

# UN PETIT BRIN

N° 4

28 avril 2020



P. 2.3 **E**cole des loisirs / Avec tes héros ...

P. 4 **T**rouve le message / codé.

P. 5.9 **D**étente / Petites séances yoga.

P. 10 **E**scape game / à organiser chez soi.

P. 11.12 **M**iam ! / Le gâteau magique.

P. 13.14 **A**rtisanal / La peinture qui gonfle.

P. 15.16 **I**ci on chante / Reste chez toi.

P. 17.18 **N**ouveau / support pour peindre.

# E comme Ecole

N°4  
P.2

... l'Ecole des Loisirs à la maison.

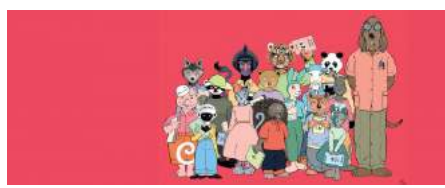
Chaque matin à 9h, des activités pour amuser vos enfants, des lectures pour s'évader, des héros et d'illustres auteurs pour égayer votre quotidien. Nous serons toujours auprès de vous !

<https://www.ecoledesloisirs.fr/une-journee>



Une journée avec Cornebidouille

Des activités variées, drôles et imaginatives en compagnie de la célèbre Cornebidouille ! ...



Une journée mythologique avec Yvan Pommaux

Des aventures mythologiques pour mettre à l'honneur les livres d'Yvan Pommaux... ..



Une journée avec Chien Pourri

Retrouve Chien Pourri, Chaplapla et les autres pour des activités pas pourries ...



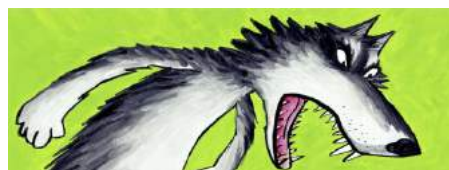
Une journée avec Tomi Ungerer

Un hommage au père des Trois brigands, de Jean de la Lune et du Géant de Zéralda avec plein d'activités. ...



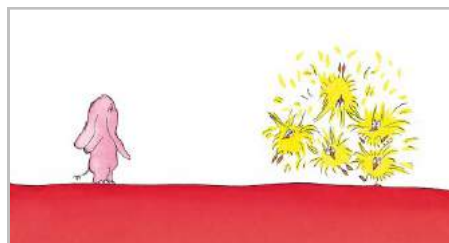
Une journée avec Elmer

Une journée éléphantsque dédiée à l'éléphant le plus bariolé de la littérature jeunesse... ..



Une journée avec Mario Ramos

En compagnie du loup, découvre ou redécouvre l'univers de Mario Ramos ...



Une journée avec Grégoire Solotareff

César, Loulou et les autres vous proposent de nombreuses activités pour animer votre journée ...



Une journée avec les souris

Plein de petites souris t'attendent pour jouer et s'amuser ! ...

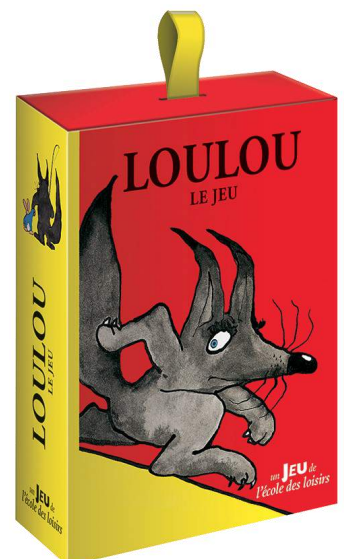
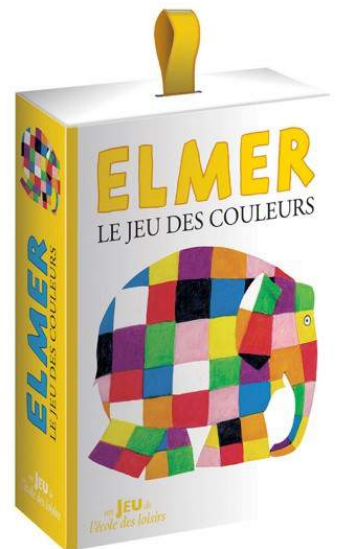


Une journée avec Simon

Amuse-toi avec Simon et son petit frère Gaspard Une journée avec Simon ...

Il y a des recettes, des jeux, des marionnettes, des comptines, des mobiles, des coloriages ...

