

Familles Rurales Ardèche Antenne de Vernosc

Occuper ses dix doigts avec presque rien

Brochure d'activités

Numéro 2 – 27 mars 2020

Note aux parents :

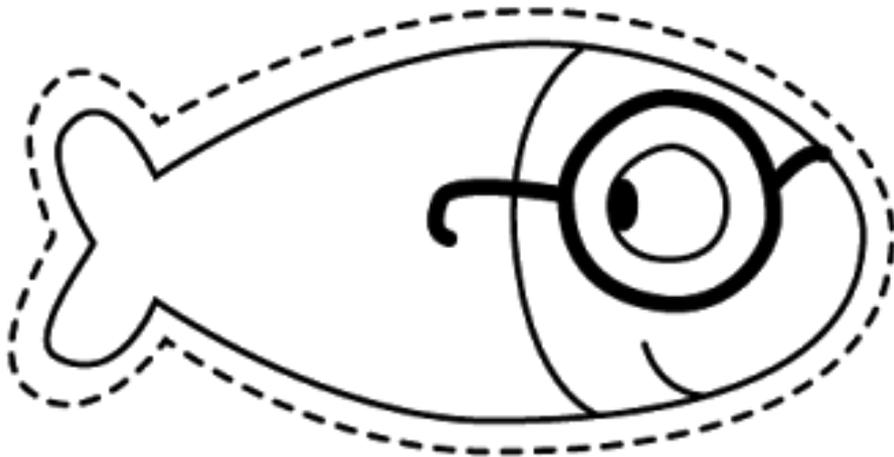
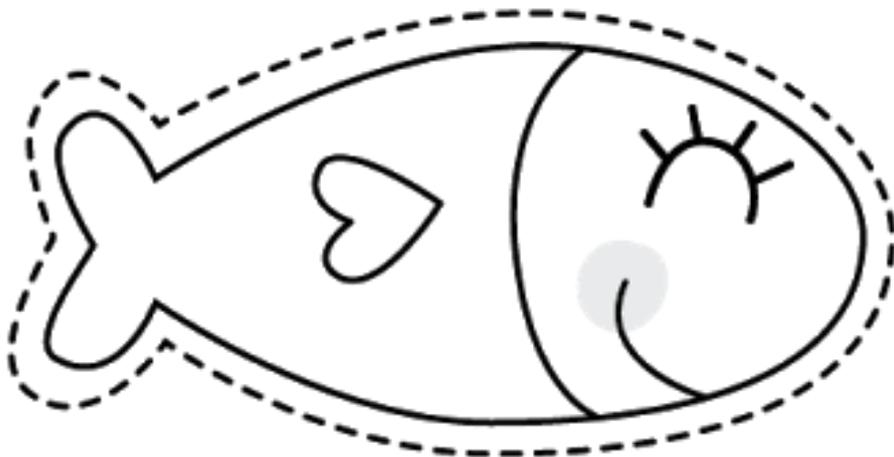
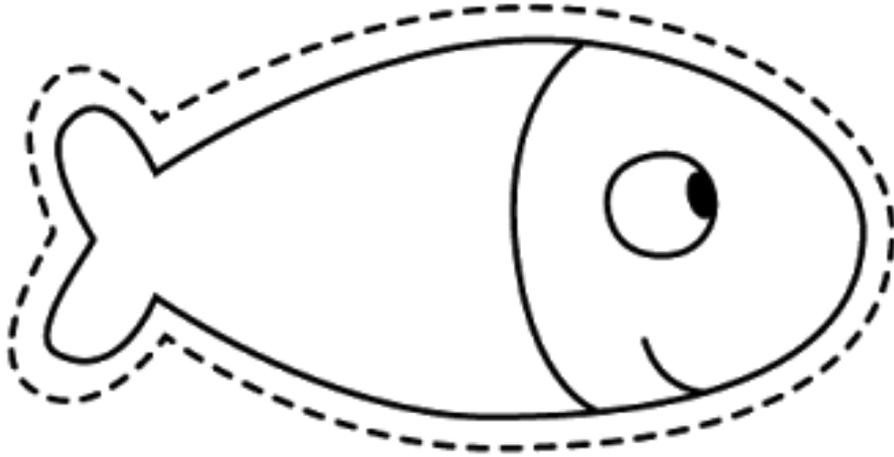
Les animateurs des centre de loisirs de Talencieux, de la vallée de la Vocance et de Vernosc proposent aux enfants des activités faciles à mettre en place et avec des choses que chacun à chez soi.

