

# CRUMBLE

**Age** : 4 ans et plus

**Lieu** : Cuisine

## Objectif :

- Découvrir des goûts et saveurs
- Suivre une recette, reconnaître des aliments, reconnaître des ustensiles
- Prendre plaisir à cuisiner et déguster ensemble

## Ingrédients :

- 3 grosses pommes
- 100 g de beurre
- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 pincée de cannelle ou un peu d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel



## Déroulement :

Il faut sortir le beurre du frigo pour qu'il ramollisse

Préchauffer le four à 180°

Eplucher les pommes, couper les en petits morceaux.

Mélanger les à la cannelle ou à la vanille selon les goûts.

Placer-les dans un plat à gratin.

Dans un saladier, verser le sucre, la farine, le beurre ramolli et la pincée de sel. Malaxer le tout avec les mains pour obtenir une pâte. Effriter la pâte au-dessus des pommes.

Mettre le plat au four pendant 40 mn. Monter la température lors des 5 dernières minutes pour dorer la pâte.

Servir les crumbles tièdes.

On peut faire cette recette avec différent fruits : poires, prunes, fruits rouges

Régalez vous



## CartonZen

Un jeu tordu avec des poses tordantes !

Matériel : un jeu de 54 cartes et le tableau défis ci-dessous.

Principe et but du jeu :

A leur tour les joueurs piochent une carte et accomplissent le défi qui correspond à la valeur de la carte (voir tableau à la fin de la règle). L'instruction (du tableau) doit être suivie pour toute la durée de la partie. Les cartes s'accumulent et un joueur qui n'arrive plus à respecter l'une de ces contraintes est éliminé.

Déroulement :

Bien mélanger le paquet de cartes et le diviser en deux de façon à ce que tous les joueurs puissent en atteindre un facilement.

Le joueur le plus Zen commence :

- 1- Piocher une carte
- 2- Lire à haute voix l'instruction qui se trouve dans le tableau et qui correspond à la valeur de la carte
- 3- Se mettre en position pour respecter l'instruction, sans arrêter de suivre les précédents commandements (si le joueur en a déjà reçu).

Une carte rouge (**Cœur** et **Carreau**) va indiquer une action à réaliser avec la carte (exemple : mettre la carte Roi de cœur = « Sur la tête » ou 4 de carreau = « Sur l'avant-bras droit »)

Il est possible d'utiliser des éléments pour s'aider, comme glisser la carte dans un vêtement par exemple, mais il faut obligatoirement qu'une partie de la carte reste visible.

Une carte noire (**Pique** et **Trèfle**) sera placée face visible devant le joueur qui l'a piochée afin que chaque autre participant, puisse connaître le défi. Les cartes noires indiquent des actions à réaliser sans la carte (exemple : 5 de trèfle = « le pouce droit pointe vers le bas » ou Valet de pique = « L'index gauche pointe vers le ciel »)

Si un joueur ne parvient pas à suivre l'instruction d'une de ses cartes, même momentanément, il est immédiatement éliminé.

Si un joueur ne parvient pas à piocher de carte à son tour, il est éliminé

Le dernier joueur en jeu gagne la partie.

	Cœur	Trèfle	Carreau	Pique
1	Sous une aisselle	Dents du dessous cachées	Sur la tête	L'auriculaire droit pointe vers le bas
2	Touche le nez	Main droite au-dessus du coude	Touche les 2 mains	Les 2 bras se touchent
3	Touche le cou	Un doigt touche le menton	Touche le dos de la main gauche	Un doigt touche une aisselle
4	Le dos de la main droite	L'annulaire droit touche la paume	Sur l'avant-bras droit	Main gauche au-dessus du coude
5	Sur épaule droite	Le pouce droit pointe vers le bas	Touche le sourcil gauche	Une main sur un genou
6	Touche le coude gauche	Main droite au-dessus de la main gauche	Touche l'oreille gauche	Un œil est fermé
7	Touche le coude droit	Un doigt touche le nez	Touche le sourcil droit	Paume de la main gauche vers le sol
8	Cache un œil	Le pouce gauche pointe vers le haut	Touche un auriculaire	Les deux mains se touchent
9	Touche un pouce	Le poignet droit est plié	Touche l'oreille droite	L'index droit ne doit rien toucher
10	Entre 2 doigts	Le poignet gauche est plié	Sur un majeur	Une oreille touche une épaule
Valet	L'avant-bras gauche	Les dents du dessus sont visibles	Sous le menton	L'index gauche pointe vers le ciel
Dame	Sur l'épaule gauche	Coude droit sur le torse	Sous une aisselle	Un majeur touche la pointe de sa main
Roi	Sur la tête	L'auriculaire droit ne touche rien	Entre 2 doigts	Paume de la main droite vers le sol
Jokers	Option : annule toutes les consignes précédentes			

# *Petit jeu en famille*

## *24 cartes pour cultiver la créativité et la joie de vivre en famille.*

Je vous propose 24 cartes de défis qui peuvent être relevés en famille en cette période de confinement. Chaque membre de la famille peut tirer une carte par jour et tous les membres de la famille relèvent ensemble le défi proposé.

