

**LA TROUSSE DE  
SECOURS DES  
PARENTS  
CONFINES  
VOL XV**



# SOMMAIRE

---

**ENIGMES**

**BLAGUES**

**JEU DES DIFFERENCES**

**SUDOKU**

**BRICOLAGE FABRIQUE TON MOULIN**

**PIXEL ART**

**COLORIAGE CODE**

**ORIGAMI**

**DOSSIER SUR LA ROUTE**

**JOUER EN FAMILLE A LA MAISON**

**YOGA**

**RECETTE PAIN TAHITIEN**

**EXPERIENCE UN TROU DANS LA MAIN**

**REPONSE DU JEU DES DIFFERENCES ET DES ENIGMES**

# ENIGMES

$$8 = 56$$

$$7 = 42$$

$$6 = 30$$

$$5 = 20$$

$$3 = ?$$

*Quelle expression se cache derrière cette image ?*



*Quelle est la plante que l'on n'arrose jamais  
et qui même écrasée ne s'abîme pas ?*

# BLAGUES

*Un enfant demande à sa mère :*

*« Maman, qu'est-ce qu'il y a dans ton ventre ? »*

*Sa maman répond : « Ton petit frère, mon fils ! »*

*Le fils répond : « Mais pourquoi l'as-tu mangé ? »*



*Le petit Toto demande à sa maman :*

*-Pourquoi as-tu des cheveux blancs Maman ?*

*-J'ai des cheveux blancs parce que tu fais beaucoup de bêtises et ça m'énerve !*

*Toto répond :*

*-Tu devais faire beaucoup de bêtises quand tu étais petite alors, car Mamie a vraiment beaucoup de cheveux blancs !*



JEU DES DIFFERENCES



# SUDOKU

# BRICOLAGE FABRIQUE TON MOULIN

## Matériel :

- un tube de carton (de papier toilette ou plus gros si possible)
- une attache parisienne
- du carton fin (type boîtes de céréales)
- de la peinture
- de la colle

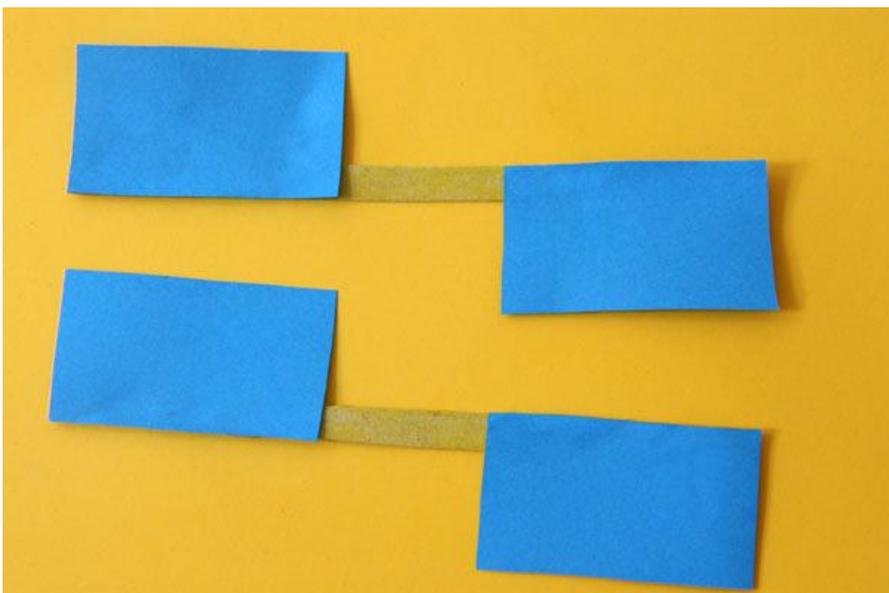
## Étapes :

Peindre le rouleau de papier toilette.



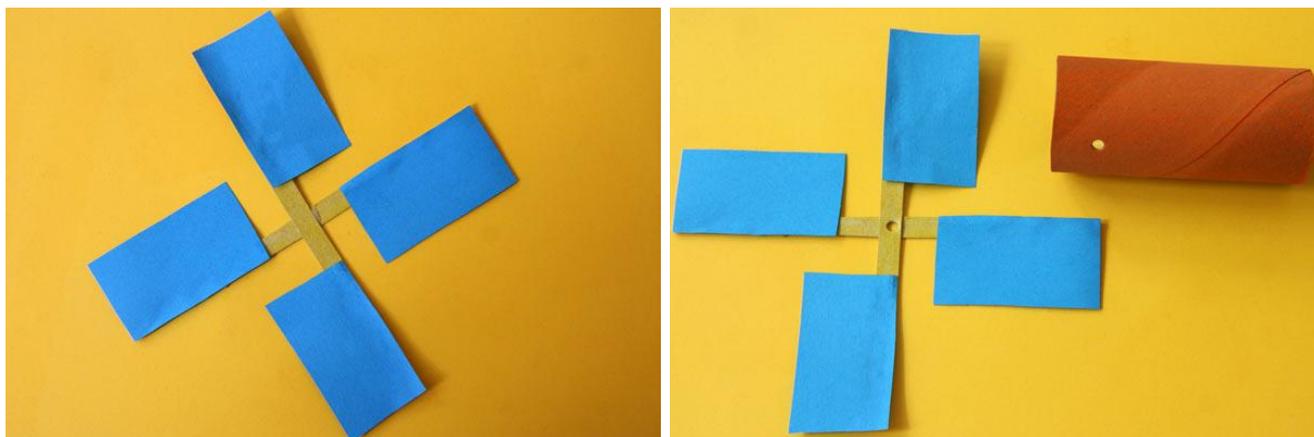
Découper deux bandes dans du carton fin pour faire les pâles du moulin, plus larges que l'attache parisienne, puis les peindre.

