

2020

## Activités à l'attention des familles



Centre à la Montagne des  
Chevalleyres

Amélie Chatelan et Nathalie Bühler

## Sommaire

Introduction .....	3
En famille ! .....	3
Faire un arbre généalogique.....	3
Regarder les albums photos .....	3
Cabane dans le salon et soirée pyjama en famille.....	3
Une histoire par jour .....	3
Time's up©.....	3
Photos en famille et rigolade.....	4
Ecrire une carte postale à sa famille .....	4
Tableau de mesures de taille .....	4
Bricolages .....	5
Brico de pâques.....	5
Roman photo.....	5
Marque page en origami .....	5
Pâte à modeler et pâte à sel maison .....	6
Carte de vœux .....	6
Encore quelques idées bricolages .....	6
A l'extérieur .....	7
Balade en forêt.....	7
Land art en forêt.....	7
Land art à la rivière.....	7
Herbier .....	8
Jardin miniature .....	8
Jeux.....	9
Bowling maison.....	9
Cache-cache peluche.....	9
Jeu pour développer un des cinq sens : le toucher !.....	9
Casse-têtes .....	10
Jeux avec un copain par écran interposé.....	10
Escape game .....	11
Cuisine.....	12
Top chef.....	12
Verrines aux carambars ®.....	12
Hamburgers et potatoes.....	12
Cake au saumon fumé.....	13
Gâteau aux carottes.....	13
Découvertes et expériences scientifiques .....	14
Expériences scientifiques.....	14
Divers .....	15
Cosmétiques maison .....	15
Produit lessive fait maison.....	16
En mouvement à la maison.....	17
Rangement et nettoyage de printemps en famille .....	17
Réponses aux casse-têtes .....	17

## Introduction

Les enfants n'ont pas école durant ces prochaines semaines. La ville de Lausanne a été contrainte d'annuler les camps de vacances. Les moments de temps libre sont nombreux et les idées peuvent venir à manquer. Ce dossier propose des idées d'activités pour les enfants âgés de 6 à 12 ans et les familles.

Malgré toutes les bonnes idées, il sera impossible de toujours « occuper » les enfants et ils s'ennuieront à certains moments et c'est plutôt bon signe, comme le dit la psychologue Anne Jeger : « *L'imagination qui se développe en partie grâce à ces moments de temps suspendu, ouvre les portes de la créativité.* ».<sup>1</sup>

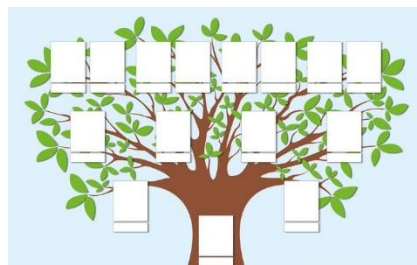
Nous précisons que ces activités sont proposées dans l'état actuel des choses, et qu'elles sont à adapter aux consignes de l'OFSP.

## En famille !

Et pourquoi ne pas profiter de ces instants où toute la famille (ou presque) est confinée à la maison pour se retrouver et partager des moments ensemble ?

### Faire un arbre généalogique

Quelle belle occasion pour parler aux enfants de leurs ancêtres et de branches de la famille insoupçonnées ? Une chance aussi pour parler d'anecdotes avec des membres de la famille, durant l'enfance des parents notamment.



### Regarder les albums photos

Que ça soit autour d'un album photo papier ou sur l'ordinateur, un beau moment de partage en perspective lorsque de vieilles photos sont ressorties. Qu'il s'agisse des photos avant la naissance (la rencontre des parents, leur mariage), leur enfance ou alors la naissance des enfants et leurs premières années de vie.

### Cabane dans le salon et soirée pyjama en famille

Et pourquoi ne pas passer un après-midi à transformer le salon ? Prendre les couettes, les coussins, les chaises et même une table pour créer une cabane. L'occasion aussi de prolonger l'activité en mettant tous son pyjama, préparer du popcorn et profiter pour regarder un dessin animé ou un bon film en famille.

### Une histoire par jour

Prendre un livre et s'asseoir dans un endroit tranquille de la maison, au calme, et prendre un moment pour lire une histoire ou quelques pages d'un livre. Et pour plus de partage, il y a la possibilité de profiter de l'occasion pour s'asseoir avec son enfant, et prendre quelques minutes pour lire ensemble une histoire.

Des histoires sont disponibles sur le site : <https://www.iletaitunehistoire.com>

Pour les adeptes de bande dessinée, vous pourrez en trouver quelques-unes sur le site : [www.dargaud.com](http://www.dargaud.com)



### Time's up©

Un jeu qui mélange esprit d'équipe, partage et créativité. Si vous n'avez pas la boîte de jeu, pas de souci, on vous explique comment fabriquer votre propre Time's up à la fin.

Le but du jeu est de faire deviner des mots aux membres de son équipe. Par exemple à quatre joueurs former deux équipes de deux. La partie se déroule en trois manches :

1. Faire deviner les mots en expliquant, en décrivant tout ce qui nous passe par la tête, à part les mots

<sup>1</sup> Jeger Anne « Les bienfaits de l'ennui » <https://www.vaudfamille.ch/N210456/b.-les-bienfaits-de-l-ennui.html>

de la même famille (on ne peut pas dire « personne qui enseigne » pour le mot « enseignant », mais personne qui nous donne l'école, qui se trouve devant la classe, etc.).