Ces cartes “Un défi par jour en famille” participent à :

- Créer des liens authentiques et profonds en famille.
- Apprendre à penser différemment pour plus de créativité dans la vie de tous les jours.
- Maintenir la curiosité en éveil.
- Se sentir mieux avec soi-même et avec les autres.

Cuisiner quelque chose que la famille n'a jamais mangé



Laisser les écrans éteints toute la journée



Mettre des vêtements qui n'ont pas été portés depuis plus de 6 mois



Rester 5 minutes par terre seul en silence, sans rien faire



Modifier la décoration intérieure de la maison (au moins 2 changements)



Fêter quelque chose, quoi que ce soit, de quelle que manière que ce soit



Téléphoner à un/une ami.e perdu.e de vue



Écrire un acrostiche avec les lettres du prénom (un poème à la verticale où chaque ligne commence par la lettre inscrite)



Danser pendant  
toute la chanson  
de la macaréna  
(et transpirer !)



Se prendre en  
photo en faisant  
une grimace



Se brosser les  
cheveux avec  
une  
fourchette  
(propre :)



Se déplacer en  
marche arrière  
pendant 1 heure



Raconter une  
histoire  
contenant les  
mots : tam tam,  
chou fleur, poilu,  
bison



Manger en  
mélangeant les  
genres (ex : chips  
et confiture, pain  
et fruits...)



Organiser un  
spectacle  
d'objets



Chercher le plus  
de solutions (au  
moins 5) à cette  
devinette:  
Qu'est-ce qui  
est rouge et qui  
vole ?



Pour les  
gauchers : faire  
un dessin de la  
main droite  
(inversement  
pour les  
droitiers)



Effectuer  
aujourd'hui  
quelque chose  
qu'on n'a jamais  
fait avant



Inventer des  
tautogrammes  
avec les lettres  
A, B, F, L et P  
(exemple avec M  
: Ma mère  
mange mes  
myrtilles.)



Construire une  
cabane dans le  
salon et  
prendre le  
dîner dedans



Imaginer les  
conséquences si  
cela arrivait : si  
nous pouvions lire  
les pensées des  
autres sur leur  
front



Déceler le  
maximum de  
formes en  
observant les  
nuages pendant  
cinq minutes



Trouver au moins 3  
points communs  
entre : une lampe  
et une banane,  
une chemise et un  
vase, un fauteuil  
et des chaussures



Faire la liste  
des moments de  
bonheur du jour  
(petits ou grands  
bonheurs)



# Toupie Newton

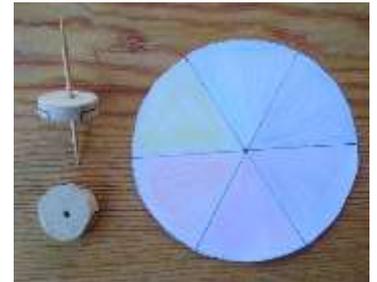
## Matériel nécessaire :

- 1 Crayon noir
- Crayons de couleurs (rouge, orange, jaune, vert, bleu indigo, violet)
- 1 Paire de ciseaux
- 1 Cutter (utilisation par un adulte)
- 1 Compas
- 1 Règle
- 1 cure dent en bois
- 1 bouchon en liège (bouteille)
- 1 Feuille bristol (ou papier collé sur carton pour épaisseur)



Grace à ce matériel nous allons fabriquer un cercle en papier épais (bristol) qui sera divisé en 6 couleurs et deux disques en liège de 1centimètre d'épaisseur.

A l'aide d'un compas (ou un bol ou objet rond) dessine un cercle. Il doit mesurer environ 10 centimètres de diamètre (d'un bord à l'autre).



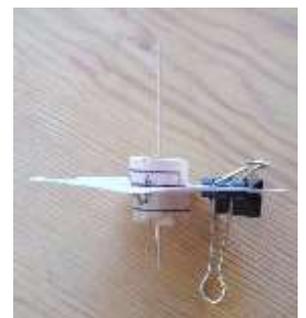
Divise ce cercle en 6 portions égales.

Colorie les portions avec les crayons de couleurs dans cet ordre : rouge, orange, jaune, vert, bleu indigo, violet

Demande à un adulte de découper dans le bouchon en liège, 2 disques de 1 centimètre d'épaisseur et de faire un trou au milieu. Si tu as l'habitude bricoler avec ta maman (ou ton papa !) tu peux réaliser avec elle (lui) cette étape. Marquer 1cm sur la hauteur du bouchon, le coincer dans un étau et couper sur la marque avec une scie à métaux. Poncer avec du papier de verre. A l'aide d'un clou faire le trou au milieu. Recommencer la même opération pour le deuxième disque.

Il ne reste plus qu'à assembler les 3 disques avec le cure-dent pour réaliser une toupie.

Fais tourner la toupie et observe ce qu'il se passe quand les couleurs se mélangent.