Couper 4 rectangles de papier pour faire les 4 ailes du moulin, qui mesurent environ 1/3 de la hauteur du tube.



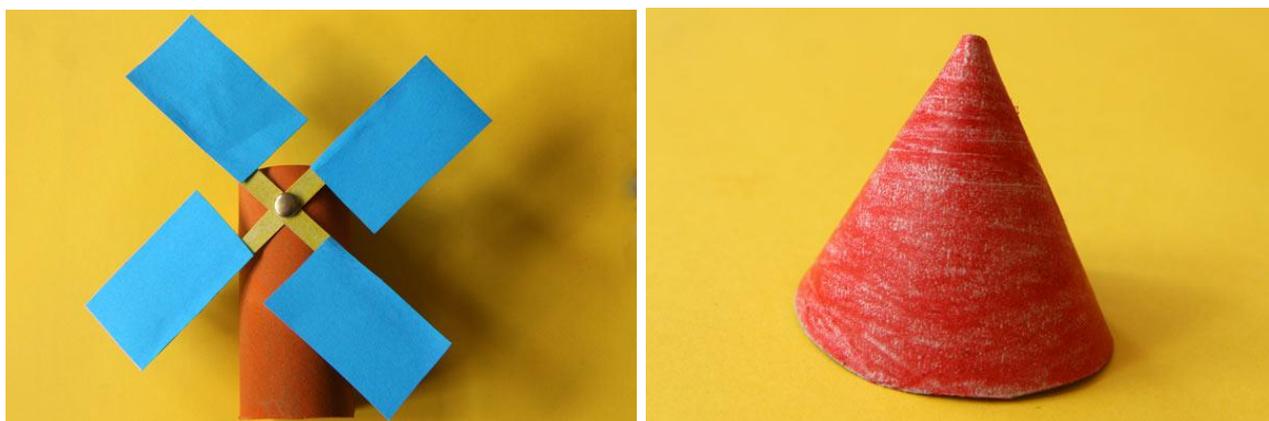
Puis les coller sur les extrémités des bandes de carton, un côté qui dépasse en haut, et l'autre côté qui dépasse en bas.

Coller les deux bandes l'une sur l'autre en leur milieu.



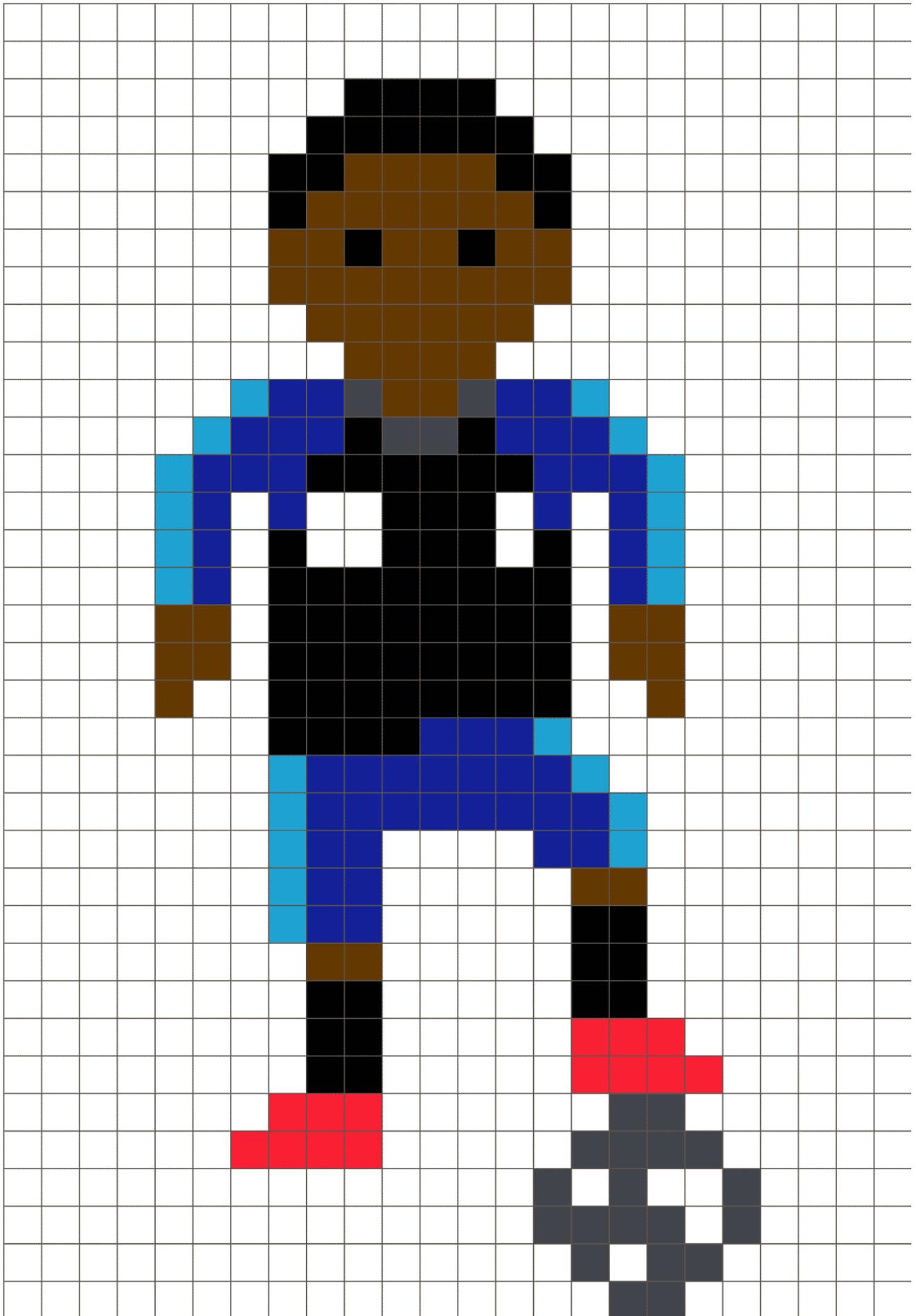
Une fois la colle sèche, faire deux trous sur le tube et au centre des pâles (s'aider d'une perforatrice).

