

Activité 1 : Préparer de la pâte à modeler maison

Matériel :

400 g de farine

140 g de sel

5 cs d'huile de tournesol

2 cs d'acide citrique

300 à 400 ml d'eau bouillante

Colorant alimentaire

Bouilloire ou casserole

Récipient en verre avec couvercle, fouet, balance, bols et cuillères

Gants

Description de l'activité :

Commencez par peser la farine et le sel, puis mélangez-les ensemble.

Pendant ce temps, portez l'eau à ébullition dans une bouilloire ou une casserole.

Ajoutez l'huile au mélange farine/sel avec l'acide citrique et l'eau bouillante. Malaxez le tout avec le fouet.

Laissez refroidir pendant 2 minutes et continuez à pétrir à la main. Divisez la pâte en petits morceaux et colorez-la avec les colorants alimentaires. Pour cette opération, portez des gants.

Vous pouvez maintenant jouer avec la pâte à modeler. Lorsque vous avez fini de jouer, la pâte peut être rangée dans des bocaux (une couleur par bocal) et placée au réfrigérateur. Cela permettra de la conserver plus longtemps.

Ingrédients :



(Source : <https://www.kribbelbunt.de/artikel/news/knete-selber-machen/>, consulté le 19.05.2020)

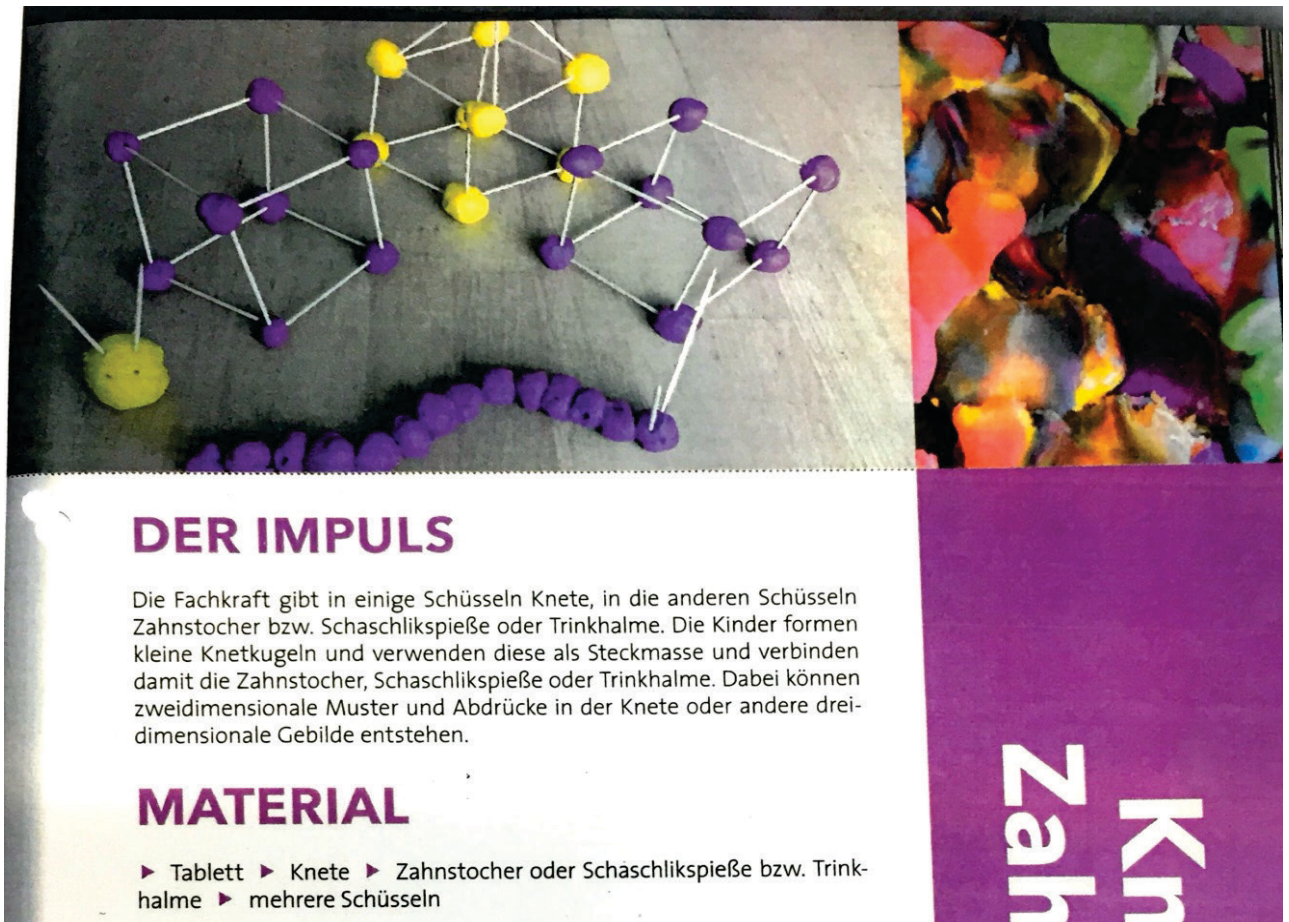
Conservation : (à mettre au réfrigérateur)



Source : <https://blog.mytoys.de/knete-selber-machen/> ; consulté le 19.05.2020)

Exemple de construction avec la pâte

Description de l'activité :



(Livre : Das Freispiel-Buch, Bildungsanregende Impulse für die Freispielzeit, Nina Held & Gaby Fischer-Düvel, Ökotopia Verlag, Aachen, ISBN: 978-3-86702-407-5, 2^e édition 2018)

Activité 2 : Exercices de gymnastique et de yoga

Matériel :

Coussin, montre

Description de l'activité :

Si l'activité se déroule à l'extérieur, faites 2 ou 3 tours du jardin pour vous échauffer. À l'intérieur, vous pouvez courir dans le local pendant une demi-minute à une minute.

Ensuite, passez aux exercices de gymnastique :

Le nombre d'exercices à effectuer ou la durée sont des indications. Il est naturellement possible d'en faire plus ou moins. Vous pouvez également répéter les exercices. Il faut adapter les exercices à l'enfant et lui demander s'il se sent toujours à l'aise et s'il veut continuer. Évitez toute sollicitation excessive de l'enfant.