2. Faire deviner les mêmes mots qu'à la première manche, mais en ne disant plus qu'un mot (par exemple « professeur » pour « enseignant »).
3. Faire deviner les mêmes mots mais en mimant.



Chaque équipe a une minute pour faire deviner un maximum de mot. Quand le temps est écoulé, passer la pile de mot à deviner à l'équipe suivante et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les mots aient été trouvés. Il est possible de « passer » des mots si on ne sait pas comment les faire deviner.

Après chaque manche, compter les nombres de mots devinés par chaque équipe. L'équipe gagnante est celle qui, à la fin de la partie, possède le plus de points.

Pour faire son propre Time's up, chaque participant note plusieurs mots sur des bouts de papier. Il est possible de se mettre d'accord au début sur le type de mots : des personnages, des objets, etc.

### Photos en famille et rigolade

Prendre un moment en famille pour rire, rien de plus simple. On prend des photos de chacune des personnes présentes, seules ou en groupe, et on utilise ensuite des applications pour modifier la photo et bien rire. Par exemple :

- Yearbook Yourself : pour transformer les images en photos vintage
- PhotoFunia : pour mettre un déguisement ou changer le décor
- HairMixer : pour changer de coupe de cheveux
- ISwap Faces : pour échanger les visages des membres de la famille
- Idiot Booth : pour avoir une tête rigolote



### Ecrire une carte postale à sa famille



Il est difficile de voir sa famille, surtout les plus âgées, ces derniers temps. Pourquoi ne pas écrire un petit mot aux grands parents, une jolie carte postale ? Il est aussi possible de créer sa propre carte postale, en prenant un papier blanc plus épais, le découper aux bonnes dimensions (148mm x 105mm) et en dessinant dessus. Ensuite écrire le mot derrière, l'adresse sur la droite et coller un timbre. Sous le chapitre « Bricolages » vous trouverez un exemple de carte

de vœux à réaliser soi-même.

Vous pouvez également envoyer gratuitement, une carte postale par jour sur le site de la poste : <https://postcardcreator.post.ch/fr/?shortcut=postcardcreator>

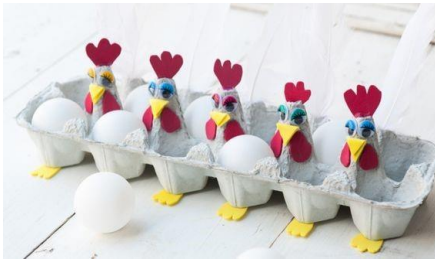
### Tableau de mesures de taille

Créer une échelle de mesure pour la taille de tous les membres de la famille, rien de plus simple ! Il vous faudra plusieurs feuilles A4 sur lesquelles vous pouvez faire des dessins (à la verticale). Ensuite il faut trouver un mur où accrocher les dessins sur la hauteur et noter les mesures à l'aide d'un double-mètres. Enfin, chaque saison, ce sera l'occasion de tous se retrouver autour de cette échelle afin de se mesurer et de noter la date et le nom.



## Bricolages

### Brico de pâques



Pas toujours facile par ces temps de trouver le bon matériel pour un bricolage. Pourquoi ne pas utiliser ce que nous avons facilement à la maison ? Pour ce bricolage il vous faudra une boîte d'œufs vide, du papier de couleur, de la colle, un ciseau et un crayon. Comme sur le modèle, dessinez les différentes parties de la poule. Tout d'abord une crête, puis ses yeux (si vous avez des yeux mobiles, vous pouvez les utiliser), et son bec (pour cela dessinez un losange dans du papier jaune, découpez-le, ensuite pliez-le en deux). Pour les barbillons en dessous

du bec, vous pouvez dessiner une forme de goutte d'eau sur du papier rouge. Il reste encore à dessiner les pattes et à les découper. Pour terminer le bricolage, il faut coller les différentes pièces. Et voilà vous avez maintenant une boîte à œufs personnalisée pour Pâques !

### Roman photo

Si vous aimez la photo et écrire des histoires, voilà une idée qui va vous plaire ! Créer un album photo. Mais qu'est-ce que c'est ?

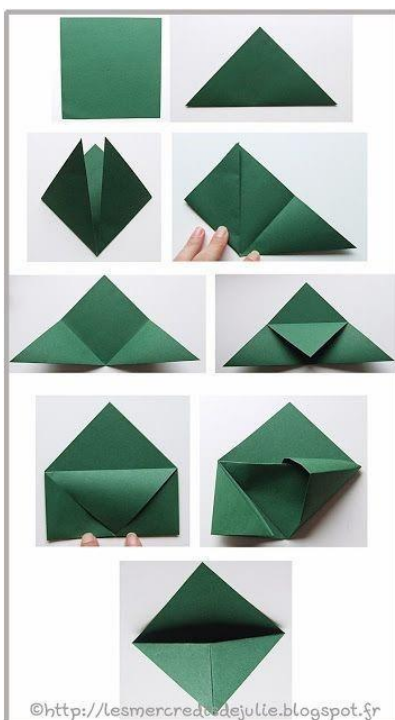
En premier lieu, il faudra trouver un fil rouge pour l'histoire que vous voulez raconter ; par exemple, l'histoire d'une famille en confinement, de son chat, ou de son frère qui s'ennuie à la maison. Ensuite, il faudra mettre en scène les personnages de l'histoire dans la maison (ou à l'extérieur si c'est possible) et prendre des photos. Puis, les photos sont imprimées ou mises sur l'ordinateur.

