

15 idées pour bouger

Danser sur une musique qui bouge.



En étant debout, enrouler puis dérouler son corps comme un escargot.



Jongler avec une ou plusieurs paires de chaussettes.



Se déplacer sur la pointe des pieds en se grandissant le plus possible.



Se déplacer à 4 pattes.



Se déplacer en sautant à pieds joints.



Se déplacer en sautant à cloche-pied.



Avec les bras, faire des moulinets de plus en plus grands puis de plus en plus petits.



Jouer à lancer et rattraper un ballon de baudruche.



Se déplacer avec un plateau contenant quelques objets à une ou deux mains.



Faire de la corde à sauter sans corde à sauter.



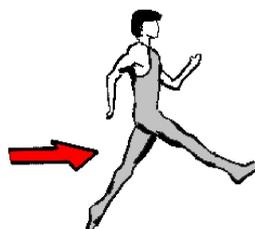
Essayer de faire les lettres de son prénom avec son corps.



Imiter le déplacement d'un animal.



Marcher jambes tendues.



Danser avec un foulard ou un sac plastique.



15 idées pour cuisiner



Faire un gâteau au yaourt.

[Recette](#)



Faire un gâteau au chocolat.

[Recette](#)



Réaliser un cocktail sans alcool.

[Recette](#)



Faire des brochettes de fruits.

[Recette](#)



Préparer un bon chocolat chaud.

[Recette](#)



Faire une pizza.

[Recette](#)



Faire une tarte aux pommes.

[Recette](#)



Faire un cake salé.

[Recette](#)



Fabriquer du sirop de menthe.

[Recette](#)



Faire des crêpes.

[Recette](#)



Réaliser un feuilleté en forme de soleil.

[Recette](#)



Faire des makis avec du pain de mie.

[Recette](#)



Faire des palets bretons.

[Recette](#)



Faire une saucisson au chocolat.

[Recette](#)



Faire des rochers à la noix de coco.

[Recette](#)

15 idées pour écouter

A faire au calme !

Fermer les yeux et écouter les bruits de la maison. Que reconnais-tu ?



Ouvrir la fenêtre, fermer les yeux et écouter les bruits de la rue. Que reconnais-tu ?



Chercher les différents bruits que l'on peut faire avec une feuille de papier en froissant, déchirant...



Écouter de la musique classique.

France musique



Écouter des chansons.

Mouv' Kids & family



Écouter une histoire.

Une histoire et Oli



Découvrir une grande figure de l'histoire.

Les odyssees

Chercher différents bruits à faire avec sa bouche.



Chercher différents bruits à faire avec tes mains.



Trouver des objets qui peuvent servir de maracas.



Écouter un message sur le répondeur téléphonique.



Essayer de reproduire le bruit des appareils de la maison avec ta bouche ou avec des objets.



Écouter un conte musical.

Pierre et le loup

Fermer les yeux et demander à quelqu'un de te faire deviner des bruits.



Jouer au chef ou à la cheffe d'orchestre.

La règle

15 idées pour utiliser sa voix

Chanter une chanson.



Réciter une poésie.



Imiter des cris d'animaux.



Trouver des mots qui terminent par « ment ».



Imiter la sirène des pompiers.



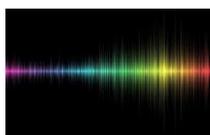
Chuchoter.



Parler très fort.



Parler de plus en plus fort puis de moins en moins fort.



Parler en remplaçant tous les sons voyelles par « A ».



Réciter la comptine numérique jusqu'à ce que tu ne saches plus la suite.

1.2.3

Réciter l'alphabet dans un sens puis dans l'autre.

ABC

Laisser un message vocal sur un répondeur téléphonique.



Dire des mots doux à l'oreille de quelqu'un.



Répéter une phrase en changeant l'intonation de sa voix à chaque fois.



Dire des virelangues.



Des exemples

15 idées pour se reposer et se détendre A faire au calme évidemment !

RETOUR

S'allonger sur le dos,
fermer les yeux et
écouter le silence.



S'allonger sur le dos,
fermer les yeux et
respirer profondément
en mettant les mains
sur son ventre.



S'allonger sur le dos,
fermer les yeux et
imaginer qu'on
s'envole.



Se masser.

Comment faire ?



Écouter le bruit de la
forêt.

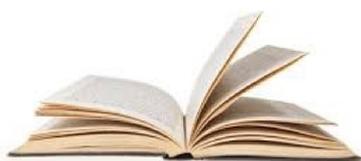
C'est ici !



Colorier un mandala.

A imprimer

Lire un livre.



Méditer.

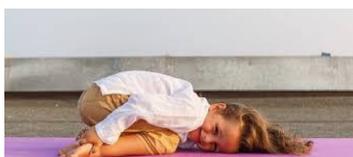
Calme et attentif comme
une grenouille

S'allonger sur le dos,
fermer les yeux et
écouter de la musique
zen.



Playlist

Se mettre sur les genoux,
puis en boule et se
balancer doucement de
gauche à droite pour se
bercer.



S'allonger sur le dos,
fermer les yeux et
imaginer que notre corps
est très lourd et qu'il
s'enfonce dans le sol.



S'allonger sur le dos,
fermer les yeux et
imaginer qu'on est dans
un bon bain chaud.



S'allonger sur le dos,
fermer les yeux et
imaginer qu'on est sur
la plage au soleil.



Faire du yoga.

C'est ici !

S'allonger sur le dos,
fermer les yeux et
imaginer qu'une petite
boule de chaleur douce
parcours notre corps.



15 idées pour lire sur *Internet*

RETOUR

Allez voir avant que la proposition correspond bien à l'âge de l'enfant.



Lire une histoire.

Des contes



Lire des actualités.

1 jour 1 actu



Lire un documentaire animalier.

Des fiches



Lire une bande dessinée.

C'est ici !



Lire des blagues.

Des blagues



Lire des devinettes.

Des devinettes



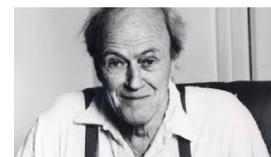
Lire des recettes.

Des bonnes recettes



Lire des fables.

Fables de la Fontaine



Lire une biographie.

Roald Dahl



Lire un album.

A télécharger



Lire la règle d'un jeu.

Jeux de dés



Lire un programme de construction.

Pour fabriquer une voiture



Lire les paroles d'une chanson.

Des idées ici



Lire une nouvelle.

Histoires pressées de Bernard Friot



Lire un document historique.

Déclaration des droits de l'homme et du citoyen

15 idées pour utiliser les écrans intelligemment



Regarder un documentaire.

C'est pas sorcier

Écouter des questions d'enfants et des réponses de grands.



Les p'tits bateaux



Regarder un court-métrage.

Films pour enfants



Écouter les informations.

Salut l'info

artips
une dose d'art au quotidien

Apprendre des choses sur l'art.

Artips

Découvrir l'histoire de Villeneuve-la-Garenne.



Villeneuve en dates



Visiter un musée.

Visite virtuelle



Visiter le château de Versailles.

Visite virtuelle



Assister à un concert de musique classique.

Symphonie du nouveau monde



Regarder un conte musical.

Emilie jolie



Apprendre des choses en histoire.

Ils ont fait l'histoire !



Découvrir le monde.

Mômes trotteurs



Apprendre un truc en 1 minute 30.

1 jour, 1 question



Découvrir des œuvres d'art.

BAAM

Découvrir les mystères des civilisations anciennes.



Monuments exploded