

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



*Pour garder le
rythme pendant le
confinement*



Numéro 3

L'ASTUCE POUR SE BOUGER

L'IDEE RELAX

LE CONSEIL POPOTE

LA PAROLE AUX PARENTS

*La famille idéale n'existe pas, chaque petit
pas compte pour le bien-être de tous*

L'histoire de la semaine



Qui n'aime pas les histoires ?... Et si on (re)découvrait celle de *la Chèvre de Monsieur Sequin* ? Ce numéro vous propose de vous laisser emporter, en famille, par cette histoire à écouter. *La Chèvre de Monsieur Sequin* laissera ensuite quelques traces dans les conseils pour garder le rythme...



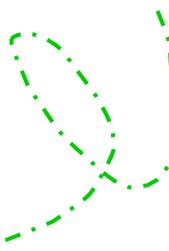
Chapitre 1



Chapitre 2

Cliquer sur l'image du chapitre 1, puis celle du chapitre 2

L'astuce pour se bouger



On a tous souvenir de ce « Jacques » qui nous ordonnait de faire des choses plus ou moins folles... On vous propose ici de recycler ce jeu universel et intemporel pour bouger simplement et gaiement.

↗ Jacques a dit...

On appelle le maître du jeu « Jacques ». Jacques ordonne, les joueurs appliquent. La porte est ouverte à une infinité de possibilités pour bouger !

Qui est Jacques ?

Vous, parent, ou l'un de vos enfants (c'est un jeu, on inverse les rôles ?)

La formule magique

L'ordre est donné en commençant toujours par « *Jacques a dit...* ». *Jacques a dit* pointez l'index vers le genou gauche ! Sans cette formule, le joueur qui applique est éliminé ou a un gage amical défini avant de commencer le jeu.

Pour garder le rythme en famille



Quelles commandes ?

Des gestes ou actions simples (sans acrobaties) telles que :

- Commandes ordinaires : étirez-vous vers le ciel, touchez votre pied droit, balancez vos bras, tournez sur vous-même, touchez vos orteils, sautez 3 fois en l'air, faites du hula hoop...
- Commandes un peu plus loufoques : faites *la chèvre de Monsieur Seguin* dans la montagne, ayant un fou-rire, agissez comme une rock star, un robot ou un ver de terre, applaudissez 1 fois/2 fois/3 fois, faites du cheval, dessinez avec vos pieds...

Pour que tout le monde y trouve son compte

Si vous avez des enfants d'âges différents, accordez au(x) plus jeune(s) des « jokers » qui lui permettront de ne pas être systématiquement éliminé. Les plus grands aimeront davantage être éprouvés. On peut alors prévoir des commandes de plus en plus rapides, appliquer soi-même une commande inverse à celle qui est dite pour les induire en erreur.



L'avantage ? On apprend du vocabulaire et cela favorise l'expression orale, on révise l'anatomie et les parties du corps, on apprend à se concentrer sur les informations, tout en se déjouant, selon l'humeur de Jacques.

Le conseil popote



Beurk, j'aime pas les courgettes !... Vos enfants boudent les légumes ? Durant l'enfance, les goûts évoluent et se construisent.

↗ Un labo sensoriel pour se familiariser

Rien de mieux que d'explorer les cinq sens (vue, odorat, ouïe, goût et toucher) en jouant pour accompagner les enfants dans ce processus, et la cuisine devient un laboratoire de choix pour cela. Vous cuisinez ? Bandez les yeux à vos enfants et :

- faites-leur toucher et sentir un légume, une plante aromatique ou une épice
- vous croquez dans une carotte, vous tranchez le pain : sauront ils le deviner en l'écoutant seulement ?
- pour les aventuriers, c'est dégustation d'un plat surprise ! Une recette « légumée », colorée et savoureuse...Le tian de légumes au chèvre par exemple



Les enfants n'aiment pas les légumes, une certitude pour beaucoup d'entre nous. Le goût, c'est comme la parole, si on ne l'apprend pas, alors ce n'est pas évident de le développer. Cela passe par des petits moments tout simples, comme ceux proposés, et régulièrement.

Pour garder le rythme en famille



La recette de la semaine : le tian de légumes au fromage de la Chèvre de Monsieur Sequin

 Plat principal

 4 personnes

 20 min de préparation
1h10 de cuisson

Ingrédients

- ❖ 1 kg de courgettes
- ❖ 1 kg de tomates
- ❖ 500g d'oignons
- ❖ 2 buches de fromage de chèvre
- ❖ Huile d'olive
- ❖ Herbes de Provence ou origan
- ❖ Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (Th 6).
2. Émincez les oignons. Déposez-les dans une poêle avec 3 c. à s. d'huile d'olive. Couvrez et faites cuire à feu doux 20 à 25 min.
3. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si les oignons attachent.
4. Vous obtenez une fondue d'oignons que vous étalerez au fond d'un plat à gratin.
5. Coupez les tomates en tranches. Épluchez et émincez très finement les courgettes. Déposez-les dans le plat à gratin.
6. Ajoutez les épices et les herbes. Mélangez.
7. Enfouez 30 min à 150°C (Th 5).
8. Ajoutez les buches coupées en rondelles par-dessus les légumes.
9. Ré-enfouez 15 min à 150°C (Th 5). Les courgettes doivent être fondantes à la fin.

