

READLY

LIVRE 1

Bibliothèque 365

365 activités sans écrans pour les enfants de 3 à 8 ans

La rédaction

READLY · 2026

Bibliothèque 365 – 365 activités sans écrans pour les enfants de 3 à 8 ans
La rédaction

© 2026 Readly. Tous droits réservés. Cette publication est destinée à l'usage personnel de l'acheteur. Toute copie, diffusion ou revente sans l'accord de l'éditeur est interdite.

Attention : cette publication contient des idées de jeux et de bricolage pour des enfants de 3 à 8 ans et ne constitue qu'une source d'inspiration générale. Les enfants réalisent ces activités toujours sous la surveillance d'un adulte, surtout avec un couteau, des ciseaux, de l'eau chaude, une cuisinière, un four, des bougies, de petits objets, des ballons, des sacs et de l'eau. Vérifiez au préalable que les matériaux conviennent à l'âge de votre enfant et faites très attention aux plus jeunes frères et sœurs (les petits objets peuvent provoquer un étouffement). Tenez compte des allergies, ne mangez jamais des matériaux fabriqués ou trouvés qui ne sont pas destinés à être mangés et ne goûtez pas aux expériences. En cas de doute sur la sécurité d'une activité, passez-la. Cette publication ne donne aucun conseil médical ou pédagogique, ne promet aucun résultat de développement et ne remplace jamais l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel. En cas d'urgence : appelez le 112 (ou le 15 en France).

Table des matières

1. Comment utiliser la Bibliothèque 365
2. Janvier
3. Février
4. Mars
5. Avril
6. Mai
7. Juin
8. Juillet
9. Août
10. Septembre
11. Octobre
12. Novembre
13. Décembre
14. Et maintenant ?
15. Des vidéos pour vous accompagner

Comment utiliser la Bibliothèque 365

Bienvenue ! Dans cette bibliothèque, vous trouverez une activité pour chaque jour de l'année, pour les enfants de 3 à 8 ans. Tout est simple, demande peu de préparation et se fait avec ce que vous avez déjà à la maison. Inutile de suivre l'ordre des jours : les numéros servent surtout à retrouver une activité. N'hésitez pas à sauter un jour, à refaire une activité préférée ou à choisir aujourd'hui l'activité de la semaine prochaine.

Choisissez ce qui convient à aujourd'hui

En haut de chaque activité, une courte ligne indique l'âge, la durée, le lieu et si une surveillance est nécessaire. Elle vous aide à choisir vite :

- **Selon l'humeur :** votre enfant est agité et plein d'énergie ? Choisissez un jeu de mouvement ou une activité en extérieur. Il est fatigué ou à fleur de peau ? Choisissez une activité calme, comme le dessin, une histoire ou un jeu d'écoute.
- **Selon le temps dont vous disposez :** vous n'avez que 10 minutes avant le repas ? Choisissez une activité courte. Un

après-midi libre ? Vous pouvez vous lancer dans un bricolage ou une pâtisserie de 45 minutes.

- **Selon le lieu :** il pleut ? Choisissez quelque chose à faire à l'intérieur. Il fait sec ? Sortez au jardin, sur le balcon, au parc ou en forêt.
- **Selon l'âge :** la plupart des activités conviennent de 3 à 8 ans. Dans la note en bas de chaque activité, vous trouverez une version plus facile pour les plus petits et un défi pour les plus grands.

La boîte de base

Préparez une caisse solide avec le matériel dont vous aurez le plus souvent besoin. Ainsi, vous pouvez commencer tout de suite quand votre enfant s'ennuie.

Papier et carton	Couleurs et colle	Maison et cuisine
Papier blanc et papier de couleur (A4)	Crayons de cire et crayons de couleur	Pinces à linge
Vieux journaux et magazines	Feutres lavables	Rouleaux de papier toilette vides
Cartons et boîtes à œufs	Ruban adhésif et ruban de masquage	Bouchons et petits pots vides
Assiettes en carton	Bâton de colle et colle blanche	Ficelle ou laine
Vieilles enveloppes	Ciseaux d'enfant à bouts ronds	Pâte à modeler, achetée ou faite maison

Complétez la boîte de temps en temps avec ce qui traîne à la maison : emballages, vieilles chaussettes, boutons (seulement pour les plus grands) ou jolis cailloux du jardin.

La sécurité au quotidien

- Restez toujours à proximité. Pour les activités marquées **Surveillance : oui**, participez activement ou gardez l'œil sur votre enfant pendant toute l'activité.
- La cuisinière, le four, l'eau chaude, les couteaux et les bougies sont réservés à l'adulte. Les enfants utilisent des ciseaux à bouts ronds et, si besoin, un couteau en plastique à bout rond.
- Les petites pièces, comme les boutons, les perles, les pièces de monnaie et les piles, sont dangereuses pour les enfants de moins de 3 ans. Redoublez d'attention s'il y a des petits frères ou sœurs dans les parages.
- Ballons et sacs en plastique : jamais dans la bouche ni sur la tête. Ramassez tout de suite les ballons éclatés.
- Eau : ne laissez jamais un enfant seul près d'un seau, d'une baignoire ou d'un bassin, même une minute.
- Dehors : ne mangez jamais de baies, de champignons ou de plantes trouvés dans la nature. Le casque est obligatoire à vélo.

- Pour les recettes : vérifiez toujours les allergies (fruits à coque, œuf, lait, gluten).
- Le sel, la levure chimique, le bicarbonate de soude et les produits ménagers ne sont pas des bonbons : on ne goûte pas, et on se lave les mains ensuite.

> **Astuce :** L'important n'est pas d'obtenir un résultat parfait. Un dessin de travers ou une tour écroulée font partie du jeu. Le meilleur moment, c'est celui que vous passez ensemble.

Janvier

Ce mois-ci

Janvier est froid, sombre et souvent humide. Les fêtes sont passées et tout le monde doit retrouver le rythme habituel. Ce mois-ci, vous trouverez beaucoup d'activités agréables à l'intérieur, quelques belles promenades d'hiver et de petits rituels pour bien commencer l'année ensemble.

Jour 1 · Le pot des vœux de la nouvelle année

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Chaque membre de la famille dessine ou écrit un vœu pour la nouvelle année. Les petits papiers vont dans un pot que vous rouvrirez ensemble le 31 décembre. Un joli rituel qui aide à parler de projets et de rêves.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un pot en verre vide et propre, ou une boîte en plastique avec couvercle
- De petits papiers (environ 8 × 8 cm)
- Des crayons de couleur ou des feutres
- Un ruban ou un bout de laine

COMMENT FAIRE

1. Demandez à chacun : « Qu'est-ce que tu aimerais apprendre, faire ou vivre cette année ? »
2. Les plus petits dessinent leur vœu ; les plus grands y ajoutent une phrase. Vous écrivez le prénom et la date au dos.
3. Pliez les papiers deux fois en deux et glissez-les dans le pot.
4. Décorez le pot avec un ruban et une étiquette « Nos vœux », puis rangez-le sur une étagère en hauteur.

Variante : à 3–4 ans, un vœu peut être tout petit (« aller voir les canards plus souvent »). Dès 7–8 ans : ajouter une chose qu'on peut faire soi-même pour se rapprocher de son vœu.

Jour 2 · Bataille de boules de neige en papier

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Pas de neige ? Fabriquez vous-mêmes des boules de neige douces en papier. Les enfants courent, visent et rient, et personne n'a les mains gelées. Idéal pour dépenser de l'énergie un jour de grisaille.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 20 à 30 feuilles de vieux papier d'imprimante blanc ou de papier journal
- Un canapé, une table ou une rangée de coussins en guise de « mur »
- Un panier à linge pour rassembler les boules

COMMENT FAIRE

1. Froissez ensemble toutes les feuilles pour en faire des boules bien serrées. Froisser et malaxer, c'est déjà un bon exercice pour les mains.
2. Construisez deux « forts » de chaque côté de la pièce, à environ 3 mètres l'un de l'autre.
3. Fixez les règles : on lance seulement sous la hauteur des épaules, jamais vers le visage.
4. Criez « Partez ! » et lancez pendant 2 minutes. À « Stop », chacun ramasse les boules dans le panier et une nouvelle manche commence.

Variante : à 3–4 ans, on lance sur une cible, comme un grand carton. Dès 7–8 ans : poser un seau et compter qui réussit à en mettre le plus grand nombre depuis 2 mètres.

Jour 3 · Des trésors dans la glace

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + une nuit au congélateur · Lieu : intérieur ou extérieur · Surveillance : oui

De petits objets sont congelés dans un bloc de glace. Les enfants essaient de les libérer avec de l'eau tiède et du sel. Ils découvrent ainsi ce qui fait fondre la glace.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une boîte en plastique d'environ 500 ml
- De grands objets qui résistent à l'eau : une figurine d'animal en plastique, un gros bouchon, un cube en bois
- Une tasse d'eau tiède, une cuillère à café de sel, une pipette ou une cuillère
- Un plateau ou une vieille serviette

COMMENT FAIRE

1. Le soir, placez les objets dans la boîte, remplissez-la d'eau et mettez-la une nuit au congélateur (ou dehors s'il gèle).
2. Démoulez le bloc de glace et posez-le sur le plateau.
3. Votre enfant fait couler de l'eau tiède dessus et saupoudre un peu de sel. Regardez ensemble où la glace fond le plus vite.

4. Discutez-en : « Qu’est-ce qui marche le mieux : l’eau, le sel ou tes mains chaudes ? »

Variante : à 3–4 ans, on utilise seulement de l’eau et une cuillère. Dès 7–8 ans : préparer deux blocs de glace et comparer quelle méthode est la plus rapide. **Attention :** pas de petits objets pour les enfants de moins de 3 ans ; on ne goûte pas le sel et on ne se frotte pas les yeux.

Jour 4 · Une guirlande pour les oiseaux du jardin

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : intérieur et extérieur · Surveillance : oui

En hiver, les oiseaux trouvent moins à manger. Enfilez ensemble de la pomme et du pain rassis sur une ficelle, puis accrochez la guirlande dehors. Ensuite, il est passionnant de voir qui vient manger.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 pomme et 2 tranches de pain rassis
- Une ficelle solide d'environ 1 mètre
- Une grosse aiguille à bout rond ou une brochette en bois sans pointe (seulement pour enfiler)
- Une planche à découper

COMMENT FAIRE

1. Vous coupez la pomme en quartiers et le pain en cubes d'environ 3 cm.
2. Faites un petit trou avec l'aiguille ; votre enfant y passe la ficelle et enfile en alternant pomme et pain.
3. Faites une boucle au nœud à chaque bout.
4. Accrochez la guirlande ensemble à un arbre ou au balcon, hors de portée des chats.
5. Les jours suivants, regardez par la fenêtre plusieurs fois par jour.

Variante : à 3–4 ans, on enfile seulement les cubes de pain sur un gros fil de laine. Dès 7–8 ans : noter dans une liste quels oiseaux viennent et combien de fois. **Attention :** c'est vous qui coupez ; jetez le pain moisi et remplacez la guirlande au bout de quelques jours.

Jour 5 · La grande cabane de coussins

Âge : 3–8 ans · Durée : 30–60 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Avec des chaises, des coussins et des couvertures, vous construisez une vraie cabane dans le salon. Les enfants font des plans, construisent et résolvent des problèmes quand le toit s'affaisse. Ensuite, la cabane devient un coin lecture douillet.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 à 4 chaises ou une table
- Quelques grandes couvertures ou draps
- Tous les coussins du canapé et les oreillers
- Des pinces à linge pour tenir les tissus
- Une lampe de poche (à LED) et quelques livres

COMMENT FAIRE

1. Laissez d'abord votre enfant décider où sera l'entrée et quelle taille aura la cabane.
2. Placez les chaises dossier vers l'extérieur et étendez les draps par-dessus.
3. Fixez les draps aux dossiers avec des pinces à linge. Si le drap glisse, posez des livres sur les bords.
4. Mettez des coussins par terre pour faire le sol et emportez la lampe de poche et les livres à l'intérieur.

Variante : à 3–4 ans, on construit sous la table avec un seul grand drap. Dès 7–8 ans : fabriquer une pancarte avec le nom de la cabane et un « mot de passe » pour les visiteurs.



Une cabane de coussins se construit en quelques minutes.
Pixabay (MUSIC_AND_WALLPAPER)

Jour 6 · Une couronne pour l'Épiphanie

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Le 6 janvier, c'est l'Épiphanie, le moment de la galette des rois. Les enfants fabriquent leur propre couronne en carton et la décorent avec des chutes brillantes. On y découpe, colle et mesure.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une bande de papier épais ou de carton de 60 × 12 cm (ou deux bandes collées bout à bout)
- Des ciseaux d'enfant, un bâton de colle, du ruban adhésif
- Des chutes de papier d'aluminium, du papier de couleur, des gommettes
- Un crayon à papier

COMMENT FAIRE

1. Mesurez la bande autour de la tête de votre enfant et faites un trait à l'endroit où elle se rejoint, puis ajoutez 3 cm.
2. Dessinez sur un des grands côtés des pointes d'environ 5 cm de haut ; votre enfant les découpe.
3. Décorez la couronne avec des « pierres précieuses » en papier, du papier d'aluminium et des gommettes.

4. Fixez les deux bouts avec du ruban adhésif et mettez la couronne sur la tête.

Variante : à 3–4 ans, on décore une couronne déjà découpée. Dès 7–8 ans : inventer un nom de roi ou de reine et une petite chanson royale.

Jour 7 · Théâtre de marionnettes en chaussettes

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Une vieille chaussette devient un personnage avec des yeux, des cheveux et sa propre voix. Les enfants s'exercent à parler, à imaginer et à raconter une histoire devant un public.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 ou 3 vieilles chaussettes propres
- Des chutes de laine, de feutrine ou de papier
- De la colle à bricolage ou du ruban adhésif
- Un feutre et une table recouverte d'un drap en guise de théâtre

COMMENT FAIRE

1. Enfilez une chaussette sur la main de votre enfant et marquez deux points au feutre là où iront les yeux.
2. Collez sur la chaussette des yeux en papier, des cheveux en laine et une langue en papier rouge. Laissez sécher la colle 10 minutes.
3. Posez un drap sur la table ; les acteurs se cachent derrière.
4. Inventez ensemble une petite histoire avec un début, un problème et une solution, puis jouez-la devant le reste de la famille.

Variante : à 3–4 ans, la chaussette parle et chante seulement. Dès 7–8 ans : écrire trois scènes sur un papier et les jouer l'une après l'autre. **Attention :** pas de boutons en guise d'yeux pour les enfants de moins de 3 ans.

Jour 8 · Volley au ballon dans le salon

Âge : 4–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Un ballon de baudruche flotte lentement, donc même les jeunes enfants peuvent le toucher. Ce jeu travaille la coordination œil-main et le jeu à plusieurs, sans rien casser.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 grand ballon de baudruche (gonflé par un adulte)
- Une ficelle ou une écharpe en guise de filet, tendue entre deux chaises à environ 1 mètre de hauteur

COMMENT FAIRE

1. Poussez les objets fragiles sur le côté et tendez la ficelle entre deux chaises.
2. Chacun joue d'un côté du filet. Frappez le ballon de la main ouverte vers l'autre côté.
3. Si le ballon tombe par terre de votre côté, l'autre marque un point.
4. Jouez jusqu'à 10 points, puis changez de côté.

Variante : essayer ensemble de garder le ballon en l'air le plus longtemps possible, en comptant à voix haute. Dès 7–8 ans : jouer seulement de la main gauche ou avec le coude. **Attention :** jamais de ballon dans la bouche ; ramassez tout de suite les morceaux d'un ballon éclaté, car ils sont dangereux s'ils sont avalés.

Jour 9 · Biscuits à l'avoine

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Une recette simple avec peu d'ingrédients. Les enfants pèsent, mélangent et forment des petites boules. L'adulte s'occupe du four.

INGRÉDIENTS

- 2 bananes bien mûres
- 150 g de flocons d'avoine
- 40 g de raisins secs
- 1 cuillère à café de cannelle
- Une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé

COMMENT FAIRE

1. L'adulte préchauffe le four à 180 °C.
2. Votre enfant écrase les bananes à la fourchette dans un saladier pour obtenir une purée.
3. Ajoutez les flocons d'avoine, les raisins secs et la cannelle, et mélangez. Laissez reposer la pâte 5 minutes.
4. Avec une cuillère à soupe, déposez environ 12 petits tas sur la plaque et aplatissez-les avec le dos de la cuillère.
5. L'adulte les fait cuire 15 à 18 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez-les refroidir 10 minutes avant de goûter.

Variante : à 3–4 ans, on écrase et on mélange. Dès 7–8 ans : peser soi-même sur la balance de cuisine et doubler la recette. **Attention :** l'avoine peut contenir du gluten ; vérifiez les allergies. Seul l'adulte s'approche du four.

Jour 10 · Animaux d'ombre sur le mur

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Quand la nuit tombe tôt, faites des animaux sur le mur avec une lampe de poche et vos mains. Les enfants découvrent comment fonctionnent la lumière et l'ombre, et inventent une histoire.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une lampe de poche (à LED)
- Un mur clair et vide, ou un drap blanc
- Une pièce sombre

COMMENT FAIRE

1. Éteignez la grande lumière et posez la lampe de poche sur une pile de livres, dirigée vers le mur, à environ 1,5 mètre.
2. Montrez comment faire un chien : main à plat, pouce levé pour l'oreille, petit doigt détaché pour la gueule.
3. Essayez ensemble un oiseau (pouces accrochés, doigts qui battent) et un escargot (poing avec deux doigts levés).
4. Rapprochez votre main de la lampe, puis éloignez-la : que se passe-t-il avec l'ombre ?

Variante : à 3–4 ans, on cherche simplement sa propre ombre et on la fait danser. Dès 7–8 ans : découper des animaux dans du carton,

les coller sur une paille et jouer un théâtre d’ombres.

Jour 11 · À la chasse aux sons dans la maison

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Les yeux fermés, il faut deviner quel bruit on entend. Un jeu calme qui travaille l'écoute et la concentration, parfait après une matinée agitée.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une écharpe en guise de bandeau (ou simplement les yeux fermés)
- Des objets qui font du bruit : un trousseau de clés, du papier, une cuillère et un verre, une porte, un robinet, une fermeture éclair

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant s'assoit sur le canapé, les yeux fermés.
2. Faites un bruit : froissez du papier, secouez des clés, tapez une cuillère contre un verre.
3. Votre enfant devine ce que c'est. Bonne réponse ? Alors vous échangez les rôles.
4. Après 6 bruits, passez à une manche plus difficile : des bruits venant d'une autre pièce.

Variante : à 3–4 ans, on choisit parmi 3 objets posés sur la table. Dès 7–8 ans : rester assis en silence 1 minute, puis écrire ou dessiner tous les bruits entendus.

Jour 12 · Le chasseur de chaussettes

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Une corvée de maison devient un jeu. Les enfants cherchent les paires, trient par couleur et par taille, et aident vraiment à la maison.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un panier de chaussettes propres (plus il y en a, mieux c'est)
- Un minuteur de cuisine ou un sablier

COMMENT FAIRE

1. Videz le panier sur le canapé ou sur le lit.
2. Réglez le minuteur sur 5 minutes. Votre enfant cherche le plus de paires possible.
3. Roulez ensemble chaque paire en boule et posez-les en pile, une pile par personne.
4. Les chaussettes sans partenaire vont dans une boîte « chaussettes perdues » pour les bricolages (voir jour 7).

Variante : à 3–4 ans, on cherche d'abord seulement les chaussettes rouges ou celles à rayures. Dès 7–8 ans : plier aussi les serviettes et porter les piles dans la bonne pièce.

Jour 13 · Sur la piste des traces en hiver

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : extérieur · Surveillance : oui

Une promenade d'hiver avec une mission : chercher des traces d'animaux et de personnes dans la boue, le sable ou la neige. Les enfants observent mieux et devinent qui est passé par là.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des vêtements chauds et des bottes
- Une feuille de papier sur un morceau de carton et un crayon
- Si possible, une loupe

COMMENT FAIRE

1. Choisissez un parcours dans un parc, le long d'un chemin ou en forêt.
2. Cherchez des empreintes dans la boue ou la neige : chien, oiseau, vélo, chaussure.
3. Dessinez chaque trace trouvée sur la feuille et devinez ensemble qui l'a laissée.
4. Faites aussi vos propres traces : marchez, sautillez et sautez, et regardez comment l'empreinte change.

Variante : à 3–4 ans, on cherche seulement de grandes traces et on saute dedans. Dès 7–8 ans : compter combien de traces différentes

vous trouvez et faire une légende. **Attention :** restez loin de la glace sur les étangs et les rivières, et ne touchez pas aux crottes.

Jour 14 · L'expérience des glaçons

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Où un glaçon fond-il le plus vite ? Les enfants font une prévision, testent et observent le résultat. C'est une première approche de la recherche, tout simplement.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 glaçons
- 4 soucoupes
- Une cuillère à café de sel, une cuillère à café de sucre, une écharpe
- Du papier et un crayon

COMMENT FAIRE

1. Posez un glaçon sur chaque soucoupe.
2. La soucoupe 1 reste telle quelle. Sur la 2, saupoudrez du sel, sur la 3, du sucre, et enveloppez la 4 dans l'écharpe.
3. Demandez à votre enfant de prévoir quel glaçon fondra en premier et de le dessiner sur le papier.
4. Regardez toutes les 5 minutes. Qui avait raison ? Cherchez pourquoi l'écharpe, au contraire, garde la glace au froid.

Variante : à 3–4 ans, on compare seulement « avec sel » et « sans sel ». Dès 7–8 ans : noter le temps de chaque glaçon dans un tableau.

Attention : on ne mange ni le sel ni le sucre de l'expérience ; pas de sel dans les yeux.

Jour 15 · Pingouins en rouleaux de papier toilette

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Avec un rouleau de papier toilette vide, on fabrique un pingouin en un rien de temps. Peindre, découper et coller travaillent la motricité fine, et ensuite on peut jouer avec.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 ou 3 rouleaux de papier toilette vides
- De la peinture noire et blanche (ou du papier noir et blanc)
- Du papier orange pour le bec et les pattes
- Des ciseaux d'enfant, de la colle, un pinceau

COMMENT FAIRE

1. Peignez l'extérieur du rouleau en noir, avec un ventre blanc devant. Laissez sécher 15 minutes.
2. Découpez dans le papier orange un petit triangle pour le bec et deux pattes.
3. Collez le bec et les pattes, puis dessinez ou collez deux yeux.
4. Fabriquez toute une famille de pingouins et installez-les sur une « banquise » en papier blanc.

Variante : à 3–4 ans, on colle un morceau de papier blanc sur un rouleau noir au lieu de peindre. Dès 7–8 ans : faire aussi une écharpe en laine et donner un nom à chaque pingouin.

Jour 16 · Le yoga des animaux

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Les enfants imitent les postures d'animaux : le chat, la grenouille, le flamant rose. Ils s'étirent, travaillent leur équilibre et retrouvent le calme. Aucune expérience n'est nécessaire.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un espace dégagé par terre ou un tapis
- Une chanson douce que vous chantez ou fredonnez vous-même

COMMENT FAIRE

1. **Le chat :** à quatre pattes, le dos rond vers le haut, puis creusé vers le bas. Trois fois.
2. **La grenouille :** accroupi, les mains au sol, puis un petit saut.
3. **Le flamant rose :** debout sur une jambe, en comptant jusqu'à 5. Puis l'autre jambe.
4. **Le papillon endormi :** allongé sur le dos, plantes des pieds l'une contre l'autre, bras relâchés. Respirez calmement pendant que vous comptez jusqu'à 10.

Variante : à 3–4 ans, on fait aussi les cris des animaux. Dès 7–8 ans : inventer un nouvel animal et vous expliquer sa posture. Ne forcez rien : chaque posture se fait à son rythme.

Jour 17 · Dessiner son propre jeu de société

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Les enfants conçoivent leur propre plateau de jeu, avec un parcours, des pièges et une arrivée. Ils s'exercent à compter, à inventer des règles et à attendre leur tour.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une grande feuille de papier ou l'intérieur d'un carton
- Des feutres et des crayons de couleur
- Un dé
- Des bouchons ou de petites peluches comme pions

COMMENT FAIRE

1. Dessinez un parcours sinueux d'environ 30 cases, avec « Départ » et « Arrivée ».
2. Choisissez 5 cases avec une consigne : « sauter 3 fois », « reculer de 2 cases », « rejouer ».
3. Décorez le plateau avec un thème, par exemple la forêt, la mer ou l'espace.
4. Jouez ensemble. Une règle ne marche pas ? Modifiez-la et rejouez.

Variante : à 4 ans, on compte seulement jusqu'à 3 avec un dé en papier fait maison (1, 2, 3, 1, 2, 3). Dès 7–8 ans : écrire une carte de règles du jeu et apprendre le jeu à quelqu'un d'autre.

Jour 18 · Une lettre pour papi ou mamie

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur et extérieur · Surveillance : non

Fabriquer une vraie lettre et la poster soi-même est une petite aventure pour beaucoup d'enfants. Ils s'exercent à dessiner ou à écrire, et pensent à quelqu'un d'autre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Du papier et une enveloppe
- Des crayons de couleur ou des feutres
- Un timbre et l'adresse

COMMENT FAIRE

1. Demandez à votre enfant ce qu'il veut raconter : quelque chose qu'il a fait cette semaine, une blague ou une question.
2. Les plus petits dessinent ; vous écrivez dessous ce qu'ils racontent. Les plus grands écrivent eux-mêmes quelques phrases.
3. Pliez la lettre, glissez-la dans l'enveloppe et écrivez l'adresse ensemble. Votre enfant colle le timbre.
4. Allez à pied jusqu'à la boîte aux lettres.

Variante : à 3–4 ans, on ajoute un dessin et une feuille séchée. Dès 7–8 ans : poser trois questions dans la lettre, pour que le destinataire réponde.



Écrire un vrai courrier et l'envoyer, c'est une petite aventure.

Pixabay (Pezibear)

Jour 19 · Flocons de neige à découper

Âge : 4–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

En pliant le papier et en y découpant des morceaux, on obtient un flocon toujours différent. Un bon exercice avec les ciseaux, et une surprise quand on déplie.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des feuilles carrées de papier blanc (15 × 15 cm) ; le papier fin marche le mieux
- Des ciseaux d'enfant
- Du ruban adhésif ou un fil pour les accrocher

COMMENT FAIRE

1. Pliez le carré en deux pour obtenir un triangle, puis encore en deux, et une troisième fois.
2. Découpez sur les bords de petits triangles, des demi-cercles et des traits. Ne coupez pas jusqu'au bout.
3. Dépliez le papier avec précaution et admirez le motif.
4. Collez les flocons sur la fenêtre ou suspendez-les à un fil.

Variante : à 4 ans, on plie seulement deux fois et vous dessinez les traits de découpe. Dès 7–8 ans : essayer un flocon à six pointes en pliant le papier en trois.

Jour 20 · Brochettes de fruits arc-en-ciel

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Les enfants enfilent des morceaux de fruits aux couleurs de l'arc-en-ciel. Ils travaillent les couleurs et l'ordre, et préparent eux-mêmes un goûter sain.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des fruits de différentes couleurs : fraise ou pomme (rouge), clémentine (orange), banane (jaune), kiwi ou raisin (vert), myrtilles
- Des pailles en papier rigides ou des piques en bois sans pointe aiguë
- Un couteau en plastique à bout rond

COMMENT FAIRE

1. Lavez les fruits ensemble. Vous coupez les morceaux durs ; votre enfant coupe la banane et le kiwi en morceaux de 2 cm avec le couteau en plastique.
2. Rangez les fruits par couleur sur une assiette.
3. Enfilez les morceaux dans l'ordre de l'arc-en-ciel : rouge, orange, jaune, vert, bleu.
4. Mangez les brochettes tout de suite ou mettez-les 10 minutes au réfrigérateur.

Variante : à 3–4 ans, on enfile dans l'ordre qu'on veut. Dès 7–8 ans : inventer une suite (rouge, jaune, rouge, jaune) et vous laisser

deviner le morceau suivant. **Attention :** pour les jeunes enfants, coupez les raisins et les myrtilles en deux dans la longueur.

Jour 21 · La danse des statues

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

On danse tant que la musique joue, on s'arrête quand elle se coupe. Un grand classique qui associe mouvement, écoute et maîtrise de soi.

CE QU'IL VOUS FAUT

- De la musique : chantez, sifflez ou tapez sur une casserole
- Un espace dégagé dans la pièce

COMMENT FAIRE

1. Fixez la règle : quand la musique s'arrête, on devient une statue.
2. Chantez ou tapez une chanson, puis arrêtez-vous sans prévenir.
3. Celui qui bouge encore fait 3 petits sauts et se remet à danser.
4. À chaque manche, donnez une consigne : danser comme un robot, comme un flocon de neige, comme un éléphant.

Variante : à 3–4 ans, on peut simplement s'asseoir quand la musique s'arrête. Dès 7–8 ans : être chacun son tour le musicien et décider soi-même quand le silence arrive.

Jour 22 · Des histoires avec un dé

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Avec un dé et six petits dessins, les enfants inventent leur propre histoire. Cela travaille le langage, l'imagination et l'art de raconter dans le bon ordre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un dé ordinaire
- Une feuille avec six cases, numérotées de 1 à 6
- Un crayon à papier et des crayons de couleur

COMMENT FAIRE

1. Dessinez ensemble quelque chose de différent dans chaque case : 1 un dragon, 2 un château, 3 un vélo, 4 un gâteau, 5 de la pluie, 6 une clé.
2. Lancez le dé. Commencez l'histoire avec l'image qui correspond au chiffre : « Il était une fois un dragon qui… »
3. Lancez à nouveau et intégrez l'image suivante dans l'histoire.
4. Après 5 lancers, quelqu'un invente la fin.

Variante : à 4 ans, on dit une phrase par lancer et vous aidez. Dès 7–8 ans : écrire l'histoire et l'illustrer d'un dessin.

Jour 23 · Un volcan qui mousse

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine ou extérieur · Surveillance : oui

Le bicarbonate de soude et le vinaigre, une fois mélangés, moussent et pétillent. Les enfants voient une réaction se produire et veulent presque toujours recommencer tout de suite.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un plat profond ou une bassine en plastique
- Un petit verre ou un pot vide
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 100 ml de vinaigre blanc, quelques gouttes de colorant alimentaire et un filet de liquide vaisselle

COMMENT FAIRE

1. Posez le verre au milieu de la bassine. Si vous voulez, construisez autour une montagne de sable ou de pâte à modeler.
2. Versez le bicarbonate de soude et un filet de liquide vaisselle dans le verre.
3. Colorez le vinaigre avec quelques gouttes de colorant dans une tasse.
4. Votre enfant verse lentement le vinaigre dans le verre : regardez le volcan entrer en éruption.

Variante : à 3–4 ans, on verse seulement. Dès 7–8 ans : tester avec 1, 2 et 3 cuillères de bicarbonate de soude et comparer les « éruptions ». **Attention :** on ne goûte pas et on ne se frotte pas les yeux ; lavez-vous les mains après l'activité.

Jour 24 · Chasse aux lettres dans la maison

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Les enfants cherchent des objets qui commencent par une lettre donnée. Ils s'exercent aux sons, aux lettres et aux mots en se promenant dans la maison.

CE QU'IL VOUS FAUT

- De petits papiers avec de grandes lettres (par exemple B, C, L, P, M)
- Un panier pour rassembler les objets

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant tire un papier, par exemple le B.
2. Dites le son ensemble à voix haute : « bbb, comme dans ballon ».
3. En 3 minutes, votre enfant cherche le plus d'objets possible qui commencent par ce son : bol, brosse, bougie.
4. Alignez tout et nommez chaque objet. Rangez ensemble, puis tirez une nouvelle lettre.

Variante : à 4 ans, on cherche des objets d'une même couleur plutôt qu'une lettre. Dès 7–8 ans : écrire les mots dans une liste et chercher aussi des objets dont le nom finit par la lettre.

Jour 25 · Bowling avec des bouteilles vides

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Dix bouteilles vides deviennent des quilles dans le couloir. Les enfants visent, comptent combien tombent et les remettent debout. Bouger et calculer en même temps.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 à 10 bouteilles en plastique vides avec leur bouchon
- Une balle souple
- Un peu d'eau ou de sable dans les bouteilles pour les rendre plus stables, si vous voulez

COMMENT FAIRE

1. Disposez les bouteilles en triangle au bout du couloir.
2. À environ 2 ou 3 mètres, collez un morceau de ruban de masquage en guise de ligne de lancer.
3. Faites rouler la balle et comptez combien de bouteilles tombent.
4. Chacun a deux lancers par tour. Remettez les bouteilles debout ensemble.

Variante : à 3–4 ans, on se place plus près et on utilise une plus grosse balle. Dès 7–8 ans : noter le score sur papier et tout additionner après 5 tours.

Jour 26 · L'orchestre de la cuisine

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Casseroles, couvercles et cuillères en bois deviennent une batterie. Les enfants découvrent le rythme, le fort et le doux, le rapide et le lent. Ça va faire un peu de bruit, et c'est permis.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 ou 3 casseroles ou boîtes en plastique, retournées
- Des cuillères en bois
- Un couvercle en guise de cymbale
- Une bouteille en plastique avec une poignée de riz, bouchon bien fermé avec du ruban adhésif, en guise de hochet

COMMENT FAIRE

1. Posez les « instruments » par terre et laissez votre enfant essayer chaque son.
2. Tapez un rythme simple en frappant des mains : long, long, court-court-long. Votre enfant le reprend sur la casserole.
3. Chantez une comptine connue et tapez la pulsation en même temps.
4. Jouez ensuite à « fort et doux » : vous levez les mains (fort) ou les baissez (doux).

Variante : à 3–4 ans, on tape librement en accompagnant. Dès 7–8 ans : inventer son propre rythme et l'apprendre au reste de la famille.
Attention : le riz reste dans la bouteille bien fermée avec du ruban adhésif, même pour les plus petits.

Jour 27 · Mosaïque de vieux magazines

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

De petits morceaux de papier de toutes les couleurs forment ensemble une image. Déchirer et coller entraîne les mains ; trier les couleurs entraîne le regard.

CE QU'IL VOUS FAUT

- De vieux magazines ou des prospectus
- Une feuille épaisse avec un contour simple : poisson, cœur, maison ou soleil
- Un bâton de colle
- De petits bols pour trier les couleurs

COMMENT FAIRE

1. Déchirez ensemble des morceaux d'environ 2 × 2 cm dans des pages en couleurs.
2. Triez-les par couleur dans les bols.
3. Étalez de la colle sur une petite partie du dessin et collez les morceaux bien serrés les uns contre les autres.
4. Continuez jusqu'à remplir toute la forme. Laissez sécher et accrochez.

Variante : à 3–4 ans, on déchire de plus gros morceaux et on colle librement. Dès 7–8 ans : réaliser une forme avec un motif, par exemple un poisson à rayures de deux couleurs.

Jour 28 · Souffler sur la plume

Âge : 3–8 ans · Durée : 10 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Un jeu de respiration tranquille : les enfants soufflent sur une plume ou une boule de coton le long de la table. Souffler doucement demande de l'attention et apporte souvent un peu de calme après une journée agitée.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une plume ou une boule de coton
- Une table
- Deux livres en guise de « but »

COMMENT FAIRE

1. Posez les deux livres de l'autre côté de la table, à environ 20 cm l'un de l'autre, pour faire le but.
2. Votre enfant inspire calmement par le nez, compte jusqu'à 3, puis souffle doucement.
3. Arrive-t-il à faire passer la plume dans le but sans qu'elle tombe de la table ?
4. Terminez par trois fois « sentir une fleur » (inspirer par le nez) et « souffler une bougie » (expirer par la bouche).

Variante : à 3–4 ans, on souffle simplement la plume en l'air. Dès 7–8 ans : installer un parcours de livres que la plume doit traverser.
Attention : pas de coton ni de plumes dans la bouche.

Jour 29 · Jouer à la marchande

Âge : 3–8 ans · Durée : 30–45 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Le salon se transforme en magasin avec de vrais paquets du placard. Les enfants s'exercent à calculer, à demander poliment et à acheter et vendre chacun leur tour.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des emballages vides ou fermés du garde-manger : paquets, boîtes de conserve, petites boîtes
- De petits papiers en guise d'étiquettes de prix
- De l'argent en papier fait maison ou des boutons en guise de pièces (seulement pour les enfants à partir de 3 ans)
- Un sac ou un petit panier

COMMENT FAIRE

1. Installez les emballages sur une table, comme dans les rayons.
2. Faites ensemble les étiquettes de prix : 1, 2 ou 3 euros pour les plus jeunes.
3. Une personne est marchande, l'autre cliente avec une liste de courses de 3 articles.
4. Payez, comptez la monnaie et dites « Merci, au revoir ! ». Puis échangez les rôles.