- Avec les photos imprimées, il faut les coller sur des feuilles cartonnées A3 (ou plus) et écrire les textes de l'histoire à côté des photos.
- Sur l'ordinateur, on peut ouvrir une page d'écriture (type Word), y mettre les photos du roman et écrire les textes à côté.

N'oubliez pas de choisir un titre à votre histoire, et de la partager avec vos amis et votre famille 😊

### Marque page en origami

Sur la première image, vous pouvez voir les différentes étapes du pliage. Une fois la base faite, à vous de la décorer comme vous le souhaitez. Voici quelques exemples :



## Pâte à modeler et pâte à sel maison

Pour occuper les petits et les plus grands, voici les recettes de la pâte à modeler et de la pâte à sel. A vous maintenant d'utiliser votre créativité pour que ces pâtes prennent vie ! Un monde imaginaire, un château, des bonhommes rigolos...

### Recette de la pâte à sel

#### Ingrédients :

- un verre de sel fin
- un verre d'eau tiède
- deux verres de farine
- Colorant alimentaire ou poudre de craie

#### Recette :

- ✦ Mélanger le sel fin et la farine avec le verre d'eau tiède.
  - ✦ Malaxer la pâte
- ✦ Diviser la pâte selon vos colorants
  - ✦ Colorer chacune des pâtes

La pâte doit être souple et ne pas coller aux doigts.

Si la pâte est trop molle ou collante, ajouter de la farine.

Si elle est sèche, ajouter de l'eau tiède.



www.1maman2filles.com

### Recette de la pâte à modeler

#### Ingrédients :

- 1 tasse de farine
- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de sel
- 1/2 tasse de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- des colorants alimentaires

#### Recette :

- ✦ Mettre le tout dans un saladier
  - ✦ Bien mélanger
- ✦ Verser le tout dans la casserole
- ✦ Remuer jusqu'à ce que l'on obtienne une pâte qui ne colle plus aux parois.
- ✦ Diviser celle-ci selon le nombre de couleurs que vous choisirez
  - ✦ Malaxer-là sur un plan de travail

⚠ Attention, elle est vraiment très chaude !



www.1maman2filles.com

## Carte de vœux

Pour faire sa propre carte de vœux, rien de plus simple ! Pour réaliser celle-ci, il faut du papier blanc ou de couleur à plier en deux pour former une carte. Puis il suffit de découper dans du joli papier de couleur, des formes de ballons qu'il faudra ensuite coller de manière superposée. Pour la ficelle des ballons vous pouvez utiliser du coton, de la ficelle à fixer avec un point de colle ou alors les dessiner soi-même ! Et hop le tour est joué, il ne reste plus qu'à écrire son texte, mettre la carte dans une enveloppe, y inscrire l'adresse et la poster !



## Encore quelques idées bricolages

- Fabriquer son jeu du morpion : <https://www.youtube.com/watch?v=GZueH39vu4w>
- Créer son propre memory : <https://www.espricabane.com/loisirs-creatifs/activites-enfants/diy-fabriquer-un-jeu-de-memory/>
- Faire sa propre peinture avec du colorant : <https://www.youtube.com/watch?v=MvEV3LUkoLE>
- Si vous avez envie d'apprendre à dessiner, l'émission de la RTS « Comment dessiner ? » est pour vous. Vous serez en direct avec Zep : <https://www.rts.ch/kids/vod/les-grands/11188086-comment-dessiner>

## A l'extérieur

Tant que l'OFSP le permet encore, que la distance sociale et les conditions d'hygiène sont respectées, il n'y a pas de mal à sortir un moment dans la journée. Au contraire, prendre l'air, se défouler, se changer les idées est bénéfique pour la santé. Bien évidemment, il ne s'agit pas de jouer à plusieurs enfants sur la place de jeux, mais bien plus de s'aérer et de se dépenser un petit peu en respectant les distances. L'occasion aussi de découvrir la nature. Nous vous rappelons de respecter les mesures d'hygiène, à savoir se désinfecter régulièrement les mains et bien les laver en rentrant à la maison. Les transports publics étant déconseillés, privilégiez les trajets à pied depuis chez soi.

### Balade en forêt



Quoi de mieux qu'une balade en forêt pour prendre l'air, se défouler un peu et observer le monde qui nous entoure. La marche est un sport doux, qui permet de mettre le corps en mouvement, et de laisser notre esprit libre ou de pouvoir discuter loin du stress de la ville. C'est l'occasion aussi de profiter de s'asseoir à côté d'un arbre et d'utiliser ses cinq sens ; observer la vie de la nature, sentir le printemps arriver, toucher le sol ou la végétation qui nous entoure et écouter le silence..., des oiseaux qui chantent ou encore des petits animaux qui bougent sur le sol. A Lausanne,

les Bois de Sauvabelin, Chalet-à-Gobet ou la colline du Parc de Milan s'y prêtent bien par exemple.

### Land art en forêt

Profiter d'une balade en forêt pour ramasser quelques objets, tels que des feuilles, des branches, des cailloux, des fleurs, des pives, etc. Attention à respecter la nature et à ne pas arracher des plantes ou des branches d'arbres. Favoriser plutôt les éléments qui se trouvent par terre.

