type Philadelphia®
-  **1/2 teaspoon chives (chopped)**
1/2 c. à café de ciboulette (hachée)
-  **9 cherry tomatoes**
9 tomates cerise
-  **18 black olives**
18 olives noires
-  **36 chives**
36 brins de ciboulette
-  **black tapenade**
tapenade d'olives noires

Ladybird snacks

Coccinelles à croquer

Pour grignoter à l'apéritif ou en entrée, amuse-toi à réaliser ces biscuits-coccinelles. Ils sont aussi rigolos que délicieux. Bon appétit!

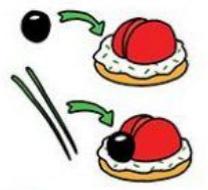





1 Mix the cheese and chives. Spread the mixture on the crackers.
Mélange un peu de fromage avec la ciboulette hachée. Puis tartine les crackers avec ce mélange.



2 Cut each cherry tomato to make the wings. Place them on the crackers.
Sur chaque cracker, dépose une demi-tomate cerise fendue, pour faire les ailes.



3 Add a black olive to make the head. Insert two chives in each olive to make the antennae.
Mets une olive noire pour la tête de la coccinelle. Ajoute deux brins de ciboulette pour les antennes.



4 Use a toothpick to put black tapenade spots on. Your ladybird snacks are ready!
À l'aide d'un cure-dent, dépose des petits points de tapenade. Tes coccinelles sont prêtes !



Tu as réalisé cette recette ? Demande à tes parents de poster une photo sur Facebook : [facebook.com/iloveenglish.magazine](https://www.facebook.com/iloveenglish.magazine)

Cette recette t'est offerte par le magazine **I LOVE ENGLISH KIDS!**

Illustrations : Clémence Lallemant, Photo : F. Scribaoui

https://www.iloveenglish.com/fun/recettes-bricolages/recette-anglais-ladybird-snacks?utm_medium=social&utm_source=facebook&utm_campaign=ile+activites&utm_content=influence

➤ RUBRIQUE BRICOLAGE

Préparation pour la fête des mères ou quelqu'un que vous appréciez particulièrement!!!

Comment réaliser une fleur en papier de soie ?



Etape 1 : Le matériel

Pour fabriquer une jolie fleur il faut :

- 6 feuilles colorées en papier de soie (16 x 16 cm)
- une chenille de 30 cm
- une paille en carton
- un pompon
- de la mousse adhésive double-face
- une paire de ciseau



Etape 2 : Poser

-Commencez par superposer 6 feuilles de papier de soie de couleurs différentes.



Etape 3 : Plier

Il faudra ensuite plier les feuilles en accordéon.



Etape 4 : Accrocher

Prenez un fil chenille de 30 cm et nouez-le au centre de l'accordéon.



Etape 5 : Couper

Prenez une paire de ciseaux et coupez les bords de l'accordéon en arrondis.



Etape 6 : Ouvrir

Ouvrez l'accordéon des deux côtés.



Etape 7 : Ouvrir

Prenez chaque feuille individuellement et remontez les délicatement.



Etape 8 : Glisser

Glissez ensuite la chenille dans une paille en bois afin qu'elle devienne la tige de la fleur.



Etape 9 : Coller

Prenez un pompon et collez-le au centre de la fleur grâce à de la mousse adhésive double-face.



Etape 10 : Parfumer

Terminez en ajoutant quelques gouttes de parfum ou d'huiles essentielles sur la fleur.

➤ RUBRIQUE AUDIO

Comment les enfants dans le monde ont vécu le confinement?
émission à écouter



<https://podcast.ausha.co/maman-j-ai-rate-l-actu/maman-j-ai-rate-l-actu-paroles-de-confines-le-onard-a-singa>

<https://podcast.ausha.co/maman-j-ai-rate-l-actu/maman-j-ai-rate-l-actu-paroles-de-confines-n-02-paul-au-kenya>

<https://podcast.ausha.co/maman-j-ai-rate-l-actu/maman-j-ai-rate-l-actu-paroles-de-confines-n-03-hortense-en-angleterre>

<https://podcast.ausha.co/maman-j-ai-rate-l-actu/maman-j-ai-rate-l-actu-paroles-de-confines-n-04-augustin-et-faustine-dans-le-michigan-aux-etats-unis>

Livres à écouter

Pour les plus jeunes, album **le mot interdit**

<https://shows.acast.com/encore-une-histoire/episodes/le-mot-interdit-complet>

Pour les plus grands, Bande Dessinée: **Tintin**

<https://www.franceculture.fr/emissions/fictions-le-feuilleton/les-aventures-de-tintin-les-7-boules-de-cristal>

➤ RUBRIQUE ECRITURE

A vos plumes,

Après lecture de cette lettre, écrivez tout ce que vous ressentez, et tout ce que vous n'aviez pas encore pu dire...