L'idée relax



“Maman, je ne veux pas aller dormir... Je n'ai pas sommeil”.

Panique ! Cela fait 4 fois que vous lui lisez chacun de ses livres, vous êtes en panne d'inspiration.

Inventer pour appeler le marchand de sable

Vous redoublez de créativité, vous innovez ! C'est décidé, on invente une histoire !

- ❖ Vous posez les règles comme : une histoire qui finit bien, qui ne fait pas peur ; un héros solitaire ou une bande ; au pôle nord ou sur une île ; une solution plus ou moins farfelue à une situation a priori sans issue ...
- ❖ Vous inventez avec vos enfants s'ils sont dans la même chambre une histoire. Avec vous, chacun, frère(s) et sœur(s) s'ils sont dans la même chambre, invente une phrase de cette histoire et à la fin, c'est **VOTRE** histoire. On la finit demain ?

Pour garder le rythme en famille



Et si *Monsieur Seguin* avait trouvé un moyen d'occuper sa chèvre ? Et si *Blanquette* avait fait une surprenante rencontre dans l'étable ? C'est peut-être là une nouvelle histoire à inventer en famille...



Inventer offre l'occasion de trouver des solutions originales. Cela contribue à développer la capacité des enfants à résoudre les petits problèmes de la vie de tous les jours.



La pause jeu



Prêts à jouer aux cruciverbistes ? Rdv [ici](#) pour des mots-croisés autour de la recette du *Conseil popote*.

La parole aux parents



➤ Khaly, Papa de trois enfants de 7, 9 et 11 ans



On décide ensemble des activités et de leur répartition pour le lendemain : école, activité sportive avec les parents, balade en respectant la distanciation sociale, temps calmes, temps de jeux, temps d'écrans, temps d'appels aux copains et à la famille... C'est également une occasion idéale pour nous de renforcer l'autonomie des enfants sur pas mal de choses comme mettre la table ou faire du rangement et pour découvrir de nouvelles choses au niveau culinaire ou du bricolage par exemple. Pour éviter toute lassitude, on s'oblige à ne pas être trop ambitieux, à ne pas vouloir tout faire tout de suite, mais à répartir tout ça sur la durée, sans oublier de penser à ce que chacun puisse prendre du temps pour soi.

99

Pour garder le rythme en famille



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



Ouvrir la fenêtre 2 fois par jour pour aérer l'intérieur et prendre un bol d'air : 10 min le matin et 10 min l'après-midi.

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

Et en partenariat avec :



régime local
d'assurance maladie
Alsace-Moselle



A propos des auteurs

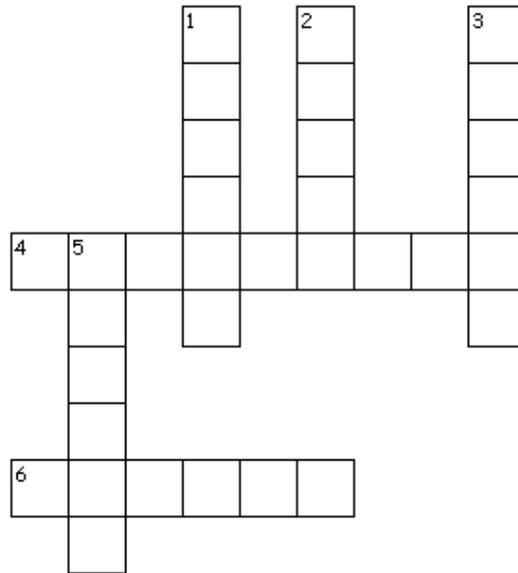
L'équipe CAAPS est constituée d'éducateurs sportifs (Usep), d'une infirmière et de diététiciennes. Missionnée par le rectorat, elle intervient au sein des écoles de l'académie de Strasbourg auprès des personnels éducatifs et des parents d'élèves pour encourager les habitudes de vie favorables à la santé. 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.

Retrouve(z) les ingrédients du tian au fromage de *la Chèvre de Monsieur Seguin*



1. Blanquette en est une.
2. Son huile est très appréciée des Méditerranéens.
3. Elles parfument les plats en nous faisant voyager aux quatre coins du monde.
4. Légume à chair tendre blanche à jaune pâle, de forme ronde ou allongée.
5. Il libère un gaz qui pique les yeux pour se défendre.
6. Fruit de couleur rouge souvent considéré comme un légume. Les Italiens l'appelaient « pomme d'or ».

Revenir à [L'idée relax](#)

