

Centres Sociaux Moreaud et Saulaie

Le printemps s'invite à la maison



MON KIT D'ACTIVITÉS DE VACANCES

Pour petits et grands

Dans ce livret tu trouveras un programme d'activités amusantes à faire pendant les vacances à la maison, sur le thème du printemps.

Association des Centres Socio-culturels d'Oullins

91, Rue de la république | 69600 Oullins

11, Rue de la convention | 69600 Oullins

04 72 66 39 39 | www.csoullins.org



Mon kit d'activités

Nous t'avons construit un programme sur les deux semaines de vacances avec des activités variées. Tu peux changer l'ordre du programme et aussi ajouter tes activités préférées.

Nous te proposons, de prendre en photo tes créations afin de garder un souvenir et si tu le souhaites tu peux nous les envoyer (avec l'accord de tes parents bien sûr) par téléphone au 07 71 12 34 43 pour que nous les partageons sur nos réseaux sociaux.



Dans une journée il est important de faire des activités mais aussi d'avoir des temps calmes et des temps libres.

Le temps calme

N'oublie pas que tu as le droit à des moments à toi, par exemple après le déjeuner prends un temps pour te ressourcer avant l'activité de l'après-midi. Prendre du temps pour soi c'est très important pour se sentir bien.

Ex : coloriations magiques, mandalas, lecture, écrire une lettre et l'envoyer, créer ta propre BD, dessiner, regarder la tv, faire une partie de jeu vidéo, faire un jeu de carte ...

Le temps libre

Il est indispensable, que tu t'autorises des moments où tu te fasses plaisir, que tu t'amuses avec tes jeux, que tu inventes tes propres activités.

Profite de ce moment à toi !

Faire du sport

Il est très important que tu fasses du sport, au moins 15 min par jour ! A toi de trouver comment faire et de m'envoyer tes petites astuces.

Amuse-toi bien !

Mon kit d'activités

« Le printemps s'invite à la maison ! »

LUNDI

Matin

- Création d'un Basket Pong
- Jeux de sociétés

Après-midi

- D.I.Y : Pâte à modeler
- Tournois : Basket Pong

MARDI

Matin

- Crêpes
- Cache-cache souris

Après-midi

- Parcours de motricité vivant
- Mon tableau « ZERO Déchet »

MERCREDI

Matin

- Peinture sur cailloux
- Mon jardin maison

Après-midi

- Rallye photo
- D.I.Y : Slime maison

JEUDI

Matin

- Jeu : « Dans ma valise... »
- Création de cerf-volant

Après-midi

- Chausson aux pommes
- Création

VENDREDI

C'est la fête !

Tu prends un BOON petit dej' et mets ton plus beau déguisement !

Jeux musicaux

Jeu de mime

Just Dance party

DEFI DU LUNDI

Saute le plus haut possible et demande à quelqu'un de prendre la photo quand tu es en l'air !

DEFI DU MARDI

Fais-toi filmer en faisant 5 pompes !

DEFI DU MERCREDI

Concours de grimaces !

DEFI DU JEUDI

Essaye de faire 3 jongles !
(Mains ou pieds)

DEFI DU VENDREDI

Tu n'as pas le droit de dire les mots : Maman & Papa !

Mon kit d'activités

Création du Basket – Pong

Matériel :

- Un grand carton
- Des feuilles
- Du scotch
- Des verres en carton
- Des petites balles
- Un marqueur

Image du produit final :



Mon kit d'activités

Tournois Basket – Pong

Lancés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
Noms											
Joueur 1 :											
Joueur 2 :											
Joueur 3 :											
Joueur 4 :											

Pour mettre un peu de piment dans la partie, le joueur qui terminera le premier peut donner un gage à celui qui termine dernier ! On se met toujours d'accord sur les gages avant de commencer la partie.

Mon kit d'activités

D.I.Y : Pâte à modeler

Matériel :

- 2 verres d'eau (gobelet)
- 1 verre de sel
- 2 verres de farine
- 1 verre de maïzena
- Des colorants, paillettes
- 4c. à soupe d'huile



Préparation de la recette :

Mettre tous les ingrédients secs dans un saladier, et bien mélanger. Ensuite rajouter petit à petit l'eau et pétrir le tout pour former une pâte. Former une boule, une fois cette boule faite créer un petit puit, mettre l'huile et pétrir la pâte une nouvelle fois.

