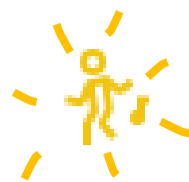
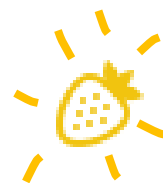
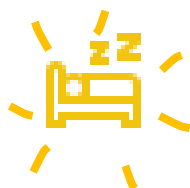


*La petite lettre hebdo
qui fait du bien
à toute la famille*



*Pour garder le
rythme pendant le
confinement*



Numéro 2

L'ASTUCE POUR SE BOUGER

L'IDEE RELAX

LE CONSEIL POPOTE

LA PAROLE AUX PARENTS

L'astuce pour se bouger



Découvrir le monde et les grands espaces nous manque. Et si cette semaine on proposait aux enfants de devenir des aventuriers à l'intérieur même de son petit chez soi ? Alors on enfiler sa super-tenue et c'est parti !

➤ Un parcours chez soi ?

Travailler l'équilibre, la motricité, les mouvements et les sensations, c'est possible et avec des objets que tout le monde a à la maison. Quelques idées pour mettre en place un « parcours du combattant » 100% maison :

- Utiliser des tapis pour se déplacer de différentes façons (sur les genoux, à plat ventre, sur le dos etc...)
- Utiliser des coussins de différentes tailles qui serviront de pont entre les différents obstacles
- Placer une bassine ou une petite corbeille et essayer de tirer différents objets à l'intérieur (peluches, chaussettes en boules...)



- Disposer des obstacles (chaises, cordes, ficelles etc..) et traverser d'un bout à l'autre sans les toucher (ça pourrait être des lasers de l'espace qu'il faut absolument éviter !)
- Et...on n'oubliera pas de tout ranger une fois qu'on a fini de jouer (oui oui, ranger c'est aussi de l'activité physique)



Attention à bien assurer la sécurité du parcours : prévoir des chaussons pour éviter de se blesser aux pieds ou de glisser en chaussettes, privilégier des obstacles mous...

Le conseil popote



Vous être en train de cuisiner et vos enfants commencent à s'impatienter ou même à s'ennuyer ? C'est sans doute l'occasion de les faire participer.

Pour garder le rythme en famille



La cuisine, une école ?

Rien de tel que de mettre la main à la pâte pour apprendre de nouvelles choses sans s'en apercevoir. Des mathématiques au français en passant par l'Histoire ? Voici quelques idées, toutes simples :

- convertir les kilogrammes en grammes, les litres en millilitres...
- lire la recette ensemble et se questionner sur les mots qu'on ne comprend pas
- écrire le menu du jour en l'illustrant
- Imaginer une histoire autour des ingrédients : qu'est-il arrivé aux pommes avant d'être mises en compote ? ...
- Rechercher l'histoire d'un plat



Toute situation est l'occasion d'apprendre pour les enfants, même sans en avoir l'air ! Ici, on troque cahier, stylo et ordinateur par un tablier et une manique, en discutant, tout simplement.

La recette de la semaine : le lamala (agneau en biscuit alsacien)



Gourmandise !



4 personnes



50 min de préparation

Ingrédients

- ❖ 4 œufs
- ❖ 120g de sucre
- ❖ 110g de farine
- ❖ 10 g de fécule de maïs
- ❖ 1/2 c à c de levure chimique
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ Sucre glace



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (Th 6).
2. Beurrez et farinez généreusement le moule (en terre cuite ou anti-adhésif).
3. Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre, jusqu'à obtenir un mélange bien crémeux.
4. Ajoutez ensuite la farine, la levure chimique, la fécule de maïs et mélangez doucement avec une spatule.
5. Versez la préparation dans le moule, en laissant 1 cm de marge avec le bord.
6. Faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 30 à 40 minutes. Vous pouvez vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans le gâteau, elle doit ressortir sèche.
7. Laissez refroidir votre lamala. Décollez un peu les bords avec un couteau avant de démouler.
8. Saupoudrez de sucre glace.

Pour garder le rythme en famille



L'idée relax



Comment je m'organise pour garder ma bonne humeur ?

➤ Se déconnecter, en famille

Chaque famille a sa botte secrète... Il faut bien le reconnaître les écrans prennent beaucoup de place pendant le confinement mais comment faire pour limiter son utilisation en mode "loisir" ? Les tentations sont multiples et très alléchantes pour tous les âges et le télétravail accapare papa ou/et maman...



Un conseil de famille s'impose : on tente de négocier 2 heures dans la journée sans écran en même temps pour tout le monde.

On commence par le temps des repas : on mange ensemble et on prend le temps de discuter de ce que l'on veut faire *au petit déjeuner*, on échange sur le bon repas du *midi*, on respire le repas chaud du *diner* et on ferme les yeux pour dire à quoi il nous fait penser. Et tout ça sans un écran sur la table, ni sur les genoux ni la télé allumée... Challenge ?

Racontez-nous votre mise en œuvre via notre adresse mail, votre avis nous intéresse !

La parole aux parents



➤ Isabelle, Maman solo en garde alternée avec deux enfants de 7 et 9 ans

66

Le programme pour les deux prend vraiment tout le temps de la journée. C'est intense pour moi et pour eux. Je dois être avec eux. Donc peu de place pour les jeux en semaine.

Ce week-end nous avons enfin pu faire de la pâtisserie.

Le plus dur pour eux est de ne pas sortir courir 5 mn alors qu'on a un parc en bas de l'immeuble.

Le plus facile, c'est qu'ils comprennent la situation et tout se passe bien pour le moment et en fin de journée on regarde la télé tous les trois blottis ensemble.

99

Pour garder le rythme en famille



Le p'tit rappel « confi » pour terminer...



Les vacances et le soleil sont là !...L'envie de sortir aussi !

*Rappelons-nous que cette phase de confinement n'est qu'un passage,
l'avenir nous réserve encore de beaux jours.*

Ensemble, respectons le confinement, pour nous protéger et protéger les autres.

Cette action est mise en œuvre avec le soutien
financier de :



**régime
local**
d'assurance maladie
Alsace-Moselle



ars
Agence Régionale de Santé
Grand Est



Et en partenariat avec :

A propos des auteurs

L'équipe CAAPS est constituée d'éducateurs sportifs (Usep), d'une infirmière et de diététiciennes. Missionnée par le rectorat, elle intervient au sein des écoles de l'académie de Strasbourg auprès des personnels éducatifs et des parents d'élèves pour encourager les habitudes de vie favorables à la santé. Vous vous posez des questions autour de l'alimentation, l'activité physique ou encore du sommeil de votre enfant pendant cette période de confinement ? Vous souhaitez partager un témoignage ? Ecrivez-nous : caaps@ac-strasbourg.fr



Pour illustrer ce document

L'équipe CAAPS remercie icones8.fr pour la mise à disposition des illustrations graphiques de ce document.