Variante : à 3–4 ans, on échange simplement une pièce contre un produit. Dès 7–8 ans : des prix jusqu'à 10 euros et le calcul du total des achats. **Attention :** boutons et pièces hors de portée des enfants de moins de 3 ans.

Jour 30 · Un circuit de billes sur le mur

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Avec des rouleaux de papier toilette et du ruban de masquage, vous construisez un circuit où roule une balle de ping-pong. Les enfants essaient, ajustent et découvrent quelle pente il faut.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 à 10 rouleaux de papier toilette et d'essuie-tout vides, quelques-uns coupés en deux dans la longueur pour faire des gouttières
- Du ruban de masquage (il ne laisse pas de traces)
- Une balle de ping-pong ou une autre petite balle légère
- Une boîte pour récupérer la balle

COMMENT FAIRE

1. Collez le premier rouleau en pente contre une porte ou un meuble, à la hauteur de votre enfant.
2. Collez le rouleau suivant en pente en dessous, pour que la balle tombe de l'un dans l'autre.
3. Testez avec la balle après chaque morceau. Elle sort du rouleau ? Décalez-le un peu.
4. Posez la boîte en bas et laissez la balle parcourir tout le circuit.

Variante : à 4 ans, on construit un circuit de 3 morceaux. Dès 7–8 ans : construire un circuit avec un virage et mesurer le temps de la balle en comptant à voix haute.

Jour 31 · Retour sur janvier

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

À la fin du mois, vous regardez ensemble en arrière. Qu'est-ce qui était amusant, qu'est-ce qui n'a pas marché, qu'est-ce que vous voulez refaire ? La première page d'un album de l'année de la famille.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une grande feuille de papier ou un cahier
- Des crayons de couleur et des feutres
- Si vous voulez, des petits souvenirs de ce mois : un flocon de neige, un dessin, une feuille

COMMENT FAIRE

1. Écrivez « Janvier » en grand en haut de la page et laissez votre enfant faire un dessin à côté.
2. Demandez : « Quelles sont les trois choses que tu as préférées ce mois-ci ? » Vous les écrivez, ou votre enfant les écrit lui-même.
3. Collez-y un souvenir, comme un flocon de neige en papier ou un morceau de la couronne.
4. Gardez la feuille dans un classeur ; chaque mois, une page s'y ajoutera.

Variante : à 3–4 ans, on dessine seulement le moment préféré. Dès 7–8 ans : écrire aussi une chose qu'on voudrait essayer en février.

Février

Ce mois-ci

Février est le mois le plus court, mais il s'y passe beaucoup de choses : la Chandeleur, le carnaval (avec Mardi gras, en février ou début mars selon les années), et les jours qui rallongent nettement. Ce mois-ci est placé sous le signe du déguisement, de l'amitié, du mélange des couleurs et des premières graines sur le rebord de la fenêtre.

Jour 32 · Faire sauter des crêpes

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Le 2 février, c'est la Chandeleur, et beaucoup de familles font des crêpes. Les enfants pèsent, fouettent et garnissent ; l'adulte reste près de la poêle.

INGRÉDIENTS

- 125 g de farine
- 2 œufs
- 250 ml de lait
- Une pincée de sel et une noix de beurre pour la poêle
- Garniture : sucre, confiture ou morceaux de fruits

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant pèse la farine et la verse avec le sel dans un saladier.
2. Faites un puits, cassez-y ensemble les œufs et fouettez. Ajoutez le lait petit à petit jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
3. Laissez reposer la pâte 15 minutes. Pendant ce temps, votre enfant met la table.
4. L'adulte fait cuire de fines crêpes dans une poêle à feu moyen, environ 1 minute de chaque côté.
5. Laissez-les refroidir un peu ; votre enfant les garnit et les roule lui-même.

Variante : à 3–4 ans, on mélange et on garnit. Dès 7–8 ans : lire soi-même la recette et mesurer les quantités. **Attention :** contient de l'œuf, du lait et du gluten. Seul l'adulte reste près de la cuisinière ; la poêle est brûlante et le beurre éclabousse.

Jour 33 · Tampons cœur avec un rouleau

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Un rouleau de papier toilette plié en forme de cœur devient un tampon. Les enfants fabriquent des cartes pour une personne qu'ils aiment et s'exercent aux motifs.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un rouleau de papier toilette vide
- Un peu de ruban adhésif
- De la peinture rouge et rose sur une assiette
- Du papier ou des cartes pliées

COMMENT FAIRE

1. Aplatissez le rouleau, puis poussez un côté vers l'intérieur pour former un cœur. Maintenez la forme avec un morceau de ruban adhésif.
2. Trempez le bord dans la peinture et appuyez sur le papier.
3. Faites une rangée, un cercle ou un grand cœur composé de petits cœurs.
4. Laissez sécher et écrivez un prénom ou un mot gentil.

Variante : à 3–4 ans, on tamponne librement. Dès 7–8 ans : faire un motif avec deux couleurs et écrire soi-même un court message.

Jour 34 · Un masque de carnaval avec une assiette

Âge : 3–8 ans · Durée : 35 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Une assiette en carton devient un lion, un chat ou un clown. On découpe, on colle, on peint, et ensuite on joue tout de suite.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une assiette en carton
- Des ciseaux d'enfant, de la colle, de la peinture ou des feutres
- Des chutes de papier, de la laine ou du papier crépon
- Un élastique solide ou une spatule en bois pour tenir le masque

COMMENT FAIRE

1. Tenez l'assiette devant le visage et marquez deux points au crayon à la hauteur des yeux.
2. L'adulte découpe les trous pour les yeux (des ronds d'environ 3 cm).
3. Votre enfant peint ou colorie le masque et colle une crinière, des oreilles ou des cheveux en papier et en laine.
4. Percez des petits trous sur les côtés et nouez l'élastique, ou collez une spatule en bas comme poignée.

Variante : à 3–4 ans, on utilise un masque avec poignée (plus facile que l'élastique). Dès 7–8 ans : fabriquer un masque qui va avec un personnage inventé. **Attention :** l'élastique ne se met jamais autour du cou.

Jour 35 · Défilé de mode avec la malle de déguisements

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

De vieux vêtements, des écharpes et des chapeaux font un défilé de mode sur un podium installé dans le couloir. Les enfants combinent, se présentent et osent se produire en public.

CE QU'IL VOUS FAUT

- De vieux vêtements, des écharpes, des chapeaux, des sacs, des lunettes de soleil
- Une bande de ruban de masquage ou une serviette en guise de podium
- Un « micro » (une cuillère en bois)

COMMENT FAIRE

1. Étalez tous les vêtements sur le lit et laissez votre enfant composer une tenue.
2. Installez le podium dans le couloir ou dans la pièce.
3. Vous êtes le présentateur : « Et voici… la reine de l'hiver avec une écharpe verte ! »
4. Votre enfant défile sur le podium, se retourne et prend la pose. Ensuite, vous échangez les rôles.

Variante : à 3–4 ans, on choisit parmi trois pièces. Dès 7–8 ans : choisir un thème (espace, pirates, sport) et présenter soi-même la

tenue.

Jour 36 · Peindre avec des glaçons

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + congélation · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Des glaçons colorés laissent de jolies traînées sur le papier en fondant. Une façon de peindre froide, qui éveille les sens.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un bac à glaçons
- De l'eau et quelques gouttes de colorant alimentaire (ou de l'aquarelle)
- Des bâtonnets en bois ou des morceaux de paille
- Du papier épais sur un plateau

COMMENT FAIRE

1. Remplissez le bac à glaçons d'eau et mettez une couleur différente dans chaque case.
2. Au bout d'une heure, plantez un bâtonnet dans chaque case et remettez au congélateur, de préférence pour la nuit.
3. Démoulez les glaçons et peignez avec sur le papier.
4. Regardez les couleurs se mélanger. Ensuite, laissez sécher le papier près du radiateur.

Variante : à 3–4 ans, on peint avec de gros glaçons sans bâtonnet, avec un tablier. Dès 7–8 ans : essayer de créer une nouvelle couleur

avec deux glaçons à la fois. **Attention :** le colorant peut tacher ; on ne suce pas les glaçons.

Jour 37 · Parcours d'obstacles dans le couloir

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Ramper, sauter, garder l'équilibre : un parcours avec des objets de la maison. Les enfants bougent, planifient un itinéraire et essaient d'améliorer leur propre temps.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des coussins pour sauter dessus
- Une table ou deux chaises avec une couverture pour ramper dessous
- Du ruban de masquage pour une « poutre d'équilibre » au sol
- Un seau et quelques boules de chaussettes

COMMENT FAIRE

1. Construisez ensemble un itinéraire : marcher sur le ruban, ramper sous la table, passer de coussin en coussin, lancer 3 boules de chaussettes dans le seau.
2. Parcourez d'abord le circuit lentement ensemble.
3. Votre enfant fait le parcours seul ; vous comptez les secondes à voix haute.
4. Après quelques tours, changez un élément et recommencez.

Variante : à 3–4 ans, un parcours de 3 éléments sans chrono. Dès 7–8 ans : faire le parcours à reculons ou sur une jambe. **Attention :**

> les coussins glissent sur un sol lisse ; posez-les sur un tapis.

Jour 38 · Mélanger les couleurs dans des verres

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Avec trois couleurs de base, on fait toutes les autres. Les enfants versent, mélangent et découvrent eux-mêmes que le jaune et le bleu donnent du vert.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 gobelets transparents en plastique
- De l'eau
- Du colorant alimentaire ou de l'aquarelle en rouge, jaune et bleu
- Une pipette ou une cuillère à café
- Un plateau

COMMENT FAIRE

1. Remplissez trois gobelets à moitié d'eau et colorez-les en rouge, jaune et bleu.
2. Placez trois gobelets vides entre eux.
3. Avec la cuillère ou la pipette, votre enfant verse du jaune et du bleu dans un gobelet vide. Que voyez-vous ?
4. Essayez aussi le rouge avec le jaune et le rouge avec le bleu. Nommez les nouvelles couleurs : vert, orange, violet.

Variante : à 3–4 ans, on verse simplement deux gobelets ensemble. Dès 7–8 ans : prévoir d'abord quelle couleur va apparaître et le noter dans un tableau. **Attention :** l'eau colorée ne se boit pas.

Jour 39 · Bracelets d'amitié en laine

Âge : 5–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Trois fils tressés forment un bracelet pour un ami. Tresser entraîne la motricité fine et la patience.

CE QU'IL VOUS FAUT

- De la laine de trois couleurs, trois fils de 50 cm par bracelet
- Du ruban adhésif
- Des ciseaux d'enfant

COMMENT FAIRE

1. Nouez ensemble les trois fils à une extrémité et fixez le nœud à la table avec du ruban adhésif.
2. Placez les fils côte à côte : gauche, milieu, droite.
3. Tressez : le fil de gauche passe par-dessus celui du milieu, puis le fil de droite passe par-dessus le nouveau fil du milieu. Recommencez.
4. Arrêtez quand le bracelet fait le tour du poignet (environ 15 cm), faites un nœud et coupez les bouts.
5. Nouez le bracelet au poignet d'un ami ou d'un membre de la famille.

Variante : les plus jeunes enfilent de grosses perles ou des morceaux de paille sur un lacet. Dès 7–8 ans : essayer un bracelet

plat avec quatre fils. **Attention :** ne jamais nouer un fil autour du cou.

Jour 40 · Chasse au trésor en dessins

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Chaque indice est un dessin du prochain endroit. Les enfants observent bien, reconnaissent des objets et trouvent à la fin un petit trésor.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 petits papiers
- Un crayon à papier
- Un « trésor » : une médaille faite maison, une histoire pour s'endormir, un fruit

COMMENT FAIRE

1. Dessinez sur chaque papier un endroit de la maison : la machine à laver, le lit, le meuble à chaussures, le réfrigérateur.
2. Cachez chaque papier à l'endroit du dessin précédent. Le dernier se trouve près du trésor.
3. Donnez à votre enfant le premier papier et laissez-le chercher.
4. Après le trésor, votre enfant prépare une chasse au trésor pour vous.

Variante : à 3–4 ans, on cherche 3 indices dans une seule pièce. Dès 7–8 ans : écrire des devinettes plutôt que des dessins (« Je suis chaud quand tu as froid » pour le radiateur).

Jour 41 · Le courrier des compliments

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Chaque personne de la maison reçoit une boîte aux lettres faite d'une enveloppe. Les enfants pensent à quelque chose de gentil pour un autre et découvrent combien c'est agréable, des deux côtés.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une enveloppe par membre de la famille
- De petits papiers
- Des feutres et du ruban adhésif

COMMENT FAIRE

1. Écrivez un prénom sur chaque enveloppe et collez-les côte à côte sur une porte.
2. Cherchez ensemble ce qu'est un compliment : « Tu m'aides toujours à… » ou « J'aime bien quand tu… »
3. Chacun écrit ou dessine pour chaque autre membre de la famille un compliment et le glisse dans l'enveloppe.
4. Au dîner, lisez les petits mots à voix haute.

Variante : à 3–4 ans, on dessine un cœur ou quelque chose que l'autre aime ; vous écrivez les mots. Dès 7–8 ans : poster un petit mot chaque jour pendant une semaine.

Jour 42 · Ça flotte ou ça coule ?

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Qu'est-ce qui reste à la surface et qu'est-ce qui tombe au fond ? Les enfants prévoient, testent et trient. Une expérience simple qu'ils veulent souvent refaire.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un grand bac ou une bassine à vaisselle remplie d'eau
- Des objets de la maison : cuillère, bouchon de liège, pierre, pomme, bouchon en plastique, clé, éponge, cube en bois
- Une serviette
- Deux papiers : « flotte » et « coule »

COMMENT FAIRE

1. Posez la serviette sous le bac et remplissez-le à moitié d'eau.
2. Prenez un objet et demandez : « Tu crois qu'il flotte ou qu'il coule ? »
3. Plongez-le dans l'eau et regardez ce qui se passe.
4. Posez ensuite l'objet sur le bon papier. La prévision était-elle juste ?

Variante : à 3–4 ans, on teste 4 objets. Dès 7–8 ans : essayer de faire flotter un morceau de pâte à modeler en lui donnant la forme

d’un bateau. **Attention :** restez à côté, même avec un petit bac d’eau ; pas de petits objets pour les enfants de moins de 3 ans.



Ça flotte ou ça coule ? D’abord on prévoit, ensuite on teste.
Pixabay (3345408)

Jour 43 · Une voiture en carton

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Un grand carton de déménagement devient une voiture, une voiture de course ou un camion de pompiers. Les enfants construisent, décorent et jouent avec pendant des jours.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un grand carton dans lequel votre enfant peut s'asseoir
- 4 assiettes en carton pour les roues
- De la peinture ou des feutres, du ruban adhésif, de la colle
- 2 bouchons pour les phares, une assiette en carton pour le volant

COMMENT FAIRE

1. L'adulte découpe le fond du carton (ou le laisse fermé si votre enfant s'y assoit).
2. Votre enfant peint ou dessine la voiture : portières, vitres, une plaque d'immatriculation.
3. Collez les assiettes comme roues sur le côté et les bouchons comme phares à l'avant.
4. Collez le volant à l'intérieur et partez pour une balade dans la maison, avec des dessins comme panneaux de signalisation.

Variante : à 3–4 ans, on colle seulement les roues et le volant. Dès 7–8 ans : fabriquer aussi une station-service et un garage avec des cartons plus petits. **Attention :** seul l'adulte découpe, avec un cutter.

Jour 44 · Fabriquer sa pâte à modeler

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Avec de la farine, du sel et de l'eau, vous faites une pâte douce sans cuisson. Pétrir fortifie les mains, et une pâte faite maison ne se sent pas du tout comme celle du commerce.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 250 g de farine
- 125 g de sel fin
- 150 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Du colorant alimentaire (facultatif), un saladier, une cuillère

COMMENT FAIRE

1. Mettez la farine et le sel dans le saladier et mélangez à la cuillère.
2. Ajoutez quelques gouttes de colorant dans l'eau et versez-la avec l'huile dans le saladier.
3. Mélangez, puis pétrissez avec les mains pour obtenir une boule lisse, pendant environ 5 minutes. Trop collant ? Ajoutez un peu de farine.
4. Faites des animaux, des serpents, des biscuits ou des lettres. Conservez la pâte dans un sachet fermé au

réfrigérateur.

Variante : à 3–4 ans, on pétrit et on roule des serpents. Dès 7–8 ans : faire un zoo avec 5 animaux et les laisser sécher une journée. **Attention :** la pâte contient beaucoup de sel et du gluten : on ne la mange pas ; lavez-vous les mains ensuite.

Jour 45 · Hochets et bâtons de pluie

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Des bouteilles et des tubes vides deviennent des instruments de musique. Les enfants comparent les sons : le riz ne sonne pas comme les pâtes ou les haricots.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 petites bouteilles en plastique vides avec bouchon
- Une poignée de riz, de pâtes sèches et de haricots secs
- Un rouleau d'essuie-tout, deux morceaux de carton et du ruban adhésif solide
- Des gommettes ou des feutres

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant remplit chaque bouteille avec un contenu différent, environ au quart.
2. L'adulte visse les bouchons et les colle en plus avec du ruban adhésif.
3. Pour le bâton de pluie : fermez un bout du rouleau avec du carton, versez-y une poignée de riz et fermez l'autre bout.
4. Secouez et écoutez : laquelle sonne le plus fort ? Jouez ensemble un morceau avec tous les instruments.

Variante : à 3–4 ans, on remplit avec un entonnoir en papier. Dès 7–8 ans : deviner, les yeux fermés, quel contenu se trouve dans

quelle bouteille. **Attention :** le riz, les pâtes et les haricots sont dangereux s'ils sont avalés par de jeunes enfants ; les bouchons restent fermés.

Jour 46 · Un jeu de memory fait maison

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Les enfants dessinent leurs propres cartes et jouent ensuite avec. Dessiner, mémoriser et jouer chacun son tour : tout cela dans une seule activité.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Du papier épais ou le dos d'une boîte de céréales
- Une règle, un crayon à papier, des ciseaux d'enfant
- Des crayons de couleur ou des feutres

COMMENT FAIRE

1. Tracez sur le carton 16 cases d'environ 6 × 6 cm et découpez-les.
2. Choisissez 8 dessins (un soleil, un chat, une maison…) et dessinez chacun exactement deux fois.
3. Posez toutes les cartes face cachée en grille de 4 sur 4.
4. À tour de rôle, retournez deux cartes. Sont-elles identiques ? Alors vous les gardez et vous rejouez.

Variante : à 3–4 ans, on joue avec 6 paires qui restent visibles avant d'être retournées. Dès 7–8 ans : faire des paires mot et dessin (« chat » et le dessin d'un chat).

Jour 47 · Le restaurant à la maison

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Ce soir, votre enfant est serveur : il met la table, fait un menu et prend les commandes. Aider à la maison devient soudain un jeu.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des assiettes, des couverts, des verres et des serviettes
- Une feuille de papier pour le menu
- Un petit carnet pour les commandes
- Un torchon sur le bras

COMMENT FAIRE

1. Faites ensemble un menu avec ce qui sera à table ce soir, avec des dessins.
2. Apprenez à votre enfant à mettre la table : assiette au milieu, fourchette à gauche, couteau à droite, verre en haut à droite.
3. Pliez les serviettes en triangle.
4. Pendant le repas, le serveur prend les commandes (« De l'eau ou du lait ? ») et sert à boire.

Variante : à 3–4 ans, on pose une serviette et une cuillère à chaque place. Dès 7–8 ans : écrire aussi les prix sur le menu et rédiger une « addition ».

Jour 48 · Décorer des biscuits

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Avec du sucre glace et quelques gouttes d'eau, vous faites un glaçage. Les enfants étalent, saupoudrent et transforment de simples biscuits en petites œuvres d'art.

INGRÉDIENTS

- 10 biscuits simples et plats (faits maison ou achetés)
- 100 g de sucre glace
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau ou de jus de citron
- Du colorant alimentaire et, si vous voulez, des vermicelles en sucre

COMMENT FAIRE

1. Mélangez le sucre glace avec l'eau, goutte à goutte, jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
2. Répartissez le glaçage dans deux petits bols et colorez-les de manières différentes.
3. Étalez le glaçage sur les biscuits avec le dos d'une petite cuillère.
4. Saupoudrez de vermicelles ou faites des points avec un cure-dent (seulement sous surveillance). Laissez durcir 20 minutes.

Variante : à 3–4 ans, on étale une seule couleur et on saupoudre. Dès 7–8 ans : faire des visages, des lettres ou un motif. **Attention :**

les biscuits peuvent contenir du gluten, des fruits à coque, du lait ou de l'œuf ; lisez l'emballage.

Jour 49 · Compter les oiseaux à la fenêtre

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Rester un quart d'heure en silence à la fenêtre et compter les oiseaux qui passent. Les enfants apprennent à observer, à être patients et à reconnaître quelques espèces d'oiseaux.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une fenêtre avec vue sur un jardin, une rue ou un parc
- Une feuille avec des colonnes : merle, moineau, pigeon, corneille, mésange, « autres »
- Un crayon à papier et, si possible, des jumelles

COMMENT FAIRE

1. Dessinez ensemble un oiseau simple en haut de chaque colonne et écrivez son nom.
2. Installez-vous 15 minutes tranquillement près de la fenêtre. Parlez doucement.
3. Chaque fois qu'un oiseau se pose, votre enfant fait un trait dans la bonne colonne.
4. À la fin, comptez tous les traits. Quel oiseau est venu le plus souvent ?

Variante : à 3–4 ans, on compte simplement tous les oiseaux, sans distinguer les espèces. Dès 7–8 ans : le faire pendant une semaine à la même heure et comparer les jours.



Compter les oiseaux depuis le rebord de la fenêtre.
Pixabay (satynek)

Jour 50 · Concours d'avions en papier

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur ou extérieur · Surveillance : non

Qui plie l'avion qui vole le plus loin ? Les enfants plient avec précision, testent et découvrent qu'un petit changement fait une grande différence.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Du papier A4, quelques feuilles par personne
- Du ruban de masquage pour la ligne de départ
- Un mètre ruban ou une ficelle pour mesurer

COMMENT FAIRE

1. Pliez la feuille en deux dans la longueur, puis dépliez-la.
2. Pliez les deux coins du haut vers le pli central, puis les nouveaux bords en biais encore une fois vers le milieu.
3. Repliez le tout en deux le long du pli central et rabattez une aile de chaque côté.
4. Lancez depuis la ligne de départ et mesurez la distance. Essayez ensuite un autre modèle ou relevez un peu l'arrière des ailes.

Variante : à 4 ans, on plie avec vous et on décore l'avion. Dès 7–8 ans : noter trois essais par modèle et calculer quel modèle a volé le plus loin en moyenne. **Attention :** ne jamais lancer vers un visage.

Jour 51 · L'histoire du sac

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Cinq objets pris au hasard sortent d'un sac en tissu, et il faut en tirer une histoire. Les enfants relient des choses qui n'ont rien à voir et racontent à leur façon.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un sac en tissu ou une taie d'oreiller
- 5 objets de la maison : une cuillère, une chaussette, une peluche, une clé, une feuille

COMMENT FAIRE

1. Mettez les objets dans le sac sans que votre enfant regarde.
2. Votre enfant plonge la main dans le sac et en sort un objet. Vous commencez : « Il était une fois une cuillère qui… »
3. L'objet suivant sort ; cette fois, votre enfant continue.
4. Poursuivez chacun votre tour jusqu'à ce que le sac soit vide et que l'histoire ait une fin.

Variante : à 3–4 ans, on devine d'abord en touchant de quel objet il s'agit. Dès 7–8 ans : l'histoire doit comporter un problème résolu grâce au dernier objet.

Jour 52 · Papillons en peinture pliée

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

De la peinture sur une moitié du papier, on referme, on rouvre : un papillon parfaitement symétrique. Un résultat surprenant et une première découverte du miroir.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Du papier blanc, plié en deux dans la largeur puis redéplié
- De la gouache de 3 ou 4 couleurs
- Une cuillère à café ou un pinceau
- Des ciseaux d'enfant

COMMENT FAIRE

1. Dessinez au crayon, sur une moitié, la moitié d'un papillon contre le pli.
2. Votre enfant dépose des taches de peinture à l'intérieur du contour, surtout près du pli.
3. Refermez le papier et appuyez fermement avec la main.
4. Rouvrez : le papillon est complet. Laissez-le sécher et découpez-le.

Variante : à 3–4 ans, on met de la peinture sur une feuille sans contour et on regarde ce que cela donne. Dès 7–8 ans : essayer un visage, un arbre ou un monstre symétrique de son invention.

Jour 53 · Danser avec des rubans

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur ou extérieur · Surveillance : non

Avec un bâton et une longue bande de papier crépon, on dessine dans l'air des ronds, des vagues et des huit. Les enfants bougent en grand, librement, et écoutent le tempo.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des bandes de papier crépon ou de vieux tissu d'environ 1 mètre de long et 5 cm de large
- Une cuillère en bois ou une paille comme bâton
- Du ruban adhésif
- De la musique que vous chantez ou fredonnez

COMMENT FAIRE

1. Collez solidement le ruban au bout du bâton.
2. Montrez d'abord : de grands ronds au-dessus de la tête, des vagues près du sol, un huit devant soi.
3. Chantez une chanson rapide, puis une chanson lente : comment le ruban suit-il ?
4. Inventez ensemble une petite danse de 4 mouvements et présentez-la.

Variante : à 3–4 ans, on court simplement en laissant flotter le ruban. Dès 7–8 ans : faire des mouvements différents avec un ruban

dans chaque main en même temps.

Jour 54 · La fusée ballon

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Un ballon collé à une paille file le long d'une ficelle à travers la pièce. Les enfants voient que l'air qui s'échappe pousse le ballon vers l'avant.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un grand ballon de baudruche
- Une paille
- Une ficelle d'environ 4 mètres
- Du ruban adhésif et une pince à linge

COMMENT FAIRE

1. Passez la ficelle dans la paille et attachez-la entre deux chaises ou deux poignées de porte, bien tendue.
2. L'adulte gonfle le ballon et ferme l'ouverture avec une pince à linge.
3. Collez le ballon sous la paille avec deux morceaux de ruban adhésif, l'ouverture vers l'arrière.
4. Retirez la pince à linge et regardez la fusée filer le long de la ficelle. Mesurez jusqu'où elle va.

Variante : à 4 ans, on fait le compte à rebours (« 3, 2, 1, décollage ! ») et on lâche. Dès 7–8 ans : tester un ballon à moitié gonflé et un ballon bien gonflé et comparer la distance. **Attention :**

les enfants ne gonflent pas le ballon et ne le mettent pas dans la bouche ; ramassez tout de suite les morceaux d'un ballon éclaté.

Jour 55 · Un puzzle à partir de son dessin

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Votre enfant fait un dessin sur du carton et le découpe en morceaux. Ensuite, c'est un puzzle qu'il a fabriqué lui-même, ou un cadeau pour quelqu'un d'autre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un morceau de carton de boîte, d'environ 20 × 15 cm
- Des feutres ou des crayons de couleur
- Des ciseaux d'enfant
- Une enveloppe pour ranger les morceaux

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant fait un dessin coloré qui remplit tout le carton.
2. Au dos, tracez au crayon les lignes de découpe : 4 morceaux pour les plus petits, 8 à 12 pour les plus grands.
3. Découpez le long des lignes. Le carton épais, c'est l'adulte qui le découpe.
4. Reconstituez le puzzle ensemble et rangez les morceaux dans l'enveloppe.

Variante : à 3–4 ans, on découpe en bandes droites. Dès 7–8 ans : découper des lignes ondulées et donner le puzzle à quelqu'un d'autre pour le faire.

Jour 56 · Semer du cresson

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + une semaine d'observation · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Le cresson pousse si vite qu'on peut presque le voir. Les enfants s'occupent chaque jour de leurs plantes et peuvent, au bout d'une semaine, le manger sur une tartine.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un sachet de graines de cresson alénois
- Une boîte à œufs vide ou une soucoupe
- Du coton ou du papier absorbant
- Un vaporisateur ou une cuillère d'eau

COMMENT FAIRE

1. Posez une couche de coton ou de papier absorbant plié dans la boîte à œufs ou sur la soucoupe.
2. Humidifiez-le, pour qu'il soit mouillé sans qu'il reste de l'eau stagnante.
3. Saupoudrez une fine couche de graines.
4. Posez le tout sur le rebord de la fenêtre et humidifiez un peu chaque jour. Au bout de 7 à 10 jours, vous pouvez couper et goûter.

Variante : à 3–4 ans, dessinez ensemble un visage sur une coquille d'œuf bien rincée et semez dedans ; le cresson devient les cheveux.

> Dès 7–8 ans : mesurer la hauteur chaque jour et dessiner un petit graphique.

Jour 57 · Trier des bouchons

Âge : 3–6 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Une boîte de bouchons récoltés devient un jeu de tri et de comptage. Les enfants s'exercent aux couleurs, aux tailles et au calcul, et c'est une activité calme après une matinée agitée.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 20 à 40 bouchons en plastique de bouteilles et de briques (rincés)
- Une boîte à œufs ou un moule à muffins
- Un dé

COMMENT FAIRE

1. Étalez tous les bouchons sur la table et laissez votre enfant les trier par couleur dans les cases de la boîte à œufs.
2. Comptez ensemble combien de bouchons se trouvent dans chaque case. Quelle couleur est la plus nombreuse ?
3. Triez ensuite par taille : grand, moyen, petit.
4. Pour finir, jouez : lancez le dé et prenez autant de bouchons. Qui en a le plus après 5 lancers ?

Variante : à 3 ans, on trie en deux couleurs. Dès 6 ans : créer des suites (rouge, bleu, bleu, rouge…) et les poursuivre. **Attention :**

petits bouchons hors de portée des enfants de moins de 3 ans.

Jour 58 · La statue et la poupée de chiffon

Âge : 3–8 ans · Durée : 10 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Un court jeu de détente : les enfants contractent leurs muscles comme une statue raide, puis relâchent tout comme une poupée de chiffon molle. Idéal avant le coucher.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un tapis doux ou le lit
- Une voix calme

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant est allongé sur le dos. Dites : « Tu es une statue. » Votre enfant raidit les pieds, puis les jambes, le ventre, les bras et les poings.
2. Comptez jusqu'à 5 et dites : « Maintenant, tu es une poupée de chiffon. » Tout devient mou.
3. Soulevez doucement un bras ou une jambe et laissez-les retomber en douceur : est-ce vraiment mou ?
4. Recommencez trois fois et terminez par trois respirations calmes.

Variante : à 3–4 ans, on ne fait que les poings et les bras. Dès 7–8 ans : faire le corps partie par partie, des orteils jusqu'au visage.

Jour 59 · Défilé de carnaval dans le salon

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Avec les masques, les instruments et les costumes de ce mois, vous organisez un vrai défilé à travers la maison. Les enfants marchent au pas, font de la musique et saluent le « public ».

CE QU'IL VOUS FAUT

- Le masque du jour 34 et les déguisements du jour 35
- Les hochets du jour 45, ou des casseroles et des cuillères
- Des guirlandes en papier ou des confettis de papier déchiré
- Quelques peluches pour faire le public

COMMENT FAIRE

1. Installez les peluches le long du parcours comme public.
2. Tout le monde se déguise et prend un instrument.
3. Choisissez un meneur qui ouvre le défilé. Marchez dans toutes les pièces au rythme de la musique.
4. À chaque tour, changez de meneur. Terminez par une « remise de prix » pour le plus beau costume : tout le monde gagne quelque chose.

Variante : à 3–4 ans, on suit simplement le défilé avec un hochet. Dès 7–8 ans : fabriquer un petit char avec une boîte posée sur une planche à roulettes ou dans un panier à linge que l'on tire.

Mars

Ce mois-ci

En mars, le printemps s'installe doucement. Les premiers crocus et les jonquilles sortent de terre, les oiseaux commencent à construire leur nid et, les jours de soleil, il fait soudain bon dehors. Ce mois-ci, vous sortirez plus souvent, vous sèmerez quelque chose et vous observerez de près tout ce qui change.

Jour 60 · À la recherche du printemps

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Une promenade avec une liste d'objets à trouver : bourgeons sur les branches, premières fleurs, un oiseau avec une brindille dans le bec. Les enfants apprennent à bien observer les petits changements.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une liste à chercher sur papier, avec 8 petits dessins : bourgeon, crocus, jonquille, pâquerette, chaton de noisetier, oiseau, abeille, ver de terre
- Un crayon et un morceau de carton pour écrire dessus

COMMENT FAIRE

1. Préparez la liste ensemble à la maison.
2. Promenez-vous dans la rue, au parc ou en forêt.
3. Chaque fois que vous voyez quelque chose de la liste, votre enfant fait une croix.
4. De retour à la maison, choisissez la plus belle chose que vous avez vue et dessinez-la.

Variante : les 3–4 ans cherchent seulement des couleurs : quelque chose de jaune, de violet, de vert. Pour les 7–8 ans : notez l'endroit où vous l'avez vu. **Attention :** laissez les fleurs des parcs où elles sont ; ne mangez jamais de plantes ni de baies.

Jour 61 · Chenilles en boîte d'œufs

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Une bande de boîte d'œufs devient une chenille joyeuse. Les enfants peignent, découpent et comptent les bosses de leur chenille.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une boîte d'œufs en carton
- De la peinture aux couleurs du printemps et un pinceau
- Un cure-pipe ou un bout de laine pour les antennes
- Un feutre

COMMENT FAIRE

1. L'adulte coupe la boîte d'œufs dans la longueur, pour obtenir une bande de 5 ou 6 bosses.
2. Votre enfant peint la chenille, chaque bosse d'une couleur différente. Laissez sécher 20 minutes.
3. Dessinez des yeux et une bouche sur la première bosse.
4. Percez deux petits trous pour les antennes (l'adulte) et passez le cure-pipe dedans.

Variante : les 3–4 ans peignent toute la chenille d'une seule couleur et collent des yeux. Pour les 7–8 ans : faites une chenille à motifs et inventez une courte histoire sur « la chenille qui voulait devenir papillon ».

Jour 62 · Regarder les nuages

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : dehors · Surveillance : non

Allongés sur une couverture, vous cherchez des formes dans les nuages. Un moment calme qui stimule l'imagination et donne envie de parler ensemble.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une couverture ou une nappe de pique-nique
- Un jour avec des nuages blancs bien séparés
- Du papier et un crayon (facultatif)

COMMENT FAIRE

1. Étendez la couverture dans le jardin, sur le balcon ou au parc et allongez-vous ensemble sur le dos.
2. Regardez un nuage et dites ce que vous y voyez : un lapin, un bateau, une chaussure.
3. Quelques minutes plus tard, regardez le même nuage : comment a-t-il changé ?
4. À la maison, redessinez la plus jolie forme de nuage et écrivez à côté ce que c'était.

Variante : les 3–4 ans montrent simplement le plus grand et le plus petit nuage. Pour les 7–8 ans : regardez de quel côté les nuages avancent et cherchez d'où vient le vent. **Attention :** ne regardez jamais directement le soleil.



Quelles formes voyez-vous dans les nuages ?

Pixabay (Simon)

Jour 63 · Peindre un pot de fleurs et y semer

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : non

Les enfants décorent leur propre pot et y sèment une fleur. Ensuite, ils s'en occupent chaque jour et voient la petite plante grandir.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un petit pot en terre cuite ou une boîte de conserve propre, sans bord coupant
- De la peinture acrylique ou de la gouache, et un pinceau
- Du terreau
- Des graines d'une fleur facile : souci, tournesol ou capucine

COMMENT FAIRE

1. Peignez le pot avec des points, des rayures ou des petites fleurs et laissez-le sécher une demi-heure.
2. Remplissez le pot de terreau jusqu'à 2 cm sous le bord.
3. Faites un trou de 1 à 2 cm de profondeur avec un doigt, déposez-y 2 graines et recouvrez-les.
4. Arrosez très légèrement et posez le pot sur un rebord de fenêtre lumineux. Gardez la terre humide.

Variante : les 3–4 ans prennent la terre à la pelle et enfoncent les graines. Pour les 7–8 ans : fabriquez une étiquette avec le nom de la

plante et la date. **Attention :** lavez-vous les mains après avoir manipulé du terreau.

Jour 64 · Un pluviomètre maison

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min + une semaine de mesures · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Combien d'eau tombe-t-il vraiment quand il pleut ? Avec une bouteille vide, vous fabriquez un pluviomètre. Les enfants mesurent, notent et comparent le temps de chaque jour.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une bouteille en plastique vide de 1,5 litre, aux parois droites
- Quelques petits cailloux
- Une règle et un feutre indélébile
- Du papier pour un carnet météo

COMMENT FAIRE

1. L'adulte coupe le tiers supérieur de la bouteille et le retourne dans la bouteille pour faire un entonnoir.
2. Mettez les cailloux au fond pour que la bouteille ne s'envole pas.
3. Avec la règle, tracez un trait tous les centimètres sur la bouteille, à partir du niveau situé au-dessus des cailloux.
4. Posez la bouteille dans le jardin ou sur le balcon et regardez chaque jour à la même heure combien d'eau

elle contient. Notez-le, puis videz la bouteille.