Vous pouvez ensuite rentrer chez vous et utiliser tous ces éléments pour en faire des œuvres d'art éphémères (en décoration de table par exemple), ou pour les plus petits objets, comme les feuilles, les coller sur une feuille et en faire un dessin ou un bricolage.

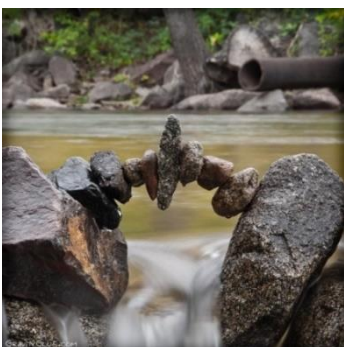
Si vous avez un jardin, ou du temps en forêt, vous pouvez aussi faire du land art directement sur place et y laisser votre œuvre d'art à la vue de tous.



### Land art à la rivière

Vous vous souvenez des cours d'histoire romaine ? Les aqueducs ? Les ponts ?

Vous pouvez reproduire ces architectures avec de la patience et de la persévérance. Commencez par construire des tours de pierres en équilibre. Cela vous permettra de vous familiariser avec cet exercice.



Ensuite, vous pouvez essayer de faire des ponts, d'abord courts et ensuite de plus en plus grands. Il vous faudra être au moins deux. Cherchez des pierres environ de même taille et de forme approximative de pavé. Une fois que vous avez toutes les pierres dont vous avez besoin, chacun de vous devra se placer à côté d'une base du pont ou de l'aqueduc.

D'une main (depuis le dessous), tenez les pierres empilées, et de l'autre, ajoutez de nouvelles pierres. La position des mains et la manière de procéder demande un peu de pratique. Vous vous rapprocherez progressivement et il faudra finir par coincer une pierre à la jointure des deux piles de pierres. C'est l'étape cruciale qui demande de la finesse et de la patience. Continuez à chercher l'équilibre en déplaçant délicatement et doucement la pierre centrale jusqu'à ce que vous sentiez les pierres « cliquer en place ». Lâchez progressivement et surtout, ne plus rien toucher !

A Lausanne nous vous conseillons pour cette activité, le bord du lac, les petits ruisseaux de Sauvabelin ou le chemin de la Vuachère.

## Herbier



Lors de votre balade en forêt, profitez de ramasser des feuilles ou des fleurs. Vous pouvez ensuite les ramener à la maison et les étudier : regarder leur forme, leur couleur, leurs spécificités. Ensuite vous pouvez utiliser internet pour chercher de quel arbre provient cette feuille ou de quelle fleur il s'agit. Vous pouvez aussi coller sur une feuille les éléments et noter le nom et les détails que vous avez trouvé sur le spécimen. Il est possible de prendre des photos de ces éléments, d'arbres, de fleurs, de champignons ou autre pour pouvoir ensuite faire des recherches sur internet en rentrant.

## Jardin miniature

Cette activité se fait à l'intérieur, ou idéalement sur le balcon. L'idée est d'observer, en modèle réduit, comment la nature et les plantes poussent. C'est aussi l'occasion d'apprendre à s'occuper d'un être vivant. Pour cela il vous faudra :

- Une boîte à œufs
- Du terreau
- Des graines de fleurs, d'herbes aromatiques ou de légumes.



Il vous faut remplir la moitié de la boîte à œufs de terreau. Puis y faire des trous et y mettre les semences. Enfin recouvrir, bien humidifier le terreau en l'arrosant et mettre sur le balcon ou dans un coin de l'appartement. Il faudra arroser quotidiennement les semences et observer leur croissance. Attention à poser la boîte à œufs sur une assiette ou quelque chose d'étanche !

## Petite expérience

A partir des graines des légumes achetés...

A savoir que les légumes que nous consommons sont parfois issus de croisements entre différentes sortes de légumes. Ces légumes dit hybrides ne sont pas conçus pour se reproduire, ainsi les légumes poussant à partir de leurs graines ne sont pas pareil au légume d'origine. Il est intéressant de prendre en photo le légume acheté avant de planter ses graines. Après quelques temps, vous verrez la différence entre le légume acheté et celui qui pousse à partir des graines.



## Jeux

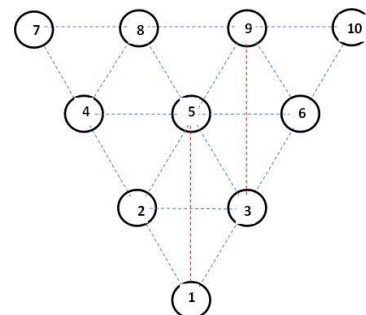
### Bowling maison



Le bowling est un jeu sympathique à faire en famille. Lorsque les bowlings sont fermés, pourquoi ne pas créer son propre jeu à la maison ?

Pour cela, il vous faudra 10 bouteilles en PET d'un litre et une balle. Si vous avez envie, vous pouvez les décorer soit avec des bandes de papier pour reproduire une quille de bowling, soit simplement mettre un peu de peinture dans la bouteille et la secouer pour qu'elle se teinte de la couleur désirée.