Cette brochure n'a aucune prétention, sinon de vous et nous aider à passer le temps.

COLORIAGE

3 - 4 ans

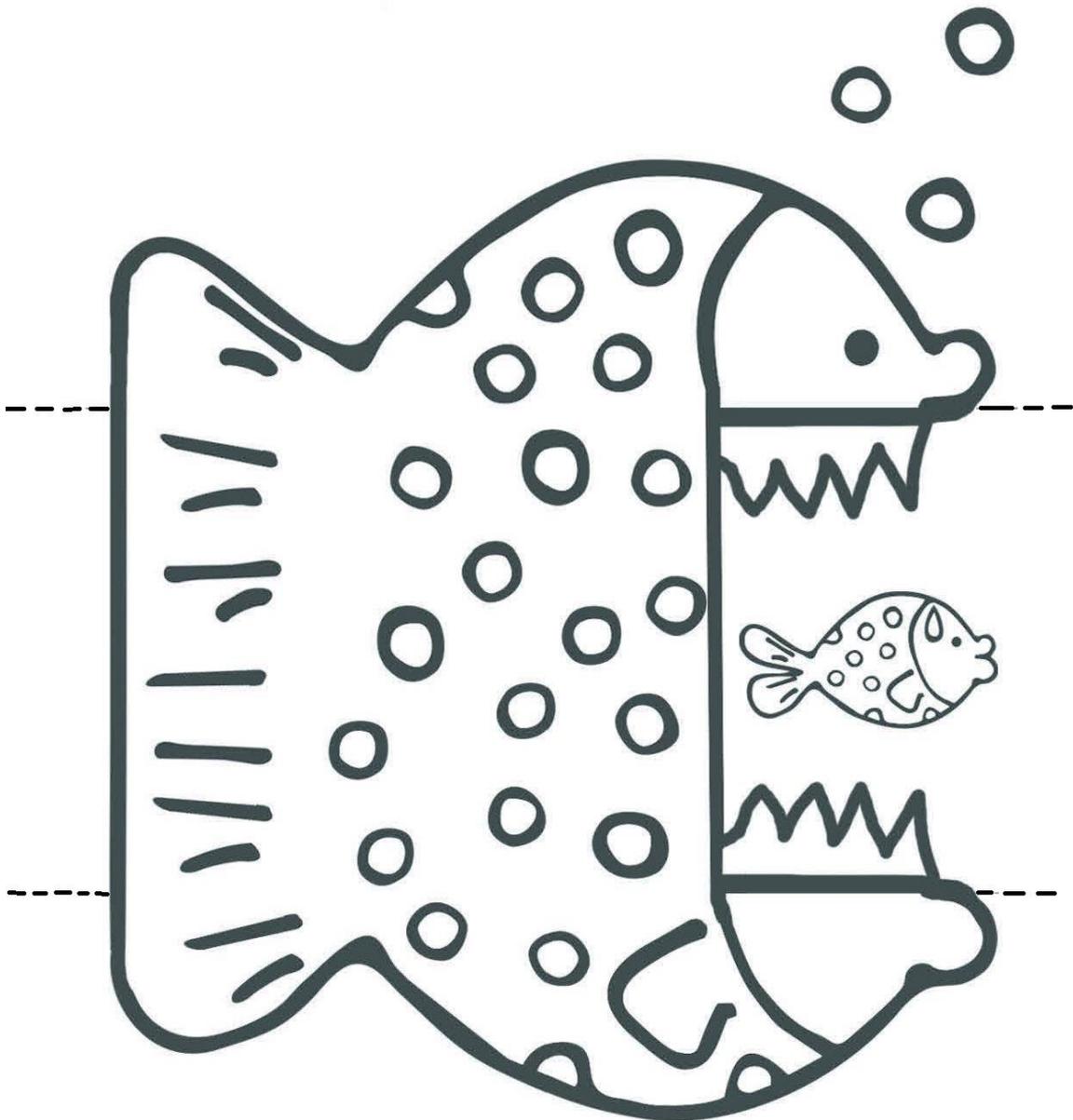
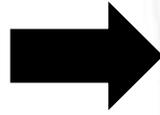
LES SARDINES D'AVRIL