Variante : les 4 ans dessinent chaque jour un soleil ou un nuage et regardent s'il y a de l'eau. Pour les 7–8 ans : au bout d'une semaine, faites un diagramme en barres. **Attention :** le bord coupé est tranchant ; l'adulte colle un morceau de ruban adhésif dessus.

Jour 65 · La marelle à la craie

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Un jeu de rue classique : vous dessinez une marelle à la craie et vous sautez de case en case. Il travaille l'équilibre, le comptage et le saut à cloche-pied.

CE QU'IL VOUS FAUT

- De la craie de trottoir
- Un caillou plat ou un porte-clés à lancer
- Un trottoir, une allée ou une place sans danger

COMMENT FAIRE

1. Dessinez 8 cases d'environ 40 × 40 cm : 1, 2, 3 l'une derrière l'autre, puis 4-5 côte à côte, 6, et 7-8 côte à côte. Écrivez les chiffres dedans.
2. Lancez le caillou dans la case 1.
3. Sautez par-dessus la case 1 : sur un pied dans les cases simples, à pieds joints dans les cases doubles.
4. À la case 7-8, faites demi-tour, sautez en sens inverse, ramassez le caillou et sortez en sautant. Au tour suivant, vous lancez dans la case 2.

Variante : les 3–4 ans sautent à pieds joints de case en case en criant les chiffres. Pour les 7–8 ans : dessinez une marelle en escargot de 12 cases. **Attention :** choisissez un endroit sans circulation.



Une marelle se dessine en un rien de temps avec un bout de craie.

Pixabay (GAIMARD)

Jour 66 · Préparer une soupe de légumes

Âge : 3–8 ans · Durée : 50 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Les enfants lavent, épluchent et coupent des légumes tendres, l'adulte fait la cuisson. Celui qui a aidé à préparer goûte souvent plus volontiers quelque chose de nouveau.

INGRÉDIENTS

- 1 oignon, 2 carottes, 1 poireau, 2 pommes de terre
- 1 litre d'eau avec 1 cube de bouillon
- Un peu de persil frais
- Un couteau en plastique à bout rond ou un couteau pour enfant

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant lave les légumes et épluche les carottes avec un économe (sous surveillance).
2. L'adulte coupe l'oignon, la pomme de terre et la carotte en rondelles ; votre enfant les coupe ensuite en petits dés, et le poireau en anneaux.
3. L'adulte fait revenir l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile, puis ajoute l'eau, le bouillon et les légumes.
4. Laissez cuire 20 minutes à feu doux. Votre enfant coupe le persil en petits morceaux avec des ciseaux

pour enfant et le répartit sur la soupe quand elle a un peu refroidi.

Variante : les 3–4 ans lavent et comptent les légumes. Pour les 7–8 ans : choisissez un légume en plus et devinez quel goût aura la soupe. **Attention :** le bouillon peut contenir du gluten ou du céleri. Seul l'adulte s'approche de la cuisinière et de la soupe brûlante.

Jour 67 · Fabriquer son propre petit livre

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Avec quelques feuilles de papier pliées, vous fabriquez un vrai petit livre. Les enfants inventent une histoire, dessinent les images et sont fiers du résultat.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 feuilles A4 et 1 feuille de papier de couleur pour la couverture
- Une agrafeuse (adulte) ou une aiguille et du fil
- Des crayons de couleur et des feutres

COMMENT FAIRE

1. Posez les feuilles blanches sur la feuille de couleur et pliez le tout en deux. Vous avez maintenant un petit livre de 12 pages.
2. L'adulte met deux agrafes dans le pli.
3. Trouvez ensemble un titre et dessinez la couverture.
4. Sur chaque page, faites un dessin et écrivez (ou dictez) une phrase. Ensuite, lisez le livre à quelqu'un d'autre.

Variante : les 3–4 ans font un livre « moi » : ma maison, mon doudou, mon repas. Pour les 7–8 ans : écrivez une histoire avec un début, un problème et une fin.

Jour 68 · Jouer un conte avec des peluches

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Les peluches jouent le rôle principal d'un conte connu, comme Les Trois Petits Cochons. Les enfants s'exercent à suivre l'ordre d'une histoire, à changer de voix et à jouer ensemble.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des peluches pour chaque rôle (trois animaux et un loup, ou ce que vous avez)
- Quelques coussins, une boîte et une couverture pour le décor

COMMENT FAIRE

1. Commencez par raconter brièvement le conte avec vos propres mots.
2. Choisissez ensemble quelle peluche joue quel rôle et construisez les décors : une maison de coussins, une maison de couverture, une maison de carton.
3. Jouez l'histoire : votre enfant fait les voix des animaux, vous êtes le narrateur.
4. Rejouez-la ensuite, mais en changeant quelque chose à la fin.

Variante : les 3–4 ans jouent une seule scène avec deux peluches. Pour les 7–8 ans : inventez un nouveau conte et jouez-le devant la

famille.

Jour 69 · Construire un nid d'oiseau

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

En mars, les oiseaux construisent leur nid. Les enfants ramassent des brindilles, de l'herbe et de la mousse et essaient de faire un nid eux-mêmes. Ils se rendent compte du talent des oiseaux.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un panier ou un sac pour la récolte
- Des brindilles, de l'herbe sèche, de la mousse, des plumes et des feuilles ramassées par terre
- Un peu d'argile ou de boue

COMMENT FAIRE

1. Au parc ou au jardin, ramassez ce qui se trouve par terre. N'arrachez rien aux plantes vivantes.
2. Posez un cercle des brindilles les plus solides sur le sol et entrelacez-les.
3. Pressez un peu de boue ou d'argile au fond et recouvrez-la d'herbe et de mousse pour faire une couche douce.
4. Posez le nid dans un endroit sûr et regardez s'il tient quelques jours.

Variante : les 3–4 ans mettent tout dans un bol et appuient pour former un petit nid. Pour les 7–8 ans : faites trois nids avec des

matériaux différents et testez lequel est le plus solide. **Attention :** ne touchez jamais un vrai nid d'oiseau ; lavez-vous les mains ensuite.



Brindilles, mousse et herbe : construire comme un oiseau.
Pixabay (Pezibear)

Jour 70 · La chasse aux couleurs au parc

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Avec une carte pleine de carrés de couleur, vous cherchez dans la nature des objets exactement de la même couleur. Les enfants regardent bien plus attentivement les couleurs autour d'eux.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un morceau de carton avec 6 carrés de couleur (coloriés au crayon ou au feutre) : jaune, vert clair, vert foncé, marron, blanc, violet
- Du ruban adhésif double face ou simplement un sachet

COMMENT FAIRE

1. Fabriquez ensemble la carte des couleurs à la maison.
2. Sortez et cherchez, pour chaque carré, quelque chose de la même couleur ramassé par terre : une feuille, un caillou, une plume.
3. Collez-le à côté du carré ou mettez-le dans le sachet.
4. Comparez à la maison : la couleur est-elle vraiment la même ? Quel carré était le plus difficile ?

Variante : les 3–4 ans cherchent trois couleurs. Pour les 7–8 ans : cherchez autant de nuances que possible dans une seule couleur, du plus clair au plus foncé. **Attention :** ne ramassez que ce qui est par terre et ne mettez rien dans la bouche.

Jour 71 · Transvaser et verser

Âge : 3–6 ans · Durée : 20 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : oui

Verser de l'eau d'un gobelet à l'autre semble simple, mais demande une main sûre et de la concentration. Les jeunes enfants peuvent s'y absorber longtemps.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un plateau ou une bassine
- Des gobelets et des petits pichets de différentes tailles, un entonnoir, une louche
- De l'eau avec une goutte de colorant alimentaire
- Une serviette ou une éponge

COMMENT FAIRE

1. Installez tout sur le plateau, à un endroit où l'on peut mouiller.
2. Montrez comment verser lentement : le pichet juste au-dessus du gobelet, que l'on incline doucement.
3. Votre enfant verse du grand vers le petit et découvre que ça déborde. Combien de petits gobelets tiennent dans un grand ?
4. Utilisez l'entonnoir pour verser dans une bouteille. Nettoyez ensuite ensemble avec l'éponge.

Variante : les 3 ans transvasent avec une cuillère. Pour les 6 ans : versez jusqu'à un trait que vous avez collé avec du ruban adhésif sur le gobelet. **Attention :** ne laissez jamais un enfant seul avec de l'eau, même en petite quantité.

Jour 72 · Viser le seau

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : dehors ou à l'intérieur · Surveillance : non

Trois seaux, trois distances, trois scores. Les enfants s'exercent à lancer et à viser, puis additionnent leurs points.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 seaux, paniers à linge ou boîtes
- 6 boules de chaussettes ou balles souples
- Des petits papiers avec les chiffres 1, 2 et 3

COMMENT FAIRE

1. Alignez les seaux : le plus proche à 1 mètre (1 point), puis à 2 mètres (2 points), le plus éloigné à 3 mètres (3 points).
2. Posez les papiers avec les points devant les seaux.
3. Chacun lance 6 balles par tour depuis la ligne de départ.
4. Après chaque tour, comptez les points ensemble. Après 3 tours, regardez qui en a le plus.

Variante : les 3–4 ans lancent dans un seul grand panier et comptent seulement les balles réussies. Pour les 7–8 ans : lancez de l'autre main ou en tournant le dos au seau.

Jour 73 · Dessiner les ombres

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min + retour plus tard · Lieu : dehors · Surveillance : non

Par une journée ensoleillée, vous dessinez à la craie l'ombre d'une figurine ou de votre enfant. Quelques heures plus tard, l'ombre a bougé. Comment est-ce possible ?

CE QU'IL VOUS FAUT

- De la craie de trottoir
- Un trottoir, une terrasse ou une place au soleil
- Une grande figurine ou une bouteille

COMMENT FAIRE

1. Posez la figurine au soleil, vers 10 heures du matin. Tracez à la craie un cercle autour de son pied, pour la remettre au même endroit plus tard.
2. Dessinez le contour de l'ombre et écrivez l'heure à côté.
3. Revenez à midi et à 15 heures et dessinez à nouveau l'ombre, dans une autre couleur.
4. Comparez : quand l'ombre était-elle la plus courte ? De quel côté a-t-elle tourné ?

Variante : les 4 ans font dessiner leur propre ombre et la colorient. Pour les 7–8 ans : mesurez la longueur de chaque ombre avec une

ficelle et notez-la. **Attention :** ne regardez jamais directement le soleil.

Jour 74 · La toile d'araignée dans l'encadrement de la porte

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Une toile en ruban de masquage dans l'encadrement d'une porte, et vous lancez des boules de papier jusqu'à ce qu'elles restent collées. Construire et viser dans un même jeu.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un rouleau de ruban de masquage large
- Une porte
- 15 petites boules de papier journal

COMMENT FAIRE

1. Collez des bandes de ruban en croix d'un côté à l'autre du chambranle, côté collant tourné vers vous.
2. Faites 8 à 10 bandes à différentes hauteurs pour former une toile.
3. Froissez ensemble les boules de papier.
4. Lancez depuis 2 mètres de distance et comptez combien de « mouches » restent prises dans la toile.

Variante : les 3–4 ans se placent plus près et collent aussi les boules à la main sur la toile. Pour les 7–8 ans : traversez la toile en rampant

sans toucher le ruban. **Attention :** retirez le ruban avec précaution à la fin ; ne le collez pas sur la tête ni sur le visage.

Jour 75 · Un collage de printemps

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Avec ce que vous avez ramassé dehors, plus du papier et de la peinture, vous créez une œuvre de printemps. Les enfants organisent, collent et choisissent les couleurs.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille de papier épais ou un carton
- Des feuilles, des brins d'herbe, des plumes, des pétales ramassés par terre
- Des chutes de papier de couleur et des magazines
- De la colle, des ciseaux pour enfant, de la peinture

COMMENT FAIRE

1. Choisissez un thème : un jardin de printemps, un oiseau, un arbre plein de fleurs.
2. Peignez ou coloriez le fond : ciel bleu, herbe verte.
3. Collez dessus les matériaux naturels et les formes en papier. Appuyez un instant.
4. Laissez sécher une nuit sous quelques gros livres (avec une feuille de papier entre les deux) pour que tout reste bien à plat.

Variante : les 3–4 ans collent sur un morceau de ruban adhésif large, côté collant vers le haut ; c'est plus facile qu'avec de la colle.

> Pour les 7–8 ans : faites un collage en forme de lettre ou de première lettre de leur prénom.

Jour 76 · Tamponner avec des légumes

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Un poireau, un céleri ou un poivron coupé laisse des formes surprenantes. Les enfants découvrent des motifs dans des légumes ordinaires.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des restes de légumes : le pied d'un céleri-branche, un demi-poivron, un morceau de poireau, une demi-pomme de terre
- De la gouache dans une assiette
- Une grande feuille de papier ou un vieux journal

COMMENT FAIRE

1. L'adulte coupe les légumes bien droit, pour obtenir une surface plane à tamponner.
2. Tamponnez la surface du légume dans la peinture.
3. Appuyez fermement sur le papier et soulevez bien droit. Le céleri donne une petite rose, le poivron un trèfle.
4. Faites un champ de fleurs ou un motif et laissez sécher.

Variante : les 3–4 ans tamponnent avec de gros morceaux de pomme de terre. Pour les 7–8 ans : l'adulte découpe une forme simple dans une demi-pomme de terre (cœur, étoile) et votre enfant en fait une carte. **Attention :** seul l'adulte utilise le couteau ; ne mangez plus les légumes qui ont servi avec la peinture.

Jour 77 · La course de l'œuf et de la cuillère

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : dehors ou à l'intérieur · Surveillance : non

Avec un œuf sur une cuillère, il faut rejoindre l'arrivée le plus vite possible sans le laisser tomber. Un jeu qui demande de l'équilibre et de la patience, et qui fait beaucoup rire.

CE QU'IL VOUS FAUT

- De grandes cuillères à soupe
- Des œufs durs (cuits par l'adulte) ou de petites pommes de terre ou des boules de papier absorbant
- Deux ficelles ou des bandes de ruban adhésif pour le départ et l'arrivée, distantes de 5 à 8 mètres

COMMENT FAIRE

1. Installez la ligne de départ et la ligne d'arrivée.
2. Chacun tient la cuillère d'une main, avec l'œuf dessus.
3. Au signal « partez ! », marchez vers l'arrivée. Si l'œuf tombe, arrêtez-vous, remettez-le et repartez.
4. Faites-en un relais : à l'arrivée, vous passez la cuillère au suivant.

Variante : les 3–4 ans utilisent une grande louche et une petite balle. Pour les 7–8 ans : avec la cuillère dans la bouche (uniquement un œuf dur ou une boule de papier) ou en marchant à reculons.

Attention : n'utilisez pas d'œufs crus ; vérifiez l'absence d'allergie à l'œuf si l'œuf est mangé ensuite.

Jour 78 · Voir germer des haricots

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + 2 semaines d'observation · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Dans un bocal en verre avec du papier absorbant, vous voyez exactement comment un haricot développe une racine et une tige. Les enfants suivent la croissance chaque jour.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un bocal en verre vide
- Quelques feuilles de papier absorbant
- 3 haricots secs (haricots blancs ou rouges, ou fèves)
- De l'eau

COMMENT FAIRE

1. Faites tremper les haricots une nuit dans un bol d'eau.
2. Roulez le papier absorbant et glissez-le dans le bocal, contre la paroi.
3. Glissez les haricots entre le papier et le verre, à peu près à mi-hauteur du bocal, pour bien les voir.
4. Versez 2 cm d'eau au fond du bocal pour que le papier reste humide. Posez le bocal sur le rebord de la fenêtre et observez chaque jour.

Variante : les 3–4 ans dessinent tous les deux ou trois jours l'aspect du haricot. Pour les 7–8 ans : mettez un bocal à la lumière et un dans

un placard et comparez au bout d'une semaine. **Attention :** ne mangez pas les haricots secs crus.



Dans un bocal en verre, on voit le haricot pousser.
Pixabay (StockSnap)

Jour 79 · Dessins de printemps sur la fenêtre

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Avec des feutres lavables pour vitres ou une peinture maison, votre enfant crée une scène de printemps sur la fenêtre, pour tous ceux qui passent.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des feutres lavables pour vitres ou des feutres craie
- Ou de la peinture à vitres maison : 2 cuillères à soupe de gouache avec 1 cuillère à soupe de liquide vaisselle
- Un chiffon et un seau d'eau pour nettoyer ensuite

COMMENT FAIRE

1. Testez d'abord dans un coin que la peinture s'enlève facilement.
2. Imaginez ensemble la scène : des fleurs le long du bas, un soleil dans le coin, des oiseaux et des papillons.
3. Votre enfant dessine à la hauteur qu'il atteint bien. Vous l'aidez en haut.
4. Laissez la scène en place une semaine, puis nettoyez-la ensemble avec le chiffon et de l'eau chaude.

Variante : les 3–4 ans font des points et des rayures avec les doigts. Pour les 7–8 ans : dessinez un « cherche et trouve » pour les passants, avec un animal caché.

Jour 80 · Le docteur des peluches

Âge : 3–7 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Les peluches sont malades et votre enfant est le docteur. Le jeu de rôle aide les enfants à parler des émotions et des soins de façon ludique.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Quelques peluches comme patients
- Une boîte en guise de trousse de docteur, avec : des pansements en papier, un torchon pour faire un bandage, une cuillère
- Une boîte à chaussures comme petit lit et un mouchoir comme couverture

COMMENT FAIRE

1. Aménagez ensemble une salle d'attente avec des petites chaises pour les peluches.
2. Le docteur appelle le premier patient : « Qu'est-ce qui ne va pas ? » Vous faites la voix de la peluche.
3. Le docteur écoute, touche le front, pose un pansement en papier ou bande une patte.
4. Le patient peut se reposer dans le petit lit. Ensuite, c'est le suivant.

Variante : les 3–4 ans soignent une seule peluche. Pour les 6–7 ans : écrivez une « ordonnance » avec un dessin (par exemple « beaucoup

dormir et un câlin »).

Jour 81 · Course de rangement contre la minuterie

Âge : 3–8 ans · Durée : 10 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Ranger devient une compétition contre la montre. Les enfants trient, bougent et voient vite le résultat.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une minuterie de cuisine ou un sablier
- Des paniers ou des boîtes pour chaque sorte de jouets

COMMENT FAIRE

1. Choisissez une pièce et préparez les paniers avec un petit dessin dessus : cubes, peluches, livres, voitures.
2. Réglez la minuterie sur 5 minutes.
3. Votre enfant range le plus vite possible chaque chose dans le bon panier. Vous l'aidez ou vous êtes l'arbitre.
4. La sonnerie retentit ? Regardez ensemble ce qu'il reste par terre. Réussirez-vous plus vite demain ?

Variante : les 3–4 ans rangent un seul type de jouets (« toutes les peluches »). Pour les 7–8 ans : lancez un dé et rangez exactement autant d'objets à chaque tour.

Jour 82 · Jeux de mains

Âge : 4–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : partout · Surveillance : non

Frapper dans les mains de l'autre sur un rythme. Il demande de la coordination, de la mémoire et de rester ensemble en cadence, et se joue partout : dans une salle d'attente ou sur un banc.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Deux joueurs
- Une petite comptine

COMMENT FAIRE

1. Asseyez-vous ou tenez-vous face à face.
2. Apprenez le rythme de base : frappez dans vos propres mains, main droite contre main droite, frappez dans vos mains, main gauche contre main gauche.
3. Ajoutez une comptine et frappez à chaque syllabe : « Un, deux, trois, nous irons au bois ».
4. Ça marche ? Allez plus vite, ou ajoutez une frappe sur les genoux.

Variante : les 4 ans frappent seulement dans leurs propres mains et contre les deux mains de l'autre en même temps. Pour les 7–8 ans : inventez une comptine de quatre lignes pour le jeu.

Jour 83 · Cuire des petits pains

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 h 30 (temps de pousse compris) · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Pétrir la pâte fait du bien aux mains, et c'est passionnant de la voir lever. Ensuite, les enfants façonnent eux-mêmes des petits pains de toutes les formes.

INGRÉDIENTS

- 300 g de farine
- 7 g de levure de boulanger déshydratée (1 sachet)
- 1 cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de sucre
- 200 ml d'eau tiède et 1 cuillère à soupe d'huile

COMMENT FAIRE

1. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et le sucre. Ajoutez l'eau et l'huile et remuez jusqu'à obtenir une boule.
2. Pétrissez la pâte pendant 10 minutes sur un plan de travail fariné. C'est plus agréable de pétrir à tour de rôle.
3. Remettez la pâte dans le saladier, couvrez d'un torchon et laissez lever 45 minutes dans un endroit tiède.
4. Divisez la pâte en 8 morceaux et façonnez des petits pains : un escargot, un nœud, une boule, un hérisson (petites coupures avec les ciseaux pour enfant).

5. L’adulte les fait cuire 15 à 18 minutes à 200 °C. Laissez-les refroidir 10 minutes.

Variante : les 3–4 ans pétrissent et roulent des boules. Pour les 7–8 ans : pesez tout vous-mêmes et faites des morceaux de pâte de même poids. **Attention :** contient du gluten. Seul l’adulte s’approche du four.

Jour 84 · Un petit jardin dans un plat

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : oui

Dans un plat peu profond, vous créez un paysage miniature avec de la mousse, des cailloux et des brindilles. Les enfants le conçoivent, l'entretiennent et y jouent avec de petites figurines.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un plat peu profond, un vieux moule à gâteau ou une soucoupe de pot de fleurs
- Du terreau
- De la mousse prise sur un trottoir ou au jardin, de petits cailloux, des brindilles
- Une petite soucoupe d'eau pour faire l'étang
- Éventuellement des graines de cresson ou de gazon

COMMENT FAIRE

1. Remplissez le plat d'une couche de terreau d'environ 3 cm.
2. Posez la soucoupe dedans : c'est l'étang.
3. Posez la mousse comme de l'herbe, faites des chemins avec les cailloux et plantez les brindilles à la verticale comme des arbres.

4. Saupoudrez quelques graines dans un coin, vaporisez un peu d’eau et mettez le plat près de la lumière.

Variante : les 3–4 ans alignent les cailloux et arrosent. Pour les 7–8 ans : construisez en plus une petite maison en brindilles et en ficelle.
Attention : gardez les petits cailloux hors de portée des enfants de moins de 3 ans ; lavez-vous les mains après avoir travaillé la terre.

Jour 85 · Peindre des œufs

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Décorer des œufs durs pour la table de Pâques ou simplement pour le printemps. Les enfants travaillent avec précaution sur une surface ronde, ce qui est assez difficile.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 à 6 œufs durs, cuits et refroidis par l'adulte
- De la gouache ou des feutres indélébiles
- Une boîte d'œufs vide comme égouttoir
- Un vieux journal sur la table

COMMENT FAIRE

1. L'adulte fait cuire les œufs 10 minutes et les laisse refroidir complètement dans l'eau froide.
2. Posez un œuf dans la boîte d'œufs et peignez d'abord la moitié du dessus.
3. Laissez sécher 15 minutes, retournez l'œuf et peignez le dessous.
4. Faites des points, des rayures, un petit visage ou une fleur. Disposez les œufs sur la table en décoration.

Variante : les 3–4 ans collent des gommettes ou des morceaux de masking tape décoratif sur l'œuf. Pour les 7–8 ans : faites un motif avec du ruban adhésif, peignez par-dessus et retirez le ruban.

Attention : ne mangez plus les œufs peints ; vérifiez l'absence d'allergie à l'œuf.

Jour 86 · Qu'est-ce qui a disparu ?

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Un jeu de mémoire classique : regardez bien les objets sur un plateau, fermez les yeux et devinez ce qui a disparu. Calme, court et jouable partout.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un plateau
- 6 à 10 objets : cuillère, gomme, chaussette, pomme, clé, petite peluche
- Un torchon

COMMENT FAIRE

1. Posez les objets sur le plateau et nommez-les ensemble.
2. Votre enfant regarde bien pendant 30 secondes, puis ferme les yeux.
3. Vous posez le torchon dessus et retirez un objet.
4. Enlevez le torchon : qu'est-ce qui a disparu ? Ensuite, votre enfant retire un objet et c'est vous qui devinez.

Variante : les 3–4 ans jouent avec 4 objets. Pour les 7–8 ans : retirez-en deux, ou échangez seulement la place de deux objets.

Jour 87 · Fabriquer une girouette

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur et dehors · Surveillance : oui

En mars, il y a souvent beaucoup de vent. Avec une paille, un petit drapeau et un crayon, vous fabriquez une girouette qui montre d'où vient le vent.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une paille et une épingle à tête (réservée à l'adulte)
- Un crayon avec une gomme au bout
- Du papier épais pour une pointe de flèche et une queue
- Un gobelet en carton ou un pot de fleurs avec de la terre comme socle, du ruban adhésif, un feutre

COMMENT FAIRE

1. Découpez dans du papier épais un petit triangle pour la pointe de flèche et une queue plus grande d'environ 6 × 6 cm.
2. À chaque extrémité de la paille, faites une fente de 1 cm et glissez-y la pointe et la queue.
3. L'adulte plante l'épingle au milieu de la paille, dans la gomme du crayon. La paille doit pouvoir tourner librement.
4. Plantez le crayon dans le gobelet rempli de terre, écrivez N, E, S, O sur le gobelet et posez-le dehors. Vers

où la flèche pointe-t-elle ?

Variante : les 4 ans font un petit drapeau en papier crépon sur un bâtonnet et regardent de quel côté il flotte. Pour les 7–8 ans : notez la direction du vent chaque jour pendant une semaine. **Attention :** l'épingle reste entre les mains de l'adulte.

Jour 88 · Empreintes dans l'argile

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Des feuilles, des coquillages et des pommes de pin laissent de belles empreintes dans une pâte molle. Les enfants découvrent les textures et créent un petit musée de la nature.

CE QU'IL VOUS FAUT

- La pâte maison du jour 44 ou un paquet de pâte à modeler
- Des objets naturels : petites feuilles, coquillage, pomme de pin, brindille, plume
- Un rouleau à pâtisserie ou une bouteille
- Une paille pour faire un trou

COMMENT FAIRE

1. Étalez la pâte pour obtenir une plaque d'environ 1 cm d'épaisseur.
2. Découpez des ronds avec un verre.
3. Posez un objet sur chaque rond et passez le rouleau doucement par-dessus. Retirez l'objet.
4. Percez un petit trou en haut avec la paille et laissez sécher les ronds quelques jours. Accrochez-les avec une ficelle.

Variante : les 3–4 ans impriment des motifs dans la pâte avec les doigts et une fourchette. Pour les 7–8 ans : faites un jeu de devinettes : quelqu'un d'autre doit deviner quel objet a fait quelle empreinte. **Attention :** ne mangez pas la pâte.

Jour 89 · Le concert en famille

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Chacun prépare un petit spectacle : une chanson, un tour de magie, une danse ou une blague. Les enfants s'exercent, osent se présenter devant un public et savourent les applaudissements.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une « scène » : un tapis ou un coin devant le canapé
- Du papier pour les billets et un programme
- Les instruments fabriqués cet hiver

COMMENT FAIRE

1. Chacun choisit ce qu'il veut montrer et répète pendant 15 minutes dans son coin.
2. Votre enfant fabrique des billets d'entrée et un programme avec l'ordre des spectacles.
3. Placez les chaises en rang et distribuez les billets.
4. Un présentateur annonce chaque numéro. Après chaque numéro : grands applaudissements.

Variante : les 3–4 ans chantent une chanson avec vous. Pour les 7–8 ans : faites aussi la présentation et racontez une blague entre les numéros.

Jour 90 · Retour sur l'hiver

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Trois mois d'activités sont derrière vous. Vous faites ensemble les pages suivantes du livre de l'année et vous regardez vers le printemps.

CE QU'IL VOUS FAUT

- La chemise avec la page de janvier (jour 31)
- Deux nouvelles feuilles de papier
- Des crayons de couleur, de la colle et de petits souvenirs : un papillon, une feuille pressée, un petit dessin

COMMENT FAIRE

1. Écrivez « Février » en haut d'une feuille et « Mars » en haut de l'autre.
2. Feuilletez ensemble ce que vous avez fait ces mois-ci et choisissez, pour chaque mois, les trois meilleurs moments.
3. Dessinez ou collez un souvenir à côté de chaque temps fort.
4. En bas, faites une « liste de souhaits pour le printemps » : que voulez-vous faire maintenant qu'il fait plus chaud ? Rangez les feuilles dans la chemise.

Variante : les 3–4 ans choisissent un seul favori et le dessinent en grand. Pour les 7–8 ans : donnez à chaque activité une note de 1 à 5 étoiles et écrivez pourquoi.

Avril

Ce mois-ci

Avril n'en fait qu'à sa tête : un jour de soleil, le lendemain de la grêle. Les arbres se couvrent de feuilles, les oiseaux construisent leurs nids et, dehors, il y a chaque jour quelque chose de nouveau à découvrir. Ce mois-ci, vous trouverez des activités pour l'intérieur et pour l'extérieur, des idées autour de Pâques (quand la fête tombe en avril), le poisson d'avril et une journée de jeux d'autrefois pour fêter les beaux jours.

Jour 91 · La journée à l'envers

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min (répartis sur la journée) · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Le 1er avril, tout a le droit d'être un peu à l'envers. Avec de gentilles blagues sans méchanceté, votre enfant s'exerce à réfléchir à ce qui est « normal » et à la façon de le renverser, et vous riez beaucoup ensemble.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des vêtements, des gobelets, des chaussures et d'autres objets ordinaires de la maison
- Une feuille de papier et un crayon

COMMENT FAIRE

1. Fixez ensemble ce qu'est une « bonne blague » : personne n'a peur, personne n'est moqué et rien ne se casse.
2. Dites « bonne nuit » au petit-déjeuner et « bonjour » au moment d'aller au lit. Mangez d'abord le dessert (un petit bol de fruits), puis la tartine.
3. Laissez votre enfant retourner trois choses dans la maison : un petit tableau de travers, les peluches à l'envers sur le canapé, les chaussettes de papa dans le réfrigérateur.
4. Les autres doivent deviner ce qui a changé. Écrivez ou dessinez sur la feuille les blagues découvertes.

5. À la fin, remettez tout ensemble à sa place.

Variante : pour les 3–4 ans, une seule blague suffit : dire « miaou » au lieu de « bonjour ». Les 7–8 ans inventent une « fausse nouvelle », la lisent d'un air très sérieux, puis s'écrient : « Poisson d'avril ! » Vous pouvez aussi dessiner et découper un poisson en papier à coller discrètement dans le dos de quelqu'un.

Jour 92 · Mesurer la pièce avec ses pieds

Âge : 4–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Avant de sortir la règle, votre enfant mesure la pièce avec ses propres pieds. Il s'exerce ainsi à compter et à comparer, et il découvre pourquoi on utilise une mesure commune.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des papiers autocollants pour marquer le départ
- Du papier et un crayon pour noter les résultats
- Un mètre ruban ou une règle de 30 cm (pour la fin)

COMMENT FAIRE

1. Choisissez trois choses à mesurer : la longueur de la pièce, la largeur du canapé et la distance entre la porte et la fenêtre.
2. Collez un papier au départ. Votre enfant pose le talon d'un pied contre les orteils de l'autre et compte à voix haute combien de pas pied contre pied il y a.
3. Notez le nombre, puis mesurez la même chose avec vos pieds. Pourquoi votre nombre est-il plus petit ?
4. Mesurez maintenant avec une autre unité, par exemple un empan ou une grande chaussure. Mettez tous les résultats en liste.

5. Sortez le mètre et mesurez la même chose en centimètres. Quel nombre reste toujours le même, quelle que soit la personne qui mesure ?

Variante : avec les 4–5 ans, mesurez seulement la longueur de la pièce et comparez « plus » ou « moins » de pas. Les 7–8 ans calculent la différence de pas entre deux mesures.

Jour 93 · Une branche en fleurs dans un vase

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + 10 jours d'observation · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Au début du printemps, une branche taillée fait entrer le printemps dans la maison. Votre enfant voit les bourgeons s'ouvrir lentement et découvre ce que font l'eau et la chaleur.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une ou deux branches d'un arbuste à bourgeons (forsythia, cerisier, saule ou aulne ; ne taillez que dans votre propre jardin ou demandez d'abord la permission)
- Un grand vase ou une bouteille avec de l'eau tiède
- Un sécateur (réservé à l'adulte)
- Du papier et un crayon pour un journal des bourgeons

COMMENT FAIRE

1. L'adulte coupe les branches en biseau, sur environ 30 cm de long. Ne prenez que ce que l'arbuste peut donner.
2. Votre enfant aide à remplir le vase aux trois quarts d'eau tiède et y met les branches.
3. Posez le vase à un endroit lumineux, pas en plein soleil et pas au-dessus du radiateur.

4. Dessinez ensemble la branche chaque jour : les bourgeons ont-ils grossi, voyez-vous déjà du vert ou un pétale ?
5. Changez l'eau tous les deux jours et recoupez le bas des branches de quelques millimètres.

Variante : les plus jeunes comptent chaque jour combien de bourgeons sont ouverts. Les plus grands mesurent la branche avec une règle et font un diagramme en barres. **Attention :** seul l'adulte taille ; ne mangez jamais les fleurs ni les feuilles des branches.

Jour 94 · Décorer des œufs

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

À Pâques, les œufs décorés font partie de la fête, mais on peut les faire n'importe quel mois du printemps. Votre enfant travaille sa motricité fine et peut inventer son propre modèle.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 à 6 œufs, cuits dur pendant 10 minutes par un adulte, puis refroidis
- Des feutres, des crayons de cire ou des gommettes
- Une boîte d'œufs pour les faire sécher
- Un vieux journal sur la table

COMMENT FAIRE

1. L'adulte fait cuire les œufs et les laisse refroidir complètement dans l'eau froide. L'enfant reste à l'écart de la cuisinière.
2. Étalez le journal sur la table et posez chaque œuf debout dans un creux de la boîte d'œufs.
3. Dessinez d'abord un motif au crayon de cire (points, zigzags, petites fleurs), puis coloriez au feutre.
4. Retournez délicatement l'œuf quand le dessus est sec et terminez le dessous.

5. Mettez les œufs dans un plat comme décoration, ou cachez-les pour la chasse aux œufs du Jour 95.

Variante : les tout-petits collent seulement des gommettes. Les plus grands fabriquent une famille d'œufs avec des visages et des prénoms. **Attention :** tenez compte d'une éventuelle allergie à l'œuf ; dans ce cas, utilisez des œufs en carton (découpés) à la place de vrais œufs. Ne mangez plus les œufs cuits qui sont restés longtemps dehors au soleil.

Jour 95 · Chasse aux œufs avec devinettes

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur ou au jardin · Surveillance : non

Une chasse aux œufs cachés, mais avec des indices. Votre enfant s'exerce à écouter, à réfléchir et aux notions comme « sous », « derrière » et « à côté ».

CE QU'IL VOUS FAUT

- 8 à 10 œufs en papier de couleur (découpés par vos soins) ou les œufs décorés du Jour 94
- De petits papiers et un stylo
- Un panier ou un petit bac

COMMENT FAIRE

1. Cachez les œufs pendant que votre enfant attend dans une autre pièce en comptant jusqu'à 50.
2. Pour chaque œuf, écrivez un indice sur un papier, par exemple « Je suis là où tu essuies tes pieds » (le paillasson) ou « Je dors sous quelque chose de doux » (l'oreiller).
3. Donnez le premier papier. Auprès de chaque œuf trouvé se trouve le papier qui mène à l'œuf suivant.
4. Lisez les indices aux plus jeunes ; les plus grands les lisent eux-mêmes.

5. Le dernier œuf mène à une petite surprise : un dessin, une peluche ou un jeu à faire ensemble.

Variante : pour les 3–4 ans, jouez à « chaud-froid » au lieu des papiers. Pour les 7–8 ans, laissez votre enfant écrire les indices et cacher les œufs pour vous.



Des œufs décorés maison dans un panier
Pixabay (Couleur)

Jour 96 · La laverie des poupées

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Votre enfant devient le patron d'une laverie pour vêtements de poupées et doudous. Il apprend à prendre soin des affaires, à essorer et à étendre, et à ranger ensemble ce qui va ensemble.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 petites bassines : une avec de l'eau tiède et une goutte de liquide vaisselle, une avec de l'eau claire
- Des petits vêtements de poupées ou de peluches, ou quelques gants de toilette et chaussettes de bébé
- Un étendoir en ficelle entre deux chaises et 6 pinces à linge
- Une serviette à poser sous les bassines

COMMENT FAIRE

1. Posez la serviette par terre ou sur la table et placez les bassines dessus. Rassemblez ensemble le « linge » sale.
2. Votre enfant trie d'abord : les vêtements clairs d'un côté, les foncés de l'autre.
3. Laissez un vêtement s'enfoncer dans l'eau savonneuse, malaxez-le doucement, puis mettez-le dans l'eau claire pour le rincer.
4. Essorez-le et accrochez-le à l'étendoir avec les pinces.