En des circonstances similaires à ce que nous vivons, voici ce que Madame de Sévigné écrivait à sa fille Madame de Grignan

Jeudi, le 30ème d'avril de 1687

"Surtout, ma chère enfant, ne venez point à Paris ! Plus personne ne sort de peur de voir ce fléau s'abattre sur nous, il se propage comme un feu de bois sec. Le roi et Mazarin nous confinent tous dans nos appartements.

Monsieur Vatel, qui reçoit ses charges de marée, pourvoie à nos repas qu'il nous fait livrer, Cela m'attriste, je me réjouissais d'aller assister aux prochaines représentations d'une comédie de Monsieur Corneille "Le Menteur", dont on dit le plus grand bien.

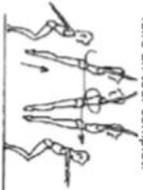
Nous nous ennuyons un peu et je ne peux plus vous narrer les dernières intrigues à la Cour, ni les dernières tenues à la mode.

Heureusement, je vois discrètement ma chère amie, Marie-Madeleine de Lafayette, nous nous régalons avec les Fables de Monsieur de La Fontaine, dont celle, très à propos, « Les animaux malades de la peste » ! « Ils ne mouraient pas tous, mais tous étaient frappés »".

Je vous envoie deux drôles de masques ; c'est la grand'mode. tout le monde en porte à Versailles. C'est un joli air de propreté, qui empêche de se contaminer, Je vous embrasse, ma bonne, ainsi que Pauline.

➤ RUBRIQUE PSYCHOMOTRICITÉ

• LE SPORTOGRAPHE :

<p>A</p> <p>Faire 5 fentes avec la jambe droite en avant ; le dos reste droit.</p> 	<p>B</p> <p>Faire la planche en appui sur les coudes le plus longtemps possible.</p> 	<p>C</p> <p>Saute 10 fois à pieds joints sur place (comme si tu sautais à la corde).</p> 	<p>D</p> <p>Faire 5 sauts de grenouille.</p> 	<p>E</p> <p>Saute 6 fois en faisant un demi-tour.</p> 	<p>F</p> <p>Faire 5 squats en gardant le dos droit et en descendant le plus possible (départ debout).</p> 
<p>G</p> <p>Allongé sur le dos, pédaler avec les pieds en l'air. Compte 15 secondes.</p> 	<p>H</p> <p>Faire « Superman » pendant 10 secondes (bras tendus, en équilibre sur une jambe).</p> 	<p>I</p> <p>Faire 5 fentes avec la jambe gauche en avant ; le dos reste droit.</p> 	<p>J</p> <p>Faire 2 fois le tour de la table en marchant en canard.</p> 	<p>K</p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en reculant.</p> 	<p>L</p> <p>Courir sur place en montant les genoux. 15 secondes.</p> 
<p>M</p> <p>Se mettre accroupi et se relever en sautant 5 fois.</p> 	<p>N</p> <p>Sauter 10 fois en écartant les jambes et en levant les bras.</p> 	<p>O</p> <p>Courir sur place, talons aux fesses, 15 secondes.</p> 	<p>P</p> <p>Sauter à cloche-pied, 10 secondes sur chacun, comme à la corde à sauter.</p> 	<p>Q</p> <p>Couché sur le dos, faire 10 ciseaux en croisant les jambes tendues.</p> 	<p>R</p> <p>Couché sur le dos, les bras le long du corps, soulever les fesses 5 fois de suite.</p> 
<p>S</p> <p>Faire la chaise contre un mur le plus longtemps possible.</p> 	<p>T</p> <p>Couché sur le dos, monter les jambes tendues, en angle droit. Puis les redescendre, toujours tendues sans toucher le sol (5 fois).</p> 	<p>U</p> <p>Allongé, faire des petits battements de jambes (tendues) comme si on nageait sur le dos.</p> 	<p>V ou W</p> <p>Sauter 3 fois en essayant de faire un tour complet.</p> 	<p>X</p> <p>Faire le gros dos 5 fois de suite.</p> 	<p>Y ou Z</p> <p>Faire 3 « pompes » en restant 5 secondes les bras tendus.</p> 

Chacun choisit un mot à tour de rôle et toute la famille fait les exercices du « Sportographe » à la lettre ! Bon courage à tous !