Puis diviser la pâte pour mettre les colorants et créer des couleurs différentes.

**Astuce : si la pâte est trop collante rajouter de la farine.*

Conservation :

Mettre la pâte à modeler dans un sachet hermétique ou dans une boîte fermée au frigo.

Tu peux t'inventer un thème comme par exemple « le meilleur pâtissier » et crée les plus jolis desserts avec ta pâte à modeler ! Tu peux même faire un concours contre l'un de tes parents et le juge peut-être un autre membre de ta famille !

Crêpes

Mon kit d'activités

Ingrédients pour la pâte :

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 50 g de beurre fondu
- 50 cl de lait
- 3c. à soupe de cacao (facultatif)

Recette :

Verser la farine dans un saladier et faire un puit.

Casser les œufs et commencer à mélanger. Faire tiédir le lait et l'incorporer petit à petit, en fouettant bien pour éviter les grumeaux. Ajouter le beurre et diviser la pâte dans deux saladiers :

- Saladier 1 = ajouter du cacao tamisé et bien mélanger
- Saladier 2 = garder la pâte nature

Pour la décoration des crêpes, utiliser la pâte au choix en petite touche. Une pipette peut être utilisée.

**Astuce : Faites cuire vos crêpes à motifs sur feu doux afin de ne pas risquer de les brûler !*

***Mets tes parents au défi de faire sauter la crêpe le plus haut possible !
Prends une photo, on veut voir !***



Cache- cache souris !

Mon kit d'activités

Matériel :

- **Des objets**
- **Une feuille**
- **Un stylo**



Déroulement du jeu :

Ce sont les mêmes règles que le cache-cache mais au lieu de te cacher tu vas cacher des objets dans la maison ou le jardin.

Dans un premier temps tu vas devoir rassembler des objets à cacher, par exemple un livre, un doudou, un bracelet, une cuillère, un stylo, une chaussette Ensuite sur une feuille vous allez lister les objets à retrouver pour que tous les joueurs soient d'accord !

Tous les joueurs se réunissent dans la même pièce et ensemble définissent la petite souris. Le joueur qui est défini comme la petite souris à 3 min pour cacher tous les objets un peu partout ! Quand il revient dans la pièce où sont les autres joueurs, lance le top départ. Ils ont 10 min pour retrouver un maximum d'objets.

**Astuce : tu peux inventer d'autres règles pour pimenter le jeu et pouvoir jouer d'une manière différente à chaque fois. Par exemple, faire un relais entre les joueurs ou ne cacher que des objets commençant par la lettre M ...*

Attention ouvrez bien les yeux !

Parcours de motricité vivant !

Mon kit d'activités

Matériel :

- 30 feuilles environs
- Feutres
- Scotch



**Astuce : Tu peux soit imprimer les pieds et les mains, soit t'amuser à les dessiner.*

Déroulement du jeu :

Au sol tu vas avoir une ligne de départ, et tu devras suivre le parcours sans te tromper. Tu as 5 min pour finir le parcours au plus vite ! Si tu te trompes tu recommences dès le début !

Exemple de parcours :

Départ

Bonne chance !

Mon tableau « ZERO DECHETS » !

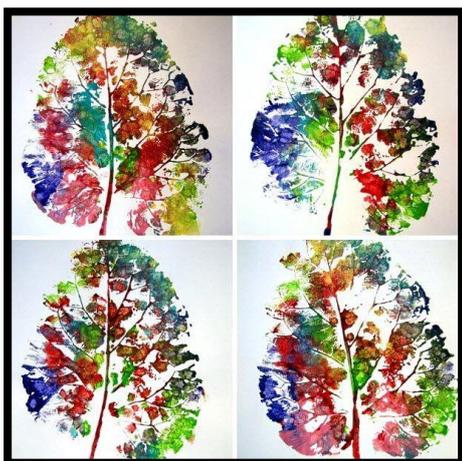
Mon kit d'activités

Matériel :

- Une feuille
- Tout matériel de récupération dispo à la maison : carton, bouchons, journaux, légumineuses, du fil, du coton....
- Si tu as l'occasion de te balader, prend des choses de la nature sans les arracher !