5. Au bout d’une heure, regardez si les vêtements ont séché. Pliez-les soigneusement et rangez-les dans l’armoire des poupées.

Variante : pour les 3–4 ans, rincer et essorer suffit. Les plus grands tiennent un « cahier de clients » : qui a apporté quoi, et quand est-ce prêt ? **Attention :** ne laissez pas les jeunes enfants seuls près de l’eau, ne les laissez pas goûter l’eau savonneuse et essuyez tout de suite l’eau renversée.

Jour 97 · Sauter dans les flaques

Âge : 3–8 ans · Durée : 30–45 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

La pluie n'est pas une raison de rester à l'intérieur. Avec des bottes et un ciré, une journée mouillée devient une aventure, et votre enfant bouge, mesure et expérimente.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des bottes de pluie, un ciré et éventuellement un pantalon de pluie
- Un bâton et un morceau de craie de trottoir
- Une serviette et des vêtements secs pour la fin

COMMENT FAIRE

1. Habillez votre enfant contre la pluie et faites un tour dans la rue, au parc ou à l'aire de jeux.
2. Cherchez la plus grande flaque. Qui fait la plus grosse éclaboussure ? Sautez à pieds joints, puis sur un pied.
3. Mesurez avec le bâton la profondeur de la flaque et regardez jusqu'où le bâton est mouillé.
4. Tracez à la craie une ligne autour d'une flaque. Revenez une heure (ou un jour) plus tard : la flaque a-t-elle rétréci ?
5. À la maison : bottes enlevées, vêtements secs, et boisson chaude préparée par l'adulte à boire ensemble.

Variante : faites naviguer des bateaux de feuilles dans une flaque. Les plus grands comptent combien de sauts il faut pour traverser une flaque. **Attention :** uniquement des flaques peu profondes sur le trottoir ou au parc, jamais près des fossés, des étangs ou sur la chaussée.

Jour 98 · Du matériel de nid pour les oiseaux

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min + observation · Lieu : à l'intérieur et dehors · Surveillance : non

En avril, beaucoup d'oiseaux construisent leur nid. Vous leur donnez un coup de main avec des matériaux doux, et votre enfant apprend à observer patiemment et à reconnaître les oiseaux.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un filet d'oranges ou de mandarines, ou un vieux fouet de cuisine
- Des matériaux naturels : de courts fils de coton ou de laine (5 cm maximum), de l'herbe sèche, un peu de mousse
- Une ficelle
- Du papier et un crayon

COMMENT FAIRE

1. Coupez ensemble des fils de laine ou de coton d'environ 5 cm. Des fils plus longs peuvent s'enrouler autour des pattes.
2. Mettez les fils, l'herbe et la mousse sans les tasser dans le filet ou entre les branches du fouet.
3. Accrochez le tout avec une ficelle à une branche ou à la rambarde du balcon, bien visible depuis la fenêtre.

4. Chaque jour, asseyez-vous 5 minutes en silence près de la fenêtre. Quel oiseau vient ? Dessinez-le.
5. Regardez si vous retrouvez plus tard ce matériel dans un nid ou une haie.

Variante : les plus jeunes comptent seulement combien d'oiseaux viennent. Les plus grands font un tableau avec les espèces et les heures. **Attention :** n'utilisez ni plastique, ni fil synthétique, ni peluches de sèche-linge ; c'est dangereux pour les oiseaux. Ne touchez jamais les nids.

Jour 99 · Des fleurs en caissettes à muffins

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Avec des caissettes à muffins en papier, vous créez en un clin d'œil un jardin de printemps sur le mur. Votre enfant s'exerce à découper, coller et associer les couleurs.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 10 caissettes à muffins en papier de différentes couleurs
- Une grande feuille de papier bleu ou blanc
- Un bâton de colle et des ciseaux pour enfant
- Du papier vert ou un feutre vert
- Des boutons ou des boulettes de papier pour le cœur des fleurs

COMMENT FAIRE

1. Aplatissez une caissette sur la table : c'est la fleur.
2. Avec les ciseaux pour enfant, faites de petites entailles sur le bord pour les « pétales », ou laissez le bord rond.
3. Collez les fleurs sur la grande feuille, à différentes hauteurs.
4. Dessinez ou collez des tiges et des feuilles vertes en dessous.
5. Collez au milieu de chaque fleur une boulette de papier ou un bouton. Accrochez l'œuvre.

Variante : les tout-petits collent seulement des caissettes aplaties et dessinent eux-mêmes les tiges. Les plus grands empilent trois caissettes pour une fleur bien épaisse. **Attention :** les boutons sont petits ; utilisez des boulettes de papier s'il y a des enfants de moins de 3 ans à la maison.

Jour 100 · La fête du 100

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Aujourd'hui, c'est le centième jour de l'année. C'est le moment de fêter cent : en comptant, en triant et en bougeant, votre enfant se rend compte de ce que représente « 100 ».

CE QU'IL VOUS FAUT

- 100 petites choses : macaronis secs, bouchons, petits papiers ou pinces à linge
- 10 petits gobelets ou bols
- Une grande feuille de papier et un feutre

COMMENT FAIRE

1. Comptez ensemble 10 objets dans chaque petit gobelet. Avec 10 gobelets, vous avez 100 objets.
2. Alignez-les ensuite en une longue file à travers la pièce. Jusqu'où va la file ?
3. Faites 100 mouvements, par dizaines : 10 sauts, 10 fois frapper dans les mains, 10 fois se dresser sur la pointe des pieds, et ainsi de suite.
4. Écrivez ou dessinez sur la feuille : « Quand j'aurai 100 ans… » et laissez votre enfant faire un dessin amusant de lui en personne âgée.
5. Rangez ensemble en comptant à rebours par dizaines.

Variante : pour les 4–5 ans, 3 gobelets de 10 (30) suffisent. Les 7–8 ans comptent de deux en deux ou de cinq en cinq. **Attention :** les macaronis et les bouchons sont petits ; gardez-les hors de portée des enfants de moins de 3 ans.

Jour 101 · Funambule sur le sol

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : non

Une corde posée sur le sol devient un fil au-dessus d'un gouffre profond. Votre enfant travaille son équilibre et sa concentration, et il ne risque pas de vraiment tomber.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une corde solide ou une longue écharpe de 3 à 4 mètres
- Du ruban de masquage pour fixer la corde sur un sol dur
- Une peluche ou un petit sac de haricots à porter
- 2 coussins, un au début et un à la fin

COMMENT FAIRE

1. Posez la corde en ligne droite sur le sol et fixez-la éventuellement pour qu'elle ne glisse pas.
2. Votre enfant marche sur la corde, un pied juste devant l'autre, les bras écartés comme un balancier.
3. Celui qui perd l'équilibre « tombe » sur un coussin et recommence au début.
4. Compliquez : marchez à reculons, sur la pointe des pieds, ou avec une peluche posée sur la paume d'une main.

5. Posez ensuite la corde en courbe ou en vague et essayez le nouveau parcours.

Variante : les jeunes enfants tiennent la main d'un adulte. Les plus grands portent un petit sac de haricots sur la tête ou font quelques pas les yeux fermés. **Attention :** ne le faites pas en chaussettes sur un sol glissant ; marchez pieds nus ou avec des chaussures antidérapantes.

Jour 102 · Un collier de pâtes à peindre et à enfiler

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Des pâtes en forme de tube deviennent des perles colorées. Votre enfant travaille sa motricité fine et la reconnaissance des motifs tout en fabriquant un bijou.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une poignée de pennes ou de macaronis (crus)
- De la gouache et un pinceau
- Un lacet solide, de la laine ou de la ficelle de 60 cm
- Un vieux journal pour travailler dessus et une boîte d'œufs pour faire sécher
- Du ruban adhésif pour rendre rigide une extrémité de la ficelle

COMMENT FAIRE

1. Enroulez un petit morceau de ruban adhésif autour d'une extrémité de la ficelle pour faire une « aiguille » et nouez une pâte à l'autre extrémité, pour que les autres ne glissent pas.
2. Votre enfant peint les pâtes en 3 couleurs et les pose dans la boîte d'œufs pour sécher, environ 30 minutes.
3. Quand tout est sec, votre enfant enfile les pâtes sur la ficelle. Faites un motif : rouge, jaune, bleu, rouge, jaune, bleu.

4. Nouez le collier et essayez-le autour du cou ou du poignet.
5. Fabriquez-en un deuxième, plus court, pour une peluche ou un ami.

Variante : pour les 3–4 ans, choisissez de grosses pâtes et une ficelle à bout rigide. Les plus grands inventent un motif de 4 couleurs et font deviner à quelqu'un la suite. **Attention :** les pâtes sont petites et ne se mettent pas dans la bouche ; gardez-les hors de portée des enfants de moins de 3 ans et ne mangez pas les pâtes.

Jour 103 · À la recherche des vers de terre

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Après une averse, les vers de terre remontent à la surface. Votre enfant les observe de près, apprend à être délicat avec les animaux et découvre pourquoi les vers sont importants pour le sol.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un bac ou un pot transparent avec un peu de terre humide
- Une petite pelle de jardinage
- Une loupe (si vous en avez une)
- Quelques feuilles

COMMENT FAIRE

1. Cherchez après la pluie sur l'herbe, au potager ou sous une dalle. Soulevez les dalles ensemble.
2. Prenez un ver très délicatement avec les mains mouillées et posez-le sur la terre dans le bac.
3. Regardez à la loupe : voyez-vous les petits anneaux ? Quel côté est l'avant ? Comment se déplace-t-il ?
4. Mettez une feuille à côté et comptez combien de vers vous trouvez (pas plus de 3 à la fois dans le bac).
5. Au bout de 15 minutes au maximum, remettez les vers là où vous les avez trouvés, à l'ombre. Lavez-vous

ensuite les mains.

Variante : les tout-petits regardent et montrent du doigt. Les 7–8 ans mesurent le plus long ver avec une règle (sans l'étirer).
Attention : ni animaux ni terre dans la bouche ; lavez-vous toujours les mains ensuite.

Jour 104 · Préparer du beurre aux herbes

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min + 30 min au frais · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Une petite tâche de cuisine toute simple avec un vrai résultat. Votre enfant sent, coupe, remue et goûte, et le beurre aux herbes se retrouve sur la table le soir.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 125 g de beurre, sorti du réfrigérateur une heure avant
- Une poignée d'herbes fraîches : persil, ciboulette et/ou aneth
- Une pincée de sel
- Un bol, une fourchette et des ciseaux pour enfant
- Du film alimentaire

COMMENT FAIRE

1. Lavez les herbes et séchez-les en les tapotant. Laissez votre enfant sentir chaque herbe et deviner laquelle c'est.
2. Votre enfant coupe les herbes en petits morceaux avec les ciseaux pour enfant, au-dessus du bol.
3. Ajoutez le beurre mou et une pincée de sel et écrasez le tout à la fourchette jusqu'à ce que ce soit moucheté de vert.

4. Déposez le beurre sur le film alimentaire, roulez-le en boudin et tournez les extrémités pour fermer.
5. Laissez durcir 30 minutes au réfrigérateur et coupez-en des tranches à poser sur du pain.

Variante : les tout-petits se contentent d'écraser ; les plus grands font une deuxième version avec une gousse d'ail pressée (par l'adulte). **Attention :** en cas d'allergie au lait de vache, prenez une margarine végétale. N'utilisez que des herbes achetées ou cultivées chez vous, jamais cueillies dans la nature.

Jour 105 · Je vois quelque chose que tu ne vois pas

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : non

Un jeu de devinettes classique pour lequel il ne faut rien. Votre enfant s'exerce à bien regarder, à trouver les mots pour les couleurs et les formes, et à poser des questions.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Seulement vos yeux et un endroit agréable
- Éventuellement un tampon ou une gommette pour celui qui devine bien

COMMENT FAIRE

1. Regardez autour de vous pendant une minute, dans la pièce, au jardin ou au parc. Choisissez en silence un objet et ne laissez rien paraître.
2. Dites : « Je vois quelque chose que tu ne vois pas, et c'est rouge. » L'autre devine à tour de rôle.
3. Après trois mauvaises réponses, donnez un deuxième indice : une forme, un endroit ou à quoi cela sert.
4. Celui qui devine juste choisit l'objet suivant.
5. Jouez cinq manches. Ensuite, votre enfant peut inventer comment rendre le jeu plus difficile, par exemple avec seulement des objets ronds.

Variante : avec les 3–4 ans, ne jouez qu'avec les couleurs. Les 7–8 ans donnent des indices avec la première lettre, le nombre de syllabes ou un mot qui rime.

Jour 106 · Une guitare avec une boîte et des élastiques

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Sans cordes ni magasin, vous fabriquez une vraie guitare qui sonne. Votre enfant découvre qu'un élastique fin et un élastique épais font des notes différentes.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une boîte à chaussures vide sans couvercle ou une boîte à biscuits vide
- 4 à 6 élastiques d'épaisseurs différentes
- Un tube de carton de papier absorbant pour le manche
- Du ruban adhésif et des feutres pour décorer

COMMENT FAIRE

1. Posez la boîte avec le côté ouvert vers le haut. Ou utilisez une boîte à biscuits sans couvercle.
2. Tendez les élastiques côte à côte sur la boîte, au-dessus de l'ouverture.
3. Collez le tube comme manche sur un côté de la boîte.
4. Votre enfant pince doucement chaque élastique. Quelle note est aiguë et laquelle est grave ?
5. Inventez ensemble une chanson simple et jouez-la, ou accompagnez une chanson que vous connaissez tous les deux.

Variante : les plus jeunes pincent et écoutent. Les plus grands rangent les élastiques du plus aigu au plus grave et jouent un petit air. **Attention :** ne tendez pas trop les élastiques et ne les lancez pas vers les visages ; gardez élastiques et petites pièces hors de portée des enfants de moins de 3 ans.

Jour 107 · Une bibliothèque dans la pièce

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Votre enfant devient bibliothécaire et installe un coin de prêt avec des livres de la maison. Il s'exerce à trier, à demander poliment et à prendre soin des livres.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 15 à 20 livres pour enfants de la maison
- Du papier, des ciseaux pour enfant et des feutres pour les fiches d'emprunt
- Une étagère ou une table comme comptoir, et une chaise
- Un tampon, des gommettes (ou un dessin personnel) pour le tampon de prêt

COMMENT FAIRE

1. Rangez les livres sur une étagère ou une table, triés par genre : animaux, contes, albums, documentaires.
2. Dessinez ensemble des fiches d'emprunt avec le nom, le titre et la date.
3. Votre enfant est d'abord le bibliothécaire : « Quel livre souhaitez-vous emprunter ? » Il note qui emporte quoi et tamponne la fiche.
4. Vous lisez le livre emprunté à voix haute ou vous le feuilletez quelques minutes, puis vous le rapportez au

comptoir.

5. Changez de rôle. Faites aussi un panneau avec les horaires d'ouverture et la règle « silence et pages tournées avec soin ».

Variante : avec les 3–4 ans, triez seulement par couleur de couverture. Les plus grands dressent la liste de tous les livres et un « livre de la semaine » avec une courte recommandation.

Jour 108 · Un cerf-volant en papier

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur et dehors · Surveillance : oui

Avril est souvent très venteux. Avec du papier, deux baguettes et une ficelle, vous fabriquez un cerf-volant simple, et votre enfant apprend comment le vent peut soulever un objet.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille de papier épais ou de papier sulfurisé d'environ 40 sur 50 cm
- 2 fines baguettes en bois à brochette, dont on a coupé la pointe, ou 2 pailles rigides
- Du ruban adhésif et des ciseaux pour enfant
- Un rouleau de ficelle de cerf-volant ou de fil solide (environ 10 m)
- Des bandes de papier crépon pour la queue

COMMENT FAIRE

1. Pliez le papier en deux et découpez un losange (la forme d'un cerf-volant). Décorez-le avec des feutres.
2. Collez une baguette de haut en bas et l'autre en travers, à peu près au tiers à partir du haut.
3. Percez un petit trou avec un crayon à l'intersection, renforcez-le avec du ruban adhésif et nouez la ficelle.

4. Collez une queue de papier crépon d'environ 1 mètre à la pointe du bas.
5. Allez sur une prairie dégagée, marchez avec le vent dans le dos et laissez filer la ficelle doucement.

Variante : pour les 4–5 ans, fabriquez un « cerf-volant » avec un petit sac en papier et une ficelle : courir suffit. Les plus grands essaient une queue plus longue et une plus courte. **Attention :** ne faites jamais voler un cerf-volant près des lignes électriques, des arbres ou de la route, et l'adulte coupe les pointes coupantes des baguettes.

Jour 109 · Fabriquer son liquide à bulles

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Avec du liquide vaisselle et de l'eau, vous préparez votre propre liquide à bulles. Votre enfant expérimente avec la forme des souffleurs et découvre que chaque bulle devient ronde.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 500 ml d'eau
- 100 ml de liquide vaisselle
- 1 cuillère à soupe de sucre
- Un plat peu profond
- Des souffleurs : un cure-pipe plié en rond, un entonnoir, une paille, une tapette à mouches

COMMENT FAIRE

1. Mélangez lentement l'eau, le liquide vaisselle et le sucre dans le plat ; ne fouettez pas, sinon cela mousse.
2. Laissez reposer le mélange 15 minutes.
3. Trempez le cure-pipe dedans et soufflez doucement. Est-ce que ça marche aussi avec l'entonnoir ?
4. Pliez le cure-pipe en carré ou en cœur. La bulle devient-elle carrée elle aussi ?
5. Qui fait la plus grande bulle ? Qui arrive à attraper une bulle sur une main mouillée ?

Variante : les tout-petits soufflent avec une simple paille dans un gobelet d'eau savonneuse : seulement souffler, ne pas aspirer. Les plus grands fabriquent un grand anneau avec deux pailles et une ficelle. **Attention :** ne buvez pas le mélange et ne vous frottez pas les yeux ; en cas d'éclaboussure, rincez les yeux à l'eau tiède.

Jour 110 · Le sol est de la lave

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Un jeu d'intérieur pour les jours de pluie : le sol est brûlant et il est interdit de le toucher. Votre enfant travaille son équilibre, sa capacité à planifier et son audace.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des coussins, des serviettes pliées, un pouf et des tabourets solides
- Quelques morceaux de carton comme « pierres »
- Du papier rouge ou orange pour la lave (le sol peut très bien faire l'affaire)

COMMENT FAIRE

1. Écartez les objets fragiles et la table basse.
2. Posez les coussins et les « pierres » en carton de façon à former un chemin du canapé à la porte, avec des pas de 40 cm au maximum.
3. Lancez : « Le sol est de la lave ! » et laissez votre enfant aller de pierre en pierre sans toucher le sol.
4. Ça marche ? Retirez alors une pierre ou écartez-les un peu plus.
5. Construisez ensuite ensemble un nouveau parcours, conçu cette fois par votre enfant.

Variante : pour les 3–4 ans, vous pouvez tenir une main. Les plus grands doivent emporter un « trésor » (une peluche) en chemin.
Attention : pas de coussins sur un sol en bois ou en carrelage glissant sans antidérapant ; ne sautez pas depuis des tables ou des meubles hauts.

Jour 111 · Un sandwich au cresson maison

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Avez-vous semé du cresson plus tôt ce printemps (Jour 56) ? C'est alors le moment de récolter. Votre enfant goûte ce qu'il a fait pousser et prépare lui-même son déjeuner.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Le cresson de la boîte d'œufs (ou une barquette achetée)
- Des ciseaux pour enfant
- 2 tranches de pain par personne
- Du fromage frais ou le beurre aux herbes du Jour 104
- Des rondelles de concombre ou un œuf dur (cuit par l'adulte)

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant coupe le cresson juste au-dessus du coton, au-dessus d'une petite assiette.
2. Rincez brièvement le cresson dans une passoire et laissez-le égoutter.
3. Tartinez le pain avec un couteau à beurre : fromage frais ou beurre aux herbes.
4. Posez dessus des rondelles de concombre ou de l'œuf (l'adulte les coupe) et parsemez généreusement de cresson.

5. Goûtez : le cresson est-il piquant, doux ou acide ? Dessinez un visage qui montre le goût.

Variante : les plus jeunes font un visage sur leur tartine avec des yeux en concombre et des cheveux en cresson. Les plus grands sèment aussitôt une nouvelle fournée. **Attention :** tenez compte des allergies au gluten, à l'œuf ou au lait et adaptez la garniture.

Jour 112 · Presser des fleurs

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min + 1 semaine de séchage · Lieu : à l'intérieur et dehors · Surveillance : oui

Les fleurs de printemps de votre jardin ou une petite fleur du marché peuvent se conserver en les pressant. Votre enfant apprend la patience et fera plus tard des cartes ou un marque-page.

CE QU'IL VOUS FAUT

- De petites fleurs plates et des feuilles (de votre jardin, avec permission, ou d'un bouquet acheté)
- Du papier absorbant ou du papier journal
- Quelques gros vieux livres
- Plus tard : du carton, de la colle et du film adhésif transparent

COMMENT FAIRE

1. Cueillez ensemble quelques fleurs à un moment sec. Choisissez des fleurs plates comme les pensées et les pâquerettes.
2. Ouvrez une feuille de papier absorbant dans un vieux livre et posez les fleurs dessus en les espaçant.
3. Recouvrez d'une autre feuille de papier, refermez le livre et posez d'autres gros livres par-dessus.
4. Attendez une semaine. Ne regardez pas trop tôt !

5. Collez les fleurs séchées sur un morceau de carton et recouvrez-le de film adhésif : un marque-page ou une carte.

Variante : les tout-petits cherchent seulement des pâquerettes dans l'herbe. Les plus grands cherchent le nom de chaque fleur dans un petit livre de nature. **Attention :** ne cueillez pas dans les espaces naturels ou les parcs où c'est interdit, et ne mettez jamais rien de naturel dans la bouche.

Jour 113 · Une chenille en boîte d'œufs

Âge : 3–7 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Au printemps, les chenilles se promènent partout. Avec une boîte d'œufs vide, vous en bricolez une, et votre enfant s'exerce aux couleurs, à la découpe et au comptage.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Le fond d'une boîte d'œufs en carton (6 ou 10 alvéoles)
- De la gouache et un pinceau
- 2 cure-pipes ou des bandes de papier pour les antennes
- Des feutres, de la colle et des ciseaux pour enfant

COMMENT FAIRE

1. Coupez la boîte d'œufs dans la longueur pour obtenir une rangée de 5 ou 6 bosses.
2. Peignez chaque bosse d'une couleur différente, ou faites un motif : vert-jaune-vert-jaune.
3. Laissez sécher 20 minutes (le temps d'un goûter).
4. Dessinez des yeux et une bouche sur la première bosse.
5. Percez deux petits trous (adulte) et enfoncez-y les cure-pipes comme antennes, ou collez des bandes de papier.

Variante : lisez un album sur une chenille qui se transforme en papillon. Les plus grands comptent les pattes et en dessinent 16 au feutre.

Jour 114 · Le jeu du mouchoir

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : non

Un jeu en cercle auquel on joue depuis des générations. Idéal avec quelques enfants ou toute la famille, et votre enfant s'exerce à faire attention et à réagir vite.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un mouchoir, un torchon ou une petite écharpe
- Au moins 4 joueurs
- De la place pour courir en cercle

COMMENT FAIRE

1. Tout le monde s'assoit en cercle, les yeux fermés ou tournés vers le centre. Un joueur tourne autour avec le mouchoir.
2. Chantez ensemble : « Le mouchoir, le mouchoir, ne dites rien, je l'ai posé, je ne l'ai pas posé. »
3. Celui qui tourne dépose discrètement le mouchoir derrière quelqu'un et continue.
4. Le joueur s'en aperçoit-il ? Il prend alors le mouchoir et court après le coureur, pour un tour du cercle.
5. Le premier à s'asseoir à la place libre peut rester assis ; l'autre devient le nouveau coureur.

Variante : avec de jeunes enfants, marchez au lieu de courir. Avec des enfants plus grands, convenez que celui qui ne remarque pas le mouchoir avant que le coureur ait fait le tour doit chanter une chanson ou faire un petit tour.



La craie de trottoir : pour les marelles, les ombres et les dessins

Pixabay (RoamingPro)

Jour 115 · Bingo du printemps en promenade

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Une carte de bingo transforme une simple promenade en chasse au trésor. Votre enfant apprend à bien observer le printemps : bourgeons, fleurs d'arbres, canetons et bien d'autres choses.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille de carton ou de papier épais
- Des feutres et une règle
- Un crayon et une planchette ou un livre pour écrire dessus

COMMENT FAIRE

1. Dessinez ensemble une grille de 3 cases sur 3.
2. Dessinez dans chaque case quelque chose que l'on voit au printemps : un arbre en fleurs, une cane avec ses canetons, une pâquerette, une abeille, une flaque de pluie, un oiseau avec une brindille, un cycliste, un agneau, une nouvelle feuille.
3. Partez en promenade dans le quartier, au parc ou le long des prés.
4. Faites une croix quand vous voyez quelque chose. Trois à la suite ? Criez « Bingo ! »

5. Continuez jusqu'à ce que la carte soit pleine ou que vous soyez de retour à la maison.

Variante : pour les 3–4 ans, faites une carte avec 4 grandes images. Les plus grands font une carte de sons : coucou, feuilles, un chien.
Attention : près des fossés et des étangs, tenez toujours la main de l'enfant ; ne nourrissez pas les animaux des prés.

Jour 116 · Guirlande de fanions et couronne de fête

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Demain, on fête les beaux jours à la maison. Aujourd'hui, vous décorez la maison avec une guirlande et une couronne faites maison, aux couleurs du printemps.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Du papier jaune, rose, vert et bleu (ou du papier blanc et des feutres)
- Des ciseaux pour enfant, de la colle et du ruban adhésif
- Une ficelle de 2 à 3 mètres
- Une bande de carton de 60 sur 10 cm

COMMENT FAIRE

1. Dessinez des triangles d'environ 15 cm sur le papier et laissez votre enfant les découper (10 à 15 pièces).
2. Pliez le bord supérieur de chaque fanion de 2 cm autour de la ficelle et collez-le avec de la colle ou du ruban adhésif.
3. Pour la couronne, découpez des pointes sur un côté de la longue bande de carton.
4. Décorez la couronne avec des feutres, des paillettes ou des boulettes de papier comme « pierres précieuses ».
5. Mesurez la couronne autour de la tête et collez-la à la bonne taille. Accrochez la guirlande.

Variante : les jeunes enfants collent seulement des boulettes et des morceaux de papier déchiré sur la couronne. Les plus grands font un motif dans la guirlande : jaune, blanc, jaune, blanc.

Jour 117 · Les jeux d'autrefois au jardin

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 h · Lieu : dehors ou dans une grande pièce · Surveillance : oui

Les jeux d'autrefois se prêtent très bien à une fête de printemps en famille. À la maison, vous les organisez tout aussi bien, et votre enfant bouge, rit et s'exerce à gagner et à perdre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- De vieilles taies d'oreiller ou de grands sacs en tissu (pour la course en sac)
- Des cuillères à soupe et de petites pommes de terre ou des œufs durs
- 6 boîtes de conserve vides ou gobelets en plastique et une balle souple
- De la craie de trottoir ou une ficelle pour le départ et l'arrivée

COMMENT FAIRE

1. Course en sac : mettez les deux jambes dans une taie d'oreiller, tenez-la à la taille et sautez jusqu'à l'arrivée, à environ 10 mètres.
2. Course de l'œuf : posez une pomme de terre sur une cuillère et marchez jusqu'à l'autre côté et retour sans la laisser tomber.

3. Jeu de quilles : empilez les boîtes ou les gobelets en pyramide de 3-2-1 et lancez la balle depuis 2 mètres. Combien en tombent ?
4. Tenez un tableau des scores avec des traits et inventez un prix pour tout le monde : une gommette ou un petit ruban de couleur.
5. Terminez par un verre de jus de fruits et une photo de famille pleine de bonne humeur.

Variante : les tout-petits font la course de l'œuf avec une petite balle sur une grande louche. Les plus grands jouent à un relais en deux équipes. **Attention :** n'utilisez pas de sacs en plastique pour la course en sac (jamais sur la tête), jouez sur l'herbe et vérifiez que les boîtes n'ont pas de bords coupants, ou choisissez des gobelets en plastique.

Jour 118 · Une boîte pour la ressourcerie

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Après les vide-greniers du printemps, il y a souvent des jouets qu'on n'utilise plus. Votre enfant s'exerce à choisir, à trier et à partager avec les autres.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une grande boîte en carton avec un couvercle
- Du papier, des feutres et du ruban adhésif pour une étiquette
- Un sol ou une table où poser tous les jouets
- Un chiffon pour essuyer les jouets

COMMENT FAIRE

1. Posez par terre les jouets d'un placard ou d'un bac, environ 20 pièces. Votre enfant regarde s'il les connaît tous.
2. Faites trois piles : garder, donner, cassés. L'enfant décide lui-même ; vous l'aidez seulement en cas d'hésitation.
3. Essuyez les jouets de la pile à donner et vérifiez que rien ne manque.
4. Comptez ensemble combien de choses vont dans la boîte et écrivez le nombre sur l'étiquette, avec un dessin de la boîte.

5. Apportez la boîte ensemble à la ressourcerie ou à un bac de dons du quartier, et racontez comment un autre enfant jouera bientôt avec.

Variante : les jeunes enfants ne choisissent que deux choses à donner. Les plus grands dressent une liste du contenu et écrivent un petit mot pour la personne qui recevra. **Attention :** ne mettez pas dans la boîte de jouets cassés avec des bords coupants ou de petites pièces détachées.

Jour 119 · Le jeu du miroir

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Deux joueurs deviennent le miroir l'un de l'autre : ce que l'un fait, l'autre le fait en même temps. Votre enfant s'exerce à bien observer, à bouger calmement et à coopérer.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un espace libre au sol d'environ 2 mètres sur 2
- Éventuellement une musique douce que vous fredonnez vous-même

COMMENT FAIRE

1. Placez-vous face à face, à longueur de bras. Convenez de qui est le « meneur » en premier.
2. Le meneur bouge très lentement : un bras levé, une main qui salue, un grand tour sur soi.
3. L'autre copie chaque mouvement comme dans un miroir, en même temps et aussi lentement.
4. Essayez pendant une minute. Puis changez de rôle.
5. Pour relever le défi, le miroir bouge avec la main opposée, comme un vrai miroir : la main gauche du meneur est la main droite du miroir.

Variante : avec les 3–4 ans, faites de grands mouvements simples. Les 7–8 ans ajoutent des grimaces et des changements de rythme,

par exemple devenir soudain très lent. Ne faites rien qui fasse mal.

Jour 120 · Le parcours pieds nus

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : jardin ou à l'intérieur, au sol · Surveillance : oui

Votre enfant marche pieds nus sur un parcours de différentes surfaces et sent ce qui est doux, froid, mouillé ou chatouilleux. Il travaille ainsi le toucher et l'équilibre, et c'est un jeu très agréable pour une journée de printemps.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 à 6 bacs, plaques de cuisson ou bassines (par exemple des cuvettes ou des boîtes à chaussures sans couvercle)
- Des matières que vous avez déjà : des serviettes, un bac d'eau tiède, du sable sec ou de l'herbe, des coussins, un morceau de gazon synthétique ou une fourrure
- Une serviette pour sécher les pieds

COMMENT FAIRE

1. Placez les bacs en ligne, à un pas les uns des autres, et remplissez chaque bac d'une surface différente.
2. Testez d'abord vous-même les surfaces avec vos pieds : il ne doit y avoir aucun bord coupant, aucun verre ni aucun caillou pointu.
3. Laissez votre enfant fermer les yeux ou mettre une écharpe en bandeau et avancer lentement sur le

parcours. Vous marchez à côté, une main libre pour l'aider.

4. À chaque bac, demandez : « C'est doux ou dur ? Froid ou chaud ? Mouillé ou sec ? » Votre enfant dit un mot.
5. Terminez devant la serviette : séchez-vous les pieds ensemble et devinez quel était le bac préféré.

Variante : pour les 3–4 ans, yeux ouverts et parcours courts ; pour les 7–8 ans, laissez l'enfant construire le parcours pour vous et devinez les surfaces les yeux fermés. **Attention :** n'utilisez pas de bac mouillé sur un sol glissant et ne laissez jamais votre enfant seul près de l'eau.

Mai

Ce mois-ci

En mai, les jours rallongent et il fait assez doux pour passer beaucoup de temps dehors. Tout fleurit, les insectes sont de retour et l'herbe donne envie de pique-niquer. Vous trouverez ce mois-ci beaucoup de jeux pour le jardin, le parc et le balcon, quelques idées autour de la fête des mères, et assez d'activités calmes pour les jours de pluie, car il y en aura encore.

Jour 121 · Une couronne de fleurs pour le 1er mai

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Le 1er mai, on offre traditionnellement du muguet porte-bonheur, et les fleurs sont à l'honneur. Votre enfant fabrique une couronne de fleurs en papier et s'entraîne à découper, plier et suivre un motif.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une bande de papier épais ou de carton de 60 cm sur 5 cm
- Du papier de couleur (jaune, rose, blanc, violet)
- Des ciseaux pour enfant, un bâton de colle et du ruban adhésif
- Un verre ou un bouchon pour tracer des ronds

COMMENT FAIRE

1. Avec un verre, tracez 8 à 10 ronds sur le papier de couleur et découpez-les.
2. Dans chaque rond, faites 5 petites entailles vers le centre : cela donne des pétales.
3. Collez au milieu de chaque fleur un petit rond jaune.
4. Collez les fleurs côte à côte sur la bande de carton. Découpez aussi quelques feuilles vertes et glissez-les entre les fleurs.

5. Mesurez la bande autour de la tête, fermez-la avec du ruban adhésif et posez la couronne.

Variante : pour les 3–4 ans, vous découpez les ronds et votre enfant les colle. Les enfants de 7–8 ans font un motif (jaune-rose-jaune-rose) ou plient des fleurs dans de petits carrés de papier.

Jour 122 · Une cabane sous la table

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Construire une cabane, c'est bâtir, concevoir et imaginer en même temps. Votre enfant se crée un coin à lui, où il jouera ensuite pendant des heures.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une table de repas ou deux chaises
- 2 ou 3 draps ou couvertures
- Des pinces à linge et des livres pour lester les bords
- Des coussins, une lampe de poche (LED) et des peluches

COMMENT FAIRE

1. Choisissez ensemble l'endroit : sous la table de la salle à manger, ou entre deux chaises et le canapé.
2. Jetez un drap sur la table et fixez les bords avec des pinces à linge aux dossiers des chaises.
3. Posez quelques livres sur les bords qui traînent par terre, pour que la cabane ne glisse pas.
4. À l'intérieur, installez un sol bien doux avec des coussins et une couverture. Laissez un côté ouvert pour faire la porte.
5. Emportez une lampe de poche, un livre et des peluches, et lisez une histoire ensemble dans la cabane.

Variante : les plus petits jouent à « l'ours dans sa tanière ». Les plus grands fabriquent une pancarte avec le nom de la cabane et un « mot de passe » pour entrer. **Attention :** rien de lourd sur les draps et aucune bougie dans la cabane, seulement une petite lumière LED.

Jour 123 · Un hôtel à insectes

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur et dehors · Surveillance : oui

Avec des tiges creuses, des brindilles et des pommes de pin, vous fabriquez un abri pour les abeilles sauvages et les coccinelles. Votre enfant découvre que les petites bêtes sont importantes pour les fleurs et les fruits.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une brique de lait ou de jus d'1 litre, vide et bien rincée
- Des tiges creuses (bambou, roseau) ou des pailles en papier, coupées à la bonne longueur
- Des brindilles, des pommes de pin, des feuilles sèches et de l'écorce
- De la ficelle

COMMENT FAIRE

1. L'adulte découpe le haut de la brique pour obtenir une petite boîte ouverte.
2. Coupez les tiges ou les pailles à la longueur de la brique, soit environ 15 cm.
3. Votre enfant remplit la brique bien serré : en bas, les tiges en un fagot, et au-dessus les pommes de pin et les brindilles.

4. L’adulte perce un petit trou en haut de la brique, et votre enfant y passe une ficelle.
5. Accrochez l’hôtel dans un endroit ensoleillé et sec, l’ouverture tournée vers le sud. Regardez dans les semaines qui viennent qui s’y installe.

Variante : les plus petits ramassent le matériel pendant une promenade. Les plus grands tiennent un carnet des visiteurs.
Attention : ne touchez pas les abeilles et ne les embêtez pas ; observez-les à distance.