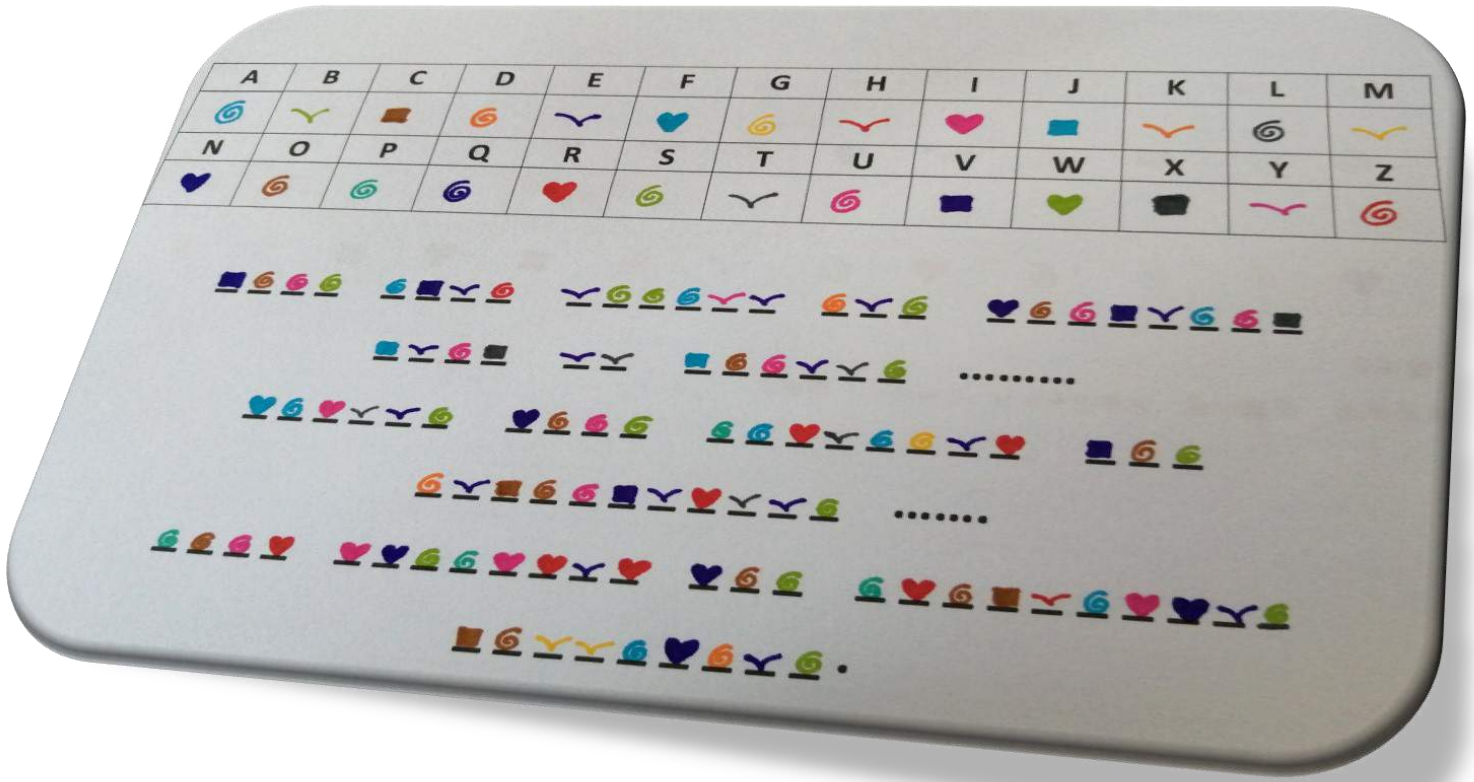
... et quand il sera possible d'emprunter à nouveau à la ludothèque sachez que nous avons également la collection de jeux édités par l'Ecole des Loisirs. Voici nos 9 jeux en lien avec 9 activités proposées ...





# COMME T Trouve

La phrase codée.



-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

# comme Détente

N°4  
P.5

Du yoga pour les enfants.



[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=Sku3BeewbWA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=Sku3BeewbWA&feature=emb_logo)

10 minutes de calme et de sérénité avec Bayam et le Yoga des enfants.  
Découvrez 5 exercices ludiques pour se détendre et se calmer.

Le yoga est une activité qui contribue grandement au bien-être des enfants (et des parents).

Nous vous invitons à découvrir 4 postures (une promenade en Brenne) pour tester ses effets !



# LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



**1** Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



**2** Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



**3** Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



**4** Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

# La plante qui pousse

Une posture qui tonifie et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.



**1** Tu es accroupi, tout en boule, la tête et les bras relâchés. Comme une petite graine enfouie dans la terre, tu te prépares à sortir.

**2** En inspirant, tu te déplies tout doucement. Tu es comme attiré vers la lumière. Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.



**3** Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête la dernière ! La graine a germé, toutes les tiges sont sorties de terre.



**4** Puis tes mains se rassemblent vers ta poitrine. Et en inspirant, tu montes tes bras.



**5** Au-dessus de ta tête, tes pouces se touchent, tes mains se délient. Tes bras s'ouvrent en grand, très très grand. Tu es maintenant une magnifique plante du printemps !



# Le bébé

Cette posture favorise le calme et l'introspection, permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque, amène une sensation de protection et de sécurité. Et de fait, donne envie de grandir !



**1** Tu es sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le sol, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es dans le ventre de ta maman. Reste immobile un instant...

**2** Puis tu sens vraiment l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier.



**3** Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent et forment un cœur. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut...

**4** ... Tellement haut que tu montes sur les genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel ! Que tu es grand !



# LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille, on assouplit les articulations des hanches et des genoux, et on rit beaucoup !



**1** Les bras calés entre tes jambes écartées, pieds et mains posés sur le sol, tout accroupi, te voici... une verte grenouille, toute jolie !



**2** Tes mains restent au sol, tu sautilles plusieurs fois et tu rebondis sur tes 2 pieds, comme une grenouille bien réveillée !



**3** Puis tu appuies bien fort sur la terre, avec tes mains, avec tes pieds. Tes genoux sont encore un peu pliés, tu te prépares à remonter !



**4** Te voici maintenant debout, bien planté et les bras relâchés. Tu redeviens un enfant, tel que tu étais, juste avant !

## Organiser un escape game à la maison.

Pendant le confinement, impossible de sortir ! Mais réussir à s'échapper d'un escape game installé à la maison, pas de problème !

**Certains lieux proposent des escape game à télécharger et totalement gratuits.** Il ne reste plus qu'à l'imprimer soi-même et à animer le jeu à travers les différentes pièces de son logement !

### Le grand livre des contes de Get Out - à partir de 7 ans



**Get Out Orléans** vous offre pendant le confinement un escape game à faire en famille à partir de 7 ans : dans l'aventure [« LE GRAND LIVRE DES CONTES »](#), Merlin vous missionne pour récupérer le grimoire magique. À vous de jouer !

- **Pas besoin de matériel** : une paire de ciseaux et un crayon suffiront (tout le monde n'a pas un meuble truqué et des passages secrets chez soi...).
- un escape game volontairement **en noir et blanc** car Get Out sait que vous avez besoin de garder de l'encre dans l'imprimante !

### Le trésor des enchanteurs : escape game familial dès 7 ans de Dyna'meet



**Pendant le confinement, Dyna'Meet** propose un escape game familial 100% inédit et 100% gratuit: [« LE TRESOR DES ENCHANTEURS »](#).

**Il y a différents niveaux proposés** : version 7-8 ans, version 9-11 ans et version 12 ans et +). À noter que le scénario et les énigmes dans les 3 versions sont identiques, mais plus guidés pour les plus jeunes.

### Le bureau du professeur et le tombeau du pharaon

**Sixty o'clock** de Montluçon propose des minis-escapes virtuels jouable depuis chez soi gratuitement et sans avoir besoin d'imprimer quoi que ce soit.

<https://www.sixtyolock.fr/mini-escape>



# M comme Miam !

N°4  
P.11

## Le gâteau magique.

Une pâte à gâteau liquide se transforme en un gâteau avec trois couches de textures différentes. Alors, gâteau magique ou gâteau physique ?

### Il vous faut :



+ Un robot ménager ou un batteur électrique, 2 casseroles, 2 saladiers, 1 cuillère en bois, 1 moule à gâteau haut, d'environ 16 cm de diamètre.

**Durée** : 15 min et 45 min de cuisson.



Faites tiédir le lait et faites fondre le beurre dans deux casseroles. Séparez les blancs et les jaunes d'oeuf. Dans un saladier, mélangez les jaunes avec le sucre. Fouettez. Incorporez le beurre fondu, puis la farine. Versez alors progressivement le lait. Bien mélanger.



