



Pain facile et sans pétrir

Ingrédients

- 375 grammes de farine
- 12 grammes de levure boulangère (fraîche ou sèches)
- 30 centilitres d'eau tiède
- 8 grammes de sel

Temps

- Préparation: 10 minutes
- Repos: 1h30
- Cuisson: 30 minutes

Recette

1. Dans un saladier, mettre la levure et l'eau tiède. Mélanger.
2. Ajouter la farine et le sel et mélanger grossièrement. Le mélange est très collant.
3. Couvrir le saladier avec un torchon et laisser lever au moins 1h30.
4. Au bout de 1h30, mettre de l'eau dans la lèche frites du four et préchauffer puissance maximum.
5. Mettre la préparation dans un moule à cake sans essayer de lui donner une forme. Elle est très collante, c'est normal.
6. Mettre au four et laisser cuire jusqu'à que le pain soit gonflé et bien doré (environ 30 minutes)

CETTE ACTIVITÉ VOUS EST PROPOSÉE PAR
NADÈGE PÉTREL - @UNAMOURAUNATUREL



Massage Ludique : La planète

1. S'installer les uns derrière les autres
2. Main bien à plat, faire un grand rond qui représente la planète
3. Elle est recouverte d'eau alors on simule les vagues dans le dos avec des mouvements de main de haut en bas tout partout dans le dos
4. Il y a des arbres sur la planète alors avec le bout du doigt on plante des arbres partout
5. Il y a aussi des hommes qui marchent : avec l'index et le majeur on avance dans le dos
6. Sur la planète, il y a aussi du vent : on souffle dans le dos. Demander si ça fait chaud ou froid quand on souffle
7. Notre planète a besoin d'amour, alors on va lui faire des câlins : les 2 mains bien à plat on frotte tout le dos. On montre à notre planète qu'on l'aime et la respecte.
8. Ensuite vous pouvez inverser les rôles voir ajouter des choses



Relaxe-toi avec Mascotte !



Matériel : 1 bassine, du sel, 1 serviette éponge, 1 pichet (ou gourde) d'eau, de l'eau.



1 Prends une bassine et remplis-la d'eau. Ajoute une bonne poignée de sel.



2 Assois-toi sur une chaise, le plus confortablement possible. La bassine est au sol, devant toi. Plonge tes pieds nus dedans. Laisse tes bras pendre sur les côtés. Tes mains en direction du sol.



3 Pose ton attention sur ta respiration, l'air qui entre et sort. Inspire profondément. Gonfle ton ventre. Expire profondément. Rentre ton ventre. Recommence.



4 Inspire profondément. Expire profondément. Plusieurs fois. Tu te détends. A chaque expiration tu imagines que tes peurs et pensées désagréables s'en vont dans l'eau. Tu te détends.



5 Quand c'est fini, rince tes pieds et essuie-les. Tu peux jeter l'eau, laver la bassine et proposer à un membre de la famille de faire cet exercice de relaxation.

Cette activité vous est proposée par Soline du compte Instagram [@solineseveiller](#)



Ombres Chinoises

@tini_nette @tini_nette_illustrations



Jeu de la Statue

Musique et Danse

Le principe :

faire la statue dès que la musique s'arrête

Mettre une musique lente, rapide ou dansante.

Une personne est préposée à mettre sur pause à tout moment, les autres peuvent simplement marcher ou danser.

Lorsque la musique s'arrête - STOP - on devient une statue jusqu'à la remise du son, et ce, jusqu'à épuisement des troupes !



Variantes

proposer des statues à thèmes :



Statue Animaux



Statue Sports



Statue Grimaces

Le petit + d'écoute : Associer son mouvement, sa marche à celui de la musique. On peut aussi choisir ensemble 3 morceaux très différents (lent, rapide, chanté) l'idéal serait d'avoir un musicien dans la famille qui joue et peut encore plus piéger les danseurs en variant les vitesses du morceau, les faire accélérer ou ralentir subitement.

Amusez vous bien !

Cette activité vous est proposée par Sonia du compte : [@h.soniah](#)

LE CODE SECRET des petits Sportifs ♥

Règle : Parents donnez un mot aux enfants à retranscrire en code sportif - Enfants faites deviner un mot aux parents

A Bats des ailes pour t'envoler **I** Marche à 4 pattes **R** Cours sur place les genoux bien hauts

B Fais 5 pas de géants **J** Sautte à cloche pieds. **S** Sautte comme une grenouille

C Sautte à pieds joints **K** Fais une révérence **T** Avance à reculons

D Avance à pas de souris **L** Talons fesses! **U** Fais 3 pompes

E Fais le flamant rose **M** Sautte pieds-joints **V** pas-chassés!