Faire des sauts de pantin ->10 fois



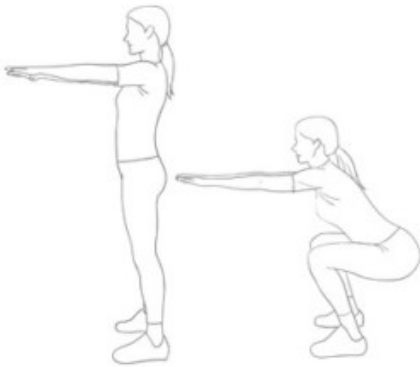
(Source : <https://de.cleanpng.com/png-zxaipm/> ; consulté le 19.05.2020)

Faire des culbutes -> 2 fois



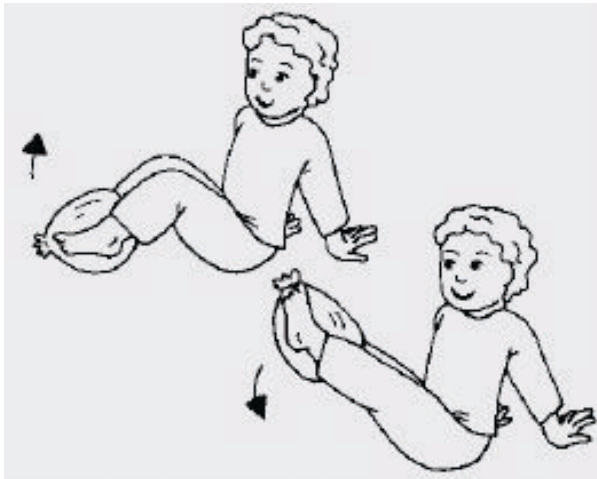
(Source : <http://www.genstr.com/wie-man-einen-purzelbaum.html> ; consulté le 19.05.2020)

Faire des squats ->10 fois



(Source : <https://www.got-big.de/Blog/kniebeugen/> ; consulté le 19.05.2020)

Transporter un coussin de gauche à droite -> 5-10 fois



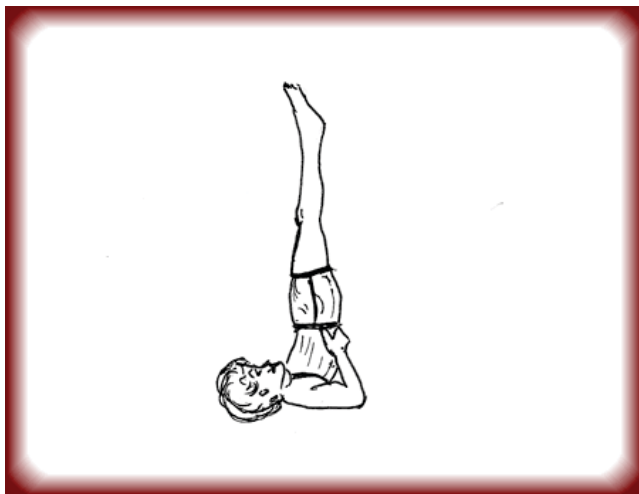
(Source : <https://www.elternwissen.com/gesundheit/sport-fuer-kinder/art/tipp/turnen-macht-spass-uebungen-fuers-wohnzimmer.html> ; consulté le 19.05.2020)

Se tenir sur une jambe -> 30 secondes à gauche, 30 secondes à droite



(Source : <https://www.mobilesport.ch/aktuell/koordination-einbeistand-mit-geschlossenen-augen-niveaus-abc/> ; consulté le 19.05.2020)

Faire la chandelle -> Tenir 30 secondes



(Source : <https://www.yoga-welten.de/yoga-uebungen/sarvangasana-schulterstand-oder-kerze.htm> ; consulté le 19.05.2020)

Terminer par cinq exercices de yoga pour détendre le corps :

Danse du singe

Explication

Tenez-vous droit(e) et sautez alternativement du pied gauche au pied droit. Ce faisant, relevez les genoux et frappez avec votre main gauche sur votre genou droit et avec votre main droite sur votre genou gauche.

Effet

La danse du singe améliore la coordination. De cette façon, les hémisphères du cerveau peuvent mieux fonctionner ensemble. Par ailleurs, cela encourage la concentration et l'attention.



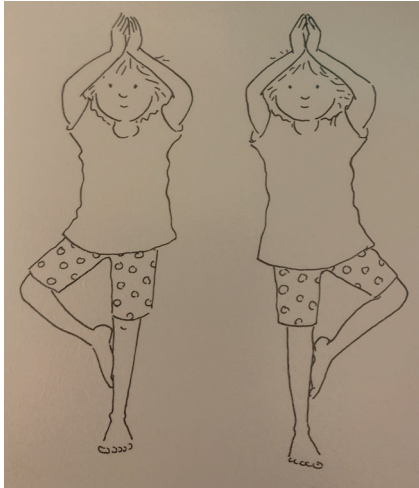
L'arbre - Vrksasana

Explication

Tenez-vous droit(e) et fixez un point avec les yeux. Déplacez le poids vers le pied gauche, placez le pied droit sur la face interne de la jambe gauche, étirez le genou vers l'extérieur. Levez les bras et joignez les paumes de vos mains au-dessus de votre tête. Répétez l'exercice sur l'autre jambe.

Effet

Dans la position de l'arbre, vos pieds et vos jambes sont renforcés. Vous vous entraînez à l'équilibre et apprenez à vous calmer à l'extérieur comme à l'intérieur. Cela améliore également la concentration et l'attention et renforce la confiance en soi.