Jour 124 · La règle secrète

Âge : 3–8 ans · Durée : 15–20 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Vous cachez une règle et votre enfant doit la deviner en observant quels objets vont ensemble. Il s'entraîne ainsi à comparer, à classer et à raisonner.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une douzaine d'objets de la maison : cuillères, chaussettes, bouchons, animaux en peluche, crayons, cubes
- Deux cerceaux, deux ficelles ou deux feuilles de papier pour former deux groupes

COMMENT FAIRE

1. Mélangez tous les objets sur la table et pensez en silence à une règle, par exemple « tout ce qui est rouge » ou « tout ce qui roule ».
2. Placez un objet qui correspond dans un groupe et un objet qui ne correspond pas dans l'autre. Ne dites rien de la règle.
3. Votre enfant prend un objet et le pose dans le groupe où il pense qu'il va. Vous répondez seulement « oui » ou « non ».
4. Après six bons objets environ, votre enfant peut essayer de deviner la règle. Ce n'est pas la bonne ? Continuez

simplement à jouer.

5. Échangez les rôles : cette fois, votre enfant choisit une règle et c'est vous qui devinez.

Variante : pour les 3–4 ans, choisissez des règles simples sur la couleur ; pour les 7–8 ans, prenez des règles à deux critères, comme « rouge et rond ». **Attention :** n'utilisez pas de petits objets si de plus jeunes frères ou sœurs (moins de 3 ans) sont à proximité.

Jour 125 · Créer son propre drapeau

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

En mai, on voit souvent des drapeaux lors des fêtes et des commémorations. Votre enfant invente son propre drapeau et découvre ce que les couleurs et les symboles peuvent représenter.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille blanche A4 ou un carton
- De la peinture, des feutres ou des crayons de couleur
- Une baguette en bois à bout arrondi ou une paille, et du ruban adhésif pour le mât
- Une deuxième feuille pour faire d'abord un brouillon

COMMENT FAIRE

1. Parlez un moment : un drapeau est le signe d'un pays, d'une école ou d'une famille. Quels drapeaux connaissez-vous ?
2. Votre enfant choisit trois couleurs et un symbole qui convient à votre famille, comme une maison, un vélo ou un arbre.
3. Faites d'abord un brouillon sur la feuille de brouillon et décidez comment répartir les couleurs : bandes, grandes zones ou croix.

4. Dessinez et coloriez le drapeau au propre sur la belle feuille, puis laissez-le sécher.
5. Collez le drapeau sur le mât. Votre enfant explique ce que signifie chaque couleur, puis vous accrochez le drapeau à un bel endroit.

Variante : les plus petits choisissent seulement des couleurs et une image. Les plus grands dessinent un drapeau pour chaque membre de la famille et écrivent une phrase à côté. **Attention :** utilisez un mât à bout arrondi et ne laissez pas les jeunes enfants courir avec.

Jour 126 · Pique-nique sur l'herbe

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : dehors (ou à l'intérieur sur une nappe) · Surveillance : oui

Préparer un pique-nique, c'est déjà la moitié du plaisir. Votre enfant prépare ses sandwichs, remplit le panier et s'entraîne à planifier : de quoi avons-nous besoin ?

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une grande nappe ou une vieille couverture
- Du pain, de la garniture, du concombre, des tomates cerises, des fruits
- Une bouteille d'eau et des gobelets
- Un panier ou un sac, des serviettes et un petit sac pour les déchets

COMMENT FAIRE

1. Faites ensemble une liste avec de petits dessins : nourriture, boissons, nappe, serviettes, sac à déchets.
2. Votre enfant beurre les tranches de pain et les coupe en triangles avec un couteau à beurre. L'adulte coupe les tomates cerises en deux.
3. Rangez tout dans le panier et cochez chaque chose sur la liste.
4. Cherchez dans le jardin ou au parc un coin à l'ombre et étendez la nappe.

5. Mangez ensemble et, à la fin, remportez tous les déchets à la maison.

Variante : s'il pleut, pique-niquez par terre dans le salon, avec les peluches pour invités. Les plus grands écrivent une carte du menu. **Attention :** tenez compte des allergies ; pour les jeunes enfants, coupez les petites tomates et les raisins en deux dans la longueur (risque d'étouffement).



Un pique-nique avec des sandwichs faits maison
Pixabay (JillWellington)

Jour 127 · Observer les escargots

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Après une averse, il y a des escargots partout. Sur une planchette ou une plaque de verre, on voit comment ils avancent, et votre enfant apprend à observer calmement et avec délicatesse.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un morceau de carton ou un couvercle en plastique
- Une feuille de salade ou un morceau de concombre
- Une loupe, si vous en avez une
- Du papier et un crayon

COMMENT FAIRE

1. Cherchez dans le jardin, sous les buissons ou le long d'un petit mur des escargots avec leur coquille.
2. Soulevez doucement un escargot par la coquille (ne tirez pas sur son corps) et posez-le sur le carton.
3. Placez la feuille de salade à 20 cm de lui. Combien de temps met-il pour l'atteindre ? Voyez-vous sa traînée de bave ?
4. Regardez ses antennes à la loupe. Que se passe-t-il quand vous soufflez doucement à côté ?
5. Dessinez l'escargot et remettez-le, au bout de 15 minutes au plus, là où vous l'avez trouvé. Lavez-vous

ensuite les mains.

Variante : les plus petits comptent les tours de la coquille. Les plus grands organisent une course d'escargots avec deux concurrents et une ligne d'arrivée à la craie. **Attention :** jamais d'escargot dans la bouche ; lavez-vous toujours les mains après les avoir touchés.

Jour 128 · Une carte pour une personne qui prend soin de vous

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

La fête des mères tombe fin mai ou début juin selon les pays, mais cette carte peut être offerte à toute personne qui prend soin de votre enfant : maman, mamie, une mère d'accueil ou une tante. Votre enfant apprend à dire « merci » sur le papier.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille de papier épais ou de carton A4, pliée en deux
- De la gouache et une petite assiette
- Des feutres, de la colle et des chutes de papier de couleur
- Des lingettes humides

COMMENT FAIRE

1. Trempez la main de votre enfant dans la peinture et appuyez-la sur le devant de la carte, doigts écartés : cela deviendra un bouquet de fleurs ou un arbre.
2. Lavez la main tout de suite et laissez sécher la carte 15 minutes.
3. Dessinez des tiges et des fleurs au bout des doigts, ou collez-y des petits ronds de papier.

4. À l’intérieur, laissez votre enfant dire ce qu’il aime chez cette personne. Vous l’écrivez, ou votre enfant écrit lui-même.
5. Cachez la carte jusqu’au grand jour, ou offrez-la tout de suite.

Variante : les tout-petits font seulement l’empreinte de la main. Les enfants de 7–8 ans écrivent un court poème de trois lignes : « Tu es… Tu sais… Je trouve que tu… »

Jour 129 · Préparer un petit-déjeuner au lit

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Un petit-déjeuner surprise est un cadeau que l'enfant fait lui-même. Il s'entraîne à planifier, à tartiner et à verser, et il est fier quand le plateau arrive dans la chambre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un plateau et un torchon
- Du yaourt (150 g), une poignée de fruits (banane, fraises), 2 cuillères à soupe de muesli
- Du pain, de la garniture, un verre de jus
- Une petite fleur ou un dessin

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant verse le yaourt dans un bol.
2. Un adulte coupe les fraises ; votre enfant coupe la banane en rondelles avec un couteau à beurre, puis dépose les fruits et le muesli sur le yaourt.
3. Tartinez ensemble une tranche de pain et coupez-la en quatre.
4. Versez le jus dans un verre, à moitié plein, pour qu'il ne déborde pas.
5. Posez le tout sur le plateau avec la fleur ou le dessin, et montez-le lentement, ensemble.

Variante : les plus petits portent seulement le dessin, et l'adulte porte le plateau. Les plus grands écrivent une petite carte de menu.
Attention : les boissons chaudes sont réservées à l'adulte, qui porte lui-même le café ou le thé brûlant. Pensez aux allergies (lait, gluten, fruits à coque dans le muesli).

Jour 130 · Un bac à sable dans une caisse

Âge : 3–7 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur ou sur le balcon · Surveillance : oui

Pas de bac à sable à proximité ? Une caisse de rangement remplie de sable ou de riz sec fait aussi l'affaire. Votre enfant touche, remplit, verse et construit, et il travaille surtout sa concentration.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une caisse de rangement basse ou une grande bassine
- 3 à 5 kg de sable de jeu (magasin de bricolage ou jardinerie) ou 1 kg de riz cru
- Des cuillères, de petits gobelets, un entonnoir, une passoire et de petits animaux en plastique
- Un vieux rideau de douche ou un drap pour mettre dessous

COMMENT FAIRE

1. Étalez le drap par terre et posez la caisse dessus.
2. Remplissez la caisse de sable ou de riz sur environ 8 cm de hauteur.
3. Laissez d'abord votre enfant remplir et verser librement avec l'entonnoir et la passoire.
4. Cachez ensuite 5 petits animaux dans le sable : votre enfant les déterre comme un archéologue, avec un

pinceau.

5. Avec un peu d’eau (seulement pour le sable), faites un château ou une montagne avec un tunnel.

Variante : les plus grands créent un paysage avec des routes, une rivière en film plastique et des maisons en cubes. **Attention :** pas de sable ni de riz dans la bouche ou les yeux ; ne convient pas aux enfants qui mettent encore tout à la bouche.

Jour 131 · Des bateaux en bouchon

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : oui

Avec des bouchons de liège et une petite voile en papier, vous fabriquez de petits bateaux qui flottent vraiment. Votre enfant travaille sa motricité fine et découvre comment le vent pousse un bateau.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 bouchons de liège par bateau (ou un morceau de polystyrène)
- 2 élastiques
- Un pique à brochette dont vous avez coupé la pointe, ou une paille
- Un triangle de papier de 6 cm pour la voile
- Une bassine ou un bac rempli d'eau

COMMENT FAIRE

1. Posez les 3 bouchons côte à côte et attachez-les ensemble avec deux élastiques.
2. Piquez la voile en papier sur le pique ou la paille : deux petits trous, un en bas et un en haut.
3. Glissez le mât entre deux bouchons.
4. Posez le bateau dans la bassine et soufflez sur la voile. Où va-t-il ?

5. Organisez une course : qui arrive le premier de l'autre côté en soufflant seulement ?

Variante : les tout-petits laissent simplement flotter des bouchons et les repêchent avec une passoire. Les plus grands fabriquent un radeau de brindilles attachées avec de la ficelle. **Attention :** ne laissez jamais un jeune enfant seul près d'une bassine ou d'un seau d'eau, même peu profond.

Jour 132 · Qu'est-ce qui chauffe au soleil ?

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors ou devant une fenêtre ensoleillée · Surveillance : oui

Une expérience avec le soleil et l'ombre : certaines choses chauffent vite, d'autres restent fraîches. Votre enfant fait des prévisions, touche et compare, comme un vrai chercheur.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 objets : une pierre, une cuillère en bois, une cuillère en métal, un morceau de papier blanc, un morceau de papier noir et une boîte en plastique
- Un plateau ou une planche pour y poser le tout
- Un minuteur de cuisine ou une horloge
- Du papier et un crayon pour noter les résultats

COMMENT FAIRE

1. Posez tous les objets sur le plateau. Votre enfant devine quel objet sera le plus chaud. Notez sa réponse.
2. Mettez la moitié des objets au soleil et l'autre moitié à l'ombre.
3. Réglez le minuteur sur 20 minutes et jouez à autre chose à côté en attendant.
4. Touchez ensuite avec précaution, avec le dos de la main, pour savoir quel objet est chaud et lequel est

frais. Cochez chaque résultat.

5. Discutez : quelle couleur ou quelle matière a chauffé le plus ? Qu'est-ce que cela change pour la couleur de vos vêtements un jour d'été ?

Variante : les plus petits trient seulement « chaud » et « frais ». Les plus grands mesurent avec un thermomètre et notent les degrés dans un tableau. **Attention :** touchez d'abord les objets très brièvement du doigt, car le métal peut devenir brûlant ; ne faites pas l'expérience en plein soleil de l'après-midi.

Jour 133 · Un circuit à billes en tubes

Âge : 4–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Avec des tubes en carton et du ruban adhésif, vous construisez un circuit à billes contre un mur ou une armoire. Votre enfant s'entraîne à construire, à essayer et à améliorer.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 à 10 tubes en carton (rouleaux de papier toilette ou d'essuie-tout)
- Du ruban de masquage (qui ne laisse pas de traces)
- Des ciseaux pour enfant
- Quelques billes ou une balle de ping-pong
- Un petit bol pour récupérer les billes

COMMENT FAIRE

1. Coupez quelques tubes en deux dans la longueur pour obtenir des gouttières ouvertes.
2. Collez le premier tube en pente, tout en haut de la porte de l'armoire ou du mur.
3. Collez le suivant en pente dans l'autre sens, pour que la bille tombe de l'un dans l'autre. Vous descendez ainsi en zigzag.
4. Posez le bol en bas et testez avec une bille. Sort-elle du circuit ? Déplacez un peu le tube.

5. Comptez combien de secondes la bille met pour parcourir tout le circuit.

Variante : les plus petits utilisent une balle de ping-pong et un circuit simple de trois gouttières. Les plus grands ajoutent un embranchement avec deux sorties. **Attention :** les billes sont dangereuses pour les enfants de moins de 3 ans (risque d'étouffement) ; utilisez alors une balle de ping-pong et rangez les billes tout de suite après.

Jour 134 · La danse des statues

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Un jeu plein d'énergie, pour quand tout le monde a besoin de bouger. Votre enfant s'entraîne à écouter, à réagir et à contrôler son corps.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Votre voix (pour chanter), un tambour fait d'une casserole retournée et d'une cuillère en bois, ou une boîte à musique
- De la place pour danser

COMMENT FAIRE

1. Chantez une chanson joyeuse ou jouez un rythme sur le tambour. Tout le monde danse de la façon la plus folle possible.
2. Arrêtez-vous d'un coup. Tout le monde doit se figer comme une statue.
3. Celui qui bouge encore doit faire une petite pitrerie, puis il peut tout de suite rejouer.
4. Aux tours suivants, donnez une consigne à la statue : « Fige-toi comme un arbre ! » ou « … comme un chat ! »
5. Laissez une fois votre enfant faire la musique, et c'est vous qui vous figez.

Variante : pour les tout-petits, dites « stop » à voix haute. Les plus grands jouent aux « chaises musicales » avec des coussins par terre : un coussin de moins que de joueurs.

Jour 135 · Dessiner d'après nature

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : non

Bien regarder une fleur ou une plante, puis la dessiner. Votre enfant apprend à observer : combien de pétales, quelle forme, quelles couleurs exactement ?

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une fleur dans un vase ou une plante d'intérieur
- Du papier blanc et un crayon
- Des crayons de couleur ou des craies grasses
- Une loupe (si vous en avez une)

COMMENT FAIRE

1. Posez la fleur devant votre enfant sur la table et regardez-la ensemble pendant 1 minute, sans rien dire.
2. Demandez : « Combien de pétales comptes-tu ? La tige est-elle droite ou courbe ? Quelle couleur y a-t-il au milieu ? »
3. Dessinez d'abord la grande forme au crayon, en appuyant légèrement, puis les détails.
4. Coloriez-la. Essayez de mélanger les couleurs pour qu'elles ressemblent à la vraie fleur.
5. Écrivez en dessous le nom de la fleur et la date, comme un vrai dessinateur de la nature.

Variante : pour les 4–5 ans, une pomme ou un coquillage de forme simple suffit. Les enfants de 7–8 ans dessinent la même fleur une semaine plus tard : a-t-elle fané ?

Jour 136 · Taper des mains comme un écho

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : partout · Surveillance : non

Un jeu de rythme sans matériel : vous tapez un rythme, votre enfant le reprend. Il travaille l'écoute, la mémoire et le sens du rythme, et ce jeu se joue aussi dans une salle d'attente ou en voiture.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Vos mains, vos pieds et vos genoux
- Éventuellement deux cuillères en bois

COMMENT FAIRE

1. Tapez un court rythme de 3 coups : long-court-court. Votre enfant le reprend comme un écho.
2. Allongez-le un peu : 4 ou 5 coups, avec une pause au milieu.
3. Utilisez aussi d'autres bruits : frapper du pied, tapoter sur les genoux, claquer des doigts.
4. Changez de rôle : votre enfant tape et vous reprenez. Faites une fois exprès une erreur. Votre enfant la remarque-t-il ?
5. Tapez ensemble le rythme d'une chanson connue et devinez laquelle c'est.

Variante : les plus petits frappent leur prénom syllabe par syllabe (« Lu-cas », « Ca-mil-le »). Les plus grands notent un rythme avec des

traits et des points.

Jour 137 · Un parcours à vélo

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Sur une place tranquille ou un parking vide, vous tracez un parcours à la craie avec des plots. Votre enfant s'entraîne à diriger, à freiner et à garder l'équilibre, sur une draisienne, une trottinette ou un vélo.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un vélo, une draisienne ou une trottinette, et un casque
- De la craie pour trottoir
- 5 bouteilles ou gobelets en plastique vides comme plots

COMMENT FAIRE

1. Trouvez un endroit sans voitures : une cour d'école après la classe, une petite place ou une piste cyclable de parc où il y a peu de monde.
2. Dessinez à la craie une route en lacets, une ligne d'arrêt et une « place de parking ».
3. Alignez les bouteilles en laissant 1,5 mètre entre chacune, pour faire un slalom.
4. Entraînez-vous : le slalom, s'arrêter pile sur la ligne, rouler lentement sans poser les pieds par terre.
5. Pour finir, dessinez sur une feuille un « permis de conduire » pour votre enfant.

Variante : les tout-petits sur une draisienne suivent une ligne droite tracée à la craie. Les plus grands s'entraînent à tendre le bras pour tourner. **Attention :** toujours un casque, jamais d'entraînement sur la chaussée, et l'adulte reste tout près.

Jour 138 · Plus grand ou plus petit ? Un jeu de calcul avec des cartes

Âge : 4–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Avec des cartes à chiffres faites maison, vous jouez à un jeu plein de suspense sur le plus et le moins. Votre enfant s'entraîne à reconnaître les nombres, à les comparer et à calculer un peu.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 20 cartes en papier épais (environ 6 cm sur 9 cm)
- Des feutres
- Une table ou un tapis
- Du papier et un crayon pour noter les points

COMMENT FAIRE

1. Écrivez sur les cartes les nombres de 1 à 10 et faites-en deux séries. Faites-le ensemble.
2. Mélangez les cartes et posez-les en deux piles, faces cachées, une par joueur.
3. Chaque joueur retourne en même temps la carte du dessus. Celui qui a le plus grand nombre garde les deux cartes et marque un point.
4. En cas d'égalité, chacun pose une nouvelle carte. Celui qui a maintenant le plus grand nombre ramasse toutes les cartes.

5. Jouez jusqu’à ce que les piles soient épuisées et comptez les cartes. Qui en a le plus ?

Variante : avec les 4–5 ans, utilisez les nombres de 1 à 5. Les enfants de 7–8 ans additionnent ou soustraient les deux cartes, et devinent d’abord qui va gagner.

Jour 139 · Une sauce à tremper avec des bâtonnets de légumes

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Votre enfant prépare lui-même une sauce fraîche et coupe des légumes en bâtonnets croquants. Il s'entraîne à mesurer, à mélanger et à goûter, et vous obtenez ainsi une collation saine.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 150 g de yaourt grec ou de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à café d'herbes séchées et une pincée de sel
- Concombre, carotte et poivron, environ 300 g en tout
- Un petit bol, une cuillère, un couteau à beurre et une planche à découper
- Un verre ou un pot pour dresser les bâtonnets debout

COMMENT FAIRE

1. Lavez les légumes. L'adulte épluche la carotte et coupe les légumes en gros morceaux.
2. Votre enfant coupe les morceaux en bâtonnets de la taille d'un doigt avec le couteau à beurre, ou casse le concombre et le poivron en morceaux.
3. Mettez le yaourt dans le bol, ajoutez le jus de citron, les herbes et le sel, puis mélangez jusqu'à obtenir une

crème lisse.

4. Goûtez avec une cuillère propre : plus d'herbes, ou encore un peu de sel ? Laissez votre enfant décider.
5. Dressez les bâtonnets debout dans un verre et la sauce au milieu. Trempez, croquez et donnez une note de 1 à 5 à chaque bâtonnet.

Variante : les plus petits mélangent et goûtent, vous coupez. Les plus grands inventent une deuxième sauce avec un autre goût, par exemple au cumin ou à la menthe. **Attention :** le couteau bien tranchant est réservé à l'adulte ; attention à l'allergie au lait. Pour les enfants de moins de 4 ans, coupez la carotte crue en lamelles fines ou râpez-la.

Jour 140 · Une carte au trésor du jardin

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur et dehors · Surveillance : non

Dessiner une carte du jardin, du balcon ou du salon, puis y cacher un trésor. Votre enfant apprend à se repérer dans l'espace et à lire une carte.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille de papier et des crayons
- Un sachet de thé usagé pour « vieillir » le papier (facultatif)
- Un petit « trésor » : une belle pierre, un dessin, une peluche

COMMENT FAIRE

1. Faites ensemble le tour du jardin ou de la pièce et regardez ce qui s'y trouve : table, canapé, arbre, cabane de jardin.
2. Dessinez tout cela vu de dessus, en formes simples : un rond pour un arbre, un rectangle pour la table.
3. Si vous voulez, « vieillissez » le papier en le tamponnant avec un sachet de thé froid et mouillé, puis laissez-le sécher.
4. L'un cache le trésor et marque une croix rouge sur la carte. L'autre cherche à l'aide de la carte.

5. Changez de rôle. Qui marquera l’endroit le plus difficile sur la carte ?

Variante : pour les 4–5 ans, vous dessinez la carte et votre enfant la colorie. Les enfants de 7–8 ans ajoutent des pas : « 10 pas depuis la porte, puis 3 vers la gauche ».

Jour 141 · Chasse aux couleurs dans la maison

Âge : 3–7 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Un jeu de rangement et de recherche rapide : trouver dans la maison le plus d'objets possible d'une même couleur. Votre enfant s'entraîne aux couleurs, au tri et au comptage.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 5 feuilles de papier de couleur (rouge, jaune, bleu, vert, blanc) ou 5 bols
- Un minuteur ou un sablier (ou compter jusqu'à 60)

COMMENT FAIRE

1. Posez les feuilles de papier par terre.
2. Annoncez une couleur : « Rouge ! » Votre enfant a 1 minute pour trouver le plus d'objets rouges possible et les poser sur la feuille rouge.
3. Comptez ensemble combien d'objets s'y trouvent.
4. Faites ainsi toutes les couleurs.
5. Ensuite, votre enfant remet-il tout à sa place ? La pièce est alors rangée du même coup.

Variante : les tout-petits cherchent 3 objets par couleur. Les plus grands cherchent par forme (quelque chose de rond, de carré) ou par lettre (quelque chose qui commence par « b »). **Attention :** ne

laissez pas ramasser de petits objets comme des boutons ou des pièces s'il y a de plus jeunes frères ou sœurs à proximité.

Jour 142 · Des coccinelles en galets

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

De beaux galets lisses deviennent de petites coccinelles avec un peu de peinture. Votre enfant travaille la précision et crée un joli objet pour le jardin ou le rebord de la fenêtre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 à 6 galets plats et ronds (environ de la taille d'une paume)
- De la gouache rouge et noire (ou de la peinture acrylique pour l'extérieur) et un pinceau
- Un coton-tige pour les points
- De vieux journaux

COMMENT FAIRE

1. Lavez les galets et laissez-les sécher complètement.
2. Peignez le dessus en rouge et laissez sécher 15 minutes.
3. Peignez une petite tête noire d'un côté et une ligne noire au milieu du dos.
4. Avec le coton-tige, faites 2, 4 ou 6 points noirs, répartis également des deux côtés.
5. Laissez bien sécher, puis posez-les dans le jardin, dans un pot de fleurs ou sur le rebord de la fenêtre.

Variante : les plus petits peignent simplement le galet de leur couleur préférée. Les plus grands fabriquent aussi une abeille, une chenille et un scarabée, et inventent une histoire. **Attention :** la peinture acrylique tache les vêtements ; mettez un tablier ou un vieux T-shirt.

Jour 143 · À la recherche des petites bêtes

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Sous une pierre, entre les feuilles ou dans une fleur : partout vivent de petites bêtes. Votre enfant mène l'enquête avec une loupe et apprend à respecter les petits animaux.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une loupe
- Un bac clair ou une assiette blanche
- Un pinceau pour déplacer doucement les petites bêtes
- Du papier et un crayon pour un tableau de pointage

COMMENT FAIRE

1. Faites un tableau de pointage avec des images : fourmi, cloporte, araignée, scarabée, ver de terre, coccinelle.
2. Soulevez doucement une pierre ou un morceau de bois et regardez dessous.
3. Avec le pinceau, déplacez une petite bête sur l'assiette blanche et observez-la à la loupe. Combien de pattes a-t-elle ?
4. Faites un trait dans le tableau de pointage.
5. Remettez chaque petite bête à sa place et reposez la pierre exactement où elle était. Lavez-vous les mains ensuite.

Variante : les tout-petits cherchent seulement des fourmis et des coccinelles. Les plus grands dessinent le corps en trois parties et comptent les pattes : insecte (6) ou araignée (8) ? **Attention :** ne touchez pas les abeilles, les guêpes ni les chenilles à poils.



À la loupe, à la recherche des petites bêtes

Pixabay (Myriams-Fotos)

Jour 144 · Traverser la rivière de corde

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : dehors ou dans une grande pièce · Surveillance : oui

Votre enfant saute par-dessus une rivière de plus en plus large. Il s'entraîne à sauter, à viser et à estimer les distances, et cela ne coûte presque rien.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Deux morceaux de corde, des écharpes ou de longues bandes de tissu d'environ 3 mètres
- Un sol plat et sec, sans obstacle
- Éventuellement quelques coussins comme « îlots »

COMMENT FAIRE

1. Posez les deux cordes l'une à côté de l'autre par terre, à environ 20 cm d'écart. C'est la rivière.
2. Votre enfant saute par-dessus la rivière à pieds joints et retombe de l'autre côté sur ses deux pieds.
3. Après chaque saut réussi, écartez l'une des cordes d'environ 5 cm, pour que la rivière s'élargisse.
4. Faites une liste sur une feuille, avec un trait pour chaque saut réussi, et comptez les traits ensemble à la fin.
5. Terminez par un tour calme : marchez comme une grenouille autour de l'eau et faites coucou au crocodile

que vous avez inventé.

Variante : pour les 3–4 ans, laissez la rivière étroite et permettez à l'enfant de prendre un peu d'élan ; pour les 7–8 ans, sautez sur un pied ou faites un demi-tour en l'air. **Attention :** portez de bonnes chaussures ou des chaussettes antidérapantes et évitez un sol glissant.

Jour 145 · Sentir la fleur, souffler la bougie

Âge : 3–8 ans · Durée : 10–15 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Un court exercice de respiration pour se calmer, par exemple avant de dormir. Votre enfant apprend à inspirer et à expirer lentement, grâce à des images qu'il comprend tout de suite.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un coin calme et un coussin
- Éventuellement une vraie fleur ou un dessin de bougie (pas de vraie bougie)

COMMENT FAIRE

1. Installez-vous confortablement ensemble, le dos droit et les mains sur les genoux.
2. Tenez une fleur imaginaire devant votre nez. Inspirez lentement par le nez et « sentez » la fleur : comptez jusqu'à 3.
3. Levez l'autre main comme une bougie. Soufflez lentement par la bouche, si doucement que la flamme bouge à peine : comptez jusqu'à 4.
4. Recommencez 5 fois.
5. Demandez ensuite : « Comment se sent ton corps maintenant ? » Toutes les réponses sont bonnes.

Variante : pour les plus petits, comptez à voix haute et laissez-les choisir eux-mêmes la « fleur ». Les plus grands essaient la « respiration du ballon », une main sur le ventre qui monte et qui descend. Il s'agit d'un jeu de détente, pas d'un traitement.

Jour 146 · Jouer au restaurant

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Votre enfant est cuisinier, serveur ou client dans son propre restaurant. Il travaille le langage, la politesse, l'écriture et le calcul, et surtout beaucoup d'imagination.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Du papier et des feutres pour faire une carte de menu
- Une dînette ou de simples assiettes et gobelets en plastique
- Un torchon comme tablier et un petit carnet
- Éventuellement de vraies petites bouchées : cubes de fromage, morceaux de pomme, crackers

COMMENT FAIRE

1. Trouvez un nom pour le restaurant et écrivez-le ou dessinez-le sur la carte du menu.
2. Mettez 3 à 5 plats à la carte, avec un petit dessin et un prix.
3. Dressez la table avec des assiettes, des couverts et une serviette.
4. Le serveur note la commande (dessin ou lettres) et la porte à la « cuisine ».
5. Le cuisinier « prépare » le repas (jouets ou vraies bouchées) et le client paie à la fin avec de faux billets en

papier.

Variante : les plus petits sont cuisiniers et vous êtes le client qui trouve tout délicieux. Les plus grands font une addition en calculant le total. **Attention :** tenez compte des allergies pour les vraies bouchées ; c'est l'adulte qui coupe.

Jour 147 · Un chapeau en papier journal

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Un chapeau plié classique, fait avec une double page de journal. Votre enfant s'entraîne à plier par étapes et obtient tout de suite un chapeau de capitaine ou de pirate.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une double page de journal (ou un grand papier d'emballage d'environ 40 cm sur 60 cm)
- Du ruban adhésif
- Des feutres, des plumes en papier ou des autocollants pour décorer

COMMENT FAIRE

1. Pliez la feuille en deux, le pli en haut.
2. Rabattez les deux coins du haut vers le milieu, pour qu'ils forment une pointe.
3. Relevez devant la bande du bas sur les triangles.
4. Retournez et relevez aussi l'autre bande. Fixez les bords avec un morceau de ruban adhésif.
5. Ouvrez doucement le chapeau, décorez-le et posez-le sur la tête.

Variante : les plus petits décorent un chapeau que vous avez plié. Les plus grands continuent à plier le chapeau jusqu'à en faire un bateau et le font flotter dans la bassine.

Jour 148 · Peindre avec de la glace colorée

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + une nuit au congélateur + 30 min de peinture · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : oui

Des glaçons colorés fondent sur le papier et deviennent de l'aquarelle. Votre enfant voit comment la glace fond et comment les couleurs se mélangent, et réalise une œuvre pleine de couleurs.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un bac à glaçons
- De l'eau et du colorant alimentaire en 3 couleurs
- Des bâtonnets de glace en bois ou des morceaux de paille (facultatif)
- Du papier blanc épais et un plateau

COMMENT FAIRE

1. Remplissez le bac à glaçons d'eau. Dans chaque case, mettez 2 gouttes de colorant et remuez un peu.
2. Si vous voulez, plantez un bâtonnet dans chaque case comme poignée, et mettez le bac une nuit au congélateur.
3. Posez le papier sur le plateau.
4. Laissez votre enfant faire glisser les glaçons sur le papier. Que se passe-t-il quand le bleu et le jaune se touchent ?

5. Laissez sécher l’œuvre et accrochez-la.

Variante : les plus petits portent des gants ou tiennent le glaçon avec un gant de toilette. Les plus grands devinent quelles couleurs vont se former en se mélangeant. **Attention :** le colorant alimentaire tache les vêtements et la table ; mettez un vieux T-shirt. Pas de glaçons dans la bouche des jeunes enfants.

Jour 149 · Soigner les plantes et tenir un journal des plantes

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min + 5 min par semaine · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Votre enfant devient responsable des plantes d'intérieur. Il apprend à en prendre soin, à mesurer et à remarquer ce dont une plante a besoin.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 ou 3 plantes d'intérieur, ou le cresson du mois d'avril
- Un petit arrosoir ou un gobelet
- Un cahier ou des feuilles pliées
- Une règle

COMMENT FAIRE

1. Donnez un nom à chaque plante et écrivez-le sur un bâtonnet ou une étiquette.
2. Enfoncez un doigt dans la terre : est-elle sèche ? Alors la plante reçoit un demi-gobelet d'eau.
3. Essuyez la poussière des grandes feuilles avec un chiffon humide.
4. Mesurez la plus haute plante et notez sa taille dans le journal, avec un dessin et la date.
5. Revenez chaque semaine : mesurer, dessiner, arroser si c'est nécessaire.

Variante : les plus petits dessinent seulement une plante avec un visage content ou triste. Les plus grands font un graphique en ligne de la croissance. **Attention :** certaines plantes d'intérieur sont toxiques si on les avale ; aucune feuille dans la bouche, et lavez-vous les mains après le rempotage.

Jour 150 · Un jeu de cercles de couleurs à la craie

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors · Surveillance : non

Un grand jeu de mouvement sur le trottoir. Votre enfant s'entraîne à distinguer la gauche et la droite, les couleurs et la souplesse, et on rit beaucoup.

CE QU'IL VOUS FAUT

- De la craie pour trottoir en 4 couleurs (rouge, jaune, bleu, vert)
- Une feuille de papier et un crayon pour le « cadran » (ou deux dés faits maison)

COMMENT FAIRE

1. Dessinez 4 rangées de 4 cercles, chaque rangée d'une couleur. Faites des cercles d'environ 30 cm.
2. Dessinez un cadran sur papier : 4 cases (main gauche, main droite, pied gauche, pied droit) et écrivez les 4 couleurs en dessous.
3. Une personne est le meneur de jeu et annonce : « Pied droit sur jaune ! »
4. Les joueurs posent la main ou le pied sur un cercle de cette couleur, sans décoller l'autre.
5. Celui qui tombe ou touche le sol avec un genou devient le prochain meneur de jeu.

Variante : pour les 4–5 ans, annoncez seulement « un pied sur rouge », sans dire gauche ni droite. Les plus grands jouent à trois sur le même terrain. **Attention :** jouez sur un trottoir ou une place sans circulation.

Jour 151 · Un musée à soi

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Le mois de mai est terminé et beaucoup d'œuvres ont été créées. Aujourd'hui, votre enfant organise une exposition, s'entraîne à parler de son travail et se sent fier.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Les dessins et les bricolages de ce mois (couronne, coccinelles, peinture à la glace…)
- Du ruban de masquage ou des pinces à linge et une ficelle
- De petites cartes et un feutre
- Du papier pour faire des billets d'entrée

COMMENT FAIRE

1. Choisissez ensemble 6 à 10 œuvres.
2. Accrochez-les à une ficelle avec des pinces à linge, ou collez-les au mur avec du ruban de masquage. Posez le reste sur une table.
3. Pour chaque œuvre, faites une petite carte avec le titre, le nom de l'artiste et la date.
4. Découpez des billets d'entrée et invitez toute la famille (et les peluches).
5. Votre enfant est le guide : devant chaque œuvre, il explique ce que c'est et comment il l'a faite.

Variante : les plus petits montrent du doigt et vous posez des questions : « Qu'est-ce que tu as préféré ? » Les plus grands fabriquent un dépliant avec un plan du musée.

Juin

Ce mois-ci

Juin est le mois des longues soirées claires et des premiers vrais jours de chaleur. Vers le 21 juin tombe le jour le plus long de l'année (c'est aussi la Fête de la musique), et la fin du mois annonce les vacances d'été. Vous trouverez ici beaucoup de jeux avec l'eau et le soleil, quelques idées pour la fête des pères et pour la fin de l'année scolaire, et des activités calmes pour les heures les plus chaudes.

Jour 152 · Un cadran solaire avec un bâton

Âge : 4–8 ans · Durée : 15 min + 2 min toutes les heures · Lieu : dehors · Surveillance : non

Autrefois, on regardait les ombres pour savoir l'heure. Votre enfant fabrique un cadran solaire simple et découvre que le soleil « se promène » dans le ciel.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un bâton droit d'environ 50 cm (ou un manche à balai dans un seau de sable)
- 8 petits cailloux
- De la craie pour trottoir, ou un feutre et de petits morceaux de carton
- Une horloge ou une montre

COMMENT FAIRE

1. Plantez le bâton bien droit dans l'herbe ou dans un seau de sable, à un endroit où il y a du soleil toute la journée.
2. À 9 heures, regardez où se termine l'ombre du bâton et posez un caillou à cet endroit. Écrivez « 9 » à la craie ou sur un petit carton.
3. Faites de même toutes les heures, jusqu'à la fin de l'après-midi.
4. Observez le motif : quand l'ombre est-elle la plus courte ? Dans quel sens tourne-t-elle ?

5. Demain, à un moment au hasard, regardez : quelle heure est-il d'après votre cadran solaire ?

Variante : les plus petits posent seulement un caillou le matin, l'après-midi et le soir. Les plus grands mesurent la longueur de l'ombre chaque heure. **Attention :** ne regardez jamais le soleil en face.