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjouruneu.fr



l'éléphant

La position de l'éléphant se répète plusieurs fois de suite. Amusante, elle est bénéfique pour l'assouplissement de la colonne vertébrale et pour évacuer la tension du corps.

difficulté

● ● ○ ○ ○ 2/5

www.unjouruneu.fr



l'aigle

La position de l'aigle aide à évacuer le stress accumulé au long de la journée. L'enfant tire de toutes ses forces sur ses mains pour se donner de la force et du courage.

difficulté

● ● ○ ○ ○ 2/5

www.unjouruneu.fr



l'archer

La posture de l'archer développe la confiance en soi ainsi que la concentration. Le regard de l'enfant doit fixer un point au loin sans le quitter et lance la flèche avant de revenir bien droit.

difficulté

● ● ● ○ ○ 3/5

www.unjouruneu.fr



le guerrier 2

La position du guerrier numéro 2 étire et renforce bras, jambes, épaules et le dos. À force de la pratiquer, on renforce son endurance et on améliore ses capacités.

difficulté

● ● ● ○ ○ 3/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



le cobra

La position du cobra est idéale avant un moment de repos. Elle permet de libérer l'énergie accumulée afin de détendre le corps. L'enfant peut aussi laisser ses mains au sol et pousser dessus.

difficulté

3/5

www.unjourunjeu.fr



la chandelle

La posture de la chandelle est excellente pour la circulation et masse la colonne vertébrale. Elle est très amusante pour les enfants et permet d'évacuer le stress ou les tensions accumulées.

difficulté

3/5

www.unjourunjeu.fr



le flamant rose

La position du flamant rose permet de travailler l'élévation de soi en même temps que l'équilibre et la balance. À faire pour renforcer la confiance en soi.

difficulté

3/5

www.unjourunjeu.fr



l'arbre

La position de l'arbre est excellente pour travailler l'équilibre. Elle permet de développer la concentration, l'écoute et la patience. Ne pas oublier de faire travailler les deux côtés.

difficulté

3/5

Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

www.unjourunjeu.fr



l'escargot

La posture de l'escargot permet de détendre le corps et de se concentrer sur sa respiration. Elle aide aussi à ouvrir la cage thoracique et à étirer le dos.

difficulté

1/5

www.unjourunjeu.fr



le guerrier

La posture du guerrier est très reconnaissable. Elle peut être effectuée par les débutants comme par les plus avancés. Elle augmente la flexibilité et fait travailler l'équilibre.

difficulté

2/5

www.unjourunjeu.fr



le chien

La position du chien tête en bas favorise le flux sanguin du cerveau. Parfait pour le calme intérieur. Elle permet aussi de renforcer la musculature des bras et étirer les mollets.

difficulté

2/5

www.unjourunjeu.fr



le chameau

La posture du chameau ouvre la cage thoracique, étire les cuisses et les abdominaux. Elle assouplit la colonne vertébrale pour ne pas avoir le dos voûté.

difficulté

2/5

> RUBRIQUE JEUX ET PEDAGOGIE

Mots Mêlés: les Pirates

Un pirate à l'école

A R N R E O I H E W Y D J I C M V
A U A A Z A H O U E B W C Y R A J
Y L B B A L E I N E X R Y O Y T E
M X F E O V K K B A M E U B U E N
P O Q R R N F F E I P U W M Z L Y
E E U R E G Y I F H D J A W E O W
R S P S R D I J Q K B O B V D T A
R A F Z S E J S O B M H U P W S L
O B E C B A W K T E S S G I M J I
Q Y F L J N I A R E H B C A L P Z
U F Q I O I K L C H L A A C A L E
E K U E U U T W L Q H G X Y C D E
T R E S O R H U M O W D U O E Q P
V I A U A B X X X I N X J I P M D
H E Q Y M E S A C R E B L E U E O
Q G K U E G P E C A H Z F P F Q O
R E N T R E E A A C E J Z X O L B