Les règles du jeu ? Positionnez les 10 quilles selon le modèle ci-contre. Chaque joueur a ensuite deux « lancés » de balle ; il s'agit de faire rouler la balle en essayant de faire tomber un maximum de quilles. Au bout des deux lancés, le nombre de bouteilles tombées équivaut au nombre de points gagnés. Si les 10 quilles sont tombées au bout des deux lancés, le joueur marque un Spare (10 points + les points du premier lancé suivant). Si au bout du premier lancé le joueur fait tomber toutes les quilles, alors il marque un Strike (10 points + les points des deux lancés suivants). Chacun jouera 10 tours de jeu et gagne celui qui aura marqué le plus de points.



En fonction de la balle que vous avez, de la distance de lancer et de la force des joueurs, vous pouvez ajouter du sable ou de l'eau dans les bouteilles pour qu'elles soient plus lourdes.

### Cache-cache peluche

Les enfants adorent jouer à cache-cache, mais dans la maison, ce jeu est peu adapté. Pour les plus petits, on peut modifier le jeu en cachant une ou des peluches dans l'appartement. Attention à bien préciser au départ si des espaces (notamment dangereux) ne font pas partie du jeu.

### Jeu pour développer un des cinq sens : le toucher !

#### *La chambre noire*

Choisir une pièce que vous pouvez isoler de la lumière. Sécurisez-la, en plaçant des canapés ou des draps pour délimiter l'espace de jeu.

Placez quelques objets dans l'espace de jeu (le nombre dépendra de la difficulté recherchée). Faites une liste de ses objets, afin de se souvenir des réponses.

Le joueur ou la joueuse entre dans la pièce obscure et explore à l'aveugle les objets présents, afin de s'en souvenir et ressort. Ensuite le meneur de jeu déplace un objet hors de l'espace de jeu ou échange deux objets. Le joueur ou la joueuse entre à nouveau dans la pièce obscurcie et doit reconnaître quel objet manque ou quels objets ont été déplacés.

On peut ensuite imaginer des alternatives telles que dessiner la disposition des objets dans la chambre noire ou disposer des objets dans la chambre noire selon un dessin. Laissez libre cours à votre imagination !

## Casse-têtes

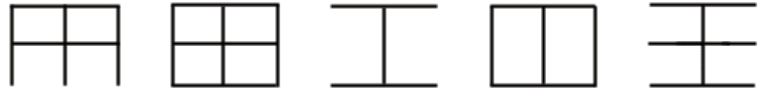
### Une Suite de symboles

Quelle est la figure qui devrait suivre dans cette séquence ?



### Une autre suite de symboles

Compléter la suite de symboles suivante :



### Des crayons

Comment disposer 6 crayons pour qu'ils soient tous en contact entre eux ?

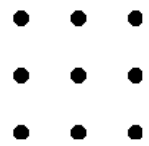
### Le carré magique

Placez les chiffres 1,2,3,4,5,6,7,8,9 dans la grille suivante de manière à ce que la somme des chiffres de chaque ligne, chaque colonne, et chaque diagonale soit égale à 15.

X	X	X
X	X	X
X	X	X

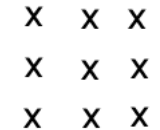
### Les 9 points

Comment dessiner une ligne brisée continue de 4 segments qui passent une fois et une seule par chacun de ces 9 points ?



### 9 moutons malades

9 moutons sont dans un pré carré mais ils sont malades. Le but de la manœuvre est de les isoler en utilisant seulement deux carrés. Les x représentent les moutons :



## Les réponses se trouvent à la fin du dossier 😊

Ces casse-têtes viennent du site internet : <http://kysicurl.free.fr/enigmes/?/casseTetes>. Plein d'autres énigmes sont à découvrir.

Sur smartphone, les applications : « La cave aux énigmes » et « allumettes » vous divertiront.

## Jeux avec un copain par écran interposé

Les copains vous manquent ? Nous avons la solution. Grâce aux ordinateurs (ou smartphones et tablettes) vous pouvez avec Facetime (ou d'autres applications) discuter avec vos amis, mais pas que ! Voilà quelques idées de jeux à faire à deux ou plus.

### Baccalauréat

Le jeu du bac est assez simple. On définit plusieurs catégories (colonnes); par exemple animaux, légumes, prénoms, villes, etc. Ensuite au top départ une lettre (A, B, C, ...) est donnée et chacun a une minute pour pouvoir écrire un mot par catégorie. Comptez ensuite un point par mot trouvé, redéfinissez une nouvelle lettre et redémarrez le chronomètre.

PRENOM (Name)	ANIMAL (Animal)	FLEUR-PLANTE (Flower/Plant)	VILLE (Town/City)	PAYS (Country)	MARQUE (Brand)	MÉTIER (Profession)	POINTS
Robert	Rhinocéros	Rose	Rennes	Rwanda	Rubson	Réceptionniste	

### *Dessinez c'est gagné*



Vous aimez jouer au dessinez c'est gagné ? Vous pouvez jouer en ligne avec vos copains sur le site <https://skribbl.io/>. Il vous suffit de programmer une partie (prénom, langue, choix des mots, etc.) et ensuite une adresse internet apparaît pour pouvoir inviter vos amis. Ils peuvent se connecter en ligne et vous pouvez jouer tous ensemble.

### *Se défier sur un quizz en ligne*

Sur [www.quizz.biz](http://www.quizz.biz), il est possible de créer son propre questionnaire en ligne et l'envoyer à des contacts. Pourquoi ne pas défier les copains sur une thématique ? Sur le sport, la géographie ou autre. Vous pourriez apprendre plein de choses.