Le thème du tableau est : « il sort de l'hibernation ... »

Je fais appel à ton imagination pour que tu crées ton tableau « Zéro déchet » qui représente le printemps ! Je te mets quelques exemples si tu as besoin d'un petit coup de pouce.



Peinture sur galets !

Mon kit d'activités

Matériel :

- Galets ou petits cailloux
- Peinture

Thème : les insectes !



*Astuce : Si tu fais plusieurs coccinelles, peints sur chacune d'elle un nombre de points différents de 1 à 6. Ainsi tu pourras jouer aux dominos avec tes créations !



*Astuce : Si tu fais 4 coccinelles et 4 abeilles tu pourras jouer au morpion !

Jardiner à la maison !

Mon kit d'activités

Que tu sois en maison ou en appartement c'est le moment de jardiner et de créer ton propre petit jardin !

Voici quelques petites activités autour du jardinage. C'est aussi une bonne activité pour passer un bon moment et se détendre !

Attention ! Il faudra s'en occuper régulièrement

Les lentilles

- 1 petit pot en verre ou pot de yaourt propre
- Des lentilles
- Du coton

La veille mettre les lentilles dans un récipient plein d'eau et les laisser tremper toute la nuit.

Prendre un pot et mettre dedans le coton en tassant légèrement puis déposer les lentilles dessus. Arroser avec un peu d'eau.

Maintenant il faut être patient en plaçant le pot dans un endroit bien lumineux : derrière une fenêtre, sur le balcon, dans ton jardin...

Attention ! Le coton doit rester humide alors ne pas hésiter à vérifier de temps en temps et rajouter de l'eau.



Mon kit d'activités

L'ail

- 1 pot en verre ou pot de yaourt
- 1 bulbe d'ail
- Un peu de terre

Mettre dans le pot en verre un peu de terre et mettre les gousses d'ail à l'intérieur. Ne pas trop les coller.

Les couvrir avec un peu de terre et mettre un peu d'eau.

Mettre le pot à la lumière et arroser quand la terre est sèche.



Les tomates

- 1 pot assez grand
- Des tomates
- De la terre

Couper une tomate en tranche. Remplir le pot de terre et déposer les tranches de tomates par-dessus. Puis les recouvrir de terre, et ajouter un peu d'eau.

Mettre le pot dans un endroit ensoleillé pendant 7 à 14 jours. Penser à arroser régulièrement.



Mon kit d'activités

Les citrons

- Graines de citron
- De la terre
- Un pot
- Du papier

Remplir le pot avec la terre et l'humidifier. Couper le citron, prélever la plus grosse graine et la nettoyer. Creuser un trou au milieu du pot et y déposer la graine. La recouvrir avec le reste de la terre et l'arroser avec un peu d'eau.

Mettre le pot au soleil car le citron a besoin de beaucoup de chaleur.



Mon kit d'activités

Rallye photo

Matériel :

- Un appareil photo ou un portable
- Une feuille pour indiquer les objets à trouver

Déroulement du jeu :

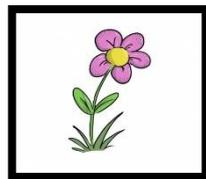
Prendre en photo les objets indiqués ci-dessous. Cette activité, peut se faire aussi bien à la maison qu'à l'extérieur.

Tu peux adapter la liste selon les objets de ta maison et pour pimenter le jeu, tu peux utiliser un chronomètre.

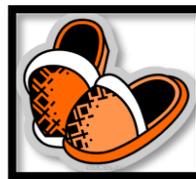
A toi de jouer, prend en photo tous les objets qui sont représentés sur cette feuille !