RENTREE
SACREBLEU
BIDOUILLE
CHLAAC
MATELOTS

ALFRED
BALEINE
ALIZE
RHUM
AUBERGISTE

MOUSSAILLON
BRUME
CARTE
TRESOR
PERROQUET

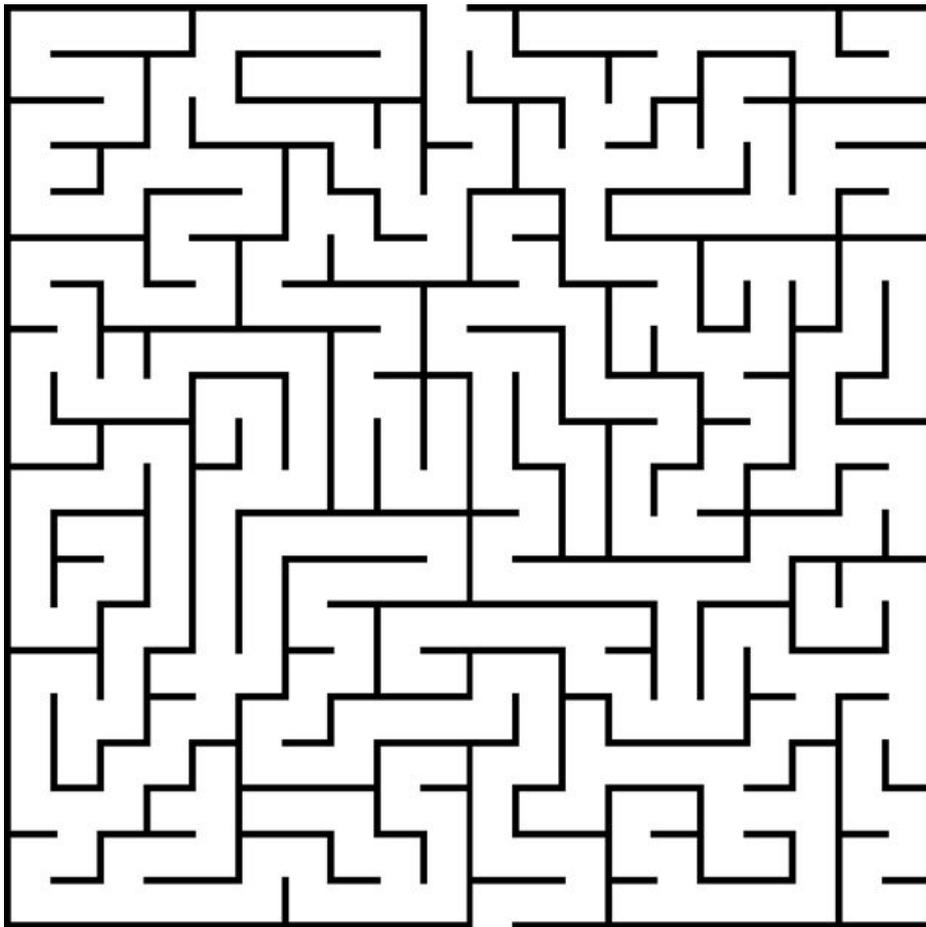
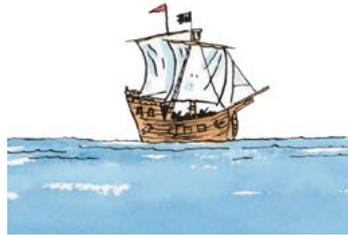
Jeu des différences

En recopiant le dessin de l'île aux pirates, le dessinateur a commis **11** erreurs. Entoure-les et colorie le dessin.



Labyrinthe

Aide l'équipage à rejoindre leur compagnon et surtout les gourmandises glacées!