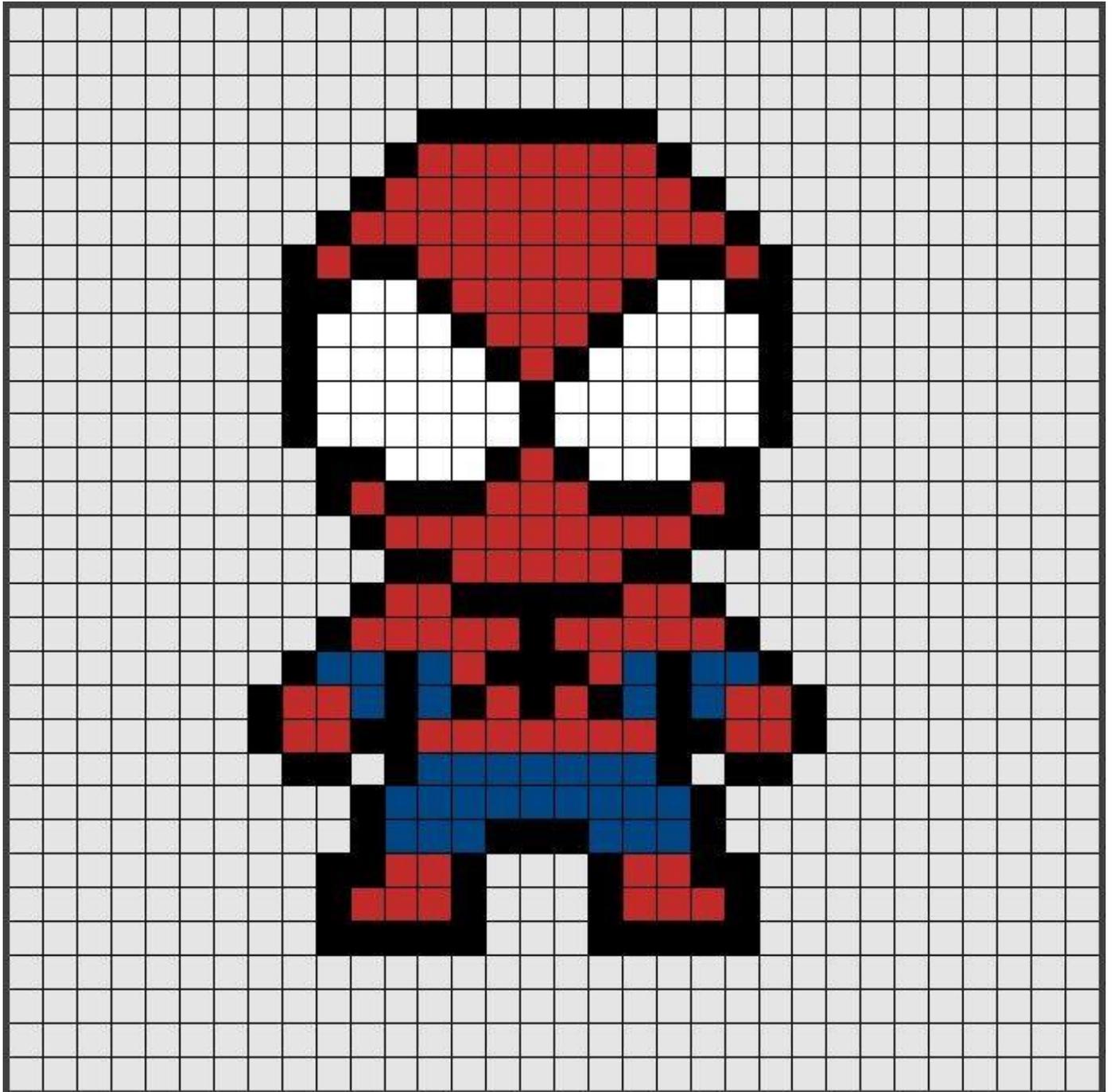
Assembler avec l'attache parisienne.