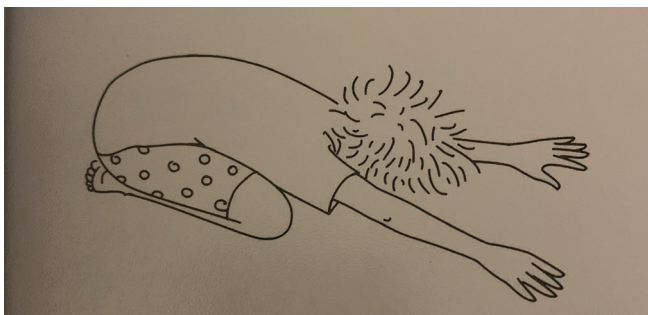
La grenouille couchée et endormie

Explication

Assis(e) sur les talons, écartez les genoux vers l'extérieur, appuyez vos mains sur le sol entre les genoux, étirez le haut du corps et faites-le avancer lentement. Étendez les bras devant vous.

Effet

Cette position permet de bien se détendre et d'étirer l'aine et le dos.



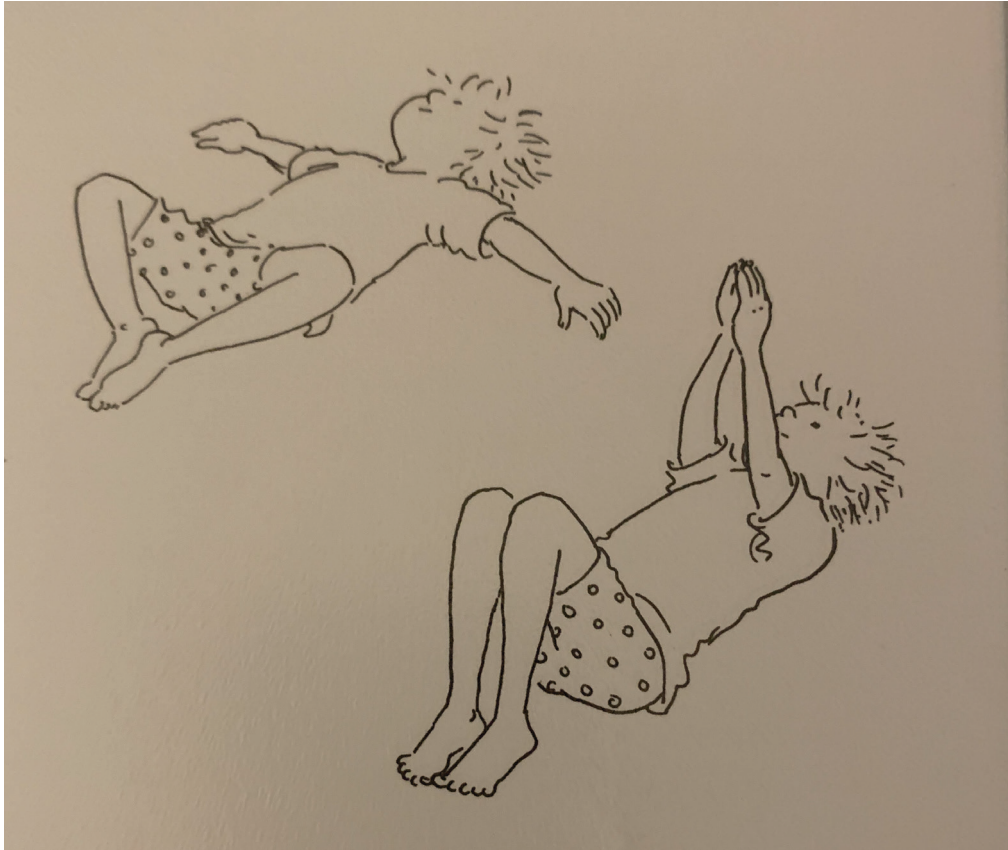
Le coquillage

Explication

En position couchée, étendez les bras au niveau des épaules et joignez la plante des pieds. Étirez les genoux vers l'extérieur. Ensuite, tendez les genoux et les bras à la verticale. Joignez la paume des mains et alternez ce mouvement plusieurs fois.

Effet

Vous bougez comme un papillon qui déploie ses ailes et les replie, ou comme un coquillage qui s'ouvre et se ferme. Cela permet d'étirer l'aine, d'obtenir une respiration plus profonde et plus calme et d'améliorer la coordination du corps.