F Touche tes pieds sans plier les genoux **N** Rampe comme un serpent **W** Fais superman

G En avant pour 5 SQUATS! **O** Roulade avant! **X** Allonge toi et pédale avec tes jambes

H Inspire et souffle **P** Cours sur place ... **Y** Roulade arrière!

Q Tourne 2 fois sur toi même **Z** Bouge ton popotin ♥

Peinture de printemps pour maman

Pour cette activité, vous aurez besoin de

- Peinture
- Une bouteille en plastique type coca
- Un pinceau
- Une feuille blanche (ou une toile)



Etape 1

On trempe le bas de la bouteille dans la peinture de façon à ce que les pointes soient pleines de peinture. Puis on applique sur a feuille. Et la base de vos fleurs est faite.



Etape 2

Ensuite on va dessiner le pistil de la fleur avec le pinceau et de la peinture jaune.



Etape 3

Puis on fait l'herbe et les tiges. Vous pouvez arrêter là ou laisser votre enfant finir de compléter son paysage. Ma fille a choisi de faire des oiseaux par exemple.



Et voici le résultat

Une peinture que les plus jeunes peuvent réaliser sans difficulté. Une façon de peindre un peu différente en utilisant autre chose qu'un pinceau.

Pour cette activité, vous aurez besoin

- de feuilles de couleurs
- d'un ciseaux
- de la colle
- d'un feutre noir



Etape 1

On commence par découper des ronds dans les feuilles de couleurs de tailles différentes. En fonction de son âge soit on lui a préparé cette étape, soit on le laisse faire en l'accompagnant si besoin.



Etape 2

Puis on colle les ronds les uns sur les autres pour créer le centre de la fleur, du plus grand au plus petit.



Etape 3

Et pour finir on dessine les fleurs avec le feutre noir.



Et voici le résultat

Un joli dessin à réaliser en famille qui plaira aussi bien aux grands qu'aux petits.

Colorie avec tes couleurs préférées:



Réalise le portrait de ta maman ou de ton papa

Atelier découpage

Crée ton personnage



Les nez



Les sourcils



Les yeux



Les bouches



Les cheveux



Activité proposée par Korrig Anne Illustration - korriganne.com

Il te faut des ciseaux, de la colle et des crayons de coloriage.

Les jeux de Kim



Des jeux pour lesquels on utilise les sens et qu'on peut proposer aux plus petits mais aussi aux plus grands. Je vous propose des variantes pour chacun pour pouvoir les adapter selon l'âge de votre (vos) enfant(s).

Le kim goût

Rien de plus simple : préparer des aliments aux goûts variés (fruit, légume, mais aussi sucre, sel, chocolat, épice type cannelle, beurre, confiture, miel...). Il vaut mieux éviter les aliments qui peuvent piquer sauf si l'enfant est habitué. Les faire goûter à l'autre, les yeux bandés ou fermés. Il doit alors deviner de quel aliment il s'agit.

Ce jeu peut se jouer à deux, vous qui faites deviner les aliments à votre enfant, ou à plus. Selon l'âge vous pouvez jouer l'un contre l'autre, votre enfant préparant de son côté des aliments à vous faire goûter.

En groupe, vous pouvez former des équipes et faire jouer un concurrent de chacune l'un contre l'autre en jouant sur la rapidité, ou en les faisant écrire sur un petit papier en gardant le suspense jusqu'au décompte.

Le kim vue

Un très bon jeu d'observation qui peut se jouer de bien des manières, je vous en propose trois :

- kim enlevé : le meneur dispose un nombre d'objets sur un espace. Le joueur peut observer les objets pendant un temps défini puis se cache les yeux. Pendant ce temps le meneur en retire un. Le joueur peut alors observer à nouveau et dire lequel manque. Le nombre d'objets et le temps laissé au joueur peuvent varier selon l'âge. En moyenne 5 pour les plus petits avec une minute d'observation, et augmenter selon l'âge.
- kim ajouté : l'inverse de kim caché. Pendant que le joueur cache ses yeux après avoir observé les objets, le meneur ajoute un objet. Le joueur doit alors identifier l'objet ajouté.
- kim cachés : Le joueur observe un temps les objets disposés, puis le meneur les recouvre d'un tissu. Le joueur doit alors énumérer les objets qui étaient présents.