### *Paroles des chansons*

Avec vos copains, vous aimez la musique et vous avez vos chansons préférées. L'idée est d'écouter ensemble ces musiques et surtout leur parole. Il arrive bien souvent qu'on apprécie des chansons sans avoir réellement pris le temps d'en écouter le sens. En écrivant le nom de la chanson et de l'artiste sur [www.google.com](http://www.google.com), il est facile de trouver les paroles de celle-ci.

### **Escape game**

Une escape game c'est sympa à faire... et même à la maison. Sur le site : [www.happykits.fr](http://www.happykits.fr), vous pouvez acheter une escape game ou une chasse au trésor toute prête pour les enfants. Ces activités, une fois achetées, sont à imprimer et nécessitent un peu de préparation pour cacher les énigmes, etc. Une fois que vous avez payé, vous pouvez télécharger le document et le transmettre à qui vous voulez, ou le refaire quelques mois plus tard.

Enfin si vous aimez les énigmes et les escape games, la collection de livre « Escape game junior » vous permettra de mener des enquêtes.

## Cuisine

La cuisine, c'est l'opportunité de partager un moment entre enfants, ou parents et enfants. L'occasion de découvrir de nouvelles recettes, et d'apprendre quelques actions en cuisine.

Les enfants ont souvent plus d'imagination que nous. Pourquoi ne pas leur demander ce qu'ils aimeraient cuisiner ? Ensuite chercher les recettes avec eux, faire la liste des courses puis cuisiner ensemble ? On peut profiter de discuter avec eux de ce qu'est « manger sainement » afin que ce paramètre soit pris en compte dans leurs idées.

## Top chef

Faire un concours tout en s'amusant. Chacun imagine une recette, pour un goûter ou un dessert par exemple et fait une liste de courses pour la personne qui fait les achats. Chaque jour un membre de la famille cuisine sa recette pour régaler les autres au goûter. A la fin de la semaine, on décide qui l'emporte.

## Verrines aux carambars ®

*Ingrédients pour 4 personnes :*

- 16 carambar®
- 25 cl de lait
- 4 cuillères à café de Maïzena
- 4 carrés de chocolat noir à 70%

*Ustensiles :*

- 1 casserole
- 1 verre
- 1 fouet
- 4 verrines

*Recette :*

Faites fondre les carambar ® avec le lait dans une casserole à feux doux. Délayez la Maïzena dans un verre avec un peu d'eau froide. Versez sur le reste, fouettez et quand le mélange est bien lisse et épaissi, versez dans les verrines. Mettre au congélateur 1 heure.

Faites fondre le chocolat avec un peu d'eau et versez le chocolat sur chaque verrine et laissez refroidir 15 minutes. Bon appétit 😊



## Hamburgers et potatoes

*Ingrédients pour 4 personnes :*

Pour les hamburgers

- 4 pains à hamburgers
- Des feuilles de salade
- 1 tomate
- 1 oignon
- 4 tranches de fromage à raclette
- Sauces (ketchup, moutarde, barbecue, etc.)
- 4 steaks

Pour les potatoes

- 20 petites pommes de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à soupe de curry
- 4 cuillères à soupe de farine
- De la moutarde
- 1 cuillère à soupe de paprika

*Recette :*



Lavez les pommes de terre et les couper en quartiers sans les éplucher. Les placer dans un bol avec les épices, l'huile, la moutarde, du sel et du poivre. Mélangez les patates pour qu'elles s'imprègnent bien des épices. Les faire cuire 15 minutes à 210°C. Cuire les steaks à la poêle. En même temps, mettre les pains au four préalablement tartinés de sauces et avec une tranche de fromage. Sortir les pains quand les steaks sont prêts, y mettre la salade, la tomate, des morceaux d'oignon et le steak.

## Cake au saumon fumé

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 200 g de saumon fumé
- 150 g de farine
- 12,5 cl de lait chaud
- 100 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- 8 cl d'huile de tournesol
- 10 brins de ciboulette
- 1 sachet de levure

### Recette :

Préchauffez le four à 180°C. Dans un bol, fouettez les œufs, la farine et la levure. Ajoutez, peu à peu, l'huile et le lait chaud, puis le gruyère, le sel et le poivre et mélangez le tout. Ajoutez le saumon fumé et la ciboulette préalablement coupés en petits morceaux et mélangez le tout. Versez le tout dans le moule à cake et faites cuire 35 minutes à 180°C. Laissez refroidir un peu avant de le démouler.



## Gâteau aux carottes

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 g de carottes râpées
  - 250 g d'amandes en poudre
  - 4 œufs
  - 200 g de sucre
  - 60 g de farine
  - Le zeste et le jus d'un demi-citron
  - 1/2 sachet de levure
  - 1 pincée de sel
  - Du beurre pour le moule
- Le glaçage :
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
  - 150 g de sucre glace
  - 1 blanc d'œuf

### Recette :

Préchauffez le four à 180°C. Epluchez et râpez des carottes afin d'avoir 300g. Mélangez le sucre et les jaunes d'œufs. Ajoutez le zeste, puis le jus de citron, puis les carottes râpées, les amandes en poudre, la farine, le sel et la levure. Bien mélanger entre chaque ingrédient.

Battez les blancs en neige et les incorporez délicatement à la pâte.

Beurrez et farinez le moule à gâteau. Y versez la préparation et faites cuire 40 à 50 minutes à 180°C.

Mélangez le jus de citron, le sucre glace et le blanc d'œuf pour faire le glaçage.