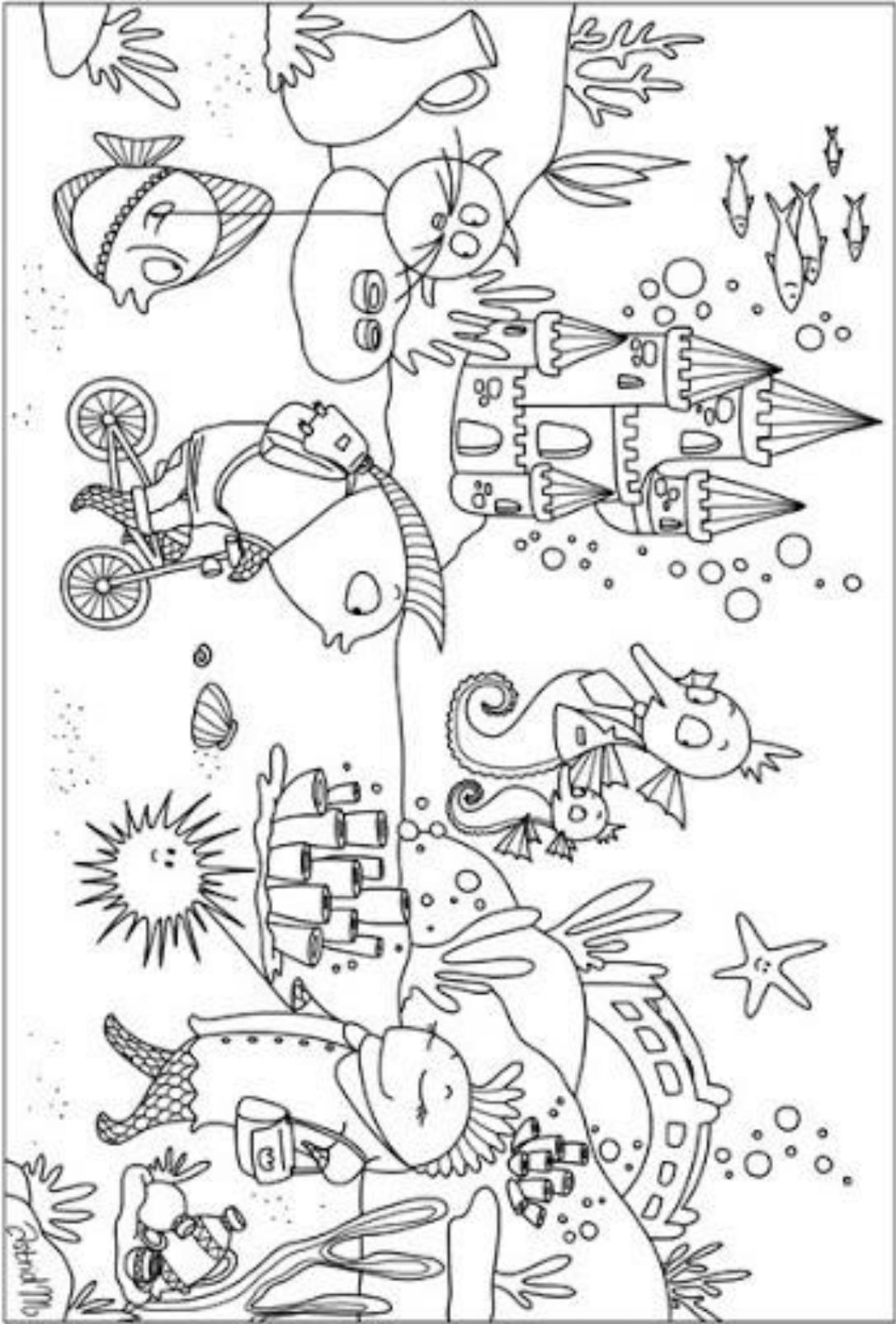


COLORIAGE

5 - 7 ans

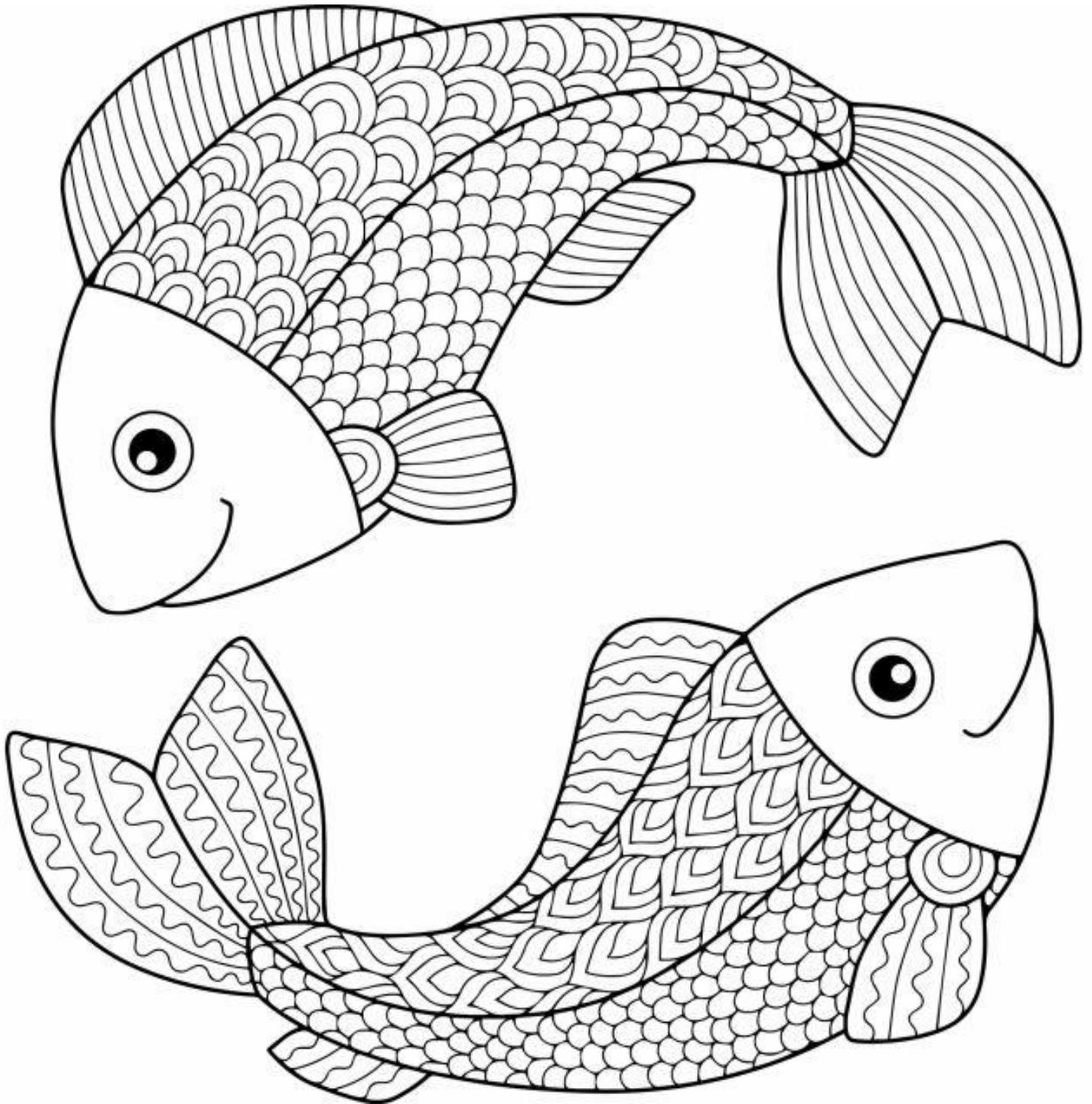
Coloriez puis pliez aux niveaux des petits repères en pointillés