Le kim odorat

Cette fois on mise sur l'odorat pour aider à identifier certains éléments.

Le meneur prépare dans des contenants certains éléments à faire sentir au joueur yeux bandés qui devra les identifier. Chocolat, vanille, cannelle, café, lait... A vous d'imaginer les éléments à faire sentir.

Le kim toucher

On met des objets dans un sac opaque et le joueur doit les identifier en plongeant la main dedans et en les touchant.

Encore une fois de nombreuses possibilités selon l'âge et ce que l'on veut proposer. Des tissus différents : doux, rêche, soyeux..., des jouets de type Schleich où le joueur doit identifier chacun des animaux, des objets plus communs du type stylo, clé, bouton, pièce...

Le kim ouïe

Celui-ci peut encore une fois être proposé de plusieurs manières.

La plus simple, bander les yeux du joueur et lui faire deviner le son d'un objet (déchirer un papier, un trousseau de clé qu'on secoue, taper du pied, jouer d'un instrument, claquer une porte...). Si l'on dispose de plusieurs instruments, jouer d'un et faire deviner au joueur duquel il s'agit.

Et si l'on est en groupe avec des instruments encore mieux, mon préféré, bander les yeux d'un joueur, jouer de chacun des instruments sauf un. Le joueur doit alors devenir quel instrument n'est PAS utilisé.

Cette activité vous est proposée par

 Deslivresetdesjeux

Je joue avec mes empreintes de pieds et de mains!

Cette page est réalisée par Zoeli illustrations



Voici quelques idées que vous pouvez réaliser simplement avec vos enfants.

le petit + : raconter une histoire, en déco sur de la pâte à sel ou sur un tableau.

Matériel :

-  des yeux rigolos (fauxlief)
-  des feutres
-  de la peinture
-  des pompons (fauxlief)

Comment fait-on ?

- Mettez de la peinture sur les pieds ou les mains de votre enfant.
- Faites l'empreinte (vous pouvez associer plusieurs empreintes comme sur les exemples)
- Une fois l'empreinte sèche, vous pouvez la décorer avec vos feutres.



"cousu main"

Il nous faut

-2 feuilles

-1 ciseaux (adapté à l'âge de l'enfant)

-Crayons ou feutres

-Perforeuse

-Laine ou lacet ou cordelette

-Coton ou ouat



Cette activité vous est proposé par Sophie du compte Instagram @sotonylove

"cousu main"

- Superposer 2 feuilles et les plier en 2
 - Tracer la moitié du cœur en pointillée
 - Laisser l'enfant repasser les pointillée
- Ouvrir le cœur et le personnaliser
- A l'aide d'une perforuse faire des trous espacés tout autour en positionnant les deux faces du support l'un contre l'autre pour que les trous soient bien en face.
- Prenez votre lacet / laine / corde passez la dans les trous afin de créer une couture visible, penez à laisser un espace suffisant pour insérer la ouat ou coton pour donner du volume au cœur.
- Reprenez la « couture » pour rejoindre le point de départ puis nouer votre cœur.

Chanson pour la fête des mères

Lien: <https://www.youtube.com/watch?v=IFowOvwyLAo>

Paroles:

**Bonne fête maman
C'est que du Bonheur
Bonne fête maman
Je te dessine un cœur
Bonne fête maman
On est sur Piwi
Bonne fête maman je dessine un cœur pour toi
La, La, La, La, La, La**

**Allez on lève les bras
On plie les bras
On colle les mains
ça fait un cœur
Colle les deux pouces
Les deux index
Allez plie-les
ça fait un cœur**

**Tu sais maman je t'aime
Je t'aime de tout mon cœur
Avec toi je n'ai plus peur**

**Tu me lis des histoires
Avant d'aller dormir
Où je suis la princesse de ta vie**

**Je t'embrasse, je t'embrasse
Je t'envoie des papillons
Des bisous sucrés bonbon
C'est pour toi cette chanson**

**Bonne fête maman
C'est que du Bonheur
Bonne fête maman
Je te dessine un cœur
Bonne fête maman
On est sur Piwi
Bonne fête maman je dessine un cœur pour toi
La, La, La, La, La, La**