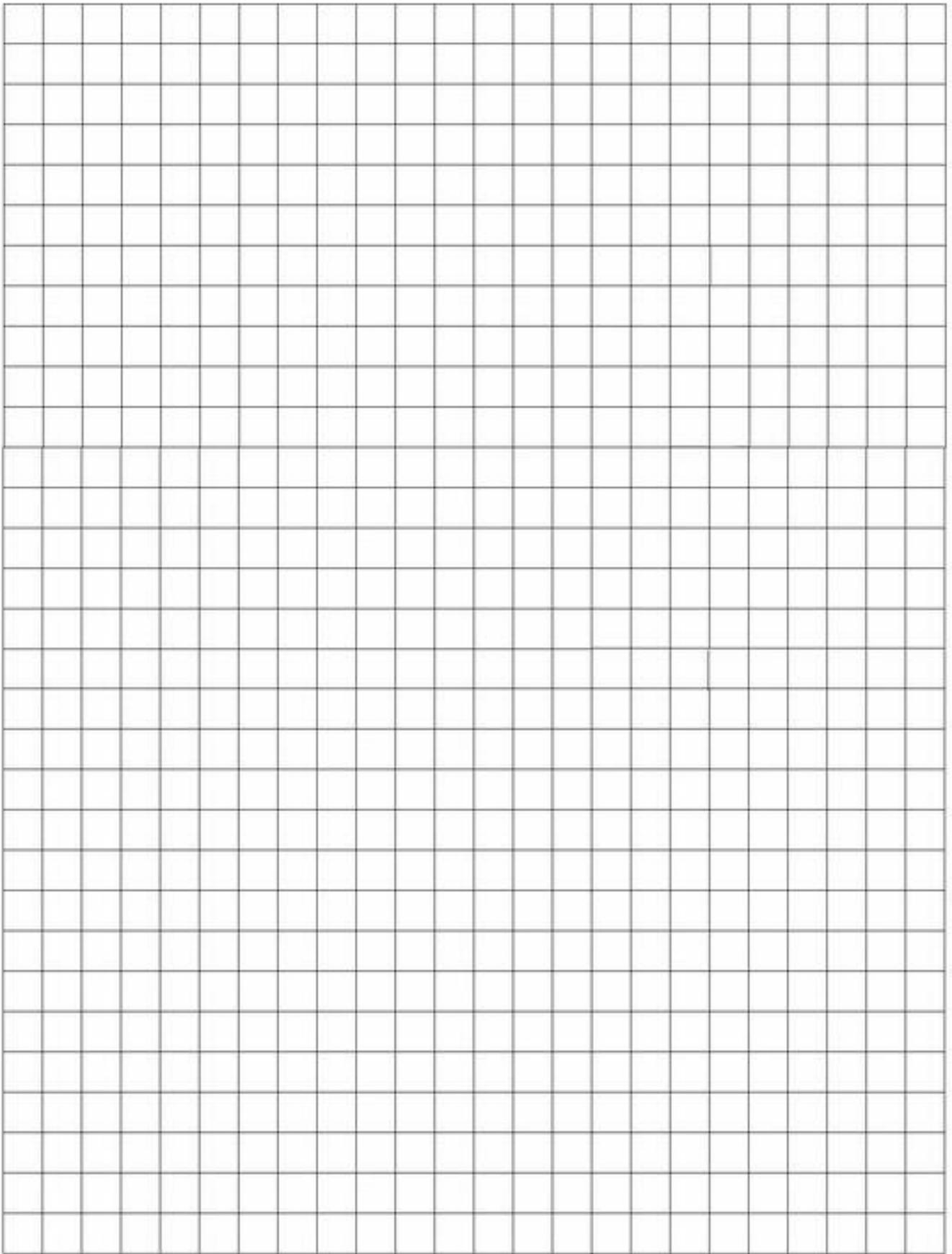


Il ne reste plus qu'à réaliser le chapeau, le toit du moulin, avec un cône.

