

VOUS RECHERCHEZ UN MODE DE GARDE
LES MERCREDIS ET VACANCES ?

VOUS RECHERCHÉZ UN LIEU ANIMÉ POUR LES
JEUNES DE 11 À 17 ANS ?

VOUS SOUHAITEZ FAIRE DÉCOUVRIR UNE
ACTIVITÉ SPORTIVE, ARTISTIQUE ET D'AUTRES
ACTIVITÉS LUDIQUES ?

Livret d'activités pour les vacances de printemps



L'association 1.2.3. Loisirs à la
Folie-Couvrechef propose toute l'année :

- Un centre de loisirs pour les 3-12 ans
- Un espace jeunes pour les 11-17 ans
- Des ateliers et animations pour toute la famille

Réalisé par l'équipe de l'association

1.2.3. Loisirs

Le mot de l'équipe

Durant cette période particulière que nous traversons tous ensemble, il nous semblait important de venir prendre de vos nouvelles et de celle des enfants.

Nous espérons que malgré la longueur de ce confinement chacun a réussi à trouver un rythme et une place.

De notre côté nous aurions dû accueillir une partie d'entre vous au centre de loisirs ou à l'espace jeunes durant ces vacances de printemps.

Nous avons imaginé quelques animations, des projets, des jeux qu'ils nous faut remettre à plus tard.

Mais nous vous avons préparé ce petit livret d'activité, avec des idées de jeux, de bricolages, de chanson, d'histoire, de ressources, de recette de cuisine que vous pouvez utiliser pendant vos vacances.

N'hésitez pas à partager avec nous vos réalisations par le biais de la page Facebook de l'association ou par mail.

En attendant de pouvoir vous accueillir de nouveau dans nos locaux nous vous souhaitons de passer de bonnes vacances.

A très bientôt

L'équipe de 1.2.3. Loisirs

Les activités manuelles

La Frise des ombres

<u>Âge</u>	<u>Temps</u>	<u>Difficulté</u>	<u>Participants</u>
Toute la famille	30min à 1h	5/10	Toute la famille

Liste du matériel :

- Feutres
- Crayons de couleurs
- Des jouets
- Feuille de Papier
- Source Lumineuse (naturelle ou artificielle)

Préparation

- Installation des feuilles de papiers sur la table.
- Positionner les jouets sur le bord de la feuille
- Installer la source de lumière de manière à ce que l'ombre des jouets soit sur la feuille

Déroulement

- Commencer par repasser sur les contours de l'ombre des jouets avec un crayons de papier.
- Colorier les formes après avoir fait les contours
- Ajouter des décors
- Variante : En fonction de la taille des objets choisie vous pouvez choisir de les coloriés à la peinture.

Illustrations



Les activités manuelles

Recette de la pâte à modeler

<u>Âge</u>	<u>Temps</u>	<u>Difficulté</u>	<u>Participants</u>
Toute la famille	30min à 1h	5/10	Toute la famille

Liste du matériel :

- 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

Déroulement

- Mettre l'ensemble des ingrédients dans un saladier
- Bien mélanger
- Verser le tout dans une 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 souhaitez
- Ajouter du colorant alimentaires pour colorer chaque morceau
- Malaxer sur le plan de travail

**ATTENTION, ELLE
EST VRAIMENT
TRES CHAUDE !**

Illustrations



les
recettes
de cuisines

Challenge Cuisine

Partageons nos recettes

Cette période de confinement est souvent l'occasion de passer des moments en cuisine et en famille.

Pour échanger des idées, découvrir de nouvelles recettes n'hésitez pas à partager vos recettes et à mettre quelques photos de vos réalisations via l'adresse mail du secrétariat. (inscription-123loisirs@orange.fr)

Nous les mettrons en lignes sur le site internet de l'association pour chacun puisse s'essayer à réaliser de nouveaux gâteaux.

Vous pouvez également partager vos photos et recette via la page facebook de l'association (Association 1 2 3 Loisirs Folie Cuvrechef).

A vos Fournaux.....



Les jeux de société et d'intérieur

LA CACHETTE SONORE

<u>Âge</u>	<u>Temps</u>	<u>Difficulté</u>
Toute la famille	En fonction du nombre de partie	1/10

Liste du matériel :

- Un réveil / ou une minuterie

Préparation

- Le maître du jeu règle sa minuterie sur un temps relativement court et cache le réveil dans une pièce du domicile
- Attention la sonnerie du réveil ou de la minuterie doit être audible par tous
- Le reste des participants est ensemble dans une autre pièce du domicile

Déroulement

- Une fois que le maître du jeu a caché la minuterie il revient avec le reste du groupe.
- Une fois que la sonnerie retentit, l'ensemble des participants peut partir à la recherche en se fiant uniquement au son.
- Le premier participant qui trouve la minuterie devient le maître du jeu de la prochaine partie.
- Variante 1 : pour les plus grands il est possible de jouer avec un téléphone qui est sur vibreur afin d'augmenter la difficulté.
- Variante 2 : le maître du jeu peut aider les plus jeunes participants en leur indiquant si ils chauffent
- Variante 3 : Il est possible de faire partir les participants avec quelques secondes d'intervalle avant la sonnerie

Illustrations



Les jeux de société et d'intérieur

LES PARCOURS RIGOLO

<u>Âge</u>	<u>Temps</u>	<u>Difficulté</u>
Toute la famille	En fonction du nombre de partie	1/10

Liste du matériel :