Chanson fête des pères

Lien: https://www.youtube.com/watch?v=fT8cXeJg_wY

Paroles:

Bonne fête papa

**Bonne fête papa
C'est que du Bonheur
Bonne fête papa
Je te dessine un cœur
Bonne fête papa
On est sur Piwi
Bonne fête papa
je te dessine un cœur pour toi**

**Allez on lève les bras
On plie les bras
On colle les bras
Ca fait un cœur
Colle les deux pouces
Les deux index
Allez plie les
Ca fait un cœur**

**Je t'ai construit un bateau
Pour que l'on parte ensemble !
A l'aventure, loin devant.**

**Tu m'as appris à compter
A faire mes premiers pas
Alors je t'écris « je t'aime papa »**

**Je t'embrasse, je t'embrasse
Et je m'envole comme un oiseau
Vers le soleil tout en haut
Qui te sourit en cadeau**

**Bonne fête papa
C'est que du Bonheur
Bonne fête papa
Je te dessine un cœur
Bonne fête papa
On est sur Piwi
Bonne fête papa
je te dessine un cœur pour toi
La, La, La, La**

Écris les chiffres de un à neuf.



**DÉFI : Réalise cette construction
avec des Légo® ou des Kapla®.**

©lujinbazar.fr



HISTOIRE DE DÉ : lance le dé à chaque étape et construis l'histoire.



Il était une fois ...	une fille 	un garçon 	une princesse 	un prince 	un chat 	un oiseau
qui habitait ... 	à la campagne. 	à la mer. 	à la montagne. 	dans la jungle. 	dans le désert. 	en ville.
C'était ... 	le jour de la rentrée des classes. 	le jour de son anniversaire. 	le dernier jour de la semaine. 	le week-end. 	le jour de Noël. 	pendant les vacances.
Il/Elle se sentait ... 	bien/heureux(se). 	triste. 	joyeux(se) 	en colère. 	fatigué(e). 	mal.
... vint lui rendre visite. 	Un chat 	Un(e) ami(e) 	Une licorne 	Un clown 	Son papa 	Sa maman
Ensemble, ils ... 	se déguisèrent en ... 	cuisinèrent ... 	jouèrent au ballon. 	marchèrent ... 	bricolèrent ... 	firent une course ...
et ... 	chantèrent la chanson de ... 	écoutèrent les bruits de ... 	jouèrent de (un instrument) 	écoutèrent de la musique 	produisirent des rythmes avec ... 	réalisèrent des bruitages de ...
et ... 	regardèrent le film ... 	dessinèrent ... 	construisirent ... 	visitèrent ... 	photographièrent des ... 	colorièrent un dessin en ...

Bricolage muguet



Empreintes de mains découpées dans une feuille blanche.

Feuilles et tiges découpées dans une feuille verte

Feuilles et tiges découpées dans une feuille verte

Morceaux d'ouate collés

Pot de yaourt coupé en deux et collé sur la feuille



Carte fête des mères

Lien pour les étapes de la carte:

<https://www.easypeasyandfun.com/tulip-in-a-heart-card/>



PAPER TULIP IN A HEART



Carte fête des pères

La carte nœud papillon

La carte est un grand classique de ce type d'événement. Facile à réaliser et idéale pour faire plaisir, cette dernière a le gros point fort d'être personnalisable.

Le blog Hop Toys propose une version originale de carte pour la fête des pères : la carte nœud papillon.

Pour cela, il vous suffit d'avoir du papier (cartonné dans l'idéal), des ciseaux et de la colle.

Le site vous propose un modèle à imprimer, mais vous pouvez, bien évidemment, laisser votre enfant décorer lui-même sa carte.

Vous pouvez donc suivre [le tuto sur le blog Hop Toys](#) ou partir de zéro :

- Découpez dans une feuille A4 (cartonnée) une bande de 29,7*14,85cm ;
- Pliez cette bande en 2 deux pour former un carré ;
- Décorez l'extérieur de la carte et écrivez ce que vous voulez à l'intérieur ;
- Découpez dans une feuille A4 une bande de 29,7*13cm et une bande de 14,85*3,5cm ;
- Décorez-les selon vos envies ;
- Pliez en accordéon la bande de 29,7*13cm et enroulez la bande de 14,85*3,5cm dans l'axe de l'accordéon pour former un nœud papillon ;
- Utilisez la colle pour que le pliage en accordéon tienne et pour coller le nœud papillon sur la carte.