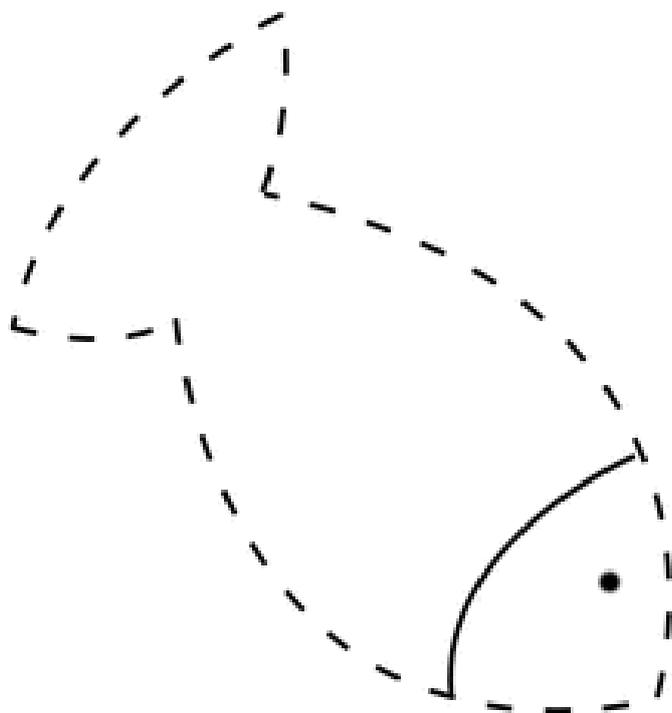
COLORIAGE

10 ans et +

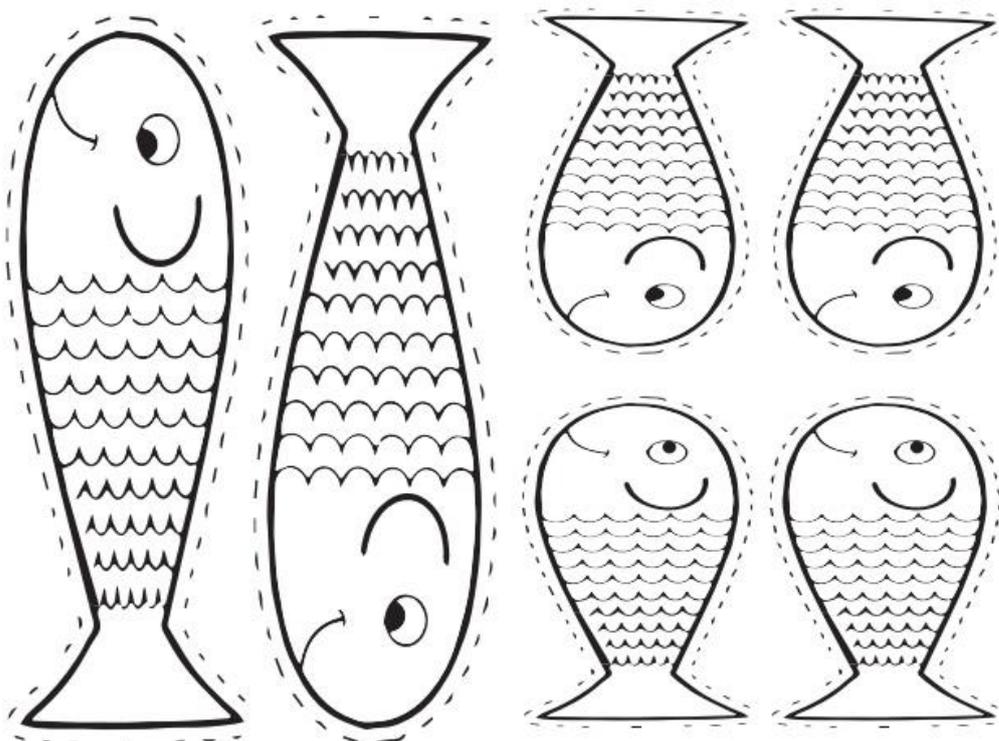


LES CARTES A ENVOYER

Découpe **SUIVANT** LES POINTILLÉS,
et accroche **Le POISSON** au dos de
qui tu voudras !