L'oiseau - Vihangasana

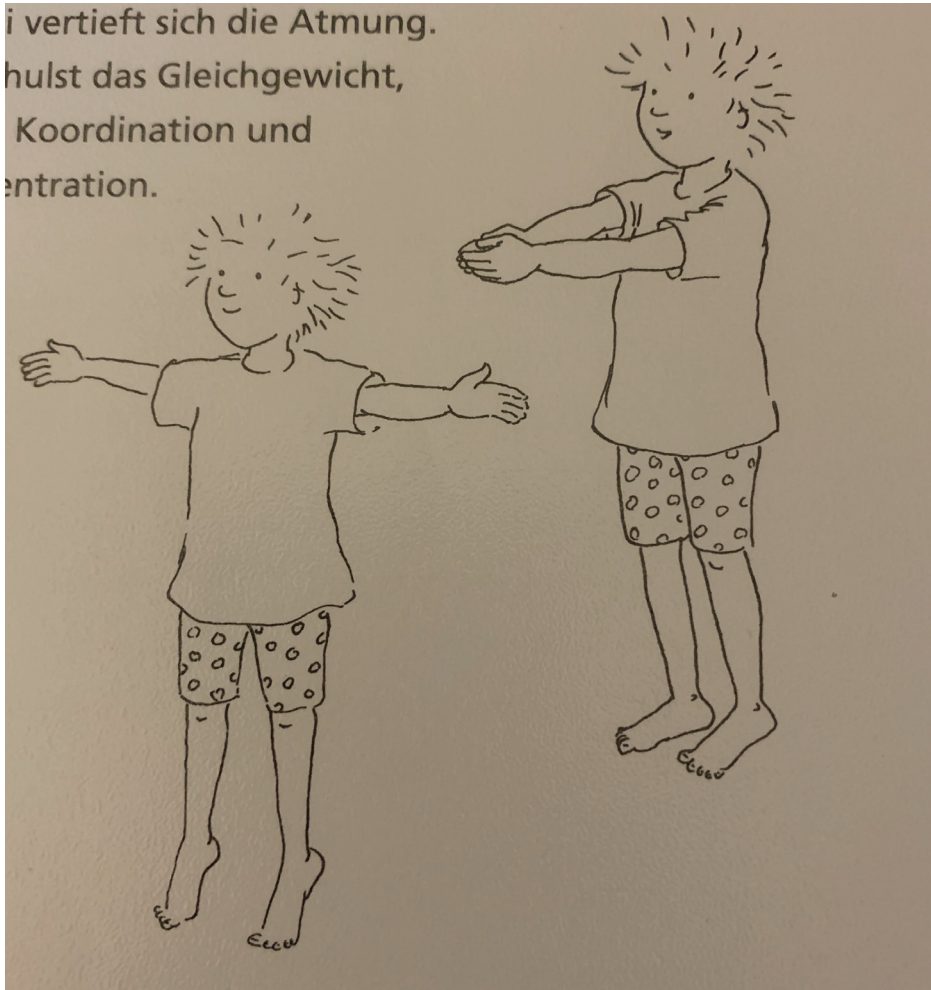
Explication

Tenez-vous debout, en position verticale, et écartez les bras latéralement au niveau des épaules. Mettez-vous sur la pointe des pieds et prononcez le son aaaa. Ensuite, avancez les bras au niveau des épaules, joignez la paume des mains, posez la plante des pieds sur le sol et dites « oooo ». Alternez les mouvements plusieurs fois.

Effet

Dans le mouvement du grand oiseau, votre corps se redresse vigoureusement. Cela renforce les muscles des bras et des épaules, les articulations métatarsophalangiennes, les jambes et les mollets. Vous étirez votre poitrine. Cela permet d'approfondir la respiration. Vous entraînez votre équilibre, votre coordination et votre concentration.

i vertieft sich die Atmung.
hulst das Gleichgewicht,
Koordination und
entration.



Source : Livre : Kinder entspannen mit Yoga; Von der kleinen Übung bis zum kompletten Kurs; Petra Proßowsky

Activité 3 : Peindre un tableau sur un thème défini

Matériel :

Feuilles blanches, crayons

Description de l'activité :

Chacun reçoit une feuille blanche et des crayons. Il reste maintenant à déterminer un thème, tel que la ferme, l'été, la forêt, les vacances...

Une fois le thème déterminé, demandez à l'enfant ce qui lui vient à l'esprit à propos du thème. Ensuite, demandez-lui de le dessiner. Lorsque chaque enfant a terminé, la feuille passe à l'enfant suivant. Continuez jusqu'à ce que la feuille soit entièrement dessinée. À la fin, vous pouvez regarder les œuvres d'art ensemble et les accrocher dans la maison en guise de souvenir.



(Source : <https://www.snapfish.de/magazin/fotoalbum-fuer-kinder/> ; consulté le 19.05.2020)



(Source : <https://www.volkssolidaritaet.de/kjf-ggmbh/kindertagesstaetten-und-horte/stadt-magdeburg/> ; consulté le 19.05.2020)

Activité 4 : Crumble aux pommes

Matériel :

Plat résistant au four, couteau et planche à découper

Seau à compost, plat et balance

5 à 6 pommes

500 g de farine

250 g de sucre

250 g de beurre

Description de l'activité :

Commencez par peler les pommes et les couper en petits morceaux. Graissez le plat avec du beurre et placez les morceaux de pommes les uns à côté des autres, en couvrant le fond.

Ensuite, préparez le crumble. Pour cela, pesez la farine, le sucre et le beurre et placez-les dans un plat. Mélangez le tout avec les mains, puis saupoudrez sur les morceaux de pommes.

Mettez le plat au four à 180 °C pendant 30 minutes.



(Source : <https://www.savvysavingcouple.net/apple-crumble-recipe-featuring-sweetleaf-organic-stevia/> ; consulté le 19.05.2020)

Activité 5 : Jeux Lego

Matériel :

Des Lego Duplo ou Lego normaux

Bille

Photo

Construire un labyrinthe en Lego

Un adulte construit un labyrinthe à l'avance. La bille doit maintenant le parcourir du début à la fin. Une fois arrivée à destination, vous pouvez réutiliser le même labyrinthe ou en inventer un nouveau. Bien sûr, l'enfant peut aussi essayer de construire lui-même un labyrinthe.



(Source : <https://mamapapabubba.com/2015/05/28/lego-marble-maze/> ; consulté le 19.05.2020)

Course de construction de tours (pour deux à quatre joueurs)

Les joueurs choisissent un personnage et le placent sur un plateau de Lego Duplo. (Cela fonctionne également avec des Lego normaux). Le premier joueur commence à lancer le dé. S'il obtient un trois, il peut prendre trois pièces de Lego et les placer sous son personnage, qui se tient alors sur une tour.

Le deuxième joueur lance ensuite le dé et peut placer autant de pièces sous son personnage que le chiffre obtenu. Et ainsi de suite.

Le premier qui a dix pièces (chiffre modifiable) sous son personnage est le gagnant.



TOWER RACE MATH GAME



LEGO, the LEGO logo and DUPLO are trademarks of the LEGO Group. ©2018 The LEGO Group

(Source : <https://sw-ke.facebook.com/LEGODUPLO/videos/lego-duplo-tower-race-game/2144735288872774/> ; consulté le 19.05.2020)

PUZZLE PHOTO EN LEGO

Ce puzzle photo est non seulement une excellente idée d'activité pour les enfants, mais aussi un cadeau parfait. Prenez 4 longues briques Duplo. Ensuite, découpez une photo à la taille appropriée. Collez la photo sur les briques à l'aide d'un pistolet à colle. Coupez soigneusement entre les briques avec des ciseaux de manucure. Et le tour est joué !



Source : <https://mamakreativ.com/10-kreative-ideen-mit-lego-duplo/> ; consulté le 02.05.2020

Tic Tac Toe LEGO

Pour le petit jeu de Tic Tac Toe ou de « morpion », il ne vous faut pas grand-chose. Seulement une petite plaque de construction, quelques briques pour délimiter neuf champs et des briques de jeu de deux couleurs différentes. Et vous pouvez commencer à jouer ! Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, chez des amis, des grands-parents ou en vacances.

D'ailleurs, ce jeu est également très utile pour les longs trajets en voiture, en bus ou en train ou pour les voyages en avion. Le grand avantage est que ce jeu est tout petit et pratique, qu'il peut être utilisé à l'infini et que les pièces tiennent bien en place lors du jeu et ne risquent donc pas de tomber.