*Vue de profil*

Pourquoi : chaque couleur est perçue un court instant par notre œil : cela s'appelle la "persistance rétinienne". Comme le disque tourne rapidement, les couleurs se superposent en raison de ce phénomène. Or le mélange de toutes ces couleurs donne le blanc de la lumière. Notre cerveau est donc abusé et perçoit le blanc. Pour plus d'explications taper dans la barre du moteur de recherche « disque de Newton ».

## Fiche Activité : Construire son jeu de Go (version simplifié)



**Type activité :** Activité manuelle, bricolage

**Faisabilité :** A partir de 1 personne (selon âge)

**Durée approximative :** 30 mn à 1h30 (selon matériaux)

**Age conseillé :** 6 +

### Matériel

**Plateau :** papier, carton, bois, ...



**Pions :** graines, pâtes, pierres...

Pour un 9×9 : 40 pions blancs et  
41 pions noirs

Pour un 13×13 : 84 pions blancs  
et 85 pions noirs

Pour un 19×19 : 180 pions blancs  
et 181 pions noirs

**Version Papier :**

Règle, équerre, crayon à  
papier, gomme, crayons de  
couleur ou feutres, paire de  
ciseaux

**Version carton :**

Règle, équerre, crayon à  
papier, gomme, marqueur,  
paire de ciseaux

**Version bois**

Règle (en métal si utilisation  
d'un pyrograveur), équerre,  
crayon à papier, gomme  
marqueur ou pyrograveur, scie  
sauteuse, gants, lunettes de  
protection.



### Introduction :

Pour les joueurs débutants, il est recommandé de commencer par un jeu de go en 9x9 ou 13x13. Pour les joueurs confirmés il serait préférable de jouer sur une version 19x19.

### Préparation :

Choisir les matériaux disponibles pour la construction de son jeu en fonction de ce qu'on a sous la main et de l'âge de l'enfant.

Une version papier ou carton, demandera très peu de matériel et sera très facile à réaliser. Alors qu'une version en bois peut s'avérer plus compliqué au niveau de la découpe. Le niveau de difficulté peut se durcir en fonction du mode de traçage, selon si l'on trace le quadrillage avec un marqueur ou avec un pyrograveur.

### Déroulement :

- 1) Version 9x9 : Au crayon à papier, tracer un carré de 27cm de côté  
Version 11x11 : 33cm de côté

- 2) Découper le plateau. Il est possible de garder une marge autour du plateau.

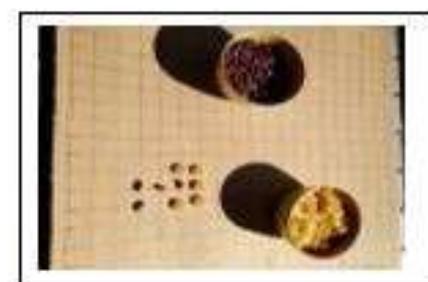


- 3) Tracer des lignes verticales et horizontales tous pour réaliser le quadrillage.

- 4) Repasser les traits avec un crayon de couleur, un feutre, un marqueur ou un pyrograveur selon le support.



- 5) Il est de tradition d'avoir des pions noirs et blancs. Cependant rien ne nous oblige à respecter cette règle. Il est possible soit de garder la couleur d'origine des pions choisis, soit de peindre et/ou vernir les pions si on dispose du matériel adéquat.



Pour apprendre à jouer au jeu de GO je vous recommande ce site :

[https://www.jeudego.org/\\_php/regleGo.php](https://www.jeudego.org/_php/regleGo.php)

# Fiche Jeu

## Le Psychiatre

**Type de jeu :** Réflexion et imagination

**Jouabilité/Faisabilité :** Intérieur ou extérieur / 3 à 10 joueurs

**Durée :** Illimitée

**Age :** 6+

### **Matériel :**

Aucun

### **But du jeu :**

Dans une pièce, toutes les personnes présentes ont le même « problème », la même « maladie ». Parmi eux, il y a un psychiatre qui doit comprendre et diagnostiquer celle-ci.

### **Déroulement :**

Quelqu'un est choisi pour être le psychiatre. Il sort de la pièce pendant que les autres joueurs discutent pour définir le problème qu'ils vont jouer (la maladie choisie doit-être plutôt absurde et imaginaire afin de favoriser les fous rires...). Ensuite, les joueurs s'installent en cercle et le psychiatre revient dans la pièce. Il commence à poser des questions aux joueurs ; chaque joueur doit répondre à la question en faisant un lien avec la maladie qu'ils ont définis collectivement.

### **Exemple :**

*Maladie choisie :* Tout le monde pense qu'il est un super héros

*Question du psychiatre :* Billy, quelle est ta couleur préférée ?

*Billy :* Le rouge souligné avec un peu d'or

*Question :* Mathys, qu'as-tu fait hier ?

*Mathys :* J'ai couru un marathon de 2 minutes, j'ai arrêté quelques méchants et j'ai aussi arrêté une comète qui allait frapper la terre.

Une fois que le psychiatre pense avoir diagnostiqué la maladie, il donne sa réponse ; si elle est correcte, un nouveau psychiatre est choisi, il quitte la pièce et une nouvelle maladie est défini par le groupe. Le psychiatre a 3 essais pour trouver la bonne réponse.