Labyrinthe

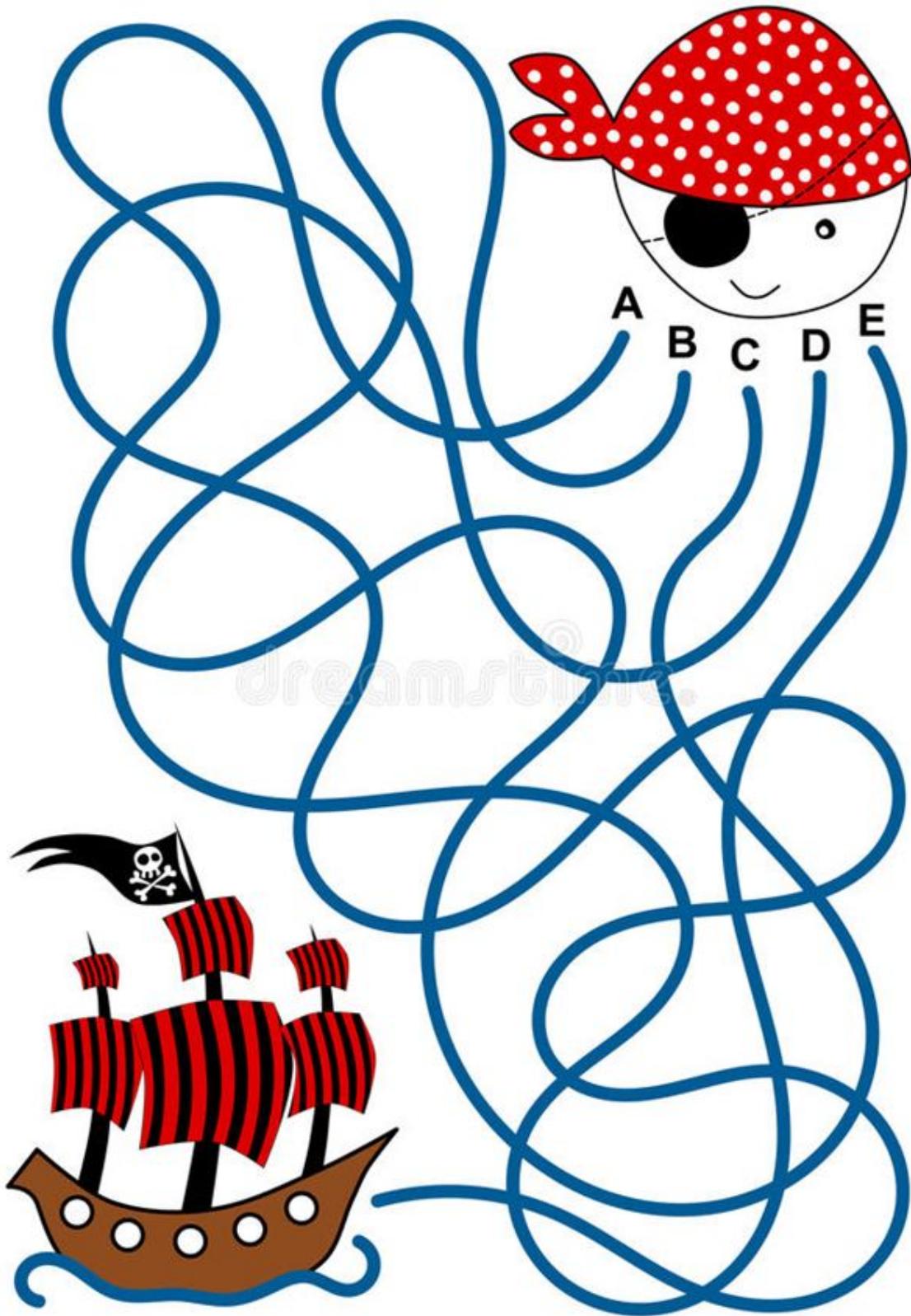


Aide l'équipage à rejoindre leur trésor!



Labyrinthe

Aide le pirate à rejoindre son bateau!



L'énigme de la boîte à outil

Le code secret du coffre-fort des pirates est formé des chiffres 1, 2, 3 et 4.

Le premier chiffre est le 1. Les chiffres 1 et 4 ne se touchent pas, ni les chiffres 2 et 3, ni les chiffres 1 et 3.

Quel est le code secret ?

LE PETIT BAC:

Il est parfait pour les enfants de 6 à 99 ans! Il suffit de réfléchir un peu et d'écrire nos idées dans les cases! Les enfants adorent se confronter aux grands, et avoue que parfois, ils sont au même niveau que nous!

Quel est **LE PRINCIPE**:

- On **choisit une lettre** au hasard (en citant l'alphabet dans la tête et en disant STOP!)
- Chacun de son côté, on **trouve des mots** correspondant aux catégories (prénom fille et garçon, animal, ville ou pays, objet, métier, aliment)
- Lorsque tout le monde a terminé, on **met en commun** les réponses
- On **se note**: 2 points si on est seul à avoir trouvé, 1 point si on a trouvé le même mot qu'un autre, et zéro si la réponse est fausse ou qu'il n'y en a pas
- On fait quelques parties et à la fin **on compte les points** !
 - 2 points si on est seul à trouver
 - 1 point si on est plusieurs à trouver
 - 0 point si la réponse est fausse ou s'il n'y en a pas

ESSAYEZ!

Et pour les grands qui veulent compliquer le jeu, mettre des catégories plus difficiles (*groupe de musique, chanson, personnage célèbre, flore, fleur et rivière, etc*), je vous ai préparé [une vierge!](#)