Source : <https://www.babykindundmeer.de/lifestyle/diy/lego-diy-spielideen/> ; consulté le 02.05.2020

Activité 6 : Histoires animées

Matériel :

Voir les histoires

Description de l'activité :

L'histoire animée peut être jouée à l'intérieur ou à l'extérieur.

Histoire 1 : L'espace et les astronautes

Les astronautes préparent un vol vers la lune avec le vaisseau spatial. Pour cela, ils doivent être en forme et faire beaucoup de sport. En effet, un vol vers la lune, c'est assez épuisant !

Pour s'échauffer, tous les astronautes sautent sur place (*Sauter sur place*)

Les bras ont eux aussi besoin d'exercice (*Secouer les bras*)

Vos bras sont-ils échauffés ?

Ensuite, les astronautes s'étirent le corps. Ils se font très grands et tendent les mains vers le haut comme s'ils voulaient toucher la lune (*Étirer les mains en l'air, debout sur la pointe des pieds*)

Bien sûr, un tel vol vers la lune nécessite aussi un peu de courage. Pour tester leur courage, tous les astronautes sont autorisés à faire un petit saut sur un tapis, l'un après l'autre. Lequel d'entre vous aimerait essayer cela ? (Tout enfant qui le souhaite peut, par exemple, sauter du canapé ; aidez-le si nécessaire).

Maintenant, tous les astronautes sont suffisamment en forme pour le lancement de la fusée. Ils enfilent leur combinaison spatiale (Imiter l'enfilage de la combinaison spatiale)

À présent, ils enfilent leurs lourdes bottes et leur casque (Reproduire en mimant l'enfilage des bottes et du casque).

Ça y est, tout est prêt pour le départ !

Les astronautes entrent dans la fusée (Grimper dans une trappe imaginaire) et se préparent pour le lancement (Se tenir en position accroupie). Le compte à rebours commence : 10...9...8...7...6...5...4...3...2...1... (Les enfants comptent à rebours de 10 à 0) ...Partez ! (Sauter en l'air). Ils arrivent ensuite sur la lune et racontent ce qu'ils y voient (Les enfants s'allongent sur le sol et racontent ce qu'ils voient). L'histoire est alors terminée.

Histoire 2 : La mer et les vacances

Tu prends l'avion avec ta famille pour aller à la mer (les enfants imitent les avions, les bras tendus). L'agréable hôtel est situé directement sur la plage et tu aimerais bien enfiler ton maillot de bain et barboter, mais ta maman te retient (les enfants remuent l'index) : « On déballe d'abord ! »

Tu soupîres et tu lèves discrètement les yeux au ciel (les enfants lèvent les yeux au ciel), mais tu ranges ensuite tes vêtements correctement dans l'armoire. Tu poses tes livres sur la table de nuit (les enfants font semblant de mettre quelque chose sur des tables ou des chaises) et ton lion en peluche sur le lit.

Ta maman ouvre la fenêtre et regarde dehors (les enfants ouvrent une fenêtre et regardent dehors). Tu peux entendre le murmure de la mer et goûter l'air salé. Le ciel et l'eau sont d'un bleu magnifique et maman dit : « Comme ça sent bon ici ! Prends ton équipement de plongée, nous allons à la plage ! »

Tu penses : « Rien ne me ferait plus plaisir ! ». Tu enfiles ton maillot de bain, attrapes ton masque, ton tuba et tes palmes et tu te mets à courir (les enfants courent quelques pas). Le sable est blanc comme de la poudre, doux sous les pieds et merveilleusement chaud. Tu t'allonges sur le dos et formes un ange des sables avec tes bras et tes jambes (les enfants s'allongent sur le dos et bougent leurs bras et leurs jambes). Maman ouvre l'un des parasols rayés et se met à l'aise sur une chaise longue.

Tu d'écries : « Je vais dans l'eau ! ». Tu mets le masque, tu enfiles tes palmes et tu te dandines jusqu'à la mer (les enfants se dandinent). Sous l'eau, un autre monde t'accueille. Entre les bâtons de corail nagent des poissons de toutes formes et de toutes couleurs (les enfants agitent des tissus colorés).

Tu suis un poisson-perroquet (les enfants font des mouvements de nage) et tu le regardes mordre de petits morceaux de corail rose. Cela fait de drôles de bruits de craquement et cela te fait rire, ce qui crée des bulles sous l'eau. Dans une grotte rocheuse, tu découvres une pieuvre. Lorsque tu t'approches, la pieuvre change de forme, sort de la grotte et projette un nuage d'encre dans ta direction (les enfants utilisent leurs mains pour mimer un nuage d'encre fictif et le tenir loin de leurs yeux).

Tu nages derrière la pieuvre qui s'enfuit (les enfants font des mouvements de nage avec leurs bras) et tu arrives dans une prairie d'algues. Les tiges se balancent doucement dans le courant (les enfants se balancent comme des algues). Une murène

grise serpente entre les algues (les enfants se promènent en formant des lignes sinueuses). Elle poursuit un petit poisson jaune, mais ton ombre lui fait tellement peur qu'elle s'échappe.

Un crabe marche sur le sol sablonneux tout près de toi et semble te faire signe avec ses pinces (les enfants font signe). Un banc de poissons argentés étincelants se glisse devant toi et une limande se camoufle au fond de la mer (les enfants s'allongent à plat ventre). Une raie avec son long dard navigue dans la mer bleue et tu ne te lasses pas d'observer toute cette animation colorée. Ta maman t'appelle et tu remontes à la surface. En guise d'adieu, des poissons bleu vif forment un cercle autour de toi (les enfants tournent en rond).