Un arbre



Une fleur



Des pantoufles



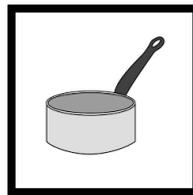
Une chaise



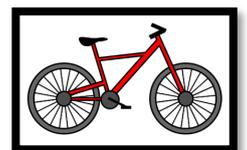
Une brosse à dent



Un livre



Une casserole



Un vélo



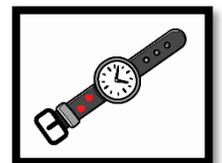
Une porte



Une peluche



Une bouteille



Une montre

Mon kit d'activités

D.I.Y : Slime maison

Matériel :

- **Gel douche qui sens bon**
- **Liquide vaisselle**
- **Sel**
- **Un bol**
- **Colorants / paillettes (facultatif)**



Préparation :

Verser un peu de liquide vaisselle dans un bol, puis ajouter un petit peu de gel douche. Mélanger bien les deux ingrédients jusqu'à obtenir quelque chose d'homogène. Ajouter une grosse cuillère de sel, et mélanger à nouveau jusqu'à la formation d'une pâte gélatineuse. Mettre cette pâte au frigo pendant 2 jours pour que le produit prenne bien.

Une fois le temps de repos respecté, il ne te reste plus qu'à malaxer ton slime pour qu'il ne colle plus et à jouer avec !



Pour le conserver tu peux le mettre dans un récipient fermé ou mettre du cellophane par-dessus !

Mon kit d'activités

Jeu « Dans ma valise... »

Voilà un jeu très amusant qui fera travailler la mémoire des grands comme des petits.

Le but est de prononcer « Dans ma valise il y a ... » et de compléter la suite. Les autres joueurs doivent la mémoriser et la répéter sans se tromper.

Règles du jeu :

Un premier joueur prononce la phrase « Dans ma valise il y a ... » et ajoute un objet pour compléter la phrase.

Exemple : « Dans ma valise il y a une brosse à dent »

Le deuxième joueur reprend entièrement la phrase du premier joueur et y ajoute son objet.

Exemple : « Dans ma valise il y a une brosse à dent et une montre. »

Et le jeu continue jusqu'à ce qu'un joueur se trompe !



Mon kit d'activités

Création d'un cerf-volant

Matériel :

- 4 bâtons en bois ou pailles de deux longueurs différentes
- Du tissu, du papier de soie un sac plastique...
- De la ficelle
- Des ciseaux
- Colle forte ou gros scotch

Création du Cerf-volant :

Etape 1 = Fixer les pailles entre elles à l'aide du scotch pour former une grande barre verticale et une plus petite horizontale, puis relier toutes les extrémités des pailles par la ficelle. Pour que tout s'attache bien, fait une petite encoche en haut des pailles pour faire passer le fil.

Etape 2 = Poser cette structure sur du tissu, (ou papier, ou sac plastique préalablement découpé), puis le couper tout autour en laissant une marge de 2 cm.

Etape 3 = Décorer le recto selon ses envies !

Etapas 4 = Plier les rebords du tissu et les fixer avec le scotch ou la colle forte. Consolider les pailles au milieu avec du scotch.

Etape 5 = Mettre une longue ficelle en bas de l'extrémité de la paille la plus longue. C'est fini !

Il ne te reste plus qu'à l'essayer, mais pour que ça marche il faut courir très vite !



Mon kit d'activités

Chausson aux pommes

Ingrédients :

- 2 pâtes feuilletées
- 4 pommes ou de la compote
- 1 bonne c.s de sucre
- De la cannelle (facultatif)
- Un œuf



Recette :

Peler les pommes, les couper en petits morceaux et les mettre dans une casserole. Ajouter un fond d'eau et les faire cuire tout doucement à feu doux jusqu'à ce que la cuisson amène les pommes à l'état de compote et que l'eau soit évaporée.

Retirer du feu et écraser le tout avec une fourchette le plus finement possible. Ajouter de la cannelle et du sucre selon les goûts.

Etaler la pâte feuilletée, couper des ronds et mouiller le bord. Déposer à l'intérieur une bonne cuillère de compote et fermer les bords en prenant soin de bien les rabattre. Dorer avec un jaune d'œuf.

Mettre au four à 230 °C (thermostat 8) environ 15 à 20 min.

Le goûter est prêt !!!!!