# PIXEL ART





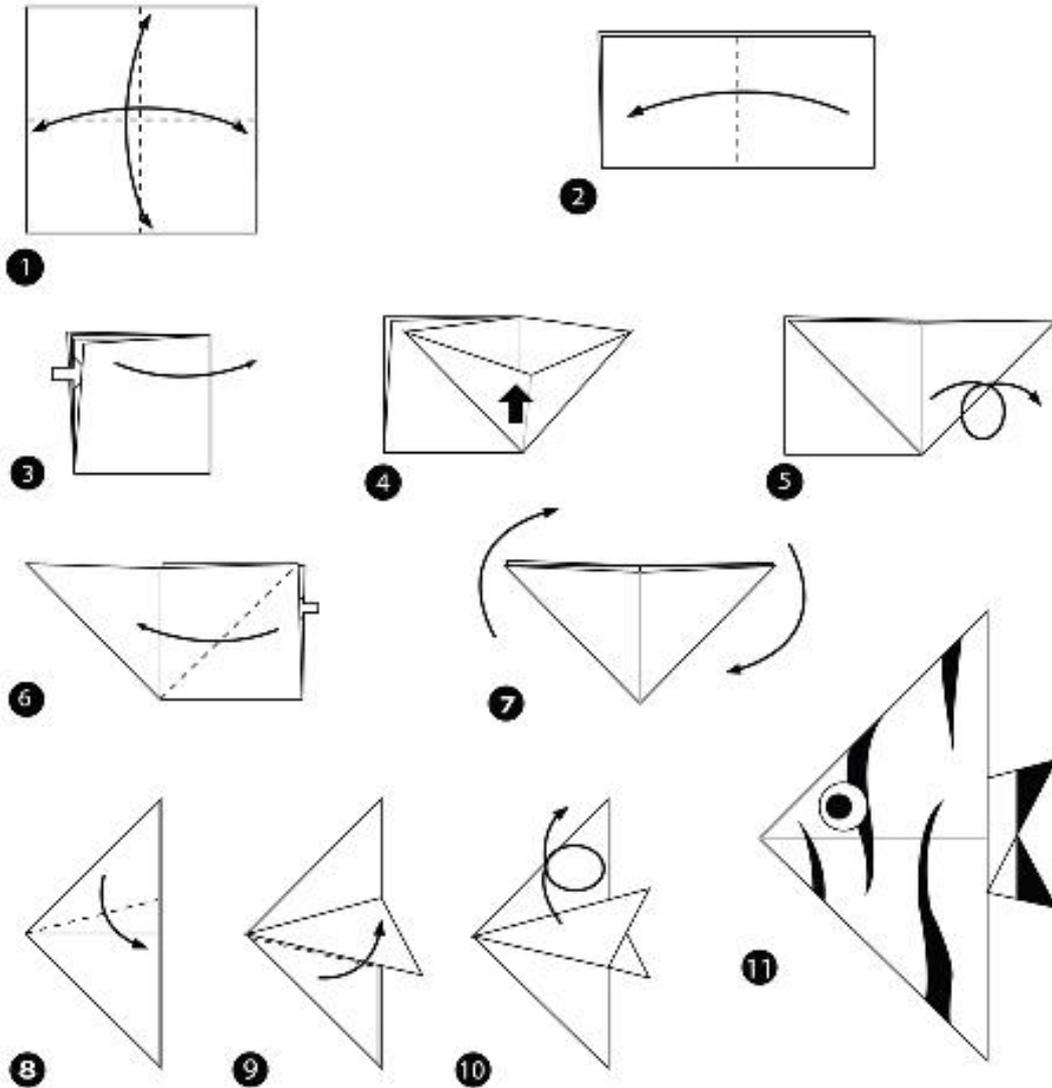


# COLORIAGE CODE



- |  |   |   |
|--|---|---|
|  1 émeraude   |  4 jaune |  7 rose clair |
|  2 vert foncé |  5 blanc |  8 rose       |
|  3 vert clair |  6 mauve |  9 violet     |

# ORIGAMI POISSON



# DOSSIER SUR LA ROUTE

## FEU TRICOLORE



### Matériel :

Carton

Gobelet ou verre rond

Boite de lait ou d'eau recyclée

Ciseaux et/ou cutter (sous la surveillance d'un adulte avec un support pour couper dessus)

Grande feuille (récup' possible !)

Papier noir, rouge, jaune et vert ou papier peint avec ces couleurs

Rouleau papier absorbant ou rouleau de papier aluminium / cuisson

Colle

Scotch

## Etapes :

Sur la grande feuille, coller les morceaux de papiers colorés disposés comme sur l'image.



Couper un morceau de carton de la taille de la grande feuille, en veillant à laisser une petite encoche dépasser du rectangle.

A l'aide du gobelet, tracer les ronds sur 4 colonnes comme sur l'image, et les couper.



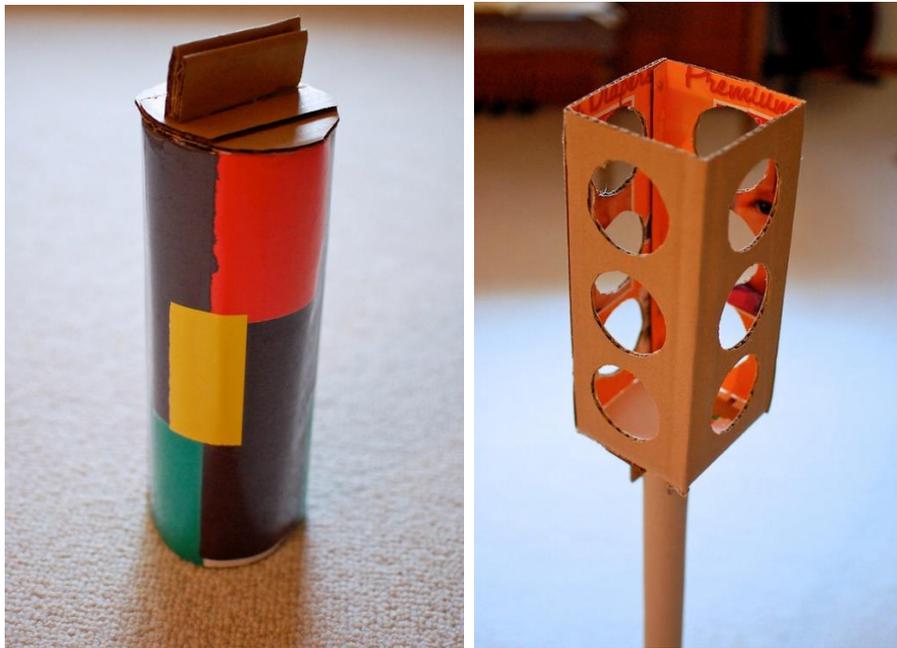
Coller la grande feuille autour de la bouteille, cela forme un cylindre.

Couper un rond dans du carton de la taille du cylindre.