POISSONS D'AVRIL



FAIRE DE LA PÂTE A SEL

3 / 4 ANS

Il vous faut:

- Deux verres de farine, un verre de sel, un verre d'eau tiède et un saladier
- + un four + de la peinture et des pinceaux



Etape 1: Mélanger les 3 ingrédients (farine, sel, eau) dans un grand bol ou un saladier.



Etape 2: Malaxer le mélange avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte. Si votre pâte à sel est trop friable, rajouter un peu d'eau jusqu'à ce qu'elle soit souple et facile à travailler. Si elle est trop molle et trop collante, ajoutez un peu de farine.



Etape 3: Prélever des petits morceaux de pâte à sel et commencer à modeler



Etape 4: Cuire vos objets entre 75°C et 100°C. surveiller la cuisson régulièrement et retirer les objets quand ils sont durs.
(Durée approximative : 1H de cuisson)



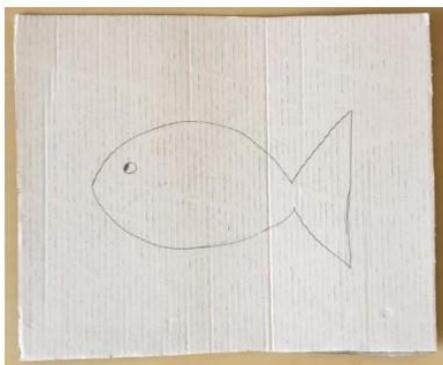
Etape 5 : Peindre et décorer les objets.

Pour cela, vous pouvez utiliser une multitude de peintures

FAIRE UN POISSON D'AVRIL A LACER

5 / 7 ANS

🔧 Matériel : carton un peu épais (type boîte de pizza), ciseaux, un grand lacet adulte ou bout de ficelle épaisse (le lacet est plus adapté car il dispose d'un embout rigide) et de quoi décorer (feutres, collage de papier, gommettes, morceau de tissu ...)



Etape 1: Sur le carton, dessiner le contour d'un poisson au crayon à papier. Le contour du poisson doit être aussi grand que votre lacet



Etape 2: Sur ce trait extérieur, à intervalle régulier, percer un trou avec la pointe des ciseaux. Décorer l'intérieur du poisson, et faire le décor autour (océan, aquarium...).

Etape 3: Passer le lacet dans un des trous, l'arrêter en faisant un noeud à l'arrière du carton.

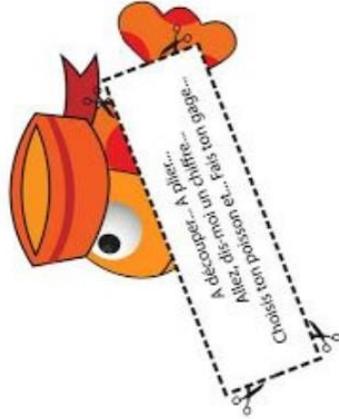
Ensuite, il n'y a plus qu'à jouer à tisser le poisson, en passant dessus-dessous d'un trou à l'autre !



FAIRE UNE COCOTTE EN PAPIER

8 ans et +

Allez...
Un gage !



La cocotte
d'Avril

<http://papier-ciseaux-calleux.blogspot.com>

		Fais un sourire de requin...		Prends la posture d'un poisson pané...	
	Parles en langue Poisson Chat...			Chantes comme une sole...	
	Fais une grimace de poisson...			Danses comme une méduse...	
		Gonfles tes joues comme une baleine...		Galopes comme un hippocampe...	