*Astuce : Pour varier les plaisirs tu peux créer toi-même tes compotes avec les fruits que tu as à la maison et selon tes envies.

N'oublie pas de nous donner ta recette !

Mon kit d'activités

Création memory

Matériel :

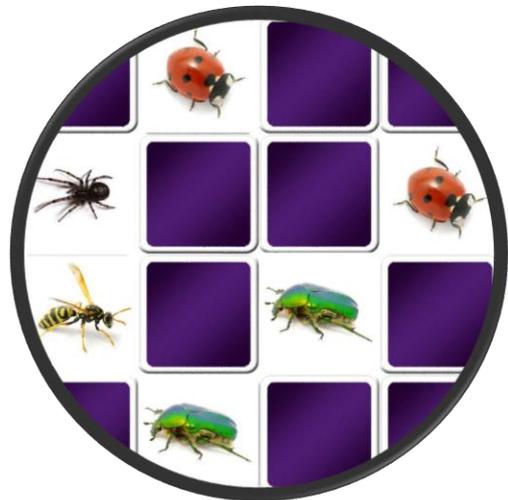
- Des feuilles blanches
- Feuilles de couleurs (une seule couleur foncée suffira)
- Ciseaux
- Colle
- Feutres

Création :

Coller une feuille blanche sur une feuille de couleur. Une fois les feuilles collées entre elles vérifier qu'on ne voit pas à travers c'est très important. Ensuite, découper un nombre pair de rectangles (taille d'une carte). Dessiner deux fois la même chose sur deux cartes.

Par exemple, le printemps :

- 2 cartes fleurs
- 2 cartes coccinelle
- 2 carte mille pâtes
- 2 cartes fourmi
- 2 cartes arbre
- 2 cartes abeilles



C'est parti, à toi de jouer ! C'est un jeu que tu peux faire durant le temps calme.

Mon kit d'activités

Aujourd'hui c'est vendredi, fin de la semaine !

On va donc se préparer pour pouvoir accueillir le week-end comme il se doit !

Tout d'abord ce matin tu vas prendre un gros petit déjeuner, car il te faut plein de force pour avoir de l'énergie toute la journée. Ensuite tu vas enfile ton plus beau déguisement et proposer à tous les membres de ta famille de mettre un déguisement pour faire une photo rigolote ! Et pourquoi ne pas faire un défilé des plus beaux déguisements de la saison printemps / été 2021 !



Cet après-midi, on va faire des jeux musicaux et de danse en tout genre. Je te fais une petite liste :

- **Chanson brouillée** : un joueur doit chanter une chanson, pour faire reconnaître à son équipe, tout en écoutant une autre chanson avec un casque audio. (1 min)
- **Chanson et interprète** : Vous devez écouter une musique et donner le titre de la chanson et/ou le nom de l'artiste.
- **Chabadabada** : le meneur du jeu donne un mot. Tour à tour, chaque équipe doit chanter une chanson dont les paroles comportent le mot donné. (45 sec)
- **Chorégraphie** : Les équipes doivent créer une petite chorégraphie sur une chanson (2 min)
- **Jouer à Just Dance**

Mon kit d'activités

Puis pour le soir on va préparer un Apéro !!! Alors je te mets ici quelques idées de recettes !

Mini croissants

- Pâte feuilletée
- Fromage frais
- Saumon
- Herbes de Provence



Guacamole

- Avocats
- Citron
- Epices de ton choix
- Sel
- Oignon
- Tomate



Cocktail Rio

- Une dose de jus d'orange
- Une dose de limonade
- 1 c.à s. de grenadine
- 3 rondelles de citron



Bon appétit et bon Week-end !!!

Mon carnet d'activité :

Mon kit d'activités

Ce kit est à toi, tu peux écrire, dessiner, ou coller ce que tu veux. Tu pourras ainsi garder un souvenir de ces vacances un peu particulières. Pour t'aider à remplir ton kit, si tu ne sais pas quoi mettre dedans, je te propose de répondre à différentes questions :

- *Mon moment préféré de la journée est :*

.....
.....
.....

- *Ce que j'ai aimé faire aujourd'hui :*

.....
.....
.....

