

Familles Rurales Ardèche Antenne de Vernosc

Occuper ses dix doigts avec presque rien

Brochure d'activités

Note aux parents :

Les animateurs des centre de loisirs de Talencieux, de la vallée de la Vocance et de Vernosc proposent aux enfants des activités faciles à mettre en place et avec des choses que chacun à chez soi.

Cette brochure n'a aucune prétention, sinon de vous et nous aider à passer le temps.

COLORIAGE

3 - 4 ans



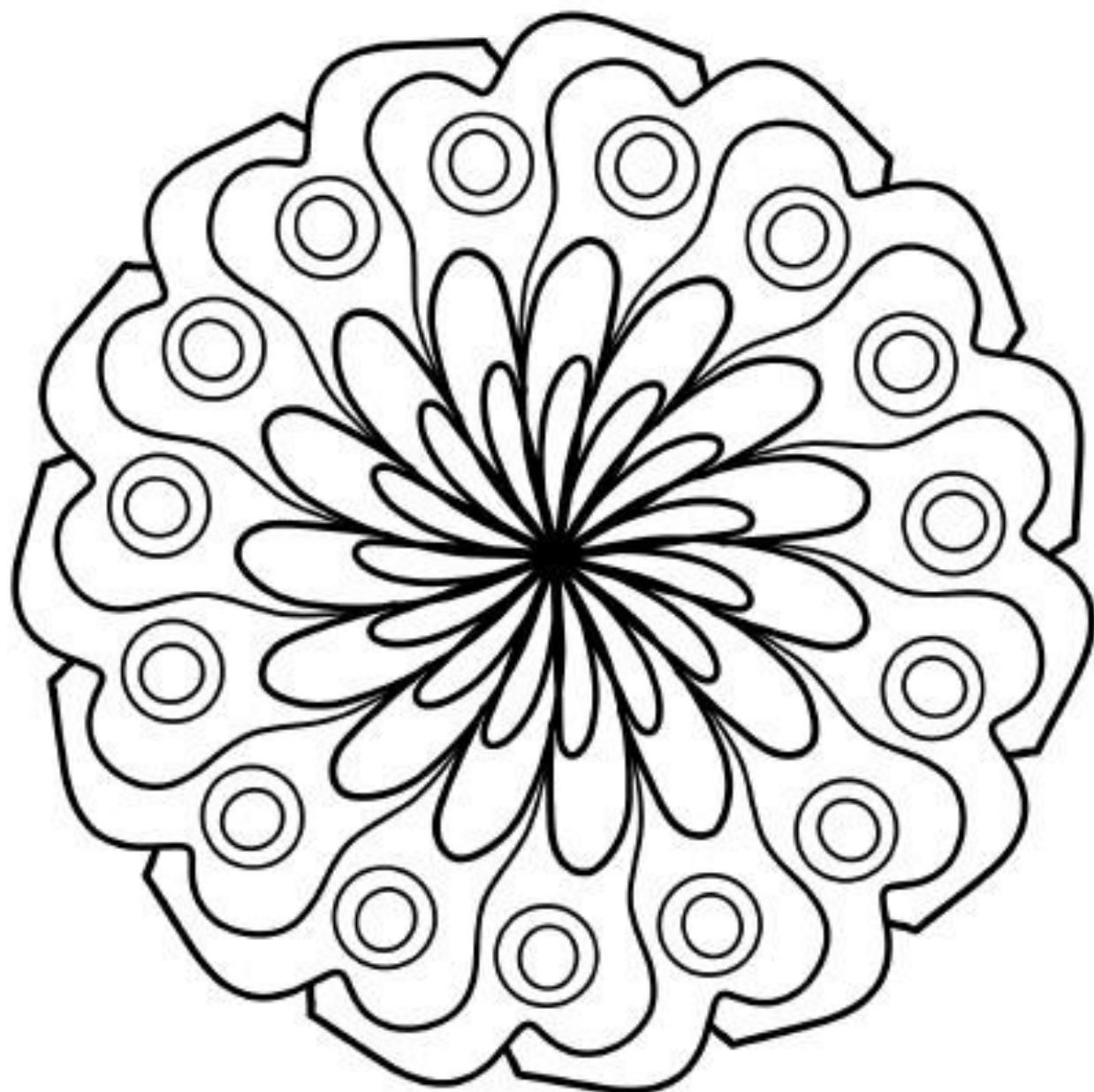
COLORIAGE

6 ans +



COLORIAGE

8 ans +



COLORIAGE

10 ans +



LES CARTES A ENVOYER

On pense à toi !



FAIRE UN LAPIN DE PÂQUES

3 / 4 ANS

Il vous faut:

- une enveloppe classique à rabat triangulaire , si vous n'avez pas d'enveloppe, découpez la forme d'une enveloppe dans du papier cadeau ou une feuille
- + une règle + des crayons de couleurs + des ciseaux



Etape 1: à l'aide des ciseaux, découper des petites languettes sur la pointe du rabat



Etape 2: tracer un trait partant du milieu du bas de l'enveloppe et découper le long du trait (les deux épaisseurs de l'enveloppe)



Etape 3: Plier les deux parties coupées pour former les oreilles en ramenant les deux angles vers le milieu, mais en laissant environ 1 cm



Etape 4: Plier les deux triangles ainsi formés vers l'extérieur pour faire les oreilles, et remonter le rabat.

• **Etape 6:** Dessiner les yeux, le nez, les moustaches



• **Etape 7:** Enrouler vers l'arrière en fixant avec la partie encollée de l'enveloppe (ou avec du scotch car ça ne tient pas toujours très bien)

FAIRE UNE FLEUR EN PAPIER

5 ans +



MAGAZINE,
PUB



CISEAUX



COLLE
FORTE



PIQUE A
BROCHETTE

8 CM

1 CM



1

DECOUPER 8 BANDES

2

COLLER ENSEMBLE LES DEUX
EXTRÉMITÉS SANS MARQUER LE
PLI

3

FAIRE DE MÊME AVEC LES 8
BANDES

4

COLLER EN SUPERPOSANT SUR
UN BATON DE GLACE PEINT EN
VERT

5

COLLER UN BOUTON POUR LE
COEUR

6

PLANTER DANS UN POT DE
YAOURT DECORE



FAIRE UN OEILLET EN PAPIER

8 ans +

VOIR d'autres modèles



MAGAZINE,
PUB



CISEAUX



COLLE
FORTE



PIQUE A
BROCHETTE

8 CM



1

DECOUPER UNE BANDE DE 8 CM DE LARGE

2

PLIER EN DEUX SUR TOUTE LA LONGUEUR

3

COUPER DE FINES ENTAILLES JUSQU'À 1 CM DU BORD EN PARTANT DU PLI

4

ENROULER EN COLLANT LA BASE NON COUPEE AUTOUR D'UNE PIQUE A BROCHETTES

5



EBOURIFFER AVEC LES DOIGTS

Un peu de sport

De 3 à 4 ans



YOGA DINAUSAURES

1.
Stegosaurus.



2.
a Diplodocus.

3.
Ankylosaurus.



4.
Brachiosaurus.

5.
Spinosaurus

Un peu de sport

De 5 à 7 ans

YOGA DES ANIMAUX



Posture du cobra



Posture du chien tête en bas



Posture du bateau



Posture de la chandelle



Posture du chameau



Posture de l'enfant



Posture du triangle



Posture de la montagne



Posture du dragon

YOGA
ENFANT
15 POSTURES
ANTI-STRESS

Un peu de sport

8 ans et +

APPLICATION 7 Minutes Workout

Disponible sur Googleplay