Jour 153 · Peindre avec de l'eau

Âge : 3–6 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors · Surveillance : non

Avec un seau d'eau et un gros pinceau, votre enfant « peint » le mur, la clôture ou le trottoir. L'eau s'évapore au soleil, il peut donc recommencer sans fin.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un petit seau avec un fond d'eau
- De gros pinceaux ou une éponge, et pourquoi pas une vieille brosse à dents
- Un mur, une palissade, des dalles ou le trottoir au soleil

COMMENT FAIRE

1. Remplissez le seau au quart d'eau.
2. Laissez votre enfant « peindre » le mur ou les dalles à grands coups de pinceau, comme un vrai peintre.
3. Dessinez avec le pinceau un soleil, une petite maison ou la première lettre de votre prénom.
4. Regardez ensemble à quelle vitesse ça sèche. Où est-ce plus rapide, au soleil ou à l'ombre ?
5. Faites un jeu : dessinez une forme et devinez ce que c'est avant qu'elle disparaisse.

Variante : les plus grands écrivent des mots ou des calculs que l'autre doit résoudre avant qu'ils sèchent. **Attention :** mettez peu

d'eau dans le seau ; ne laissez jamais un jeune enfant seul près d'un seau plein.

Jour 154 · Des glaces au jus de fruits

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min + 5 heures de congélation · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Faire ses propres glaces est simple et étonnamment bon. Votre enfant verse, compte et découvre comment un liquide durcit au congélateur.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 500 ml de jus de fruits (orange, pomme ou fruits rouges)
- Une poignée de fruits mous : fraises, framboises ou rondelles de banane
- Des moules à glace, ou de petits gobelets en plastique avec des bâtonnets de glace en bois
- Un verre doseur avec bec verseur

COMMENT FAIRE

1. L'adulte coupe les fraises ; votre enfant coupe la banane avec un couteau à beurre.
2. Mettez quelques morceaux de fruits dans chaque moule.
3. Versez le jus du verre doseur dans les moules, jusqu'à 1 cm sous le bord (la glace prend du volume en gelant).
4. Plantez les bâtonnets. Avec des gobelets : couvrez de film alimentaire et piquez le bâtonnet à travers le film,

il tiendra bien droit.

5. Laissez prendre au moins 5 heures au congélateur. Passez le moule quelques secondes sous l'eau tiède pour décoller la glace.

Variante : les plus grands font des couches : d'abord une couche de jus d'orange que l'on laisse geler, puis une couche de jus de pomme.
Attention : ne laissez pas les jeunes enfants marcher ou courir avec un bâtonnet de glace dans la bouche.

Jour 155 · Course de relais à l'éponge

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Un jeu d'équipe qui rafraîchit : transporter de l'eau d'un bac à l'autre avec seulement une éponge. Votre enfant court, presse, mesure et se retrouve bien mouillé.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 grosses éponges
- 2 bassines ou seaux remplis d'eau
- 2 gobelets vides ou bouteilles en plastique (de 0,5 litre)
- Des maillots de bain ou des vêtements qui peuvent être mouillés

COMMENT FAIRE

1. D'un côté, posez les bassines d'eau et, à 5 mètres de distance, les gobelets vides.
2. Chaque équipe (ou chaque joueur) trempe l'éponge dans l'eau et court jusqu'au gobelet.
3. Pressez l'éponge au-dessus du gobelet et revenez en courant.
4. Continuez jusqu'à ce que le premier gobelet soit plein.
5. À la fin, mesurez avec une règle : combien de centimètres d'eau chaque équipe a-t-elle ?

Variante : les tout-petits marchent au lieu de courir et pressent au-dessus d'un grand bac. Les plus grands portent l'éponge sur la tête, sans les mains. **Attention :** jouez sur l'herbe (les dalles deviennent glissantes) et ne laissez jamais de jeunes enfants seuls près des bassines d'eau.



Des éponges et des seaux pour les jeux d'eau

Pixabay (5598375)

Jour 156 · Préparer une citronnade

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Préparer soi-même une citronnade, c'est une petite leçon de chimie : mélanger l'acide, le sucré et l'eau jusqu'à obtenir le bon goût. Votre enfant presse, remue et goûte.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 citrons
- 3 à 4 cuillères à soupe de sucre
- 1 litre d'eau froide
- Un presse-agrumes, une carafe et une longue cuillère
- Des glaçons et quelques feuilles de menthe (facultatif)

COMMENT FAIRE

1. Laissez votre enfant rouler les citrons sur le plan de travail en appuyant fort : ils donneront plus de jus.
2. L'adulte coupe les citrons en deux.
3. Votre enfant presse les moitiés sur le presse-agrumes. Retirez les pépins avec une cuillère.
4. Versez le jus dans la carafe avec le sucre et un peu d'eau, puis remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
5. Complétez avec le reste de l'eau, goûtez et ajoutez si besoin une cuillère de sucre. Ajoutez les glaçons : c'est prêt.

Variante : les plus petits goûtent d'abord une goutte de jus de citron pur : quelle tête faites-vous ? Les plus grands mesurent avec précision et écrivent leur propre recette. **Attention :** seul l'adulte utilise le couteau. Le jus de citron pique dans les petites plaies et dans les yeux.

Jour 157 · Des papillons en filtres à café

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Du feutre sur un filtre à café, quelques gouttes d'eau, et les couleurs se fondent joliment les unes dans les autres. Votre enfant voit comment l'eau entraîne les couleurs et en fait des papillons.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 à 5 filtres à café ronds en papier (ou des filtres coniques, découpés)
- Des feutres qui ne sont pas indélébiles
- Une pipette, un vaporisateur ou une petite cuillère pour l'eau
- Des pinces à linge ou des cure-pipes
- Une assiette ou un plateau

COMMENT FAIRE

1. Posez un filtre à plat sur l'assiette et coloriez-le avec des points, des ronds et des traits de feutre.
2. Versez ou vaporisez doucement un peu d'eau sur le filtre. Regardez les couleurs se répandre.
3. Laissez sécher le filtre 20 minutes au soleil ou sur le rebord de la fenêtre.
4. Pincez le filtre au milieu pour former un papillon et fixez-le avec une pince à linge ou un cure-pipe.

5. Dessinez un petit visage au feutre sur la pince à linge et accrochez les papillons à la fenêtre.

Variante : les plus petits colorient seulement ; vous vaporisez. Les plus grands testent avec un seul feutre noir : quelles couleurs se cachent en fait dans le noir ?

Jour 158 · Camper dans le jardin ou dans le salon

Âge : 3–8 ans · Durée : un après-midi ou une soirée · Lieu : dehors ou à l'intérieur · Surveillance : oui

Une soirée de camping sans aller loin. Votre enfant s'entraîne à faire ses bagages, à monter un camp et à oser, et vous vous fabriquez un souvenir pour le reste de l'année.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une petite tente, ou un drap sur un fil à linge avec des pierres aux coins
- Des sacs de couchage ou des couvertures, des coussins
- Une lampe de poche LED ou une lanterne LED
- Un repas simple ou des sandwichs, une bouteille d'eau

COMMENT FAIRE

1. Faites ensemble une liste de bagages avec des images, puis laissez votre enfant tout rassembler et cocher.
2. Montez la tente dans le jardin, ou tendez un drap sur une corde entre deux chaises dans la pièce.
3. Préparez les sacs de couchage et installez une « cuisine de camp » sur une petite nappe.
4. Mangez ensemble à la lumière de la lampe et racontez une histoire ou chantez des chansons.

5. Dans le noir, écoutez les bruits : un oiseau, le vent, une voiture au loin. Dormir sous la tente est possible, ou bien, après l'histoire, retournez dormir au chaud dans votre lit.

Variante : les plus petits « campent » seulement une heure l'après-midi. Les plus grands écrivent un journal de camp. **Attention :** pas de feu de camp ni de bougies, seulement de la lumière LED. Ne laissez pas de jeunes enfants dormir seuls dehors dans la tente.

Jour 159 · Théâtre d'ombres avec une lampe de poche

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Avec une lampe de poche et un drap blanc, vous faites apparaître sur le mur des animaux et des personnages. Votre enfant découvre comment fonctionnent la lumière et l'ombre, et joue du théâtre en même temps.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une lampe de poche LED
- Un drap blanc ou un mur blanc
- Du carton noir ou foncé, des ciseaux pour enfant, des piques à brochette sans pointe ou des pailles, et du ruban adhésif

COMMENT FAIRE

1. Rendez la pièce aussi sombre que possible et éclairez le drap ou le mur avec la lampe de poche.
2. Avec vos mains, faites un oiseau, un chien ou un lapin. Que se passe-t-il quand vous vous rapprochez de la lampe ?
3. Découpez des figures dans le carton : un chat, une maison, une lune, un dragon.
4. Collez chaque figure sur un pique ou une paille.

5. Jouez une courte histoire : l'un tient la lampe, l'autre bouge les figures et raconte.

Variante : les tout-petits jouent à « qui suis-je ? » avec des ombres de mains. Les plus grands collent du papier de soie coloré dans des trous découpés pour obtenir des ombres de couleur. **Attention :** n'éclairez jamais les yeux de quelqu'un avec la lampe de poche.

Jour 160 · Fabriquer une bouteille océan

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

De l'eau, de l'huile et une goutte de bleu dans une bouteille : les vagues ressemblent à la mer. Votre enfant voit que l'huile et l'eau ne se mélangent pas, et vous obtenez une bouteille apaisante à regarder.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une bouteille en plastique transparente vide de 0,5 litre, avec son bouchon
- De l'eau et de l'huile de tournesol
- Du colorant alimentaire bleu
- Un entonnoir
- Éventuellement quelques petits coquillages ou des paillettes
- Du ruban adhésif solide

COMMENT FAIRE

1. Avec l'entonnoir, remplissez la bouteille à moitié d'eau et ajoutez-y 3 gouttes de colorant bleu.
2. Ajoutez si vous voulez des coquillages ou des paillettes.
3. Remplissez le reste de la bouteille presque jusqu'en haut avec de l'huile.
4. Vissez bien le bouchon et fixez-le avec du ruban adhésif (adulte).

5. Couchez la bouteille sur le côté et inclinez-la lentement d'un côté à l'autre : voilà les vagues.

Variante : les plus petits secouent la bouteille et regardent l'eau et l'huile se séparer à nouveau. Les plus grands essaient d'abord avec de l'eau et du sel ou du sucre dans une deuxième bouteille : est-ce que cela se mélange ? **Attention :** le bouchon doit toujours être collé ; les coquillages et les paillettes sont petits et le contenu ne se boit pas.

Jour 161 · Trier des cailloux et des coquillages

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : oui

Trier des cailloux, des coquillages ou des bouchons ramassés, et les disposer en motifs. Votre enfant s'entraîne à classer, à compter et à comparer : grand et petit, clair et foncé, lisse et rugueux.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 20 à 40 cailloux, coquillages ou marrons (ramassés pendant une promenade)
- Un moule à muffins ou une boîte à œufs pour trier
- Une feuille de papier

COMMENT FAIRE

1. Mettez tout en tas sur la table et regardez-le ensemble.
2. Choisissez une règle : triez par couleur. Chaque case du moule à muffins reçoit une couleur.
3. Mélangez de nouveau le tout et triez cette fois par taille : du plus petit au plus grand, en une rangée.
4. Faites un motif : blanc-gris-blanc-gris. Votre enfant peut-il continuer le motif ?
5. Pour finir, faites ensemble une figure sur la feuille : un poisson, un soleil ou une maison en cailloux.

Variante : les plus grands inventent eux-mêmes une règle de tri et vous devez deviner laquelle c'est. **Attention :** les petits cailloux et coquillages ne conviennent pas aux enfants qui mettent encore des objets à la bouche ; lavez-les avant de jouer.



Des cailloux et des coquillages triés par couleur

Pixabay (gadosto)

Jour 162 · Des bombes éponges

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min de fabrication + jeu · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Des « bombes » douces et mouillées faites de bandes d'éponge. Elles sont réutilisables, elles ne font pas mal et elles rafraîchissent par temps chaud. Votre enfant s'entraîne à nouer, à lancer et à attraper.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 éponges ordinaires sans face abrasive par bombe
- Un élastique solide ou un bout de ficelle
- Un seau d'eau

COMMENT FAIRE

1. L'adulte coupe chaque éponge en 3 bandes dans la longueur.
2. Empilez 9 bandes : 3 couches de 3, en les croisant.
3. Attachez-les solidement au milieu avec l'élastique. Écartez les bandes pour former une boule.
4. Trempez la bombe dans le seau et lancez-la à l'autre. L'attrapez-vous ?
5. Jouez à « ne pas la laisser tomber » : combien de fois pouvez-vous vous la renvoyer sans qu'elle touche le sol ?

Variante : les tout-petits lancent vers une cible : un cercle à la craie ou un seau. Les plus grands visent un mur avec des cibles à la craie et comptent les points. **Attention :** ne visez pas les visages et jouez sur l'herbe.

Jour 163 · Le dé des mouvements

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Un dé qui décide de la façon dont on bouge. Votre enfant s'entraîne à compter, à développer sa force et sa coordination, et il peut se dépenser même un jour de pluie.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une boîte carrée (par exemple une boîte de thé, ou un cube en carton plié maison)
- Du papier, des feutres et du ruban adhésif
- Un dé ordinaire, ou un deuxième dé fait maison avec les chiffres de 1 à 6

COMMENT FAIRE

1. Collez sur chaque face de la boîte une feuille avec un dessin : sauter, taper des mains, tourner, saut de grenouille, tenir sur un pied, ramper.
2. Lancez le dé des mouvements : que devez-vous faire ?
3. Lancez le dé des chiffres : c'est le nombre de fois que vous le faites.
4. Faites-le ensemble et comptez à voix haute.
5. Après 10 tours : allongez-vous un moment par terre et sentez votre cœur battre.

Variante : pour les tout-petits, utilisez seulement le dé des mouvements et faites chaque mouvement 3 fois. Les plus grands lancent deux dés à chiffres et additionnent.

Jour 164 · Un mandala de nature

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : dehors · Surveillance : non

Une œuvre ronde posée par terre, faite de feuilles, de cailloux et de brindilles. Votre enfant travaille les motifs, la symétrie et le calme.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un petit panier pour la cueillette
- Des feuilles tombées, des pétales, des cailloux, des brindilles, des pommes de pin
- Un bout de sol plat ou un grand carton

COMMENT FAIRE

1. Pendant une promenade, ramassez ce qui est déjà par terre. N'arrachez rien aux plantes vivantes.
2. Triez le matériel par sorte, en petits tas.
3. Posez au centre un beau caillou ou une pomme de pin.
4. Placez autour un cercle d'une seule sorte : par exemple 8 feuilles. Puis un cercle de brindilles, puis un cercle de cailloux.
5. Continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de matériel, puis regardez le mandala d'en haut, debout sur un petit tabouret ou un banc.

Variante : les plus petits posent un seul cercle. Les plus grands font un mandala parfaitement symétrique et comptent combien il y a de

chaque sorte dans chaque cercle. **Attention :** pas de baies, de champignons ni de graines dans la bouche ; lavez-vous les mains ensuite.

Jour 165 · Un cadeau pour la fête des pères

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

La fête des pères tombe en juin. Votre enfant fabrique son propre « carnet de bons » pour papa, papi, un beau-parent ou toute autre personne importante. Il s'entraîne à écrire ou à dessiner et réfléchit à ce qu'il peut donner lui-même.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 feuilles A4, coupées en bandes de 7 cm
- Une agrafeuse (adulte) ou une ficelle
- Des feutres et des autocollants

COMMENT FAIRE

1. Trouvez ensemble 6 cadeaux qui ne coûtent rien : « un câlin », « je débarrasse la table », « jouer au foot ensemble », « une soirée lecture », « un dessin », « je t'aide à laver la voiture ».
2. Écrivez ou dessinez un bon sur chaque bande.
3. Faites une couverture : « Carnet de bons pour… » avec un dessin.
4. L'adulte agrafe les bandes sur le côté gauche, ou votre enfant passe une ficelle dans deux petits trous.
5. Offrez le carnet le jour de la fête des pères et convenez que chaque bon peut être utilisé une fois.

Variante : les plus petits dessinent les bons et vous écrivez à côté. Les plus grands y ajoutent une date de « validité » et une signature.

Jour 166 · La météo du jour

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur et dehors · Surveillance : non

Votre enfant devient présentateur météo et présente son propre bulletin à la famille. Il s'entraîne à bien observer, à parler devant un public et à faire des prévisions.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Du carton ou une grande feuille de papier pour la carte météo
- Des feutres et du papier blanc pour les symboles (soleil, nuage, pluie, vent)
- Des ciseaux pour enfant
- Une écharpe en laine ou une cuillère comme « micro » et une chaise pour le public

COMMENT FAIRE

1. Allez dehors ou devant la fenêtre et regardez : y a-t-il du soleil, du vent, de la pluie ? Quelle température sent-on ?
2. Dessinez les symboles météo sur des petites feuilles et découpez-les, environ 10 cm de large.
3. Faites la carte météo : un croquis de votre ville ou de votre jardin sur le carton.

4. Votre enfant pose les symboles sur la carte et présente : « Bonjour, aujourd'hui, il fait beau avec un peu de vent. Prenez une veste ! »
5. Le public pose une question. Prévoyez ensuite le temps de demain et vérifiez le lendemain.

Variante : avec les 4–5 ans, choisissez seulement deux symboles. Les plus grands écrivent un bulletin pour toute la semaine et le comparent à la réalité.

Jour 167 · Peinture au sel

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min + séchage · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

De la colle, du sel et de l'aquarelle : les couleurs se faufilent le long du sel comme par magie. Votre enfant voit comment le sel absorbe l'humidité et réalise une œuvre scintillante.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Du carton solide ou du papier à dessin épais
- De la colle blanche de bricolage en flacon souple
- Du sel fin de cuisine (environ 100 g)
- De l'aquarelle, ou de l'eau avec du colorant alimentaire, et un petit pinceau ou une pipette
- Un plateau

COMMENT FAIRE

1. Avec le flacon de colle, dessinez sur le carton : un soleil, un poisson, des vagues ou votre prénom.
2. Saupoudrez tout de suite une bonne couche de sel pour couvrir toute la colle.
3. Inclinez le carton au-dessus du plateau : le sel en trop tombe.
4. Touchez très légèrement la ligne de sel avec un pinceau mouillé, chargé de peinture. Regardez la couleur se

répandre.

5. Utilisez plusieurs couleurs côte à côte et laissez sécher une nuit.

Variante : les plus petits font des points et des vagues avec la colle (vous aidez à presser). Les plus grands dessinent un feu d'artifice ou un ciel étoilé sur du carton noir. **Attention :** ne goûtez ni le sel ni la colle et ne vous frottez pas les yeux.



Une peinture au sel à l'aquarelle
Pixabay (webandi)

Jour 168 · Le jeu du chat en cinq versions

Âge : 3–8 ans · Durée : 30–45 min · Lieu : dehors · Surveillance : non

Le jeu du chat se joue de cent façons. Avec quelques règles nouvelles, il reste passionnant, et votre enfant s'entraîne à courir, à esquiver et à coopérer.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Au moins 3 joueurs
- Un terrain, une aire de jeux ou un grand jardin
- De la craie pour trottoir ou une écharpe pour marquer les limites

COMMENT FAIRE

1. Le chat classique : celui qui est touché devient le nouveau chat.
2. Le chat glacé : celui qui est touché reste immobile, les bras écartés, jusqu'à ce qu'un autre passe en dessous de ses bras.
3. Le chat ombre : on touche en marchant sur l'ombre de quelqu'un (seulement par temps ensoleillé).
4. Le chat à cloche-pied : tout le monde, même le chat, a le droit de sauter seulement à cloche-pied.
5. Le chat chaîne : celui qui est touché donne la main au chat et ils attrapent ensemble, jusqu'à ce que tout le monde soit dans la chaîne.

Variante : avec les tout-petits, le chat avance à quatre pattes comme un ours. Les plus grands inventent une sixième version avec leurs propres règles. **Attention :** convenez des limites et restez loin de la rue ; reposez-vous et buvez de l'eau par temps chaud.

Jour 169 · Transvaser de l'eau avec une pipette

Âge : 3–6 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Déplacer de l'eau avec une pipette, une éponge ou une cuillère passionne les jeunes enfants pendant des heures. Cela entraîne les petits muscles des doigts, qui aideront plus tard à écrire.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un plateau
- 2 bols, dont un avec de l'eau et une goutte de colorant
- Une pipette (ou une seringue pour médicament vide, sans aiguille), une petite éponge et une cuillère à soupe
- Un bac à glaçons ou un moule à muffins
- Une serviette

COMMENT FAIRE

1. Posez le tout sur le plateau, sur une serviette.
2. Laissez votre enfant transvaser, avec la cuillère à soupe, l'eau du bol plein vers le bol vide.
3. Ensuite avec l'éponge : la tremper dans l'eau et la presser au-dessus du bol vide.
4. Enfin avec la pipette : aspirez de l'eau et faites tomber des gouttes dans chaque case du bac à glaçons. Comptez les gouttes.

5. Reversez tout et recommencez, tant que votre enfant s'amuse.

Variante : pour les plus grands, donnez à chaque case une autre couleur en mélangeant différents colorants. **Attention :** n'utilisez pas de seringue qui a contenu des restes de médicament et l'adulte reste présent.

Jour 170 · Des lunettes de soleil en carton

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Des lunettes rigolotes que l'enfant conçoit lui-même pour jouer : une étoile, un cœur ou un papillon. Votre enfant s'entraîne à découper, à imaginer et se prépare pour l'été.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un morceau de carton solide (par exemple d'une boîte de céréales)
- Du papier de soie transparent coloré ou un film plastique transparent coloré
- Des ciseaux pour enfant, de la colle, des feutres et des autocollants
- Une vraie paire de lunettes pour prendre les mesures

COMMENT FAIRE

1. Posez une paire de lunettes sur le carton et tracez au crayon la largeur et les branches.
2. Dessinez la monture : des verres ronds, en forme de cœur ou d'étoile.
3. Découpez la monture ; l'adulte découpe les trous pour les « verres ».
4. Collez du papier de soie coloré derrière les trous.
5. Décorez la monture et repliez les branches.

Variante : les plus petits décorent une monture que vous avez découpée. Les plus grands fabriquent des « lunettes magiques » : avec du papier de soie rouge, ils regardent un dessin où sont cachées des lettres rouges. **Attention :** ces lunettes ne protègent pas du soleil ; ne regardez jamais le soleil avec et utilisez de vraies lunettes de soleil dehors.

Jour 171 · Fabriquer sa peinture pour trottoir

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Avec de la fécule de maïs, de l'eau et du colorant, vous préparez une peinture pour le trottoir qui disparaît à la prochaine averse. Votre enfant mesure, remue et peint en grand format.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 200 g de fécule de maïs
- 250 ml d'eau
- Du colorant alimentaire en 3 ou 4 couleurs
- Un moule à muffins ou 4 petits gobelets, et des cuillères
- De gros pinceaux ou de petites éponges

COMMENT FAIRE

1. Dans un saladier, mélangez la fécule et l'eau jusqu'à obtenir un liquide lisse et épais.
2. Répartissez-le dans les gobelets ou les cases.
3. Dans chaque récipient, ajoutez quelques gouttes de colorant et mélangez bien.
4. Peignez sur le trottoir, la terrasse ou l'allée : un arc-en-ciel, une route pour les petites voitures, un grand visage.
5. Laissez sécher et regardez les couleurs devenir plus claires. Rincez avec un seau d'eau, ou attendez la pluie.

Variante : les plus petits utilisent une éponge et font des empreintes. Les plus grands peignent un jeu de société sur le trottoir avec 20 cases, puis y jouent avec un dé. **Attention :** le colorant peut tacher ; testez d'abord sur un petit endroit et portez de vieux vêtements. Ne se mange pas.

Jour 172 · Le jour le plus long

Âge : 3–8 ans · Durée : répartie sur la journée · Lieu : à l'intérieur et dehors · Surveillance : oui

Vers le 21 juin, c'est le moment de l'année où il fait clair le plus longtemps. Votre enfant note tout ce qu'il fait pendant le jour le plus long et, le soir, regarde le soleil se coucher avec vous.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une grande feuille de papier avec une frise du matin jusqu'au soir
- Des feutres et des crayons
- Une horloge
- Une petite couverture pour le soir

COMMENT FAIRE

1. Le matin, tracez une longue ligne sur la feuille, avec un petit soleil au début et une petite lune à la fin.
2. Chaque fois que votre enfant fait quelque chose, ajoutez une image sur la frise : petit-déjeuner, jeux, déjeuner, promenade.
3. Regardez ensemble à quelle heure le soleil se couche (en général entre 21 h 30 et 22 h dans le nord de la France, en Belgique et au Luxembourg ; un peu plus tôt dans le sud).

4. Votre enfant peut-il se coucher un peu plus tard ce soir ? Alors installez-vous avec une petite couverture près de la fenêtre ou dans le jardin et regardez les couleurs du ciel.
5. Dessinez le coucher de soleil comme dernière image sur la frise.

Variante : pour les jeunes enfants qui se couchent tôt, regardez le ciel encore clair depuis la fenêtre de la chambre. Les plus grands comparent avec le jour le plus court, en décembre : combien d'heures de différence ? **Attention :** ne regardez jamais le soleil (même couchant) en face.

Jour 173 · Le morpion avec des galets

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : non

Un plateau de jeu en carton et deux sortes de galets peints à la main. Votre enfant fabrique lui-même le jeu, puis s'entraîne à anticiper et à jouer chacun son tour.

CE QU'IL VOUS FAUT

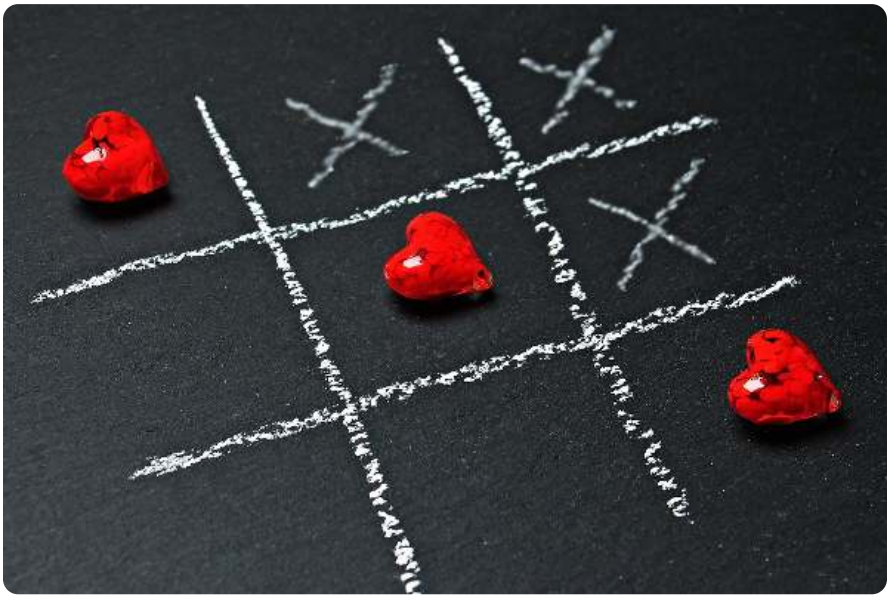
- Un morceau de carton de 25 cm sur 25 cm ou une planchette plate en bois
- 10 galets plats (5 + 5)
- De la gouache ou des feutres de deux couleurs
- Une règle

COMMENT FAIRE

1. Avec la règle, tracez 2 lignes horizontales et 2 lignes verticales sur le carton : cela fait 9 cases.
2. Peignez 5 galets avec une croix ou une coccinelle et 5 galets avec un rond ou une abeille. Laissez sécher.
3. Jouez chacun votre tour : posez un galet dans une case vide.
4. Le premier qui aligne 3 galets (en ligne droite ou en diagonale) gagne.
5. Essayez aussi la variante où, quand tous les galets sont posés, on peut déplacer un de ses galets vers une case

vide voisine.

Variante : les plus petits jouent d'abord seulement « chacun son tour », sans gagner. Les plus grands essaient de découvrir pourquoi la case du milieu est si importante. **Attention :** les petits galets ne conviennent pas aux enfants qui mettent des objets à la bouche.



Un jeu fait maison avec des galets peints

Pixabay (NoName_13)

Jour 174 · Une pizza sur une tortilla

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Une pizza rapide sur une galette de tortilla, avec la garniture de son choix. Votre enfant étale, saupoudre et dispose des motifs, puis mange fièrement sa propre création.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 galette de tortilla par personne
- 3 cuillères à soupe de purée de tomates ou de coulis de tomate par tortilla
- 50 g de fromage râpé par tortilla
- Garniture : lamelles de champignon, poivron, maïs, jambon ou olives (dénoyautées)
- Une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé

COMMENT FAIRE

1. L'adulte préchauffe le four à 200 °C et coupe le poivron et les champignons.
2. Posez les tortillas sur la plaque. Votre enfant étale la tomate dessus avec le dos d'une cuillère.
3. Saupoudrez de fromage et ajoutez la garniture : un visage, une fleur, un motif.
4. L'adulte met la plaque au four pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

5. L'adulte sort la plaque ; laissez la pizza refroidir 5 minutes et coupez-la en parts.

Variante : les plus petits choisissent 2 sortes de garniture. Les plus grands divisent la pizza en quatre parties avec chacune une garniture différente (« quatre saisons »). **Attention :** le four et la plaque brûlante sont réservés à l'adulte. Pensez aux allergies (gluten, lait).

Jour 175 · Une promenade d'écoute

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Une promenade où l'on n'observe pas, mais où l'on écoute. Votre enfant exerce son attention et sa concentration et découvre des bruits qu'il n'avait jamais remarqués.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une planchette ou un livre avec une feuille de papier et un crayon
- Un parcours tranquille : parc, forêt ou rue calme

COMMENT FAIRE

1. À la maison, dessinez une « carte des sons » : un cercle avec un petit bonhomme au milieu (c'est vous).
2. En chemin, asseyez-vous sur un banc ou sur l'herbe et fermez les yeux pendant 1 minute.
3. Qu'entendez-vous ? Un oiseau à gauche, un vélo derrière vous, du vent dans les feuilles au-dessus de vous ?
4. Dessinez ou écrivez chaque bruit sur la carte, à l'endroit d'où il venait.
5. Recommencez à 2 ou 3 endroits et comparez les cartes à la maison : où était-ce le plus silencieux ?

Variante : les plus petits lèvent un doigt à chaque bruit qu'ils entendent. Les plus grands essaient d'imiter des bruits et vous devinez ce que c'est. **Attention :** fermez les yeux seulement quand vous êtes assis et loin de la route ou de l'eau.

Jour 176 · Un pont en papier

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Quelle est la solidité d'une feuille de papier ? Votre enfant découvre qu'une feuille pliée supporte bien plus qu'une feuille à plat, et construit son propre pont.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 feuilles A4
- 2 piles de livres de même hauteur, environ 15 cm
- Un petit gobelet en plastique et quelques pièces de monnaie ou bouchons à mettre dedans
- Du ruban adhésif, une règle et un crayon

COMMENT FAIRE

1. Placez les deux piles de livres à 15 cm l'une de l'autre et posez une feuille à plat entre les deux comme pont. Posez dessus le gobelet vide. Le pont tient-il ?
2. Pliez la deuxième feuille en accordéon, avec des plis d'environ 2 cm, et posez-la comme pont.
3. Posez le gobelet sur le pont et mettez-y lentement des pièces. Combien chaque pont peut-il porter ?
4. Avec les deux dernières feuilles, construisez un pont encore plus solide : roulez des tubes, pliez un triangle ou collez deux couches l'une sur l'autre.
5. Comparez tous les ponts et dessinez le gagnant.

Variante : les plus petits regardent seulement quel pont porte le plus. Les plus grands notent combien de pièces chaque pont a portées et font un tableau. **Attention :** les pièces et les bouchons sont petits ; gardez-les loin des plus jeunes frères et sœurs et rangez tout après le jeu.

Jour 177 · Dans ma valise, je mets…

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : partout · Surveillance : non

Un jeu de mémoire sans matériel, parfait en voiture ou pendant l'attente. Votre enfant s'entraîne à retenir, à enrichir son vocabulaire et à attendre son tour.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Au moins 2 joueurs
- Facultatif : une valise et de vrais objets pour commencer

COMMENT FAIRE

1. Le premier joueur dit : « Je pars en vacances et dans ma valise, je mets : un maillot de bain. »
2. Le suivant le répète et ajoute quelque chose : « … un maillot de bain et un petit seau. »
3. Continuez ainsi chacun son tour. La liste s'allonge de plus en plus.
4. Celui qui oublie quelque chose peut réessayer une fois avec un indice (les autres le miment).
5. À la fin, comptez combien d'objets se trouvent dans la valise imaginaire.

Variante : avec les jeunes enfants, faites vraiment une valise en nommant ce qu'on y met ; après 4 objets, retirez-en un : qu'est-ce qui

a disparu ? Les plus grands jouent avec l'alphabet : a comme abricot, b comme ballon, c comme cape…

Jour 178 · De la musique avec des verres d'eau

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Avec des pots contenant plus ou moins d'eau, vous fabriquez un xylophone. Votre enfant entend la différence entre les sons aigus et les sons graves et joue sa propre petite mélodie.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 5 ou 6 pots en verre identiques (pots de confiture) ou des verres solides
- De l'eau et un verre doseur
- Du colorant alimentaire (facultatif)
- Une cuillère en bois ou un crayon comme baguette
- Une serviette pour poser les pots

COMMENT FAIRE

1. Alignez les pots sur la serviette, sur la table.
2. Remplissez-les avec des quantités d'eau croissantes : 50 ml, 100 ml, 150 ml, 200 ml, 250 ml, 300 ml.
3. Mettez une couleur différente dans chaque pot : cela rend la « lecture » plus facile.
4. Tapotez doucement chaque pot avec la baguette. Lequel sonne le plus aigu ? Et le plus grave ?
5. Rejouez une chanson ou inventez une mélodie et notez-la avec des couleurs : rouge-jaune-jaune-bleu.

Variante : les plus petits tapotent librement et vous dites « aigu » ou « grave ». Les plus grands accordent les pots en ajoutant ou en retirant de l'eau. **Attention :** le verre peut se casser : tapotez doucement avec du bois, l'adulte reste présent, et avec les jeunes enfants vous pouvez utiliser des bouteilles en plastique solides.

Jour 179 · Une carte de remerciement pour la maîtresse ou le maître

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

L'année scolaire touche à sa fin. Une carte faite maison est un joli remerciement pour la maîtresse, le maître ou les personnes qui s'occupent de votre enfant en dehors de l'école. Votre enfant repense à son année.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille de carton, pliée en deux
- Des feutres, des crayons de couleur, de la gouache
- De la colle et des chutes de papier de couleur

COMMENT FAIRE

1. Parlez un moment avec votre enfant : qu'as-tu préféré à l'école cette année ? Qu'as-tu appris ?
2. Sur le devant, faites un arbre d'empreintes de doigts : un tronc dessiné au feutre et des feuilles faites avec des empreintes de doigts en peinture.
3. Laissez sécher la peinture 10 minutes.
4. À l'intérieur, écrivez (ou laissez votre enfant dicter) : « Merci pour… » et trois choses que votre enfant a citées.
5. Laissez votre enfant offrir lui-même la carte le dernier jour d'école.

Variante : les plus petits font seulement les empreintes de doigts. Les plus grands écrivent un acrostiche avec le prénom de la maîtresse ou du maître : chaque ligne commence par une lettre du prénom.

Jour 180 · Faire un plan pour l'été

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Les vacances d'été approchent. Ensemble, vous dressez la liste des choses que vous voulez faire cet été. Votre enfant s'entraîne à planifier, à choisir et à écrire.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une grande feuille de papier ou de carton
- Des feutres, des autocollants et une règle
- Des papiers autocollants

COMMENT FAIRE

1. Demandez à chaque membre de la famille d'écrire ou de dessiner 3 à 5 idées sur des papiers autocollants : aller à la plage, construire une cabane en forêt, faire un château de sable, préparer des glaces maison, dormir chez mamie.
2. Lisez-les ensemble et posez-les sur la table.
3. Triez : qu'est-ce qui peut se faire à la maison, qu'est-ce qui est près d'ici, qu'est-ce qui est une sortie ?
4. Dessinez un tableau avec des cases et collez-y les papiers.
5. Accrochez le plan dans la cuisine et mettez une coche ou un autocollant pour tout ce que vous avez fait.

Variante : les plus petits choisissent parmi des images que vous dessinez. Les plus grands fabriquent un calendrier avec des dates et un « plan pour les jours de pluie ».