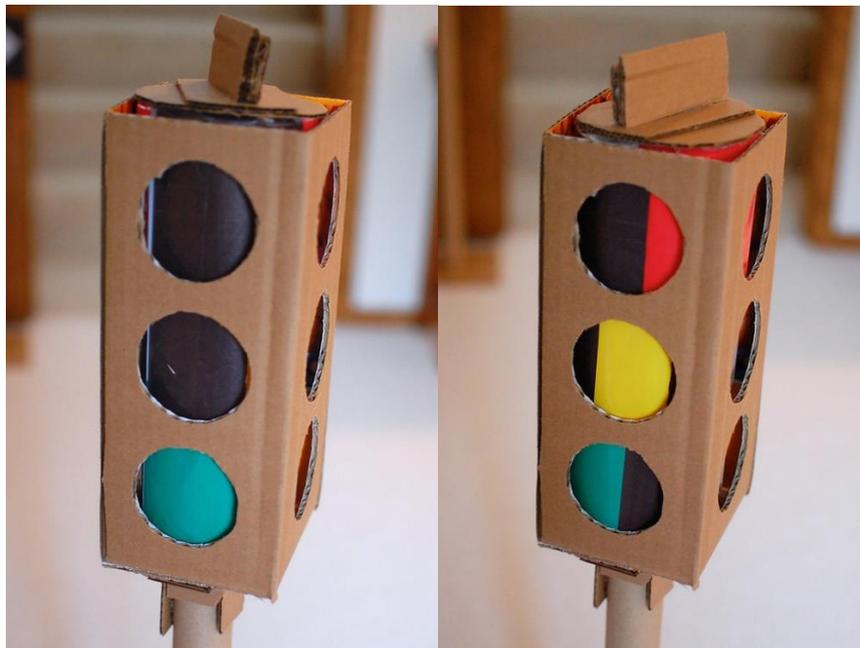
Couper et assembler une poignée dans du carton.

Coller le disque de carton sur le haut du cylindre (couleurs rouges vers le haut).

Coller la poignée sur le disque.



Fermer le morceau de carton troué comme sur l'image.  
Coller en dessous le rouleau.



Placer le cylindre (poignée vers le haut) dans le feu.  
Pour changer la couleur du feu, tourner à l'aide de la poignée !

# PANNEAUX DE SIGNALISATION ET DECORS



Cailloux peints.



Panneaux à imprimer, à découper et à coller sur des bâtonnets de glace.  
Faire une fente dans un bouchon de bouteille et glisser le bâtonnet dedans.



Couper des plots de signalisation dans des boîtes d'œufs puis les peindre en orange et blanc.



Panneaux à imprimer, à découper et à coller sur des pics à brochette plantés dans des bouchons en liège.



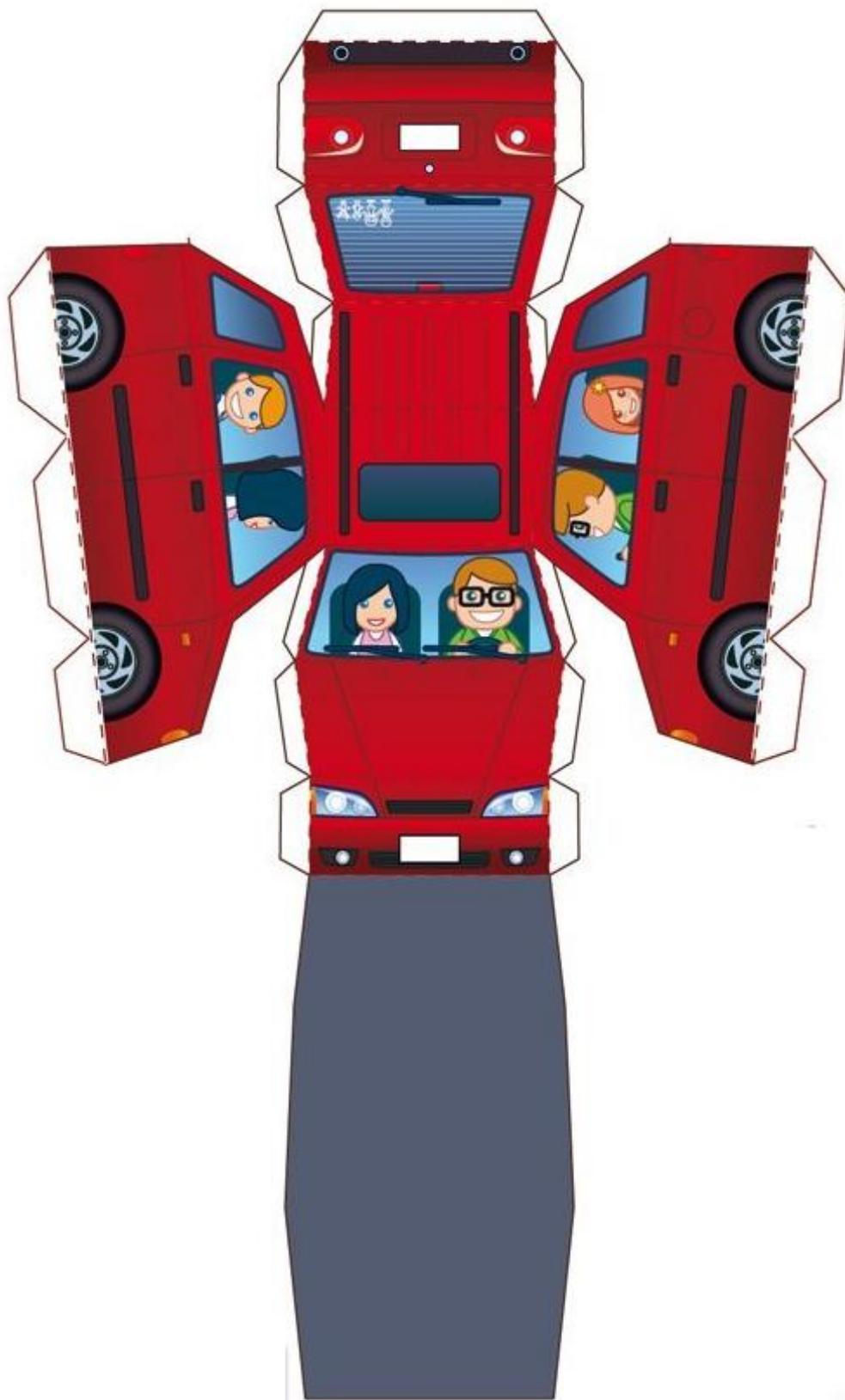
Dessiner des arbres, les découper et les coller sur des pics à brochette plantés dans des bouchons en plastique.