- Feuille de papier
- Feutres ou crayons de couleurs
- Scotch

Préparation

- Sur chaque feuille de papier dessiner le contours des mains et des pieds.
- Une empreinte par feuille de papier
- Prévoir 10 empreintes de chaque (soit

20 empreintes de mains et 20 empreintes de pied *(vous pouvez utiliser des 1/2 feuille de papier en faisant les empreintes des enfants...)*

Déroulement

- Une fois que vous avez vos 40 empreintes, Scotcher les le long de votre couloir ou dans le salon selon l'ordre suivant :
- Première ligne : main droite—pied gauche—main gauche
- Deuxième ligne : pied droit—main gauche—main droite.
- Continuer jusqu'à obtenir un parcours assez long.
- Une fois le parcours en place, chaque participants passent chacun son tour.
- Pour avancer, il faut poser les parties du corps correspondant au dessin au sol.
- Attention en cas de chute c'est perdu il faut recommencer.
- Variante : Pour les plus grands mettre en place un chronomètre.

Illustrations



Les jeux de société et d'intérieur

Chamboule Tout

<u>Âge</u>	<u>Temps</u>	<u>Difficulté</u>
Toute la famille	Rapide	1/10

Liste du matériel :

- Rouleau de papier toilette ou
- Peinture feutres ou crayons de couleurs (facultatif)
- Gommettes (facultatif)
- Une paire de chaussette

Préparation

- Rassembler les rouleaux cartonnés et si vous le souhaitez vous pouvez les customiser

Déroulement

- Empilez les rouleaux les uns sur les autres en forme de pyramide, sur une table ou chaise (adapter la hauteur à la taille du participant).
- A l'aide de la paire de chaussette il s'agit de faire tomber tout les rouleaux.
- Pour cela vous disposez de 3 essais, aucun rouleau ne doit rester debout.
- Avantage : l'utilisation de rouleaux cartonnés, permet que ce jeu ne fasse pas trop de bruit et donc ne dérange pas les voisins.

Illustrations



Les activités d'expres- sion & Chanson

Ça frappe à la porte !

<u>Âge</u>	<u>Temps</u>	<u>Difficulté</u>

Contexte

- Aujourd'hui, ça frappe à la porte de chez toi ! Qui est derrière la porte ? C'est toi et tu vas nous jouer une petite scène de théâtre!

Consignes

- Choisi dans les deux listes un **personnage** et un **caractère**
- Joue une petite scène : **moins de 1 minute**
- Cette scène est un **monologue** (personne ne te répond).
- Ta scène doit avoir un **début** et une **fin**

Trucs & Astuces

- Demande à quelqu'un de filmer... et envoie nous ta vidéo !
- N'oublie pas de parler clairement et assez fort
- Petit conseil : les histoires les plus simples sont souvent les meilleures

Illustrations

Personnages

Président de la république
Policier
Reine
Postier
Voisin
Professeur

Caractères

Grognon
Colérique
Désespéré
Amoureux
Distrain
Rigolard

Les activités d'expres- sion & Chanson

Chanson pour les petits

Un petit Lapin :

Mon petit lapin
S'est caché dans le jardin
Cherchez moi coucou coucou
Je suis caché sous un chou.
Cherchez moi coucou coucou
Je suis caché sous un chou.

Remuant son nez
Il se moque du fermier
Cherchez moi coucou coucou
Je suis caché sous un chou.
Cherchez moi coucou coucou
Je suis caché sous un chou.
Tirant ses moustaches,

Le fermier passe et repasse
Cherchez moi coucou coucou
Je suis caché sous un chou.
Cherchez moi coucou coucou
Je suis caché sous un chou.



[Lien vers la vidéo](#)

La famille tortue

Jamais on a vu, jamais on ne verra
La famille tortue courrier après les rats
Le papa tortue et la maman tortue et les
enfants tortue iront toujours au pas.

Jamais on a vu, jamais on ne verra
La famille (*bruit de langue*) courrier
après les rats
Le papa (*bruit de langue*) et la maman
(*bruit de langue*) et les enfants (*bruit de
langue*) iront toujours au pas.

Jamais on a (*chhhh*), jamais on ne (*chh,
chh*)

La famille (*bruit de langue*) courrier
après les (*vzzzzzz*)

Le papa (*bruit de langue*) et la maman
(*bruit de langue*) et les enfants (*bruit de
langue*) iront toujours au (*tape des
mains*).

[Lien vers la vidéo](#)



Ecoute et parentalité

N°Vert de l'EPE

L'EPE (Ecole des parents et éducateurs) ouvre un numéro vert gratuit pour les parents

Il propose une écoute par un professionnel de l'enfance, de la relation parent-enfant et des conflits intrafamiliaux, pour partager angoisses et doutes, pour poser des questions ou exprimer ses difficultés du quotidien, pour soutenir l'accompagnement dans la scolarité des enfants et aider à se protéger de la maltraitance et des violences.

0 805 382 300

Joignable chaque jour de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 22h

Le site du conseil départementale

<https://www.calvados.fr/actu/parents-confines-avec-des-enfants-conseils-activites>

Le conseil départemental propose sur son site internet une nouvelle rubrique :
« Parents confinés avec les enfants : les professionnels de l'enfance vous conseillent »

Vous y trouverez des articles à destination des parents dans le cadre du confinement.





Association 1.2.3. Loisirs

Centre Municipal d'Animation
de la Folie Couvrechef
3 rue des Acadiens
14000 CAEN
02.31.44.40.89
Inscription-123loisirs@orange.fr

Facebook : Association 123 Loisirs Folie Couvrechef