Jour 181 · Le pot à souvenirs

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

La première moitié de l'année est passée. Dans un pot, vous rassemblez les plus beaux souvenirs, et votre enfant apprend à se retourner sur tout ce qu'il a vécu et appris.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un pot vide avec couvercle (en verre ou en plastique)
- Des petits papiers de couleur de 5 cm sur 10 cm
- Un stylo et des feutres
- Un ruban ou une étiquette pour décorer le pot

COMMENT FAIRE

1. Décorez le pot avec un ruban et une étiquette : « Nos souvenirs » et l'année.
2. Feuilletez ensemble les dessins, le musée de mai et le calendrier : qu'avez-vous fait de beau ?
3. Sur chaque papier, écrivez ou dessinez un beau souvenir, par exemple « la course d'escargots » ou « camper dans le jardin ».
4. Pliez les papiers et mettez-les dans le pot.
5. Convenez d'ouvrir le pot ensemble le 31 décembre et de lire tous les souvenirs à voix haute.

Variante : les plus petits dessinent et vous ajoutez un mot. Les plus grands complètent le pot chaque semaine pendant le reste de l'année avec un nouveau petit mot.

Juillet

Ce mois-ci

Juillet, ce sont les longues soirées lumineuses, les pieds nus dans l'herbe et le début des vacances d'été. Les journées sont chaudes (ou parfois pluvieuses et venteuses) : vous trouverez donc ici des activités pour le jardin, la plage, les dunes et les jours de pluie à la maison. Pensez à la crème solaire, à une casquette et à beaucoup d'eau, et, quand il fait très chaud, choisissez plutôt la fraîcheur du matin ou du soir.

Jour 182 · Le bingo de l'été pour toutes les vacances

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min pour la fabriquer, tout le mois pour jouer · Lieu : intérieur et extérieur · Surveillance : non

Ensemble, vous fabriquez une carte de bingo avec des choses que vous voulez voir ou faire cet été. Votre enfant s'exerce à dessiner, à organiser et à bien observer, et la carte vous suit à chaque sortie.

IL VOUS FAUT

- 1 feuille de papier épais ou de carton (A4)
- Une règle et un crayon à papier
- Des crayons de couleur ou des feutres
- Du ruban adhésif pour accrocher la carte

COMMENT FAIRE

1. Avec la règle, tracez une grille de 4 cases sur 4 (environ 5 cm sur 5 cm par case).
2. Trouvez ensemble 16 choses de l'été : un coquillage, un papillon, une glace, un arc-en-ciel, une balade à vélo, un escargot, un château de sable, un avion dans le ciel…
3. Votre enfant dessine une chose dans chaque case ; vous écrivez le mot en dessous.
4. Accrochez la carte sur le frigo. Chaque fois que votre enfant voit ou fait quelque chose de la liste, il colorie la

case.

5. Une ligne complète ? Fêtez-la par un petit plaisir, comme lire une histoire ensemble au jardin.

Variante : pour les 3–4 ans, faites une carte de 3 cases sur 3 avec de grandes images simples. Les 7–8 ans écrivent eux-mêmes les mots et inventent des défis plus difficiles, comme « compter 10 mouettes ».

Jour 183 · Inventer un code secret

Âge : 3–8 ans · Durée : 15–20 min · Lieu : intérieur ou extérieur · Surveillance : légère

Votre enfant invente sa propre écriture secrète et envoie un message avec. Il s'exerce aux lettres, aux casse-têtes et au plaisir de partager un secret.

IL VOUS FAUT

- 1 feuille de papier et un crayon à papier
- Une deuxième feuille pour les messages
- Des crayons de couleur

COMMENT FAIRE

1. Écrivez ensemble l'alphabet en colonne et donnez à chaque lettre son propre signe : une étoile, un rond ou un petit trait, par exemple.
2. Vérifiez avec votre enfant que chaque signe n'apparaît qu'une seule fois, puis gardez cette feuille : c'est la clé.
3. Écrivez en code un court message de 3 à 5 mots, par exemple « cherche le trésor ».
4. Donnez le message à un autre membre de la famille, qui le déchiffre avec la clé.
5. Cachez la clé et laissez d'abord la personne essayer de deviner toute seule.

Variante : les plus jeunes n'utilisent que leur prénom et cinq signes seulement. Les 7–8 ans inventent un code où chaque lettre est un nombre.

Jour 184 · Le lait magique

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : à la table de la cuisine · Surveillance : oui

Quelques gouttes de colorant semblent danser dans le lait dès qu'on ajoute du liquide vaisselle. Votre enfant observe, suppose et découvre ce qui se passe, avec de simples produits de la maison.

IL VOUS FAUT

- Une assiette creuse ou un plat large et plat
- Environ 100 ml de lait entier (à température ambiante)
- Du colorant alimentaire en 2 ou 3 couleurs
- Un coton-tige et un peu de liquide vaisselle (réservé à l'adulte)

COMMENT FAIRE

1. Versez le lait dans l'assiette, juste assez pour couvrir le fond, et attendez qu'il soit bien calme.
2. Laissez votre enfant faire tomber une goutte de colorant à différents endroits du lait et regarder ce qui se passe.
3. Demandez : « Que crois-tu qu'il va se passer si j'ajoute du liquide vaisselle ? » Laissez votre enfant deviner.
4. Adulte : mettez une goutte de liquide vaisselle sur le coton-tige et touchez doucement le lait avec.

5. Regardez ensemble les couleurs tourbillonner. Ne touchez pas à l'assiette et continuez d'observer jusqu'à ce que le mouvement s'arrête.

Variante : pour les 3–4 ans, l'enfant regarde seulement et raconte ce qu'il voit ; pour les 7–8 ans, il essaie aussi avec du lait demi-écrémé ou de l'eau et compare. **Attention :** on ne boit pas ce lait et on se lave les mains ensuite ; pensez aux allergies au lait.

Jour 185 · Des châteaux de sable avec une mission

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : plage ou bac à sable · Surveillance : oui

Pas un simple château de sable, mais une mission de construction : un château avec des douves, un pont et une tour. Votre enfant s'exerce à organiser, à coopérer et découvre la différence entre sable sec et sable mouillé.

IL VOUS FAUT

- Des seaux, une pelle et un gobelet en plastique
- Une bouteille ou un arrosoir d'eau (pour le bac à sable)
- Des brindilles, des coquillages et un morceau de carton pour le pont

COMMENT FAIRE

1. Laissez votre enfant essayer : peut-on construire avec du sable sec ? Et avec du sable mouillé ? Faites ensemble un tas de sable mouillé.
2. Remplissez bien le seau, tapotez-le et retournez-le d'un seul coup : voilà la première tour.
3. Creusez avec la pelle des douves d'environ 10 cm de profondeur autour du château.
4. Posez le morceau de carton ou un bâtonnet plat au-dessus des douves pour faire un pont, et décorez les murs avec des coquillages.

5. Versez de l’eau dans les douves et regardez ce qui se passe. Où l’eau s’en va-t-elle ?

Variante : les plus jeunes construisent un « gâteau » avec des bougies en brindilles. Les plus grands dessinent d’abord un plan dans le sable, puis le construisent. **Attention :** à la plage, ne jouez jamais près de l’eau sans un adulte à côté, et ne creusez pas de trous profonds où un enfant pourrait s’enfoncer.

Jour 186 · Sauter à la corde en chantant

Âge : 3–8 ans · Durée : 15–20 min · Lieu : dehors · Surveillance : légère

Votre enfant saute par-dessus une corde en récitant une comptine. Il travaille le rythme, l'équilibre et l'endurance, et apprend à compter en suivant la mesure.

IL VOUS FAUT

- Une corde à sauter d'environ 2 mètres, ou un long morceau de corde solide
- Un trottoir plat ou une pelouse
- Une comptine, comme « Une souris verte »

COMMENT FAIRE

1. Posez d'abord la corde sur le sol en zigzag et laissez votre enfant marcher le long, comme un serpent.
2. Tenez la corde par un bout, et un autre membre de la famille par l'autre. Balancez-la près du sol, d'un côté à l'autre, pour que votre enfant l'enjambe d'un seul pas.
3. Récitez la comptine ensemble et sautez une fois à chaque syllabe.
4. Faites ensuite tourner la corde et comptez combien de fois de suite votre enfant passe par-dessus.
5. Changez de place pour que chacun puisse sauter et faire tourner la corde.

Variante : pour les 3–4 ans, la corde reste posée au sol et l'enfant fait des petits pas par-dessus la « rivière ». Les plus grands sautent en récitant leur propre rime et essaient d'enchaîner 10 sauts.
Attention : choisissez un endroit plat, sans cailloux, et mettez de bonnes chaussures.

Jour 187 · Pique-nique à la maison les jours de pluie

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Il pleut le jour où vous vouliez sortir ? Faites entrer l'été dans la maison. Votre enfant aide à préparer, à installer et à ranger, et cela ressemble à une vraie sortie.

IL VOUS FAUT

- Une grande nappe ou un drap
- Des assiettes, des gobelets et un panier ou un cabas
- De la nourriture simple : tartines, morceaux de fruits, concombre, eau
- Quelques peluches comme invitées

COMMENT FAIRE

1. Laissez votre enfant dessiner la liste de ce qui doit aller dans le panier de pique-nique.
2. Préparez le panier ensemble ; votre enfant compte les assiettes et les gobelets pour tous les invités.
3. Étendez la nappe dans le salon et installez les peluches en cercle.
4. Mangez ensemble et racontez chacun votre tour ce que vous verriez si vous étiez maintenant au parc : des canards, une fontaine, un marchand de glaces.
5. À la fin, pliez la nappe ensemble et votre enfant vide le panier.

Variante : les plus jeunes « servent » les peluches avec de faux petits plats. Les plus grands fabriquent un menu avec des prix et jouent au serveur. **Attention :** pensez aux allergies si des copains participent.

Jour 188 · Des glaces aux fruits faites maison

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min + 5 h au congélateur · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Votre enfant prépare lui-même des glaces aux fruits en écrasant et en versant. Il s'exerce à manier la fourchette, à verser sans renverser et découvre que l'eau gèle.

IL VOUS FAUT

- Environ 300 g de fruits tendres (pastèque sans pépins, fraises, banane)
- 100 ml d'eau ou de yaourt
- Une assiette creuse et une fourchette
- 4 à 6 moules à glace ou petits gobelets en plastique avec une petite cuillère en guise de bâtonnet

COMMENT FAIRE

1. Vous coupez les fruits en morceaux ; votre enfant les écrase à la fourchette pour en faire une purée.
2. Ajoutez l'eau ou le yaourt et mélangez.
3. Laissez votre enfant remplir les moules aux trois quarts avec un petit pichet.
4. Plantez les bâtonnets ou les petites cuillères et mettez le tout au congélateur pendant au moins 5 heures.
5. Sortez les glaces (passez-les un instant sous l'eau chaude du robinet, c'est vous qui le faites) et goûtez :

quel parfum préférez-vous ?

Variante : les 3–4 ans écrasent seulement de la banane, c'est le plus facile. Les 7–8 ans font des couches : d'abord une couleur, 1 heure au congélateur, puis la suivante. **Attention :** seul l'adulte coupe les fruits ; pensez aux allergies avec le yaourt (lait).

Jour 189 · Une flûte de Pan en pailles

Âge : 5–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Votre enfant fabrique une mini flûte de Pan avec des pailles de différentes longueurs et entend que les pailles courtes sonnent plus aigu que les longues. Il découvre ainsi comment fonctionne la hauteur d'un son.

IL VOUS FAUT

- 6 pailles en papier ou en plastique
- Des ciseaux pour enfant et une règle
- Du ruban adhésif et un morceau de carton d'environ 15 × 5 cm

COMMENT FAIRE

1. Un adulte coupe les pailles à ces longueurs : 16, 14, 12, 10, 8 et 6 cm.
2. Collez les pailles côte à côte sur le carton, de la plus longue à la plus courte, avec le haut à la même hauteur.
3. Collez aussi une bande de ruban adhésif en bas pour que les pailles tiennent bien.
4. Posez la flûte contre la lèvre inférieure et soufflez doucement sur le bord de chaque paille, comme sur le goulot d'une bouteille.
5. Demandez : « Quelle paille sonne le plus aigu ? Laquelle le plus grave ? » Essayez de jouer un air ensemble.

Variante : pour les 3–4 ans, l'enfant souffle seulement dans une flûte que vous avez faite ; pour les 7–8 ans, il fabrique lui-même une deuxième flûte avec d'autres longueurs et compare les sons.
Attention : ne partagez pas la flûte avec d'autres enfants sans changer les pailles, et laissez la découpe à un adulte.

Jour 190 · Théâtre d’ombres dans la tente

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : tente, chambre ou jardin (au crépuscule) · Surveillance : légère

Avec une lampe de poche et vos mains, vous faites apparaître des animaux sur la toile de la tente. Votre enfant travaille la motricité fine et invente tout de suite une histoire.

IL VOUS FAUT

- Une lampe de poche LED
- Un drap ou un mur blanc
- Éventuellement des silhouettes découpées dans du carton et collées sur une paille

COMMENT FAIRE

1. Faites le noir ou attendez le crépuscule. Posez la lampe sur une pile de livres, dirigée vers le drap.
2. Montrez comment faire un oiseau avec les deux mains (pouces accrochés l’un à l’autre, doigts en forme d’ailes).
3. Essayez ensemble un chien, un lapin et un escargot.
4. Regardez ce qui se passe quand vous vous rapprochez de la lampe : l’ombre devient plus grande.
5. Inventez chacun votre tour un petit spectacle avec les animaux d’ombre.

Variante : les 3–4 ans tiennent des silhouettes en carton, c'est plus facile que les figures faites avec les mains. Les 7–8 ans fabriquent un billet d'entrée et donnent un spectacle pour la famille.

Jour 191 · Un ciel étoilé sur une carte piquée

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

En juillet, la nuit tombe tard : fabriquez donc votre propre ciel étoilé. Votre enfant pique des étoiles dans le papier et les voit briller avec une lampe de poche.

IL VOUS FAUT

- Du papier noir ou bleu foncé (A5)
- Une grosse aiguille à tricoter ou une pique à brochette
- Une vieille serviette ou un morceau de polystyrène comme support
- Un feutre blanc ou une craie
- Une lampe de poche LED

COMMENT FAIRE

1. Avec la craie, dessinez quelques points : une constellation à vous ou la forme d'un animal.
2. Posez le papier sur la serviette et laissez votre enfant percer les points.
3. Faites le noir dans la pièce et tenez le papier contre le plafond ou le mur, avec la lampe de poche derrière.
4. Donnez un nom à la constellation et inventez une courte histoire sur la façon dont elle est arrivée dans le ciel.

Variante : pour les plus jeunes, c'est vous qui piquez et votre enfant cherche les petites lumières du doigt. Les 7–8 ans fabriquent trois cartes et relient les étoiles avec des traits de craie. **Attention :** on pique seulement à côté d'un adulte ; rangez l'aiguille aussitôt après.

Jour 192 · Le relais de l'éponge

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : jardin ou parc · Surveillance : oui

Transporter de l'eau d'un seau à l'autre avec une simple éponge : une course rapide et bien mouillée. Votre enfant court, serre fort et apprend à attendre son tour.

IL VOUS FAUT

- 2 seaux par équipe (un plein d'eau, un vide)
- 1 grosse éponge par équipe
- Un morceau de craie ou une corde pour marquer le départ et l'arrivée

COMMENT FAIRE

1. Posez le seau plein au départ et le seau vide à 8–10 mètres.
2. Votre enfant trempe l'éponge dans le seau plein, court jusqu'au seau vide et y essore l'éponge.
3. Retour au départ, et c'est au suivant de jouer (ou à lui de recommencer).
4. Au bout de 5 minutes, regardez : dans quel seau y a-t-il le plus d'eau ? Plongez-y un bâton pour mesurer.

Variante : les plus jeunes marchent au lieu de courir et la distance est plus courte. Les plus grands tiennent l'éponge sur la tête ou courent à reculons. **Attention :** le carrelage mouillé est glissant ;

jouez sur l’herbe et n’utilisez pas de seaux plus profonds que nécessaire.

Jour 193 · Une toupie en carton

Âge : 4–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Votre enfant fabrique une toupie avec du carton et un crayon, et voit les couleurs se mélanger quand elle tourne vite. C'est du bricolage et de la découverte en une seule activité.

IL VOUS FAUT

- Un morceau de carton solide ou une assiette en carton
- Des ciseaux pour enfant et un gobelet pour tracer un cercle
- Des feutres ou des crayons de couleur de 3 ou 4 couleurs
- Un crayon à papier bien usé ou un court bâtonnet en bois

COMMENT FAIRE

1. Avec le gobelet comme gabarit, tracez sur le carton un cercle d'environ 8 cm et découpez-le.
2. Divisez le cercle en 4 ou 6 parts égales, comme une tarte, et coloriez chaque part d'une autre couleur.
3. Un adulte perce un petit trou au centre ; enfilez-y fermement le crayon, avec environ 2 cm sous le disque.
4. Posez la toupie sur une table lisse, prenez le crayon entre le pouce et l'index et faites-le tourner vite.

5. Regardez ce qui arrive aux couleurs. Essayez d’autres combinaisons, par exemple seulement du jaune et du bleu.

Variante : pour les 3–4 ans, l’enfant colorie seulement de grandes surfaces et l’adulte fait tourner avec lui ; pour les 7–8 ans, il fabrique une toupie avec des motifs ou des cercles et regarde qui la fait tourner le plus longtemps. **Attention :** n’utilisez pas de crayon pointu et ne lancez pas la toupie sur les autres.

Jour 194 · Détective des traces dans le sable

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : plage, dunes ou bac à sable · Surveillance : oui

Qui est passé par ici ? Dans le sable, on voit des traces d'oiseaux, de chiens et de personnes. Votre enfant apprend à bien observer, à comparer et à réfléchir.

IL VOUS FAUT

- Une étendue de sable (plage, chemin dans les dunes ou bac à sable)
- Un petit carnet et un crayon
- Une règle ou une ficelle pour mesurer

COMMENT FAIRE

1. Trouvez ensemble un coin de sable tranquille et regardez toutes les empreintes.
2. Devinez qui est passé : une mouette (trois doigts vers l'avant), un chien (quatre coussinets et des griffes), une personne pieds nus ou avec des chaussures.
3. Mesurez une trace avec la ficelle et dessinez-la dans le carnet.
4. Faites ensuite vos propres traces : marcher, courir, sauter, sautiller. En quoi sont-elles différentes ?
5. Faites-vous deviner : qui a sauté ici et qui a couru ?

Variante : pour les 3–4 ans, « suis mes pas » est déjà bien assez amusant. Les 7–8 ans font un carnet de traces avec un dessin et le nom de chaque animal. **Attention :** dans les dunes, restez sur les sentiers, car la végétation est fragile.

Jour 195 · Une balance avec un cintre

Âge : 3–8 ans · Durée : 20–25 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Avec un cintre et deux gobelets, votre enfant fabrique une balance. Il découvre ce qui est plus lourd et plus léger et s'exerce à comparer.

IL VOUS FAUT

- Un cintre
- 2 gobelets en papier ou en plastique
- De la ficelle solide ou de la laine, environ 60 cm
- Des objets à peser : une bille, une chaussette, une pomme, un coquillage
- Du ruban adhésif

COMMENT FAIRE

1. Percez dans chaque gobelet deux petits trous face à face (avec un crayon, c'est vous qui le faites) et passez-y un morceau de ficelle.
2. Nouez la ficelle aux deux extrémités du cintre et accrochez le cintre à une poignée de porte ou à un portemanteau.
3. Vérifiez que les gobelets pendent à peu près à la même hauteur et collez-les si besoin.
4. Devinez d'abord quel objet est le plus lourd.

5. Mettez un objet dans chaque gobelet et regardez de quel côté ça descend. Votre idée était-elle juste ?

Variante : les plus jeunes comparent deux objets très différents. Les plus grands cherchent combien de billes équilibrent une pomme.
Attention : ne laissez pas traîner billes et petits objets près de frères et sœurs de moins de 3 ans.

Jour 196 · Ça flotte ? L'épreuve du petit bateau

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : jardin ou salle de bains · Surveillance : oui

Votre enfant devine quels objets flottent et lesquels coulent, puis construit un petit bateau qui peut porter un maximum de charge. Une première découverte de la recherche.

IL VOUS FAUT

- Une grande bassine d'eau (environ 10 cm de profondeur)
- Des objets : bouchon de liège, cuillère, caillou, feuille, capsule, pomme, clé
- Du papier d'aluminium (un morceau de 20 sur 20 cm)
- Une poignée de billes ou de pièces pour charger le bateau

COMMENT FAIRE

1. Alignez les objets. Pour chacun, laissez votre enfant deviner : flotte-t-il ou coule-t-il ?
2. Testez-les un par un, puis rangez-les en deux piles.
3. Pliez ensemble un bateau en papier d'aluminium avec de hauts rebords.
4. Posez-le sur l'eau et déposez-y des billes une par une. Comptez à voix haute : combien de billes votre bateau

porte-t-il avant de couler ?

5. Fabriquez un deuxième bateau d'une autre forme et regardez s'il peut porter plus.

Variante : les 3–4 ans font seulement le jeu « ça flotte, ça coule ». Les 7–8 ans écrivent leur prévision et la comparent au résultat.
Attention : billes et pièces sont dangereuses pour les enfants de moins de 3 ans ; ne laissez jamais un enfant seul près de l'eau.

Jour 197 · Le cahier souvenirs de l'été

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min (puis quelques minutes par semaine) · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Un livre à lui, où votre enfant garde son été : petits tickets, feuilles, dessins et phrases. Il s'exerce à raconter, à se souvenir et à bricoler.

IL VOUS FAUT

- Un cahier ou 10 feuilles de papier reliées par une ficelle
- De la colle, du ruban adhésif et des ciseaux pour enfant
- Des crayons de couleur
- De petits souvenirs : un ticket, une feuille séchée, un sachet de sucre, une photo imprimée

COMMENT FAIRE

1. Fabriquez ensemble la couverture : « Mon été », avec le prénom et un autoportrait.
2. Choisissez aujourd'hui un souvenir et collez-le sur la première page.
3. Laissez votre enfant faire un dessin de ce qui s'est passé ce jour-là.
4. Sous le dessin, écrivez une phrase que dit votre enfant, exactement comme il la dit.
5. Convenez d'ajouter une page chaque dimanche.

Variante : les plus jeunes collent surtout et racontent ; c'est vous qui écrivez. Les 7–8 ans écrivent eux-mêmes et notent la météo du jour sur chaque page.

Jour 198 · Des galets avec un visage

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : dehors, à table · Surveillance : légère

De simples pierres lisses deviennent de petits personnages avec un peu de peinture. Votre enfant s'exerce à peindre avec précision et invente des personnages qui ont chacun un nom.

IL VOUS FAUT

- 5 à 10 galets lisses (de la taille de la paume), lavés et secs
- De la gouache ou de la peinture acrylique, des pinceaux fins et épais
- Un gobelet d'eau et un chiffon
- Un vieux journal

COMMENT FAIRE

1. Laissez votre enfant regarder les pierres : celle-ci ressemble-t-elle à un poisson, à un visage, à un scarabée ?
2. Peignez d'abord une couleur de fond et laissez sécher 15 minutes.
3. Avec un pinceau fin, ou le bout du manche d'un pinceau, ajoutez des yeux, une bouche et des détails.
4. Donnez un nom à chaque galet et installez-les ensemble en « famille de galets » sur le rebord de la fenêtre ou

dans le jardin.

Variante : les plus jeunes travaillent avec de gros pinceaux et une seule couleur par galet. Les plus grands font un jeu : une série de galets avec des chiffres ou des lettres pour composer des mots.
Attention : choisissez des galets plus gros qu'un poing s'il y a des tout-petits à la maison.

Jour 199 · Une empreinte de soleil sur du papier de couleur

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + 3 h au soleil · Lieu : intérieur et rebord de fenêtre · Surveillance : non

Le soleil peut faire pâlir les couleurs. Votre enfant pose des objets sur du papier coloré et, quelques heures plus tard, voit apparaître leur « photo d'ombre ».

IL VOUS FAUT

- Du papier de couleur foncée (papier à dessin bleu, rouge ou noir)
- Des objets plats : feuilles, clés, une paire de ciseaux, des formes découpées
- Quelques petits cailloux pour tout maintenir en place
- Un rebord de fenêtre ou une table de jardin ensoleillés

COMMENT FAIRE

1. Posez le papier à un endroit ensoleillé.
2. Votre enfant dispose dessus un motif d'objets et alourdit les objets légers avec des cailloux.
3. Laissez le tout au moins 3 heures (par grand soleil, on voit parfois déjà quelque chose après 2 heures).
4. Retirez les objets : les endroits qu'ils couvraient ont gardé leur couleur.
5. Parlez-en : pourquoi le reste est-il devenu plus clair ?

Variante : les 3–4 ans posent leur propre main et la gardent immobile un instant, ou utilisent une main découpée. Les 7–8 ans comparent deux couleurs de papier : laquelle pâlit le plus vite ?

Jour 200 · Viser les seaux

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : jardin, parc ou couloir · Surveillance : légère

Un jeu d'adresse tout simple avec des seaux et des balles, que vous pouvez modifier à l'infini. Votre enfant travaille la coordination œil-main, le comptage et le décompte honnête des points.

IL VOUS FAUT

- 3 seaux ou paniers de tailles différentes
- 5 balles molles ou chaussettes roulées en boule
- Un bout de corde comme ligne de lancer
- Du papier et un crayon pour les points

COMMENT FAIRE

1. Alignez les seaux : le plus grand tout près (2 mètres), le plus petit le plus loin (4 mètres).
2. Convenez des points : 1 point pour le plus proche, 2 pour celui du milieu, 3 pour le plus éloigné.
3. Chacun lance 5 balles à tour de rôle, depuis la corde.
4. Comptez les points ensemble et notez-les.
5. Jouez une autre manche avec un autre lancer : de l'autre main, par en dessous ou les yeux fermés.

Variante : les 3–4 ans lancent à 1 mètre et ne comptent que les balles qui entrent. Les 7–8 ans additionnent les points de tête et

peuvent placer eux-mêmes les seaux.

Jour 201 · Préparer un smoothie aux fruits

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur (cuisine) · Surveillance : oui

Votre enfant vous aide à préparer un smoothie avec des fruits et du lait ou du yaourt. Il s'exerce à écraser, à verser et à mesurer, et il goûte ce qu'il a fait lui-même.

IL VOUS FAUT

- 1 banane et une poignée de fraises ou un autre fruit tendre
- 150 ml de lait ou de yaourt (ou une alternative végétale)
- Un saladier, une fourchette et un verre doseur
- Un mixeur (réservé à l'adulte)
- 2 verres

COMMENT FAIRE

1. Lavez-vous les mains et lavez les fruits. Épluchez la banane et coupez les fraises en morceaux (c'est vous qui le faites, ou votre enfant coupe la banane avec un couteau en plastique).
2. Laissez votre enfant écraser les fruits à la fourchette dans le saladier.
3. Mesurez 150 ml de lait ou de yaourt et versez-les dessus.
4. Mettez le tout dans le mixeur et mixez brièvement. C'est l'adulte qui s'en charge.

5. Versez dans les verres et trinquez ensemble.

Variante : les plus jeunes écrasent et remuent ; les plus grands inventent eux-mêmes une combinaison et lui donnent un nom.
Attention : pensez aux allergies (lait, fruits à coque), ne laissez jamais votre enfant utiliser le mixeur et n'utilisez un couteau que sous surveillance.

Jour 202 · La marche royale

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : intérieur ou extérieur · Surveillance : non

Votre enfant parcourt un trajet avec un livre ou un petit coussin sur la tête. Il travaille la posture, l'équilibre et la concentration. Un jeu calme, mais étonnamment difficile.

IL VOUS FAUT

- Un livre léger, un petit coussin ou un sachet de riz bien fermé
- Une rangée de coussins ou de chaises à contourner
- Un morceau de ficelle ou de ruban adhésif pour tracer une ligne droite au sol

COMMENT FAIRE

1. Posez la ficelle sur le sol en ligne droite sur environ 3 mètres. C'est le tapis rouge.
2. Demandez à votre enfant de se tenir bien droit et de poser le livre sur sa tête.
3. Avancez lentement sur la ligne sans laisser tomber le livre. Vous pouvez écarter les bras pour garder l'équilibre.
4. Rendez le jeu plus difficile : faites un virage autour des coussins, enjambez un obstacle bas ou marchez à reculons.

5. Comptez le nombre de pas de votre enfant et essayez d’en faire un de plus à chaque tour.

Variante : pour les 3–4 ans, l’enfant commence avec un coussin doux et peut utiliser ses mains ; pour les 7–8 ans, il fait tenir deux objets en équilibre ou marche avec un gobelet d’eau à la main.
Attention : n’utilisez pas d’objets lourds ou pointus et restez loin des escaliers et des coins de table.

Jour 203 · Un hôtel à insectes

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : jardin ou balcon · Surveillance : oui

Avec des objets de récupération et des matériaux naturels, vous fabriquez un abri pour les petits insectes. Votre enfant en apprend plus sur les abeilles, les coccinelles et les scarabées, et regarde tout l'été qui vient y habiter.

IL VOUS FAUT

- Une boîte de conserve vide (sans bord coupant) ou une brique de lait solide sans le dessus
- 10 à 15 tiges creuses ou petits rouleaux de carton, coupés à la bonne longueur
- Des pommes de pin, des brindilles sèches, de la paille ou des feuilles sèches
- De la ficelle

COMMENT FAIRE

1. Vérifiez que le bord de la boîte est lisse ; sinon, recouvrez-le de ruban adhésif solide.
2. Coupez les rouleaux et les tiges pour qu'ils entrent juste dans la boîte (c'est vous qui coupez les tiges dures).
3. Votre enfant remplit bien la boîte de rouleaux, de tiges, de pommes de pin et de brindilles, pour que rien ne tombe.

4. Attachez de la ficelle autour et accrochez l'hôtel dans un endroit sec et ensoleillé, à hauteur des yeux de votre enfant.
5. Regardez chaque semaine s'il y a déjà des visiteurs et dessinez-les dans le cahier souvenirs de l'été.

Variante : les plus jeunes remplissent un pot de fleurs de feuilles sèches pour faire un simple « dortoir ». Les plus grands fabriquent un livre d'or avec des dessins et des dates. **Attention :** on regarde, mais on ne touche ni aux abeilles ni aux guêpes.

Jour 204 · Dessiner dans le dos

Âge : 3–8 ans · Durée : 10–15 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Avec le doigt, vous dessinez une image simple dans le dos de votre enfant, et il devine ce que c'est. Il travaille l'attention, le toucher et le calme.

IL VOUS FAUT

- Deux membres de la famille
- Une chaise ou un coussin pour s'asseoir
- Éventuellement du papier et un crayon pour redessiner l'image devinée

COMMENT FAIRE

1. Faites asseoir votre enfant sur le coussin, le dos tourné vers vous.
2. Dessinez lentement, avec un doigt, une image simple : une maison, un soleil ou un cœur.
3. Demandez ce qu'il a ressenti et laissez-le deviner.
4. C'est difficile ? Dessinez-la encore une fois, un peu plus grand.
5. Changez de place et laissez votre enfant vous dessiner quelque chose à deviner.

Variante : pour les 3–4 ans, dessinez seulement un rond ou un trait. Les plus grands dessinent des lettres et des chiffres, ou même

un mot entier. **Attention :** ne le faites que si votre enfant aime ça, et arrêtez dès qu'il n'en a plus envie.

Jour 205 · Le carré de ficelle

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : jardin, parc ou forêt · Surveillance : oui

Votre enfant pose un carré de ficelle sur le sol et explore tout ce qui pousse et se trouve à l'intérieur. Il apprend ainsi à bien observer et à compter, sans rien cueillir.

IL VOUS FAUT

- Un morceau de ficelle d'environ 4 mètres ou quatre bâtons
- Du papier, une planchette et un crayon
- Éventuellement une loupe

COMMENT FAIRE

1. Trouvez un endroit dans la nature et formez avec la ficelle un carré d'environ 1 mètre sur 1 mètre.
2. Laissez votre enfant s'allonger ou s'accroupir et observer tranquillement. Que voyez-vous dans le carré ?
3. Dessinez ou comptez : combien de feuilles différentes, combien de cailloux, combien de petits trous ou de petites bêtes voyez-vous ?
4. Demandez : « Quelle est la plus petite chose que tu vois ? La plus douce ? Qui pourrait bien habiter ici ? »
5. Posez la ficelle à un autre endroit et comparez : où y a-t-il le plus de choses à voir ?

Variante : pour les 3–4 ans, on ne compte qu'une seule sorte de chose, par exemple des petits cailloux ; pour les 7–8 ans, on dessine un plan du carré avec une légende. **Attention :** ne touchez ni aux plantes, ni aux baies, ni aux champignons, ne mangez rien de ce que vous trouvez dans la nature, et lavez-vous les mains ensuite.

Jour 206 · Calculer avec une boîte à œufs

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : légère

Une boîte à œufs vide devient un tableau de calcul. Votre enfant s'exerce à compter, à partager et à additionner avec des billes, des haricots ou des bouchons.

IL VOUS FAUT

- Une boîte à œufs vide pour 12 œufs
- 12 bouchons, gros haricots ou boutons
- Un feutre et un petit morceau de papier
- Un dé

COMMENT FAIRE

1. Avec le feutre, écrivez un chiffre de 1 à 12 dans chaque alvéole de la boîte à œufs.
2. Lancez le dé ensemble et mettez dans l'alvéole autant de bouchons que le dé l'indique.
3. Demandez : combien de bouchons y a-t-il maintenant ? Combien d'alvéoles sont encore vides ?
4. Continuez jusqu'à ce que toutes les alvéoles soient pleines ou qu'une rangée entière soit remplie.
5. Pour finir, répartissez équitablement les bouchons dans deux petits bols et comptez pour vérifier.

Variante : les plus jeunes comptent jusqu'à 6 et mettent un bouchon par alvéole. Les plus grands inventent des calculs comme « 3 + 4 » et mettent la réponse dans la boîte à œufs. **Attention :** bouchons et haricots sont à éviter pour les enfants de moins de 3 ans.

Jour 207 · Préparer sa propre limonade

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Presser des citrons, goûter et mesurer : votre enfant prépare sa propre boisson d'été et apprend à utiliser un verre doseur.

IL VOUS FAUT

- 3 citrons
- 1 litre d'eau froide du robinet
- 2 à 3 cuillères à soupe de miel ou de sucre (selon le goût)
- Un presse-agrumes, un verre doseur, un pichet et une grande cuillère
- Quelques feuilles de menthe (du commerce ou du jardin)

COMMENT FAIRE

1. Vous coupez les citrons en deux. Votre enfant les roule d'abord fermement sur la table : ils donneront plus de jus.
2. Laissez votre enfant tourner les moitiés sur le presse-agrumes et recueillir le jus.
3. Versez le jus dans le pichet, ajoutez 1 litre d'eau et mélangez le miel.

4. Goûtez ensemble : trop acide ? Ajoutez une cuillère. Froissez la menthe entre vos mains et mettez-la dedans.
5. Laissez le pichet au frais une demi-heure et servez.

Variante : les 3–4 ans aident à rouler et à remuer. Les 7–8 ans mesurent eux-mêmes et font un deuxième pichet à l'orange pour comparer. **Attention :** le miel ne convient pas aux bébés de moins de 1 an ; le jus de citron pique dans les petites plaies et dans les yeux.

Jour 208 · Histoires de nuages

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : jardin, parc ou plage · Surveillance : non

Allongés dans l'herbe, regardez le ciel : quelles formes voyez-vous dans les nuages ? Votre enfant exerce son imagination, son langage et se détend complètement.

IL VOUS FAUT

- Une couverture ou une serviette de plage
- Un jour avec de gros nuages ronds
- Du papier, un crayon et de la craie blanche sur du papier bleu (pour plus tard)

COMMENT FAIRE

1. Allongez-vous ensemble sur le dos. Ne regardez jamais le soleil en face.
2. Cherchez chacun votre tour une forme : « Je vois un dragon ! » Montrez où sont la tête et la queue.
3. Regardez comment le nuage change : que devient le dragon maintenant ?
4. Inventez ensemble une histoire où tous les nuages-personnages jouent un rôle.
5. À la maison, dessinez le plus beau nuage à la craie blanche sur du papier bleu.

Variante : les 3–4 ans cherchent des formes simples : un ballon, un cœur, un petit chien. Les 7–8 ans apprennent à distinguer les gros nuages ronds des fins nuages en plumes et regardent si les nuages avancent vite ou lentement.

Jour 209 · Tambouriner dans le jardin

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : jardin, balcon ou parc · Surveillance : légère

Avec une cuillère en bois ou un bâton, votre enfant découvre comment sonne chaque objet dehors et s'en sert pour créer son propre rythme. Il s'exerce ainsi à écouter et à suivre un tempo.