Le déjeuner est servi à l'hôtel. « Un plat de poisson, comme c'est délicieux ! », dit ta mère, mais tu croises les bras devant ta poitrine et tu secoues la tête (les enfants croisent les bras et secouent la tête). Tu dis en ricanant : « Je ne vais certainement pas manger mes nouveaux amis ! »

(Source : <https://www.jugendleiter-blog.de/2019/03/27/bewegungsgeschichte-kinder-unter/> ; consulté le 02.05.2020)

Activité 7 : Préparer des brownies

Recette 1 :

Mini-brownies cheesecakes

Ingrédients pour 20 pièces

Pour la pâte à brownie :

115 g de beurre
55 g de bon chocolat noir
1 cc de sucre vanillé
175 g de sucre
2 œufs
115 g de farine
25 g de cacao
Une pincée de sel

Pour la couche de cheesecake :

500 g de fromage frais
125 g de sucre
2 œufs
1 cc de maïzena
1 cc de sucre vanillé (de préférence fait maison)
Zeste râpé d'un quart d'orange bio

Pour la garniture :

Sauce au chocolat
Fruits au choix
Mini-brownies cheesecakes

Préparation

Tapissez les creux d'un moule à muffins avec des caissettes en papier, mettez-le de côté. Préchauffez le four à 175 degrés (chaleur voûte et sole).

Faites fondre le beurre et le chocolat dans une casserole sur feu doux et laissez refroidir légèrement. Battez bien les œufs avec le sucre et le sucre vanillé. Mélangez la farine, le cacao en poudre et le sel. Incorporez délicatement le mélange beurre-chocolat au mélange œufs-sucre, puis insérez la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Répartissez la pâte dans environ 16 moules à muffins de manière à ce qu'ils soient presque à moitié remplis.

Précuisez les brownies pendant environ 12 minutes.

Pendant ce temps, préparez la farce : remuez le fromage frais, le sucre, le sucre vanillé, les œufs, le zeste d'orange et la maïzena jusqu'à ce que le mélange soit lisse, mais ne battez pas jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Après le temps de précuisson, versez le mélange de fromage frais sur les brownies afin que les moules soient remplis jusqu'au bord. Faites cuire pendant 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la farce au fromage soit ferme mais non dorée.

Laissez les gâteaux refroidir dans le moule à muffins et ne les sortez qu'ensuite. Mettez au frais pendant quelques heures, puis décorez avec de la sauce au chocolat et une jolie baie (facultatif).

Ces somptueux gâteaux sont spectaculaires - et ils sont très faciles à préparer. Ils peuvent être préparés en grande quantité et se conservent extrêmement bien un ou deux jours.



(Source : <https://www.usa-kulinarisch.de/kategorie/backen/cheesecake//www.usa-kulinarisch.de/kategorie/backen/cheesecake/> ; consulté le 19.05.2020)

Recette 2 :

Matériel :

- Four
- Plaque de cuisson
- 4 plats
- 2 cs
- 1 batteur
- 1 récipient gradué
- Plateau à pâtisserie
- 1 casserole
- Spray de cuisson

Ingrédients :

- 200 g de farine
- 200 g de sucre
- 50 g de cacao en poudre
- 200 g de chocolat noir
- 100 g de purée de pommes
- 100 ml d'huile végétale (huile de tournesol)
- 200 ml de lait de soja

Description de l'activité :

Pesez tous les ingrédients. Ensuite, réglez le four sur 180 °C (chaleur tournante) pour le préchauffer. Mélangez ensuite tous les ingrédients secs, c'est-à-dire la farine, le sucre et le cacao, dans un grand plat. Ensuite, faites fondre le chocolat dans un plat, au bain-marie. Lorsque le chocolat est fondu, ajoutez-le aux ingrédients secs. Vous pouvez à présent ajouter la purée de pommes, le lait de soja et l'huile. Lorsque tout est mélangé pour former une pâte, versez-la sur un plateau à pâtisserie. Veillez à graisser le plateau à pâtisserie avec un spray de cuisson et à la saupoudrer de cacao pour éviter que le brownie n'y adhère. La pâte doit cuire pendant environ 25-30 minutes.



(Source : <https://www.einfachbacken.de/rezepte/schoko-brownies-so-werden-sie-besonders-saftig> ; consulté le 19.05.2020)

Activité 8 : Inventer une histoire

Matériel :

Feuille, crayon

Images sur le thème du château, des princesses, des chevaliers

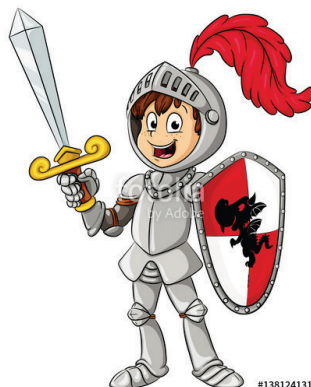
Images sur le thème de la ferme

Description :

Sélectionnez des images sur un thème et imprimez-les pour les montrer à l'enfant.

Montrez maintenant les images à l'enfant et demandez-lui de raconter une histoire à ce sujet. Vous pouvez lire ce que l'enfant a déjà raconté jusqu'à présent. À la fin, racontez toute l'histoire. Un adulte peut alors écrire l'histoire sur l'ordinateur et y ajouter des images. Vous pouvez ensuite envoyer l'histoire à la famille et à des amis.

Par exemple : Thème des chevaliers, des princesses



(Source pour les chevaliers : <https://stock.adobe.com/de/images/mutiger-ritter-vektor-illustration/138124131> ; consulté le 19.05.2020)

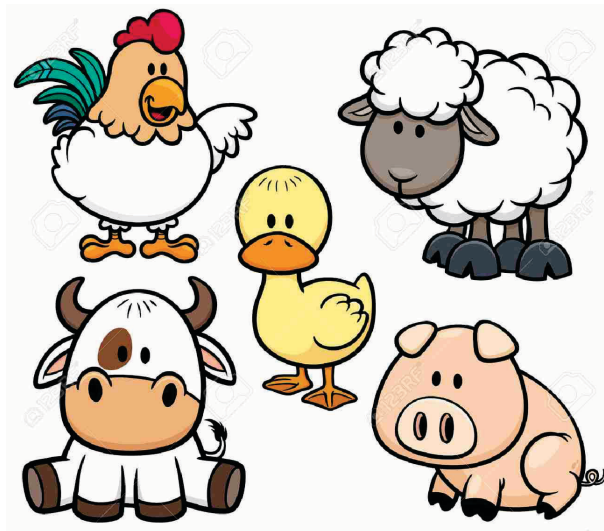
(Source pour le château : <https://clipartstation.com/schloss-clipart-6/> ; consulté le 19.05.2020)



