



*Loisirs...
En Famille, à
la maison*



Sommaire

Voilà plusieurs semaines maintenant que les enfants et leur famille doivent réinventer les loisirs.

En complément de l'école à la maison, les animateurs des accueils de loisirs se mobilisent pour vous proposer différentes activités à proposer aux enfants :

- se détendre...***
- se régaler...***
- s'intéresser...***
- s'amuser...***

Se détendre...

Yoga pour les enfants

www.urjournjeu.fr

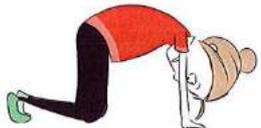


la vache

La posture de la vache est souvent jumelée avec celle du chat. Elles sont toutes les deux bénéfiques pour le dos. La vache permet aussi de renforcer le haut du corps.

difficulté 1/5

www.urjournjeu.fr



le chat

La position du chat aide à relaxer le dos. Elle permet aussi de travailler la coordination des mouvements avec la respiration. Chose très importante dans le yoga.

difficulté 1/5

www.urjournjeu.fr



l'abeille

La posture de l'abeille calme la nervosité et ouvre la cage thoracique. Les mains derrière la tête, l'enfant va diriger son coude droit vers le genou gauche, reprendre sa position initiale et recommencer de l'autre côté.

difficulté 1/5

www.urjournjeu.fr



le tigre

La position du tigre est parfaite pour évacuer le trop-plein d'énergie. L'alternance entre l'écoute et les rugissements du tigre amuse beaucoup les enfants et les libèrent.

difficulté 1/5

www.urjournjeu.fr



le papillon

La position du papillon aide l'enfant à se concentrer, elle est adéquate pour la méditation. C'est une position assise et confortable, qui renforce la colonne vertébrale et le dos.

difficulté 1/5

www.urjournjeu.fr



la montagne

La posture de la montagne est la pose de base du yoga. Elle apprend à aligner les épaules, les hanches et les pieds pour bien s'ancrer dans le sol et renforcer la partie basse du corps.

difficulté 1/5

www.urjournjeu.fr



la tortue

La position de la tortue permet d'éloigner l'excitation et aide à se concentrer. Elle donne une sensation de sécurité, bien à l'abri dans sa carapace-maison.

difficulté 1/5

www.urjournjeu.fr



la grenouille

La posture de la grenouille est très bonne pour assouplir les articulations. Demandez à l'enfant de bien laisser ses mains au sol et de sautiller comme une grenouille, il va bien rigoler.

difficulté 1/5

www.yogaenfant.fr



le bébé

La posture du bébé est utile pour se détendre et retrouver le calme. Pour l'effectuer, s'allonger sur le dos, attraper ses pieds avec ses mains et tirer doucement dessus à plusieurs reprises.

difficulté

1/5

www.yogaenfant.fr



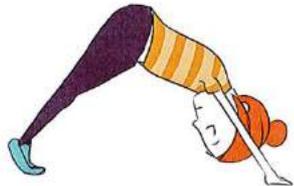
le singe

La posture du singe est très amusante. C'est une position idéale pour relâcher la tension chez l'enfant. Il doit alterner la position des bras et faire des singeries pour détendre les muscles du visage.

difficulté

1/5

www.yogaenfant.fr



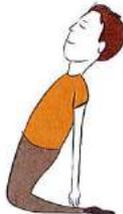
le chien

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 étire les mollets.

difficulté

2/5

www.yogaenfant.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

www.yogaenfant.fr



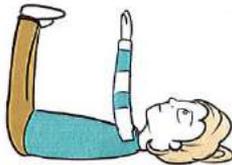
la girafe

La position de la girafe étire tout le corps et détend les muscles du cou. Elle permet à l'enfant de prendre conscience de sa colonne vertébrale et l'aide à trouver son axe.

difficulté

2/5

www.yogaenfant.fr



la table

La posture de la table muscle tout le corps et améliore la stabilité. Bien tendre les jambes et les bras, garder la position quelques secondes avant de replier doucement bras et jambes.

difficulté

2/5

Pour en savoir plus...

<https://www.yoga-enfant.fr/>

Se régaler...même si c'est vert !