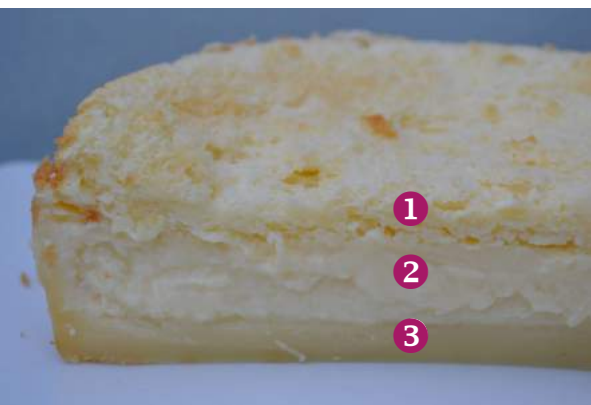
Montez les blancs en neige, en veillant à ne pas trop les serrer (en pâtisserie, serrer signifie rendre très ferme). Incorporez délicatement les blancs en neige au mélange.

Versez le mélange dans un moule préalablement beurré. Faire cuire à 160 °C pendant 20 min, puis poursuivre la cuisson pendant 25 min environ à 150 °C. Au cours des 5 dernières minutes, surveillez régulièrement la cuisson.

Laissez refroidir le gâteau, puis placez-le au réfrigérateur au moins 2 h.



Démoulez délicatement... surprise...  
Observez-vous bien trois couches ?



- 1 une mousse
- 2 une crème
- 3 un flan patissier

Recette entendu sur France Inter le samedi 4 avril pendant l'émission « Grand bien vous fasse » d'Ali Rebeihi. Voici le lien podcast : <https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-04-avril-2020-0>

Le cuisinier chimiste **Raphaël Haumont** nous livre une de ses recettes. *Le petit chimiste pâtissier*, 30 recettes-expériences à faire en famille, chez Dunod.

Ce gâteau magique ouvre le bal des réactions physico-chimiques et nous montre combien la science opère en cuisine, comme une magicienne, pour éveiller nos papilles et bluffer nos sens. Dévoilons le premier tour : ce gâteau n'est pas magique, évidemment, mais physique ! Son secret repose sur une grandeur physique : la masse volumique. Les éléments « lourds » tombent, les éléments « légers » flottent ! Dans notre préparation, nous avons mis du lait, de la farine, du sucre, un peu de beurre, des jaunes d'oeuf et des blancs d'oeufs montés en neige. La préparation avant cuisson est uniforme, et semble très liquide. Vue à la loupe, elle n'est pourtant pas si homogène que ça !

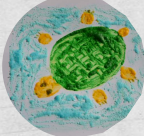
# A comme Artisanal

La recette de la peinture gonflante.

**Il te faut**

**Ingrédients:**

- 3 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de sel fin
- 8 à 10 cuillères à soupe d'eau
- colorants alimentaires ou peinture
- 1 cuillère à café de levure ou de bicarbonate



**Matériel :** 1 petit saladier, des petits pots, 1 cuillère à soupe, 1 cuillère à café, des pinceaux, des feuilles, 1 sèche cheveux ou un four micro-ondes.

**Cuisson :**

passage au micro-ondes (pas plus de 20 secondes) ou au sèche cheveux.



① Dans le saladier verser la farine, le sel, la levure, mélanger. Finir avec l'eau.



② Bien mélanger.

La peinture de base est prête.





③ Ajouter le colorant ou la peinture.

④ Bien mélanger. C'est prêt !

⑤ A vous de créer votre palette !



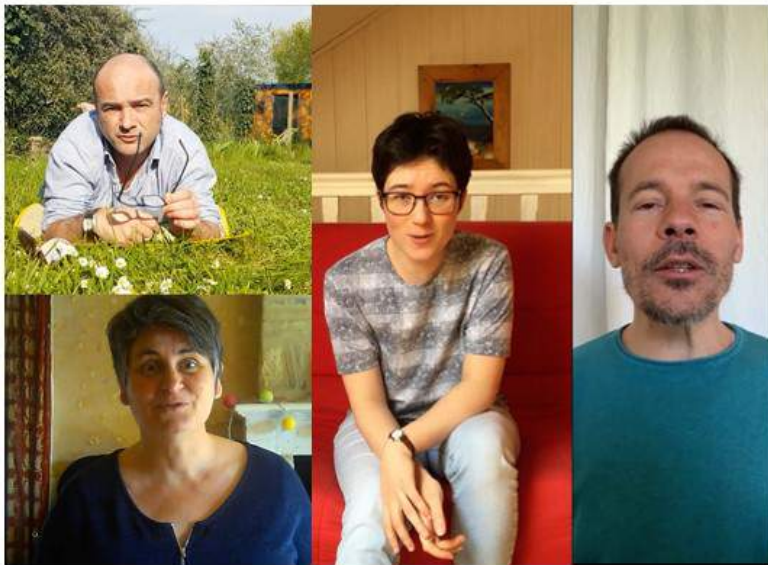
③ Peindre.