(Source pour le couple royal : <https://www.alamy.de/fotos-bilder/prinzessin-vektor-vektoren.html> ; consulté le 19.05.2020)

(Source pour le dragon : <https://de.123rf.com/clipart-vektografiken/drachen.html?sti=o5619m2v9evmo64lnw> ; consulté le 19.05.2020)

Par exemple : Thème de la ferme



(Source pour le fermier : <https://clipartart.com/categories/cliparts-bauer.html> ; consulté le 19.05.2020)

(Source pour les animaux : <https://pixers.de/aufkleber/vektor-illustration-von-cartoon-tiere-bauernhof-set-71072049> ; consulté le 19.05.2020)



(Source pour le tracteur : <https://www.kissclipart.com/tractor-clipart-tractor-clip-art-christmas-clip-art-0a7r93/> ; consulté le 19.05.2020)

(Source pour la grange : <https://www.gograph.com/de/clip-art-vektografiken/heuschober.html> ; consulté le 19.05.2020)

Exemples de thèmes :

- Été
- Vacances
- Espace
- Zoo
- Pirates
- Sorciers et sorcières
- Fées et trolls
- Super-héros
- ...

Activité 9 : Rallye

Matériel :

Laine/corde
Bandeau/écharpe
Longue corde
Histoires animées
Sac à dos avec de l'eau et de quoi grignoter

Description de l'activité :

Vous pouvez jouer à ces jeux lors de la promenade, lorsque vous trouvez le lieu ou l'endroit idéal. Les jeux ne doivent pas nécessairement être effectués l'un après l'autre.

Le chemin :

Départ : Parc accrobranche de Steinfort -> Schwarzenhof -> piste cyclable jusqu'à Eischen -> Voie ferrée de « Pröllbock » -> « Fräscheweiher » -> Monter les escaliers -> « Zoo am Bulli » -> Destination : Parc accrobranche de Steinfort

Trouver le chemin :

Point 1 : Départ/destination

1. À cet endroit, on voit des cordes dans les arbres
2. À cet endroit, vous portez un casque
3. À cet endroit, vous portez un équipement d'escalade

Solution : Parc accrobranche de Steinfort

Point 2 :

1. Cet endroit se trouve dans une vallée/un trou
2. À l'entrée de cet endroit, il y a deux grosses pierres
3. À cet endroit, on peut faire un barbecue

Solution : Schwarzenhof

Point 3 :

1. Cet endroit est une longue voie
2. Il faut faire attention à soi-même et aux autres
3. À cet endroit, on peut rouler à vélo

Solution : Piste cyclable en direction d'Eischen

Point 4 :

1. Cet endroit a un rapport avec le train.
2. Cet endroit se trouve près de la voie ferrée.
3. Cet endroit sert de terminus/arrêt pour le train.

Solution : Voie ferrée de « Prëllbock »

Point 5 :

1. Cet endroit est constitué de deux trous.
2. Il y a de l'eau à cet endroit.
3. Des grenouilles vivent à cet endroit.

Solution : « Fräscheweier »

Point 6 :

1. Cet endroit va très haut.
2. Cet endroit est épuisant.
3. Il faut gravir des marches.

Solution : Monter les escaliers

Point 7 :

1. Cet endroit est constitué d'une plaque de béton.
2. À cet endroit, il y a des cabanes et un dino.
3. À cet endroit, on peut faire du skateboard.

Solution : « Zoo am Bulli »

Nous arrivons maintenant à notre destination (parc accrobranche de Steinfurt) ☺

Jeu 2 : Recherche d'objets

Les enfants doivent trouver quelque chose qui...

1. est brun (p. ex. de la terre)
2. est vert (p. ex. une feuille)
3. est rouge (p. ex. des fleurs)
4. est jaune (p. ex. des fleurs)
5. est blanc (p. ex. des fleurs)
6. est dur (p. ex. une pierre)
7. est mou (p. ex. de la mousse)
8. est rugueux (p. ex. de l'écorce)



(Source : <https://www.fantasiewerk.ch/mit-kindern-den-fruehling-erleben/> ; consulté le 22.05.2020)

Jeu 3 : 1 à 10

Les enfants doivent chercher des objets, de 1 à 10.

Par exemple :

Un morceau d'écorce

Deux fleurs

Trois pierres

Quatre branches

Cinq feuilles

...

jusqu'à 10

Jeu 4 : Créer un tableau naturel (tout au long du chemin)

Les enfants doivent chercher des matériaux naturels et créer un tableau avec eux.

P. ex. une voiture, un soleil, des fleurs, une maison, un animal, ...



(Source : <http://www.gemeinde-ortenbourg.de/fotos/3/60489/ortenbourg/natur/naturbilder/> ; consulté le 22.5.2020)



(Source : <https://107qm.de/landart-gestalten-mit-naturmaterialien-und-gewinnerinnen/> ; consulté le 22.5.2020)

Jeu 5 : Parcours à la corde

Matériel : longue corde, bandeaux/foulards

Préparation : étendre la corde pour créer un parcours au-dessus des buissons et des arbres

Le parcours à la corde est une façon très excitante pour les enfants de découvrir la forêt et ses bruits. Pour cela, tracez un chemin à travers la forêt à l'aide d'une longue corde. Utilisez des buissons et des arbres pour fixer la corde. Vous pouvez parfois accrocher la corde en bas, de sorte que l'enfant devra se pencher pour passer, parfois en hauteur, de sorte qu'il pourra tout juste l'atteindre. Plus le chemin est intéressant, plus il devient passionnant. Les caractéristiques naturelles, telles que les pentes légères ou les creux, les arbres tombés ou les branches basses, sont intégrées au parcours. Cependant, vous devez vous assurer qu'il n'y a rien qui risque de blesser les enfants.

L'enfant a maintenant les yeux bandés. S'il y a plusieurs participants, veillez à ce qu'ils respectent une distance de 5 à 10 mètres les uns des autres. À présent, il ne leur reste plus qu'à se frayer un chemin à l'aide de la corde.