- *Quelle activité as-tu fait ?*

.....
.....
.....

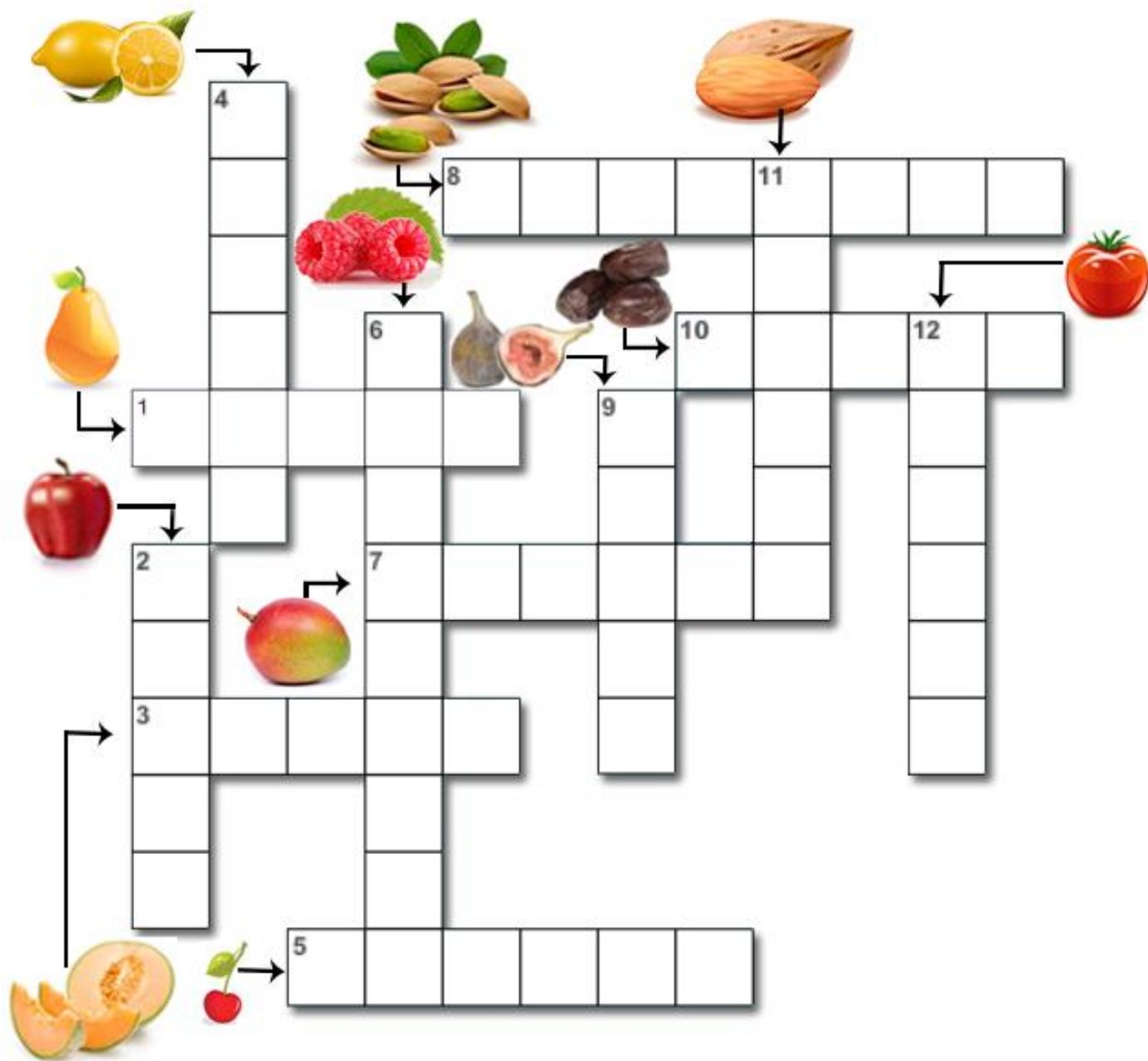
- *Comment te sens-tu aujourd'hui ?*

.....
.....
.....