Laissez refroidir le gâteau, le démoulez puis mettez le glaçage et le laissez sécher.



## Découvertes et expériences scientifiques

### Expériences scientifiques

Voici quelques petites expériences amusantes à réaliser chez soi pour devenir un vrai scientifique ! La première que nous vous proposons est de faire rebondir un œuf sans qu'il se casse !

#### *L'œuf rebondissant<sup>2</sup>*

Vous aurez besoin d'un œuf, de vinaigre blanc et d'un grand verre. La première étape est de placer l'œuf dans un grand verre et de le recouvrir de vinaigre blanc. La matière solide qui constitue la coquille est le carbonate de calcium. Quand la coquille rencontre l'acide acétique du vinaigre, il se passe une réaction acido-basique qui va transformer la matière et produire du dioxyde de carbone. C'est cette réaction qui va créer l'apparition de petites bulles.



Il faudra laisser l'œuf 24 heures dans le vinaigre pour que la coquille soit totalement dissoute. Une fois ce temps passé, sortez l'œuf délicatement et rincez le sous l'eau. Vous pourrez observer qu'il reste autour de l'œuf une membrane et qu'à l'intérieur le jaune se déplace dans le blanc. La membrane sera assez solide pour faire rebondir l'œuf mais pas plus d'une hauteur de 5 centimètres ! Si vous le lâchez depuis plus haut, la membrane ne sera pas assez solide et l'œuf éclatera.

#### *Faire de la peinture avec des marshmallows*

Il est possible de faire de la peinture avec comme ingrédient de base des bonbons ! Pour cela il vous faut des marshmallows, de l'eau, du sirop de maïs et des colorants alimentaires. Dans une casserole à feu doux ou dans un bol que vous mettez au micro-ondes, faites fondre 2 tasses de bonbons. Attention ils ne doivent pas bouillir seulement être fondu. Ensuite ajoutez ¼ de tasse d'eau et remuez le tout. Ajoutez 3 cuillères à soupe de sirop de maïs et mélangez bien. Laissez refroidir, ensuite séparez le mélange dans différents petits contenants et ajoutez les colorants alimentaires pour obtenir différentes couleurs. Et voilà il ne reste plus qu'à laisser place à la créativité et faire de jolis dessins !



#### *Expérience du savon*

Vous avez besoin trois choses :

- Une assiette creuse
- Du poivre noir moulu
- Du savon liquide



Remplissez l'assiette d'eau et moulez du poivre de manière bien répartie sur la surface. Expliquez à votre enfant que le poivre est du virus ou de la saleté et lorsqu'il trempe son doigt, il le ressortira avec du poivre collé. Maintenant, dites-lui de tremper son doigt avec une goutte de savon liquide. Le poivre s'écartera instantanément. Précisez enfin que cette expérience n'est pas réaliste et qu'une goutte déposée délicatement ne suffit pas. Il faut absolument se frotter les mains, les rincer et les sécher avec un linge ou un papier.

<sup>2</sup> <http://www.momes.net/Apprendre/Sciences/Experiences-pour-enfants/L-oeuf-rebondissant>

### Le lait magique

Versez du lait dans une assiette creuse. Dispersez des petites gouttes de différentes couleurs de colorants alimentaires dans le lait. Plongez un bâtonnet dans du liquide vaisselle et laissez tomber une goutte dans l'assiette. La réaction est assez rapide. Le lait est un liquide composé d'eau, de protéines et de gras. Toutes ces molécules sont liées entre elles grâce à une tension propre au liquide que l'on appelle tension de surface. Le colorant alimentaire est aussi un liquide qui a sa propre tension de surface et qui va rester en surface, car il est moins gras que le lait. C'est le liquide vaisselle qui va tout chambouler, car c'est un produit tensio-actif qui va séparer l'eau et le gras.



### Et si tu aimes apprendre de nouvelles choses

La RTS propose des émissions ludiques pour les enfants que vous pouvez revoir ou réécouter ;

- *Brouhaha* ; une demi-heure chaque jour où l'émission répond à une question que se pose des enfants. <https://www.rts.ch/play/radio/emission/brouhaha?id=4197904>
- *C'est pas sorcier* ; La RTS a mis en ligne plusieurs émissions de l'émission « c'est pas sorcier » pour découvrir comment fonctionne le monde qui nous entoure. <https://www.rts.ch/kids/vod/les-grands/11154570-c-est-pas-sorcier-saison>
- *L'oreille des kids* ; des expériences scientifiques. <https://www.rts.ch/play/tv/emission/loreille-des-kids?id=4205174>

## Divers

### Cosmétiques maison

Rester à la maison c'est aussi avoir du temps pour prendre soin de soi. Ceci fait du bien au corps mais aussi au moral ! Voici quelques idées.

#### Deux masques pour le visage

1. Mélangez deux cuillères à café de miel avec 1/2 cuillère à café de jus de citron. Laissez poser 20 minutes et rincez ensuite le visage. La peau est maintenant plus lumineuse ! A faire au maximum une fois par semaine.
2. Pour un masque hydratant : mélangez 1 cuillère à café de miel et d'huile d'olive. Ajoutez un jaune d'œuf. Bien mélanger et appliquez sur le visage. Laissez poser 1/2 heure puis rincez.