Panneaux à imprimer, à découper et à accrocher sur des pinces à linge.

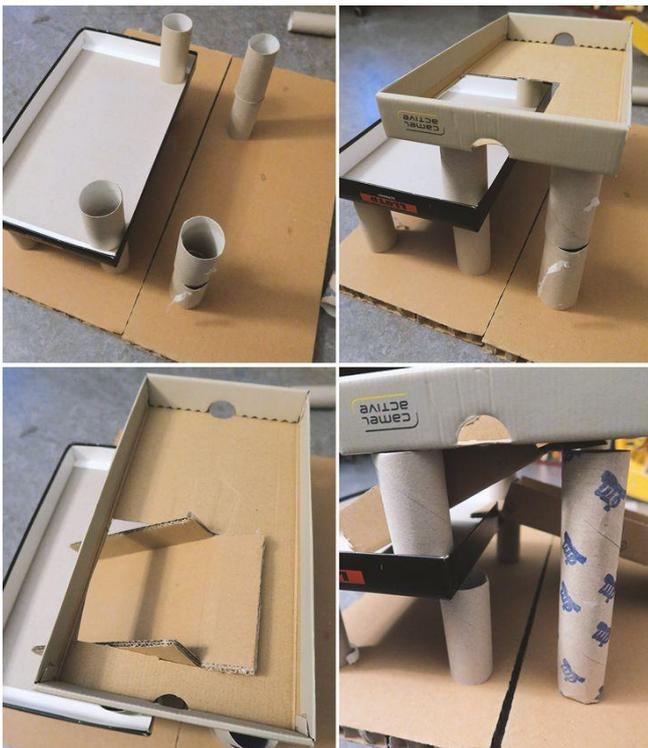


## VOITURE 3D



Imprimer le modèle et coller sur les fentes blanches.

# PARKING



De superbes garages réalisés à l'aide de boîte à chaussures et de rouleaux en carton !

# STATION DE LAVAGE



## Matériel :

Une boîte à chaussures  
Rouleaux en carton de papier toilette  
Papier coloré/crépon/mousse  
Chenilles/fil de fer

## Etapes :

Faire deux trous pour l'entrée et la sortie dans la boîte à chaussures.  
Réaliser les rouleaux de nettoyage à l'aide de papier crépon, coloré ou papier mousse en coupant des petites franges sur plusieurs morceaux.  
Enrouler les franges sur une chenille ou le fil de fer.  
Faire des petits trous dans la boîte pour fixer les rouleaux.

## JOUER EN FAMILLE A LA MAISON

### JOUER AU BABY PING PONG :

Avec 2 assiettes en carton pour les raquettes et un ballon gonflable en guise de balle !



### JOUER AU BABY HOCKEY SUR GLACE :

On remplit d'eau un plat à gratin ou un grand plateau, on peut plonger des petites décorations dans l'eau et on place le plat dans le congélateur.



## LACHEZ LES BALLONS !

On place une paille sur un fil et on tend le fil entre 2 murs (ou sur une grande distance).

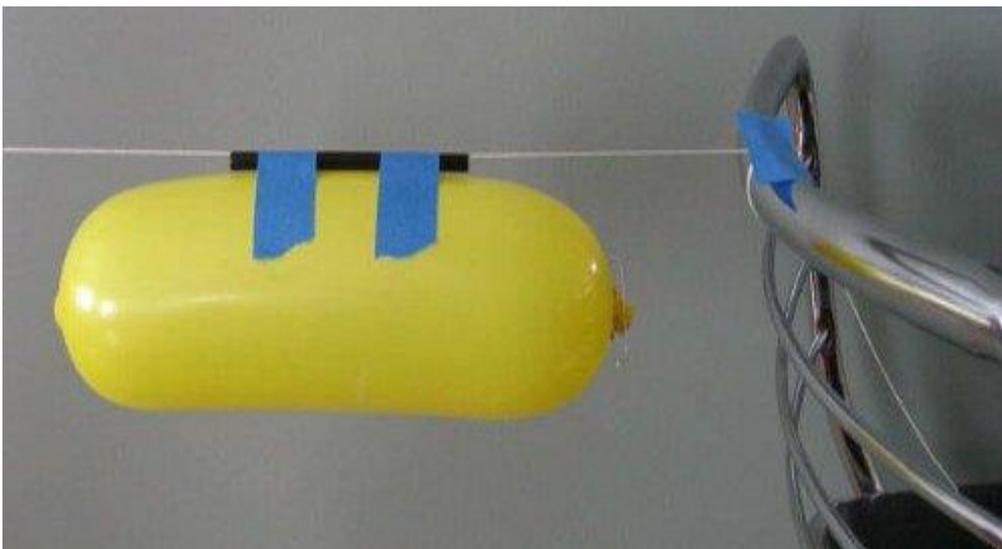
On gonfle un ballon de baudruche mais sans nouer son extrémité (on peut utiliser les pinces plates qui servent à fermer les paquets de pâtes, un trombone, ou une pince à cheveux ...)

On scotche le ballon sur la paille.

On reproduit ce montage pour chaque enfant.

Au top départ, chaque enfant enlève la pince et libère le ballon en se dégonflant, le ballon avance le long du fil.

Le gagnant est celui qui a envoyé son ballon le plus loin !



## Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent !  
Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre  
(masse les intestins) muscle le dos et les bras.