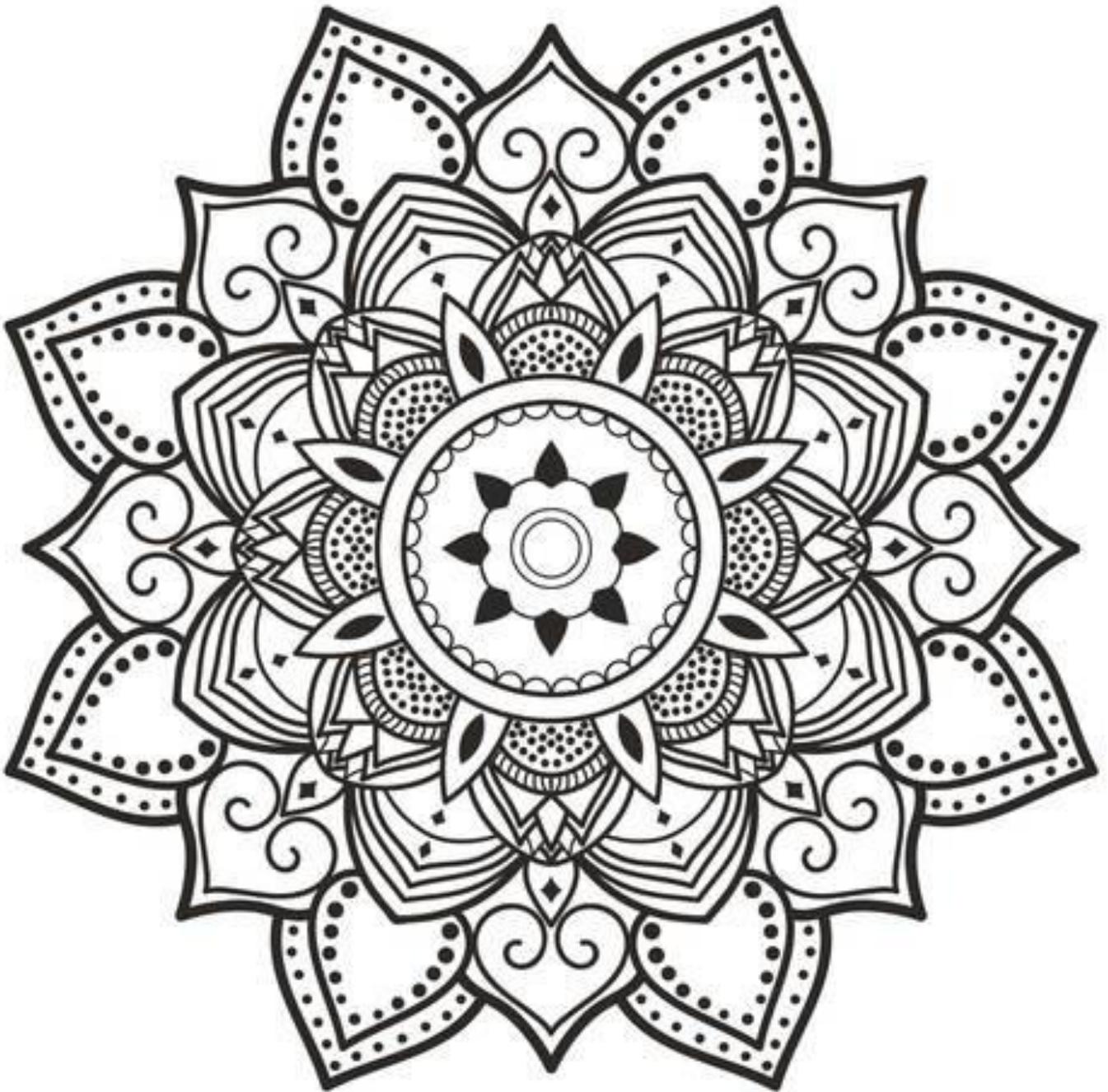
- *Ce que je n'ai pas aimé faire aujourd'hui ?*

.....
.....
.....