Afin d'augmenter le niveau de difficulté, les participants ne doivent pas voir le parcours au préalable. Cela permet de maintenir les participants sous tension.

Si les participants ne veulent pas avoir les yeux bandés, ils peuvent aussi simplement fermer les yeux. Cela leur donne la possibilité de cligner des yeux de temps en temps lorsque le chemin devient plus difficile.



(Source :

http://www.primarfrenkendorf.ch/xml_2/internet/de/application/d382/f568.cfm ;
consulté le 27.5.2020)

Jeu 6 : Histoires animées (histoire de nains)

L'histoire est racontée par un adulte.

Histoire :

Une fois par an, les nains rendent visite à leur famille dans la vallée. Ils prennent de leurs nouvelles et demandent ce qui s'est passé dernièrement et s'ils ont besoin d'aide.

Le voyage commence.

Marcher dans le sens des aiguilles d'une montre

Sur le chemin, les nains font toujours une courte pause, s'accroupissent par terre et posent leur oreille sur le sol pour écouter. Ils font ça pour savoir s'il y a un géant dans le coin. Les géants ne sont pas méchants, mais ils sont patauds et maladroits. Il leur arrive souvent de passer au-dessus d'un nain et de le frapper de leurs grands pieds. Les nains en ressortent avec de nombreux bleus.

S'accroupir, mettre l'oreille sur le sol et écouter

Oh, en voilà un qui arrive !

Courir dans le sens des aiguilles d'une montre, puis s'arrêter

Les nains courent rapidement vers un arbre et veulent y grimper. Ils mettent leurs bras autour du tronc de l'arbre

Mettre les bras en avant, comme si vous vouliez enlacer un arbre

Ils essaient de grimper à l'arbre avec leurs jambes

Imiter les mouvements d'escalade avec les bras et les jambes

Mais l'arbre est trop glissant. Les nains glissent encore et encore et atterrissent le derrière sur le sol mou.

S'accroupir encore et encore et se laisser retomber sur le sol

Ils mettent les mains derrière leurs oreilles et écoutent pour savoir si le géant s'approche.

Mettre les mains derrière les oreilles et écouter

Le géant est déjà tout près !

Les nains doivent rapidement trouver un nouvel arbre. Ils courent jusqu'à ce qu'ils atteignent un nouvel arbre

Courir dans le sens des aiguilles d'une montre, puis s'arrêter

Avant de grimper, ils sentent l'écorce de l'arbre.

Faire des mouvements tactiles

Il est plus rugueux, nous pourrions grimper sur celui-ci. Les nains grimpent rapidement sur l'arbre

Imiter les mouvements d'escalade

Sur une branche, les nains mettent leur main au-dessus des yeux pour voir s'ils peuvent déjà apercevoir le géant

Mettre la main au-dessus des yeux

Oh ! Le géant est déjà tout près ! Il avance vers l'arbre en se balançant.

Imiter la démarche maladroite du géant

Ce géant est énorme !

Juste devant l'arbre, le géant doit éternuer.

Le géant regarde autour de lui, étonné, car il ne doit éternuer que lorsqu'il est malade ou lorsqu'il y a des nains dans les environs.

Ça y est, il les a découverts et doit à nouveau éternuer.

Éternuer 2x

Il fait signe aux nains

Saluer en agitant la main et éternuer

Il est content que les nains aient grimpé assez vite sur l'arbre et que ses pieds ne les aient pas heurtés.

Il éternue pour dire au revoir

Éternuer

Il poursuit son chemin.

Imiter la démarche maladroite du géant

Les nains redescendent de l'arbre

Imiter les mouvements d'escalade

Les nains continuent leur voyage à travers la forêt pour rendre visite à leur famille.

Marcher dans le sens des aiguilles d'une montre



(Source : <https://www.klett-kita.de/u3-zwergen-fingerspiel-zur-sprachfoerderung/> ; consulté le 27.5.2020)

Activité 10 : Fabriquer du sable cinétique (sable magique)

Description de l'activité :

FABRIQUER SOI-MÊME DU SABLE MAGIQUE

Voici comment fabriquer du sable cinétique :

Pour fabriquer soi-même du sable magique, il suffit de deux ingrédients : de la farine et de l'huile. Nous vous expliquerons ici comment fabriquer le sable et effectuer ensuite des bricolages avec celui-ci :



Qu'est-ce que le sable magique ?

(...) Très pratique : le sable magique ne colle pas et ne laisse donc aucune trace.

En outre, le sable magique est encore plus facile à modeler que du sable normal, car il conserve sa forme plus longtemps et ne se désintègre pas aussi rapidement.

Un autre point positif : le sable magique peut être modifié selon votre fantaisie. Si vous voulez du sable coloré, il suffit d'ajouter un colorant alimentaire et si vous voulez du sable magique scintillant, il suffit d'ajouter de la poudre scintillante pendant la fabrication. Cela laisse libre cours à votre imagination !

Si vous recouvrez bien le sable magique après avoir joué, vous pourrez l'utiliser pendant plusieurs jours.



Vous avez besoin des ingrédients suivants pour le sable magique :

- 960 g de farine
- 120 ml d'huile (*huile de tournesol ou huile pour bébé*)
- un peu de colorant alimentaire, liquide (*si nécessaire*)

De plus :

- un grand plat
- un récipient ou une base pour jouer

Fabriquer soi-même du sable magique - voici comment procéder :

1 : Mettez la farine et l'huile dans un grand plat.

2 : Ensuite, pétrissez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une masse appropriée. Si le mélange est trop ferme ou trop fin pour vous, ajoutez de la farine ou de l'huile.

3 : Si vous voulez du sable magique coloré, ajoutez un peu de colorant alimentaire liquide. Plus vous ajoutez de couleur, plus la coloration du sable devient intense !

4 : Pétrissez à nouveau tous les ingrédients. Et votre sable magique est déjà terminé !

5 : Avant de commencer à jouer, il est préférable de placer le sable dans un grand récipient ou de le poser sur une grande couverture. De cette façon, la maison reste propre !

Source : <https://www.geo.de/geolino/basteln/20863-rtkl-zaubersand-selber-machen-so-stellt-ihr-kinetischen-sand-her> ; consulté le 4 mai 2020