Un peu de sport

De 3 à 4 ans

Saute très haut



Ninette & Claude
nos filles jusqu'à 4 ans

Touche tes pieds



Ninette & Claude
nos filles jusqu'à 4 ans

Rigole



Ninette & Claude
nos filles jusqu'à 4 ans

Jambes en l'air



Ninette & Claude
nos filles jusqu'à 4 ans

Fait une Grimace



Ninette & Claude
nos filles jusqu'à 4 ans

Regarde sous
tes jambes



Ninette & Claude
nos filles jusqu'à 4 ans

Un peu de sport

De 5 à 7 ans

Faites un parcours d'obstacles



Un peu de sport

8 ans et +

TON PRÉNOM TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS

Letter	Exercise	Duration/Reps
A	PLANCHE	1 MIN
B	JUMPING JACKS	3 MIN
C	DONKEY KICKS	2 MIN
D	CISEAUX	1 MIN
E	POMPES	15 RÉP
F	ABDOS EN V	1 MIN
G	DIPS	20 RÉP
H	PLANCHE LAT	1 MIN
I	SQUATS	30 RÉP
J	ABDOS RAMEUR	30 RÉP
K	PLANCHE LAT	1 MIN
L	FENTES	25 RÉP/J
M	SQUAT BULGARE	20 RÉP/J
N	MONTÉES GENOUX	3 MIN
O	MOUNTAIN CLIMBERS	1 MIN
P	PLANCHE DORSALE	30 SEC
Q	SQUAT LATERAL	20 RÉP/J
R	CORDE À SAUTER	3 MIN
S	BURPEES	20 RÉP
T	CHAISE	1 MIN
U	PLANCHE DOS COUDES	30 SEC
V	LEVÉS DE FESSES	30 RÉP
W	EXTENTIONS LOMBAIRES	20 RÉP
X	TOUCHÉS DE CHEVILLES	20 RÉP/CÔTÉ
Y	TALONS FESSES	3 MIN
Z	SQUATS SAUTÉS	25 RÉP

Le coin des parents

Le covid-19 expliquez aux plus jeunes

6 QUESTIONS SUR LE CORONAVIRUS



C'EST QUOI ?

Un virus très contagieux qui circule en ce moment dans plusieurs pays du monde. C'est un microbe, donc absolument invisible à l'œil nu.

COMMENT ÇA S'ATTRAPE ?

Tu peux l'attraper si une personne malade éternue ou tousse près de toi sans se protéger la bouche. Le virus peut aussi rester plusieurs heures sur des objets. Si tu l'attrapes, ne t'inquiète pas, on s'occupera de toi jusqu'à ce que tu sois guéri.



COMBIEN DE TEMPS ÇA DURE ?

En général, les personnes malades guérissent en quelques jours avec du repos et un traitement. Pour mieux se protéger du virus, il faut que l'on reste tous à la maison pendant au moins deux semaines.

ÇA FAIT QUOI ?

Le coronavirus fait tousser, éternuer, il donne de la fièvre, de la fatigue et peut parfois provoquer des difficultés à respirer.



COMMENT ME PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?



1 Lave-toi les mains avec du savon, très régulièrement.



2 Tousses et éternues dans le pli de ton coude ou dans un mouchoir et loin de tes amis.



3 Utilise un mouchoir en papier pour te moucher et jette-le à la poubelle.



4 Évite de toucher ta bouche, ton nez et tes yeux.



5 Respecte une distance de 1 mètre (2 grands pas) entre toi et les autres.

POURQUOI MON ÉCOLE EST-ELLE FERMÉE ?

Pour te protéger et protéger les autres il faut que tu restes à la maison. Ton enseignant ou ton enseignante va rester en relation régulière avec toi à distance pour que tu ne prennes pas de retard dans tes leçons.



Le coin des parents

« **Nous avons besoin de 4 câlins par jour pour survivre, 8 pour fonctionner, et 12 pour croître** »

Dans un monde où le virtuel est roi, un câlin a de bénéfiques vertus qui ne doivent pas se limiter à sa Journée internationale.

Faire un câlin, à quoi ça sert ?

1. **Lutter contre la déprime et les virus**
2. **Alléger son anxiété, et un peu son porte-monnaie**
3. **Permettre d'exprimer son potentiel créatif**
4. **Communiquer sans dire un mot**

Le cerveau d'un enfant tire d'innombrables avantages d'un câlin

Un câlin a le pouvoir de **produire de la dopamine**, un neurotransmetteur qui exerce diverses fonctions dans le cerveau, notamment celui de mettre de bonne humeur, en infusant des sensations de plaisir et en atténuant les niveaux de stress.

Bref... chaque câlin que vous donnez à votre enfant est un **cadeau inestimable!**

Source :

Le Monde le mag [Lien vers l'article en ligne](#)
Curioctopus [Lien vers l'article en ligne](#)