Spaghettis au pesto

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Coût : pour toutes les bourses

Ingrédients :

- 1 bouquet de basilic
- 1 gousse d'ail
- 50 g de pignons de pin
- 8 cl d'huile d'olive
- 25 g de parmesan râpé
- 25 g de pecorino
- Sel, poivre
- 1 sachet de spaghettis
- Gros sel
- Pour la décoration : olives noires, poivrons rouges et jaunes, céleri

Préparation :

- Placer les feuilles de basilic et l'ail dans un mixeur, avec les pignons de pin, et la moitié de l'huile.
- Mixer pour obtenir une purée, ajouter le reste de l'huile et le parmesan râpé avec le pecorino (en garder une partie pour la décoration). Mixer à nouveau. Sinon réalisez le pesto au mortier et au pilon.
- Faire cuire les spaghettis dans une casserole remplie d'eau salée en respectant le temps indiqué sur le sachet. Egoutter.
- Mélanger le pesto avec les spaghettis et saupoudrer du parmesan râpé qu'il vous reste.
- Décorer avec les légumes pour faire une tête de monstre !



Pour en savoir plus...

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants/De-3-a-11-ans>

S'intéresser...aux volcans

A faire soi-même

FABRIQUE UN VOLCAN EN ERUPTION !

LE VOLCAN EN PATE A SEL

La pâte à sel (pas cher, facile à modeler...) :

- 2 verres de farine
- 1 verre de sel
- 1 verre d'eau (et de la farine pour rajouter si ça colle trop!)

On mélange le tout, et on modèle le volcan comme une montagne autour d'un rouleau de papier toilette vide! Ca servira de cheminée!

Puis on l'enfourne 1h30 à 2h à 200° (ne pas trop s'éloigner du four pendant la cuisson...)

ENSUITE, ON LAISSE REFROIDIR ET ON PEUT PEINDRE LE VOLCAN !

ON LAISSE SÉCHER LE VOLCAN, AVANT D'ENTAMER LA DERNIÈRE ÉTAPE !

L'ERUPTION VOLCANIQUE.

On va avoir besoin de 3 ingrédients !

- bicarbonate de soude (on le trouve au rayon ménager, c'est un produit naturel qui saura aussi nettoyer les cuisines/sdb/toilettes !)
- du vinaigre
- Du colorant rouge (pour faire la lave !)

1. Verser le bicarbonate dans la cheminée du volcan
2. Ajouter 5/6 gouttes de colorant alimentaire
3. Ajouter du vinaigre, en plusieurs fois... la solution mousse, il y a immédiatement une réaction chimique !!

Pour en savoir plus...

[C'est pas sorcier -VOLCANS - YouTube](#)

<https://www.youtube.com › watch>



S'amuser...

A faire soi-même

Awalé

Matériel pour réaliser le « Jeu de l'Awalé »

- 1 boîte de 12 oeufs (sans les oeufs)
- de la peinture (ou du découpatch) pour décorer votre boîte d'oeufun
- Pinceau + feutres ou des poscadu
- Vernis
- 48 perles (ou 48 graines)



Comment jouer au jeu de l'Awalé ?

Disposez 4 perles/graines dans chacun des 12 trous.

Puis à tour de rôle le joueur prend les perles dans le trou de son choix (dans son camp) et les dispose 1 à 1 dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Si la dernière graine est posée dans le camp adverse et qu'il y a 2 ou 3 perles, le joueur remporte les graines. Sinon c'est au tour de l'autre joueur de jouer.

Le gagnant est celui qui récolte le plus de perles.

A retrouver sur internet...

Awalé

<https://www.plusdemamans.com/fabriquer-jeu-de-lawale-diy-activites-manuelles-enfants/>

Et plus encore...

Toute l'équipe vous donne rendez-vous pour le prochain numéro avec de nouvelles propositions...

Si vous en avez envie, vous pouvez partager vos productions et vos expériences en nous envoyant les photos de vos aventures à :

enfance.jeunesse@grand-auch.fr

Et pour les parents...Le guide des parents confinés...

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/publications/droits-des-femmes/autres/guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro/>