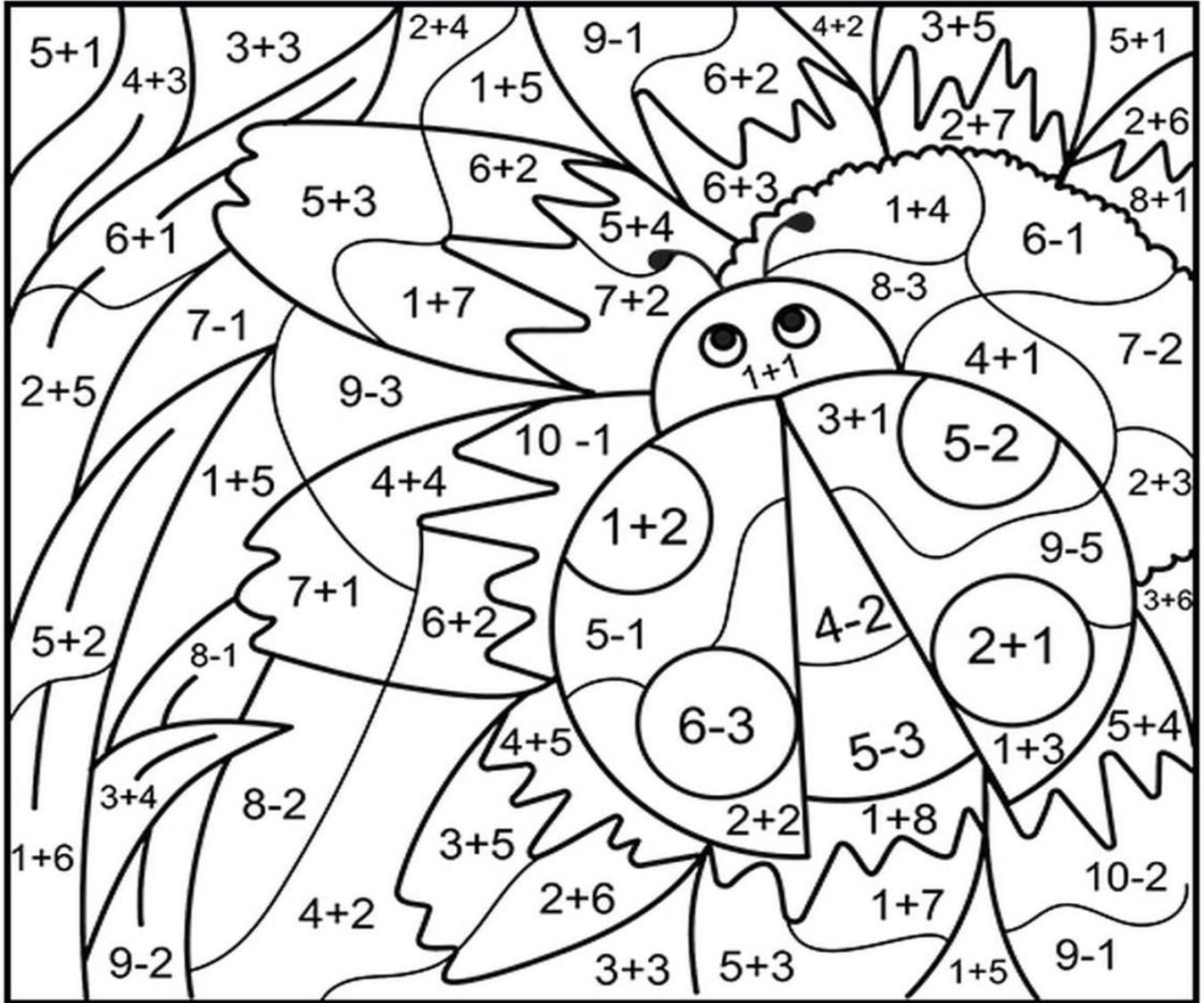
Mon kit d'activités



Mon kit d'activités



Mon kit d'activités



2 = 	3 = 	4 = 	5 = 
6 = 	7 = 	8 = 	9 = 

Mon kit d'activités

promenons-nous dans les bois



Trouve 7 différences entre ces 2 images.

Mon kit d'activités



Mon kit d'activités



Mon kit d'activités