#### Un gommage pour les lèvres



Il vous faudra 2 cuillères à café de sucre en poudre, 1 cuillère à café de miel liquide, 1 cuillère à café de cassonade et 1 cuillère à café d'huile de coco. Dans un bol mélangez le sucre en poudre et la cassonade. Ajoutez petit à petit l'huile de coco et le miel. Mélangez le tout. Versez ensuite le tout dans un récipient hermétique stérilisé. Déposez un petit peu de la préparation sur tes lèvres et massez doucement. Rincez et appliquez ensuite un baume à lèvres.

### *Déodorant maison*

Ingrédients (disponibles en pharmacie) :

- 20 g d'huile végétale de coco désodorisée
- 15 g de bicarbonate de soude
- 10 g de Maïzena (féculé de maïs)
- 4 g de cire d'abeille jaune (ou cire végétale)
- En option : huile essentielle selon vos goûts entre la menthe poivrée, palmarosa et tea tree

Matériel :

- Balance de précision (au gramme près)
- Petit pot de confiture en verre

Recette :

Faire fondre la cire d'abeille au bain marie avec l'huile de coco. Ajouter ensuite la maïzena et le bicarbonate de soude. Attention à éliminer les grumeaux.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter 8 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, de palmarosa ou de tea tree.

Remplissez votre pot, fermez et laissez refroidir.

Avant de l'utiliser régulièrement, testez le déodorant dans le creux du coude pour être sûr de votre tolérance au bicarbonate de soude et à l'huile essentielle.

### **Produit lessive fait maison**

Et pourquoi ne pas tenter de fabriquer sa propre lessive. C'est économique et ludique ! Pour cela il vous faudra :

*Ingrédients et matériel :*

- 100 g de savon de Marseille
- 100 g de bicarbonate de soude
- 2 litres d'eau
- 15 à 20 gouttes d'huile essentielle
- Un grand bol
- Une spatule en bois
- Un récipient pour contenir la lessive
- Un entonnoir

*Recette :*

- Râper le savon de Marseille
- Faire bouillir l'eau
- Dans le bol, mélangez l'eau et le savon et laissez fondre
- Ajouter le bicarbonate de soude et laisser reposer
- Ajouter l'huile essentielle lorsque le mélange est froid
- Verser le tout dans un récipient
- Bien agiter avant l'emploi

*Astuce :*

- Vous pouvez utiliser du vinaigre blanc dans le compartiment à adoucissant de votre machine, afin d'adoucir le linge.



## En mouvement à la maison

Pas facile de rester à la maison quand on a envie de sortir prendre l'air et de se dépenser. Pour faire quelques exercices et prendre soin de son corps, il existe des exercices que l'on peut faire à la maison et qui sont super. Voici quelques liens :

### *Faire du yoga*

Avec le groupe « Cubes énergie » du Québec et les exercices de Katrina Besner qui est professeure de yoga pour les enfants et pour la famille. <sup>3</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=xcezxBIfEk>

### *Se dépenser tout en s'amusant*

Le faire avec les parents ou les frères et sœurs et d'autant plus amusant. Cette chaîne montre différents petits exercices à reproduire chez soi ! [https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ\\_0TQOI](https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ_0TQOI)

### *Un moment de méditation*

Pour un moment calme avant de se coucher par exemple.

<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

## Rangement et nettoyage de printemps en famille

Pour les plus grands, pourquoi ne pas profiter du temps libre à l'intérieur pour faire un tri dans son armoire ? Ceci permettra de gagner de la place et de vous désencombrer de ce qui n'est plus à la bonne taille, abîmé etc.

Commencez par sortir les vêtements de l'armoire en les mettant par exemple sur le lit. Vous pourrez ensuite nettoyer l'intérieur de l'armoire, avant de remettre les habits que vous souhaitez garder. Faites différentes piles : les habits que vous voulez garder, ceux à donner (à la famille, à des associations, à des voisins, etc.), ceux que vous aimeriez peut-être vendre, par exemple aux prochains vide-dressings, brocantes etc. Pour les vêtements vraiment trop abîmés, au lieu de les mettre à la poubelle, il est possible de les mettre dans un grand sac à déposer une fois le confinement levé, dans un container qui récolte les textiles usagés (par exemple Texaid).

Vous pouvez également trier toutes sortes de choses comme les jeux, les livres, les chaussures etc.

Pourquoi ne pas profiter de ces moments pour s'entraider et faire du rangement/ménage tous ensemble ? On peut le faire sous forme de concours avec à la clef par exemple le choix du film du soir.



<sup>3</sup> <https://expoyoga.ca/speaker/katrina-besner/>

## Réponses aux casse-têtes

### Une suite de symboles

C'est le symétrique de 4 et 4 collé qui doivent suivre. Imaginez qu'un miroir sépare en deux la figure à la verticale. Vous découvrirez les chiffres 1, 2, 3 qui sont doublés.

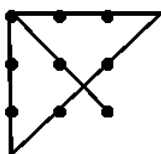
### Une autre suite de symboles

C'est le symétrique de F et F collé qui doivent suivre. Pour cette énigme c'est le même principe que la première mais avec A, B, C, D, E.

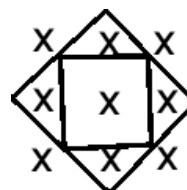
### Des crayons



### Les 9 points



### 9 moutons malades



### Le carré magique

Il y a plusieurs solutions plus ou moins symétriques. En voici une :

2 7 6  
9 5 1  
4 3 8