④ Faire sécher au four micro-ondes ou au sèche-cheveux.

⑤ Ça y est c'est gonflé !

## Ici on chante.

### Si on chantait ? Rencontre chorale confinée #2



c'est lui qui s'occupe du son, il est confiné dans le Puy de Dôme.

... en attendant la participation à venir des enfants du territoire. Allez voir par là !

<https://youtu.be/y-8AwUwJ8Uo>

Mais qui sont donc tous ces gens ? Ça vaut le coup de vous les présenter.

Christelle et Marine, les musiciennes intervenantes du Parc naturel régional de la Brenne, celles-là les enfants les connaissent bien. D'habitude, elles sillonnent le territoire emportant avec elles la musique d'école en école (en laissant les virus dehors !).

Celui qui est couché dans les pâquerettes, c'est Sylvain Guillaumet, ancien musicien intervenant du Parc, chanteur aussi et confiné à Châteauroux embarqué dans l'aventure par les 2 autres. Suivi par Florian Allaire, tour à tour chanteur, comédien, metteur en scène... souvent indispensable quand des enfants montent sur scène. Là



Vous apprécierez le renfort bienvenu de l'équipe de la maison de l'enfance du Parc naturel régional de la Brenne, Stéphanie, Lucie, Christelle, Aurélie. Voilà comment ça a commencé avec elles... "Ah non ben nous, on sait pas chanter, et puis on connaît pas la chanson, et puis notre caméra, elle marche pas... et puis on n'aime pas Facebook". Alors voilà elles ne chantent pas... elles font beaucoup mieux !

Il y en a un que vous ne voyez pas, c'est Nicolas Van Ingen, oui oui le grand photographe. Lui il est au montage des vidéos, toujours confiné à Migné. On va lui dire de chanter aussi comme ça vous verrez sa tête sur la prochaine vidéo.

Alors les enfants du territoire... A vous de jouer, continuez à nous envoyer des vidéos, toujours en respectant le rythme, sur une balançoire, avec vos parents, en marchant, en courant, couché dans l'herbe... bref à vous de nous surprendre !

Adressez les vidéos à : [s.rigaud@parc-naturel-brenne.fr](mailto:s.rigaud@parc-naturel-brenne.fr)

Bonjour à tous,

Ils habitent à Lureuil, à Pouligny-saint-Pierre, au Blanc, à Saint Gaultier, à Bélâbre, à Mérigny, à Lurais, à Chitray, à Mézières-en-Brenne, à Migné ou à Tournon-Saint-Martin... Ils ont 3 ans, 9 ans ou 50 ans, parfois plus. Ils habitent le Parc naturel régional de la Brenne. Ils sont confinés, mais ils chantent, ils dansent, ils font de la balançoire et du trampoline. Ils sont 20, 30, 70, 90, 31 000 comme le nombre d'habitants de ce territoire si particulier et si fragile. Ils sont enseignants aussi et ils chantent encore. Ils sont terriblement vivants et ça fait beaucoup de bien... Ils disent "respecte les gestes barrières"... Ils disent "reste chez toi"... avec une vraie envie de se donner la main (virtuellement)... de sortir, et d'aller prendre l'air. Oh qu'ils nous font du bien ! A déguster sans modération et à partager, partager, partager encore...

Pour voir la vidéo c'est ici : <https://youtu.be/8FZuDw5wOY4>



Pour en savoir plus sur ce projet c'est par là : <https://bit.ly/2VZHIC9>



Nouveau support à peindre.



## LES CAILLOUX

Une nouvelle idée  
pour un peu de déco.



### Le matériel :

- de la peinture (gouache ou acrylique)
- des pinceaux
- et surtout de beaux cailloux de différentes tailles, formes et si possible lisses.



Avant de se lancer dans la peinture, il faut commencer par nettoyer les cailloux, un petit coup d'eau suffit.

Et c'est parti !

Pour moi, la peinture  
sur cailloux rime avec  
nature.

Et pour vous ?



# Cailloux, peinture, marqueurs ... créons nos jeux !



Dominos couleurs.

La ligne puzzle.



Mémoire.

Morpion.