- 1** Voici le cobra !  
Tu es immobile, allongé sur le ventre,  
une joue posée dans l'herbe.



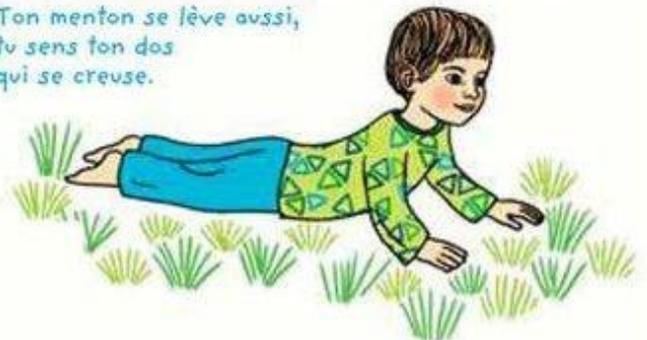
- 2** Tu as les mains bien à plat  
et tu imagines que tu rampes  
dans l'herbe verte.



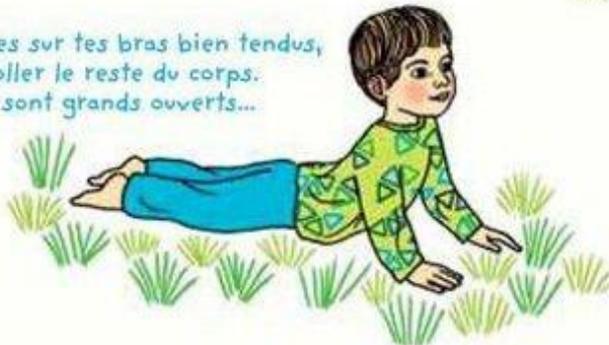
- 3** Tiens, on entend  
un petit bruit...  
Tu lèves doucement la tête.



- 4** Ton menton se lève aussi,  
tu sens ton dos  
qui se creuse.



- 5** Tu pousses sur tes bras bien tendus,  
sans décoller le reste du corps.  
Tes yeux sont grands ouverts...



# RECETTE PAIN COCO TAHITIEN



## Ingrédients et matériel :

250g de farine  
130 ml de lait de coco  
35 ml d'eau de coco  
50 g de sucre  
10 gr de levure boulangère  
1 pincée de sel  
Beurre pour le moule  
Saladier  
Moule à cake

## Etapes :

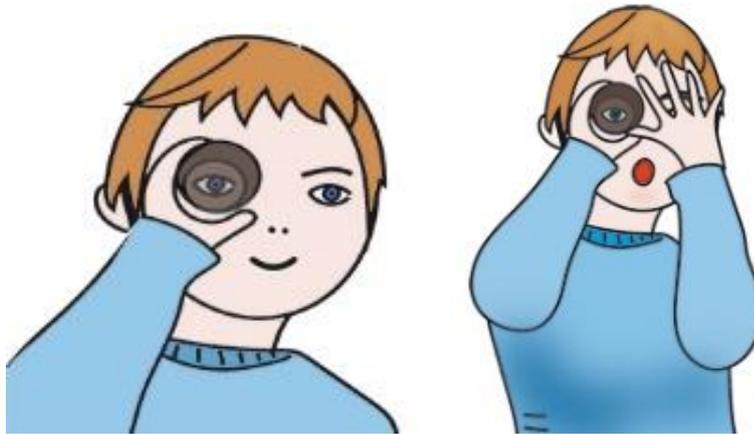
Délayer la levure boulangère dans l'eau de coco.  
Mélanger la farine, le sucre et le sel.  
Creuser un puits au milieu et verser la levure dans l'eau de coco et le lait de coco dedans.  
Mélanger jusqu'à ce que la pâte se roule en boule.  
Pétrir ensuite pendant 10 min, (la pâte doit être souple et élastique).  
Déposer dans un saladier fariné, recouvrir de papier film et laisser lever jusqu'à ce que la pâte double de volume.  
Une fois que la pâte a doublé de volume, la dégazer (chasser l'air) sur le plan de travail fariné.  
Séparer la pâte en trois parties égales.  
Les rouler en boule et les disposer dans le moule à cake beurré.  
Recouvrir d'un torchon et laisser lever à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume (1h environ).  
Préchauffer le four à 150 degrés pendant ce temps.  
Cuire 35 à 45 minutes.  
Laisser refroidir 10 minutes dans le moule avant de le démouler.

## EXPERIENCE UN TROU DANS LA MAIN

La réalisation de cette expérience est extrêmement simple, il suffit d'un rouleau en carton (essuie-tout ou papier toilette) à placer devant son œil !



Prendre le rouleau dans la main et le placer devant un œil.



Placer la main libre ouverte devant l'autre l'œil juste en dessous de la fin du rouleau de carton.

Regarder droit devant avec les deux yeux mais sans lâcher la position de la main et du rouleau de carton.

Avancer et reculer doucement la main ouverte jusqu'à ce que le trou apparaisse en plein milieu !



## REPONSES DU JEU DES DIFFERENCES



### REPONSE DES ENIGMES :

#### Enigme1 :

$$3=6$$

La logique de cette énigme est de multiplier le chiffre avec celui qui le précède pour obtenir le résultat.

$$8 \times 7 = 56, 7 \times 6 = 42, 6 \times 5 = 30, 5 \times 4 = 20, 4 \times 3 = 12, \mathbf{3 \times 2 = 6.}$$

#### Enigme 2 :

Rouler sur l'or.

#### Enigme 3 :

La plante des pieds.