IL VOUS FAUT

- Une cuillère en bois ou un bâton solide par enfant
- Des objets extérieurs sur lesquels frapper : un seau, une jardinière, un tronc d'arbre, une pierre, une chaise
- Une feuille de papier et un stylo pour une carte de rythme

COMMENT FAIRE

1. Faites le tour du jardin ensemble et laissez votre enfant tapoter doucement chaque objet. Quel son fait-il ? Aigu, grave, sourd ou clair ?
2. Choisissez trois objets et donnez un nom à chacun, par exemple « boum » pour le seau, « tic » pour la pierre et « pang » pour la chaise.
3. Jouez un rythme de quatre coups : boum, tic, tic, pang. Votre enfant le rejoue.
4. Inversez les rôles : votre enfant invente un rythme et vous le rejouez.

5. Écrivez ou dessinez votre rythme préféré sur le papier et jouez-le ensemble comme une chanson.

Variante : pour les 3–4 ans, l'enfant joue librement et écoute les sons ; pour les 7–8 ans, on joue un rythme de huit coups ou deux rythmes en même temps. **Attention :** ne frappez ni sur des vitres, ni sur des voitures, ni sur des objets qui peuvent casser, et pensez aux voisins.

Jour 210 · Inventer sa propre chanson

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Votre enfant invente une chanson sur un moment de sa journée, puis la chante ou la joue. Cela travaille le langage, le rythme et l'audace.

IL VOUS FAUT

- Un stylo et du papier pour noter les paroles
- Une casserole et une cuillère en bois comme tambour, ou simplement les mains pour taper
- Un air connu comme base, par exemple « Frère Jacques »

COMMENT FAIRE

1. Choisissez ensemble un sujet : le chat, la météo, le petit-déjeuner ou un ami.
2. Trouvez deux lignes qui riment, par exemple « Le chat sur le tapis rêve d'une souris ».
3. Choisissez un air connu et chantez les paroles dessus, ou inventez vous-mêmes une mélodie.
4. Ajoutez un rythme en frappant dans les mains ou en tapant sur la casserole.
5. Chantez la chanson à la famille et écrivez les paroles.

Variante : les plus jeunes font une chanson de deux lignes seulement ou répètent un mot. Les plus grands écrivent un couplet et

un refrain et les interprètent.



Un petit cerf-volant en papier s'envole déjà avec une légère brise.
Pixabay (artellliii72)

Jour 211 · Envoyer une carte postale de vacances

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Votre enfant fabrique lui-même une carte postale et l'envoie par la poste à papi, mamie ou à un copain. Il s'exerce à dessiner, à écrire et découvre comment une lettre arrive chez quelqu'un.

IL VOUS FAUT

- Du carton solide au format carte postale (10 sur 15 cm)
- Des crayons de couleur ou des feutres
- Un timbre et l'adresse du destinataire

COMMENT FAIRE

1. Au recto, laissez votre enfant dessiner ce qu'il a fait cet été : la plage, la tente au jardin, une glace.
2. Au verso, tracez un trait au milieu : le message à gauche, l'adresse à droite.
3. Votre enfant dit ce qu'il veut écrire ; vous l'écrivez, ou il l'écrit lui-même.
4. Collez le timbre en haut à droite. Votre enfant dessine à côté son propre « tampon ».
5. Allez ensemble jusqu'à la boîte aux lettres et laissez votre enfant y glisser la carte.

Variante : les plus jeunes dessinent et font eux-mêmes un gribouillis en guise de signature. Les plus grands recopient eux-

mêmes l’adresse et posent une question dans la carte pour recevoir une réponse.

Jour 212 · Jeux d'été au jardin

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 h · Lieu : jardin ou parc · Surveillance : oui

Terminez juillet par votre propre journée de sport : cinq courtes épreuves, un podium et des médailles en carton. Votre enfant bouge, apprend à gagner et à perdre et, surtout, à participer.

IL VOUS FAUT

- Une cuillère et un œuf dur ou une pomme de terre
- Des taies d'oreiller ou de vieux sacs pour la course en sac
- Une corde, un ballon, un seau
- Du carton, des ciseaux, du ruban et des feutres pour les médailles

COMMENT FAIRE

1. Fabriquez ensemble les médailles : des cercles de carton avec un ruban passé dedans.
2. Installez cinq épreuves : la course à la cuillère (10 mètres), la course en sac, le saut en longueur depuis la corde, le lancer de balles dans le seau et la marche à reculons.
3. Faites chaque épreuve à tour de rôle ; un adulte est l'arbitre et mesure ou compte.

4. À la fin, chacun reçoit une médaille, mais avec un titre à lui : « meilleur sauteur en sac », « champion de la persévérance ».
5. Terminez par un verre d'eau sur un podium improvisé avec une caisse retournée.

Variante : les 3–4 ans font trois épreuves sur de courtes distances. Les 7–8 ans inventent eux-mêmes une épreuve de plus et tiennent un tableau des résultats. **Attention :** la course en sac se fait sur de l'herbe douce, pas sur du carrelage ; buvez suffisamment quand il fait chaud.

Août

Ce mois-ci

Août, c'est le cœur de l'été : des journées chaudes au bord de la mer ou en forêt, des orages et des soirées où la nuit tombe déjà un peu plus tôt. Beaucoup de familles sont en vacances ou à la maison avec du temps pour jouer dehors. Les activités de ce mois-ci tiennent dans un sac, fonctionnent au camping, dans les dunes et au jardin, et quelques-unes sont pensées pour les jours où il pleut des cordes.

Jour 213 · Carte au trésor et chasse au trésor

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : jardin, maison ou camping · Surveillance : légère

Votre enfant dessine un plan du jardin ou de la maison, cache un trésor et laisse quelqu'un d'autre le chercher. Il s'exerce à se repérer dans l'espace, à dessiner et à donner des indices.

IL VOUS FAUT

- Une feuille de papier (A4), un crayon et des crayons de couleur
- Un sachet de thé noir froid ou un peu de marc de café pour « vieillir » le papier (facultatif)
- Un petit « trésor » : une jolie pierre, un mot doux, une friandise dans une boîte

COMMENT FAIRE

1. Frottez ensemble le papier avec le sachet de thé froid et humide et laissez sécher : on dirait maintenant une vieille carte.
2. Faites le tour du jardin ou de la maison. Votre enfant dessine les repères importants : l'arbre, la cabane, le canapé, la porte.
3. Cachez le trésor et marquez une grande croix sur la carte.

4. Tracez une ligne en pointillés avec des étapes : « fais 10 pas depuis l'arbre ».
5. Donnez la carte à un autre membre de la famille et regardez s'il trouve le trésor. Ensuite, on échange les rôles.

Variante : les 3–4 ans reçoivent une carte avec 3 grandes images et cherchent seuls. Les 7–8 ans utilisent une rose des vents (nord-est-sud-ouest) et écrivent des devinettes comme indices.

Jour 214 · La pêche aux trésors sur la laisse de mer

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : plage · Surveillance : oui

À marée basse, la plage est pleine de choses : algues, coquillages, plumes, morceaux de bois. Votre enfant cherche, compare et apprend ce que la mer rapporte (et ce qui n'a rien à y faire).

IL VOUS FAUT

- Un petit seau et un solide sac pour les déchets
- Des gants de jardinage ou de travail
- Une liste de 8 choses à trouver (dessinées)

COMMENT FAIRE

1. À la maison, dessinez la liste : une plume, une coquille de moule, des algues, un morceau de bois, un galet lisse, une carapace de crabe, une ficelle, quelque chose en plastique.
2. Marchez ensemble le long de la laisse de mer. Votre enfant coche ce qu'il trouve.
3. Les trouvailles naturelles vont dans le seau ; le plastique et la ficelle vont dans le sac à déchets.
4. Installez-vous un instant et expliquez : qu'est-ce qui vient de la mer, qu'est-ce qui vient des humains ?
5. Jetez les déchets comme il faut et gardez une trouvaille naturelle pour le cahier souvenirs de l'été.

Variante : les 3–4 ans cherchent seulement des coquillages et des plumes. Les 7–8 ans comptent les morceaux de plastique et discutent de la manière d'éviter cela. **Attention :** ne touchez jamais aux méduses, aux objets coupants, au verre, aux seringues ni aux bidons ou fûts inconnus ; restez loin de l'eau sans adulte.

Jour 215 · Faire des gâteaux de sable

Âge : 3–6 ans · Durée : 30 min · Lieu : bac à sable ou plage · Surveillance : légère

Votre enfant devient pâtissier et fait des gâteaux et des biscuits en sable mouillé. Un jeu de rôle tranquille, pour s'exercer aux formes, au comptage et à la question « combien ça coûte ? ».

IL VOUS FAUT

- Du sable mouillé
- Des moules, des gobelets, un moule à cake ou à muffins
- De la décoration : petits coquillages, cailloux, feuilles, brindilles en guise de bougies
- Une planche ou un morceau de carton comme comptoir

COMMENT FAIRE

1. Mouillez bien le sable ; il doit tenir quand on le serre en boule.
2. Laissez votre enfant remplir les moules, tasser et retourner le tout sur la planche.
3. Décorez les gâteaux avec des coquillages et des cailloux. Comptez ensemble les « bougies ».
4. Jouez à la boutique : vous êtes le client et vous demandez « un gâteau avec trois bougies et un coquillage ».

5. Payez avec des feuilles et laissez votre enfant rendre la monnaie.

Variante : les plus jeunes font simplement des gâteaux et soufflent les bougies. Les enfants de 6 ans donnent un prix à chaque gâteau (1, 2 ou 3 feuilles) et font les comptes.

Jour 216 · La chasse aux couleurs en forêt

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : forêt ou parc · Surveillance : oui

Combien de nuances de vert existe-t-il ? Avec une carte pleine de cases de couleur, votre enfant part en chasse. Il s'exerce à observer, à comparer et à nommer les couleurs.

IL VOUS FAUT

- Un morceau de carton (A5) et du ruban adhésif double face
- Des crayons de couleur ou des feutres

COMMENT FAIRE

1. À la maison, coloriez en haut du carton 6 cases : vert clair, vert foncé, marron, jaune, rouge, gris.
2. Collez dessous une bande de ruban adhésif double face.
3. Cherchez en forêt des feuilles tombées, de la mousse, de l'écorce ou des plumes dans les mêmes couleurs.
4. Collez chaque trouvaille sous la case de la bonne couleur.
5. Regardez ensemble quelle couleur était la plus facile à trouver et laquelle la plus difficile.

Variante : les 3–4 ans cherchent trois couleurs. Les 7–8 ans rangent leurs trouvailles en une ligne, du plus clair au plus foncé. **Attention :**

ne ramassez que ce qui est déjà tombé, et ne portez rien à la bouche : champignons et baies restent où ils sont.

Jour 217 · Une cabane de branches

Âge : 4–8 ans · Durée : 1 h · Lieu : forêt (là où c'est permis) ou jardin · Surveillance : oui

Construire une cabane contre un arbre, c'est de l'aventure et de la technique à la fois. Votre enfant apprend à porter, à empiler et à coopérer, et il a ensuite sa propre cachette.

IL VOUS FAUT

- Une forêt où l'on a le droit de construire des cabanes (lisez les panneaux) ou un jardin avec des branches
- Des branches tombées de différentes longueurs
- Des gants de travail
- De la ficelle (facultatif)

COMMENT FAIRE

1. Trouvez un arbre solide ou un tronc tombé pour en faire le centre.
2. Vous appuyez deux longues branches en biais contre l'arbre pour former un triangle.
3. Votre enfant appuie des branches plus courtes les unes à côté des autres contre les longues, comme un mur.
4. Tressez des brindilles fines et une couche de feuilles tombées entre les branches.

5. Glissez-vous ensemble à l'intérieur. Y fait-il sombre ? Le vent passe-t-il encore ? Que pouvez-vous améliorer ?

Variante : les 3–4 ans font un « nid » au sol avec des feuilles et de petites branches. Les 7–8 ans construisent une cabane où deux enfants tiennent et fabriquent une porte. **Attention :** ne cassez pas de branches sur des arbres vivants ; les grosses branches sont portées par un adulte.

Jour 218 · Frottages d'écorces et de feuilles

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : forêt, parc ou jardin · Surveillance : non

Avec du papier et un crayon de cire, vous faites apparaître la texture de l'écorce et des feuilles. Votre enfant découvre que chaque arbre a sa propre « empreinte digitale ».

IL VOUS FAUT

- Du papier blanc fin (du papier d'imprimante ordinaire, 5 à 6 feuilles)
- Des crayons de cire sans leur papier
- Du ruban adhésif ou une planche à pince

COMMENT FAIRE

1. Choisissez un arbre à l'écorce rugueuse. Collez le papier contre le tronc ou tenez-le fermement.
2. Votre enfant frotte le côté long du crayon sur le papier. Le motif apparaît tout seul.
3. Faites de même sur deux ou trois autres arbres, chaque fois avec une autre couleur.
4. Glissez aussi quelques feuilles tombées sous une feuille de papier et frottez : les nervures deviennent visibles.
5. À la maison, devinez : quel frottage correspond à quel arbre ?

Variante : pour les 3–4 ans, c'est vous qui tenez le papier. Les 7–8 ans écrivent à côté le nom de l'arbre (chêne, hêtre, bouleau) et comparent l'écorce lisse et l'écorce rugueuse.

Jour 219 · Un salon de coiffure pour les poupées

Âge : 3–8 ans · Durée : 20–30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : légère

Votre enfant joue au coiffeur pour une poupée ou une peluche. Il s'exerce à prendre soin, à parler avec un « client » et à la motricité fine.

IL VOUS FAUT

- Une poupée avec des cheveux ou une peluche
- Une brosse, un peigne et des élastiques à cheveux
- Une serviette ou un petit tissu comme cape de coiffeur
- Un miroir
- Un petit flacon vide rempli d'eau pour vaporiser (de l'eau uniquement)

COMMENT FAIRE

1. Installez le salon de coiffure : une chaise pour le client, un miroir et les accessoires en rang.
2. Laissez votre enfant accueillir le « client » et lui demander quelle coiffure il ou elle veut.
3. Laver, peigner et brosser. Essayez ensuite deux couettes ou une tresse.
4. Laissez votre enfant se faire payer avec de la fausse monnaie ou un dessin, et appeler le « client suivant ».
5. Changez de rôle : vous êtes le client et votre enfant peut vous brosser les cheveux.

Variante : les plus jeunes brossent et peignent surtout. Les plus grands s'exercent à tresser et tiennent un cahier de rendez-vous.
Attention : ne coupez jamais de vrais cheveux et n'utilisez pas de vrais ciseaux.

Jour 220 · Pétrir de la pâte à sel

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min + le temps de jouer · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Une pâte à modeler maison avec trois ingrédients. Votre enfant mesure, pétrit et façonne, ce qui est bon pour la force et la motricité fine des mains.

IL VOUS FAUT

- 250 g de farine
- 125 g de sel fin
- environ 150 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Du colorant alimentaire (facultatif)
- Un grand saladier et des emporte-pièces

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant verse la farine et le sel dans le saladier et remue avec une cuillère.
2. Ajoutez peu à peu l'eau et l'huile pendant que votre enfant remue.
3. Pétrissez à la main pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple. Elle colle ? Ajoutez un peu de farine.
4. Divisez en boules et pétrissez dans chaque boule quelques gouttes de colorant.

5. Façonnez des animaux, des lettres ou de la nourriture pour les peluches. Gardez la pâte dans une boîte fermée au réfrigérateur.

Variante : les 3–4 ans roulent des serpents et des boulettes. Les 7–8 ans font une petite figurine que vous faites durcir au four (2 heures à 100 °C) et qu'ils peignent plus tard. **Attention :** la pâte à sel ne se mange pas (beaucoup de sel) ; seul l'adulte utilise le four. Contient du gluten.

Jour 221 · Un parcours d'eau avec des rouleaux

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : jardin ou balcon · Surveillance : oui

De l'eau qui descend d'en haut par une série de petites gouttières. Votre enfant construit, teste et améliore : de la vraie technique, avec des objets de récupération.

IL VOUS FAUT

- 6 à 8 rouleaux en carton (ou des bouteilles en plastique coupées en deux dans la longueur par l'adulte)
- Du ruban adhésif solide (adhésif de masquage ou toilé)
- Une clôture, un mur ou une table de jardin retournée
- Un arrosoir ou un pichet d'eau
- Un seau tout en bas

COMMENT FAIRE

1. Coupez les rouleaux dans la longueur (vous le faites ensemble avec des ciseaux pour enfant) ou utilisez les bouteilles coupées en deux.
2. Collez la première gouttière en haut de la clôture, légèrement inclinée.
3. Votre enfant colle la suivante en dessous, inclinée dans l'autre sens, pour que l'eau y tombe.
4. Continuez jusqu'en bas et placez le seau dessous.
5. Versez de l'eau en haut. Ça déborde ? Déplacez une gouttière et recommencez. Laissez aussi « glisser » un

bouchon ou un liège.

Variante : les 3–4 ans versent de l'eau dans une seule longue gouttière vers un petit bac. Les 7–8 ans notent en combien de secondes l'eau fait le parcours et rallongent la piste. **Attention :** recouvrez de ruban adhésif les bords en plastique des bouteilles coupées ; le carton ramollit au bout de quelques essais, construisez donc le jour même.

Jour 222 · Souffler des bulles géantes

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min de préparation + 30 min de jeu · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Préparer soi-même le liquide à bulles, puis souffler des bulles aussi grandes que possible. Votre enfant s'exerce à respirer calmement, à courir et à s'émerveiller.

IL VOUS FAUT

- 500 ml d'eau
- 100 ml de liquide vaisselle
- 1 cuillère à soupe de sucre
- Un récipient plat (comme un plat à four)
- 2 pailles et 1 mètre de ficelle, ou un cintre métallique que vous pliez en rond

COMMENT FAIRE

1. Mélangez doucement l'eau, le liquide vaisselle et le sucre, sans faire de mousse. Si possible, laissez reposer une heure.
2. Enfilez la ficelle dans les deux pailles et nouez les extrémités : voilà votre souffleur de bulles.
3. Plongez la ficelle dans le récipient et soulevez-la doucement en tenant les pailles comme des poignées.
4. Reculez lentement ou laissez le vent souffler dedans : une bulle géante !

5. Essayez : est-ce mieux avec du vent ou sans vent ? Comptez combien de couleurs vous voyez dans une bulle.

Variante : les plus jeunes soufflent simplement dans une paille, le poing fermé autour. Les plus grands essaient de faire une bulle dans une bulle. **Attention :** on ne boit pas le liquide à bulles et on ne se frotte pas les yeux ; rincez les yeux à l'eau si cela arrive. Un récipient de liquide savonneux peut rendre le sol glissant : jouez sur l'herbe.



Des bulles géantes avec une ficelle et deux pailles.
Pixabay (Alexas_Fotos)

Jour 223 · Et après ? Faire des suites logiques

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Votre enfant aligne des objets et découvre la règle cachée derrière la suite. Il s'exerce à raisonner et à prévoir, une bonne base pour le calcul.

IL VOUS FAUT

- Trois sortes d'objets en plusieurs exemplaires, par exemple 6 cuillères, 6 chaussettes et 6 cubes de construction
- Une longue surface plane, comme le sol ou la table
- Éventuellement du papier pour dessiner des suites

COMMENT FAIRE

1. Faites ensemble une courte suite : cuillère, chaussette, cuillère, chaussette. Demandez : « Et après ? »
2. Laissez votre enfant continuer la suite jusqu'au bout de la rangée.
3. Compliquez avec trois objets : cuillère, cuillère, chaussette, cuillère, cuillère, chaussette.
4. Faites une rangée avec une erreur et laissez votre enfant la trouver et la corriger.
5. Inversez les rôles : votre enfant invente une suite et vous la terminez. Dessinez-en quelques-unes sur papier.

Variante : pour les 3–4 ans, utilisez deux sortes de gros objets ; pour les 7–8 ans, faites des suites qui grandissent (1 cube, 2 cubes, 3 cubes). **Attention :** n'utilisez pas de petits objets s'il y a de plus jeunes enfants (moins de 3 ans).

Jour 224 · Une mosaïque de bouts de papier

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

De vieux magazines et des prospectus se transforment en petits morceaux de couleur. Votre enfant déchire, trie et colle pour composer une image : bon pour les doigts et pour la patience.

IL VOUS FAUT

- De vieux magazines, des prospectus ou du papier de couleur
- Une feuille de carton (A4)
- Un bâton de colle
- Quelques petits bols pour trier les couleurs

COMMENT FAIRE

1. Dessinez ensemble au crayon une forme simple sur le carton : un poisson, un soleil, une glace.
2. Votre enfant déchire de petits morceaux de papier d'environ 1 cm sur 1 cm et les trie par couleur dans les bols.
3. Enduisez de colle une petite partie du dessin et collez les morceaux bien serrés les uns contre les autres.
4. Travaillez zone par zone jusqu'à ce que la forme soit entièrement remplie ; faites le fond dans une autre couleur.

Variante : les 3–4 ans déchirent de plus grands morceaux et les collent librement. Les 7–8 ans découpent des petits carrés bien précis et créent un motif ou une lettre.

Jour 225 · Organiser et préparer un pique-nique

Âge : 4–8 ans · Durée : 1 h · Lieu : cuisine et extérieur · Surveillance : oui

De la liste de courses à la préparation des sandwichs : votre enfant organise (presque) seul le pique-nique. Il s'exerce à planifier, à compter et à devenir autonome.

IL VOUS FAUT

- Du papier et un crayon
- Du pain, de la garniture, des légumes et des fruits
- Un couteau à beurre ou un couteau pour enfant à bout rond
- Des boîtes avec couvercle et un sac isotherme avec un pain de glace

COMMENT FAIRE

1. Comptez ensemble combien de personnes viennent. Votre enfant dessine une liste : par personne 2 sandwichs, 1 fruit, 1 gobelet.
2. Regardez dans la cuisine ce qu'il y a déjà et cochez ; le reste va sur la liste de courses.
3. Votre enfant tartine les pains et ajoute la garniture. Vous coupez les légumes.
4. Rangez ensemble le sac isotherme : les choses lourdes au fond, les fruits au-dessus.

5. Allez au parc ou au jardin et laissez votre enfant servir tout le monde.

Variante : les 3–4 ans comptent les gobelets et remplissent les boîtes. Les 7–8 ans écrivent eux-mêmes la liste et calculent combien de sandwichs il faut en tout. **Attention :** pensez aux allergies et gardez les aliments périssables au frais.

Jour 226 · La course des gouttes de pluie sur la vitre

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur, près de la fenêtre · Surveillance : non

Une averse devient une compétition : quelle goutte arrivera la première en bas ? Votre enfant s'exerce à observer, à patienter et à comprendre pourquoi une goutte va plus vite qu'une autre.

IL VOUS FAUT

- Une fenêtre avec des gouttes de pluie à l'extérieur
- Un feutre effaçable ou une craie pour vitres (à l'intérieur)
- Du papier et un crayon pour le score

COMMENT FAIRE

1. Choisissez chacun une goutte en haut de la vitre et faites à l'intérieur un petit point à côté de la vôtre.
2. Suivez votre goutte du doigt. Qui arrive le premier en bas ?
3. Retracez avec le feutre le chemin de la goutte gagnante.
4. Regardez ensemble : les grosses gouttes vont-elles plus vite que les petites ? Que se passe-t-il quand deux gouttes se touchent ?
5. Jouez cinq manches et tenez le score avec des traits.

Variante : les plus jeunes donnent un nom à leur goutte et l'encouragent. Les plus grands écrivent ce qu'ils pensent (« les grosses gouttes gagnent plus souvent ») et comptent si c'est vrai. Essuyez le feutre ensuite avec un chiffon humide.

Jour 227 · Des jumelles en rouleaux

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min de fabrication + 30 min de balade · Lieu : intérieur et extérieur · Surveillance : non

Deux rouleaux en carton deviennent des jumelles pour le camping ou le parc. Votre enfant se met ainsi à observer avec attention les oiseaux, les bateaux ou les nuages.

IL VOUS FAUT

- 2 rouleaux de papier toilette vides
- Du ruban adhésif ou de la colle
- De la peinture ou des feutres pour décorer
- Une ficelle ou un ruban de 60 cm
- Une perforatrice ou une pointe de crayon pour faire les trous

COMMENT FAIRE

1. Collez les deux rouleaux l'un contre l'autre.
2. Votre enfant les décore avec de la peinture ou des feutres.
3. Vous faites un trou sur le côté extérieur de chaque rouleau et y nouez le ruban, pour que les jumelles se portent autour du cou.
4. Sortez et cherchez ensemble : un oiseau dans un arbre, un avion, une porte rouge.

5. Jouez à « je vois quelque chose que tu ne vois pas » avec les jumelles.

Variante : les 3–4 ans fabriquent un « télescope » avec un seul rouleau. Les 7–8 ans tiennent une liste d'oiseaux avec des dessins de ce qu'ils ont vu. **Attention :** un ruban autour du cou seulement sous surveillance ; enlevez-le près des agrès de jeux et pendant la sieste.

Jour 228 · Un arc-en-ciel dans le jardin

Âge : 3–8 ans · Durée : 20–25 min · Lieu : dehors (il faut du soleil) · Surveillance : oui

Avec un verre d'eau et la lumière du soleil, votre enfant fait un arc-en-ciel sur du papier. Il découvre comment la lumière se décompose en couleurs.

IL VOUS FAUT

- Un verre transparent rempli d'eau
- Une feuille de papier blanc
- Un rebord de fenêtre ou un endroit du jardin ensoleillé
- Des crayons de couleur

COMMENT FAIRE

1. Posez le verre au bord d'une table ou d'un rebord de fenêtre où brille le soleil.
2. Posez la feuille blanche par terre, à environ 30 cm sous le verre.
3. Tournez le verre et déplacez le papier jusqu'à ce que des bandes colorées apparaissent.
4. Laissez votre enfant nommer les couleurs : rouge, orange, jaune, vert, bleu et violet.
5. Dessinez l'arc-en-ciel avec des crayons de couleur.

Variante : les plus jeunes découvrent surtout les couleurs. Les plus grands essaient aussi avec un bac d'eau et un petit miroir.

Attention : ne regardez jamais directement le soleil ni la lumière du soleil réfléchie par un miroir ; cela marche mieux quand le soleil est bas.

Jour 229 · Le bingo des dunes

Âge : 4–8 ans · Durée : 1 h · Lieu : dunes ou lande · Surveillance : oui

Une promenade dans les dunes avec une carte à cocher. Votre enfant observe les plantes, les animaux et les traces, et apprend qu'ici on regarde seulement et qu'on n'emporte rien.

IL VOUS FAUT

- Une carte de bingo faite maison avec 9 cases
- Un crayon
- De l'eau et de la crème solaire

COMMENT FAIRE

1. À la maison, dessinez les cases : de l'oyat, un terrier de lapin, une coquille d'escargot, un papillon, un banc, une mouette, une butte de sable, un oiseau qui chante, un poteau avec une flèche.
2. Choisissez un itinéraire de 2 à 4 km et restez sur le sentier.
3. Votre enfant fait une croix pour tout ce qu'il voit ou entend.
4. Faites une pause sur un point haut et regardez ensemble la mer ou le paysage.
5. Trois cases alignées ? Alors votre enfant choisit le chemin du retour.

Variante : les 3–4 ans reçoivent 4 grandes images. Les 7–8 ans lisent en chemin les panneaux d'information et notent une nouvelle chose apprise. **Attention :** restez sur les sentiers (zone protégée), ne cueillez rien et emportez assez d'eau ; attention aux tiques, et vérifiez la peau après la balade.

Jour 230 · Est-ce que ça tient en une minute ?

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur ou extérieur · Surveillance : non

Votre enfant estime ce qu'il peut faire en exactement une minute, puis le vérifie avec le minuteur de cuisine. Il se fait ainsi une idée du temps et apprend à estimer et à compter.

IL VOUS FAUT

- Un minuteur de cuisine, un sablier ou une horloge avec trotteuse
- Du papier et un stylo pour noter
- Des défis simples : sauter, empiler des cubes, compter à voix haute, taper dans les mains

COMMENT FAIRE

1. Choisissez un défi, par exemple sauter à la corde ou empiler des cubes.
2. Demandez à votre enfant combien il pense en faire en une minute et écrivez ce nombre.
3. Réglez le minuteur sur une minute et laissez votre enfant commencer. Comptez avec lui et notez le vrai nombre.
4. Comparez : l'estimation était-elle trop basse, trop haute ou exacte ? Parlez de ce que vous observez.

5. Essayez un autre défi et regardez si l’estimation s’améliore.

Variante : pour les 3–4 ans, utilisez 30 secondes et comptez avec eux ; pour les 7–8 ans, faites un tableau avec plusieurs défis et cherchez lequel rapporte le plus. **Attention :** arrêtez si votre enfant est fatigué ou essoufflé, et ne sautez pas trop fort sur un sol dur.

Jour 231 · Un tableau de sable

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min + séchage · Lieu : dehors, à table · Surveillance : légère

Votre enfant « dessine » avec de la colle et saupoudre du sable dessus. Ce qui reste collé devient un tableau à la texture rugueuse de la plage.

IL VOUS FAUT

- Du carton solide ou du papier épais
- De la colle blanche pour le bricolage, en flacon souple
- Un bol de sable fin et sec (de la plage ou du bac à sable)
- Un grand plateau ou une boîte
- Éventuellement de petits coquillages

COMMENT FAIRE

1. Dessinez une forme au crayon : un poisson, une vague, un bateau.
2. Posez le carton dans la boîte et laissez votre enfant repasser sur les traits avec de la colle.
3. Saupoudrez généreusement de sable avec une cuillère.
4. Soulevez le carton et tapotez-le pour faire tomber le sable dans la boîte : le dessin apparaît.
5. Si vous voulez, enfoncez des petits coquillages dans la colle fraîche et laissez sécher le tout quelques heures.

Variante : les 3–4 ans étalent la colle au pinceau sur une grande surface. Les 7–8 ans colorent du sable avec quelques gouttes de colorant alimentaire (à laisser sécher) et travaillent avec deux ou trois couleurs.

Jour 232 · Un cadran solaire dans le jardin

Âge : 5–8 ans · Durée : 15 min + 2 min chaque heure · Lieu : jardin, balcon ou plage · Surveillance : non

Un bâton et quelques cailloux indiquent l'heure. Votre enfant découvre que l'ombre tourne avec le soleil et s'exerce à lire l'heure.

IL VOUS FAUT

- Un bâton bien droit d'environ 50 cm
- 12 petits cailloux ou coquillages
- Un feutre pour numéroter les cailloux
- Une horloge ou un réveil dans la maison
- Une journée ensoleillée

COMMENT FAIRE

1. Plantez le bâton droit dans l'herbe ou le sable, à un endroit où le soleil brille toute la journée.
2. Regardez l'horloge le matin, par exemple à 9 h. Posez un caillou marqué « 9 » au bout de l'ombre.
3. Revenez à chaque heure pile et posez un nouveau caillou avec le bon chiffre.
4. Regardez en fin de journée : de quel côté l'ombre a-t-elle tourné ? Quand était-elle la plus courte ?
5. Le lendemain, essayez de deviner l'heure sans horloge.

Variante : les plus jeunes ne posent un caillou qu'au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner. Les plus grands mesurent la longueur de l'ombre avec une ficelle et comparent. **Attention :** ne regardez jamais le soleil en face.

Jour 233 · Des radeaux de brindilles

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : jardin, forêt ou près d'un ruisseau peu profond · Surveillance : oui

Des brindilles, de la ficelle et une feuille en guise de voile : votre enfant construit un radeau et le fait naviguer. Il s'exerce à faire des nœuds, à construire et à tester si quelque chose flotte.

IL VOUS FAUT

- 8 à 10 brindilles droites d'environ 15 cm
- De la ficelle ou du fil solide
- Une grande feuille ou un morceau de tissu comme voile
- Un bac d'eau ou un petit ruisseau calme et peu profond

COMMENT FAIRE

1. Posez les brindilles côte à côte pour faire le pont.
2. Nouez la ficelle autour de la première brindille et tressez-la dessus-dessous le long de toutes les brindilles. Faites de même de l'autre côté.
3. Plantez une brindille bien droite au milieu, entre les brindilles du pont, et piquez la feuille dessus comme voile.
4. Posez le radeau dans le bac ou dans le ruisseau. Flotte-t-il ? Se renverse-t-il ?

5. Posez dessus un petit caillou comme « passager » et regardez combien il peut porter.

Variante : les 3–4 ans font naviguer une grosse brindille ou une feuille et soufflent dessus pour la faire avancer. Les 7–8 ans construisent deux radeaux et organisent une course. **Attention :** seulement dans une eau calme et peu profonde, et toujours avec un adulte juste à côté.

Jour 234 · La grande course à la fonte

Âge : 3–8 ans · Durée : 10 min + 1 h d'observation · Lieu : intérieur et extérieur · Surveillance : non

Où, dans la maison, un glaçon fond-il le plus vite ? Votre enfant devine, pose des glaçons à différents endroits et vérifie. Une première vraie expérience avec un résultat.

IL VOUS FAUT

- 6 glaçons de la même taille
- 6 soucoupes identiques
- Du papier et un crayon
- Une horloge ou un minuteur de cuisine

COMMENT FAIRE

1. Trouvez ensemble 6 endroits : rebord de fenêtre ensoleillé, réfrigérateur, salle de bains, ombre dehors, soleil dehors, sur un tissu foncé.
2. Laissez votre enfant dessiner une image pour chaque endroit et deviner : vite, moyen ou lentement ?
3. Posez à chaque endroit une soucoupe avec un glaçon et notez l'heure.
4. Allez voir toutes les 15 minutes. Quel glaçon est le premier entièrement devenu de l'eau ?
5. Comparez avec la prévision : qu'est-ce qui était juste et qu'est-ce qui ne l'était pas ?

Variante : les 3–4 ans comparent seulement « soleil » et « ombre ». Les 7–8 ans notent les temps et classent les endroits dans l'ordre.

Jour 235 · Laver le vélo ou la trottinette

Âge : 3–8 ans · Durée : 20–30 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Votre enfant vous aide à laver son vélo, sa trottinette ou sa draisienne. Il apprend à prendre soin de ses affaires et s'exerce avec l'eau et les éponges.

IL VOUS FAUT

- Le vélo, la trottinette ou la draisienne de votre enfant
- Un seau d'eau tiède avec un peu de savon doux
- Une éponge et un chiffon doux
- Une vieille serviette ou un vieux chiffon pour sécher
- Éventuellement un pulvérisateur vide

COMMENT FAIRE

1. Posez le vélo dans un endroit sûr, sur l'herbe ou sur le trottoir.
2. Laissez votre enfant savonner le cadre avec l'éponge mouillée.
3. Frottez les roues et la selle, puis essuyez le savon avec un chiffon doux.
4. Rincez avec un pulvérisateur ou un bol d'eau propre.
5. Séchez tout et vérifiez ensemble que les pneus sont encore assez gonflés.

Variante : les plus jeunes lavent surtout les roues et jouent avec l'eau. Les plus grands vérifient aussi la sonnette et les lumières.
Attention : ne laissez jamais un seau sans surveillance et n'utilisez pas de produits de nettoyage forts.

Jour 236 · Le jeu du parachute

Âge : 3–8 ans · Durée : 15–20 min · Lieu : dehors ou grande pièce · Surveillance : oui

Avec un drap ou une grande nappe, plusieurs joueurs gardent ensemble une balle en mouvement. Cela demande de la coopération, du rythme et beaucoup de plaisir.

IL VOUS FAUT

- Un vieux drap ou une grande nappe
- Une balle molle ou une chaussette roulée en boule
- 3 joueurs ou plus
- Un bout de pelouse ou une pièce vide

COMMENT FAIRE

1. Chacun saisit le bord du drap et le tend bien.
2. Posez la balle au milieu et laissez les joueurs bouger doucement le drap de haut en bas.
3. Essayez de faire rouler la balle d'un bout à l'autre.
4. Criez « vague » et faites ensemble de grandes vagues, ou « chut » pour vous calmer.
5. À tour de rôle, un joueur court sous le drap pendant que les autres le tiennent levé.

Variante : les plus jeunes bougent le drap tranquillement et font rouler la balle. Les plus grands essaient de la faire rebondir et

comptent combien de fois. **Attention :** n'utilisez pas de balles dures ou lourdes et prévoyez assez de place.

Jour 237 · Un téléphone en gobelets

Âge : 3–8 ans · Durée : 15–20 min · Lieu : intérieur ou extérieur · Surveillance : oui

Deux gobelets et une ficelle forment un « téléphone » par lequel votre enfant transmet un message. Il découvre comment le son voyage le long d'une ficelle.

IL VOUS FAUT

- 2 gobelets solides en papier ou en plastique
- Environ 3 mètres de ficelle fine ou de laine
- Un crayon pour faire les trous (réservé à l'adulte)
- Deux petites boules de ruban adhésif pour renforcer les nœuds

COMMENT FAIRE

1. Faites un petit trou dans le fond de chaque gobelet (adulte).
2. Passez la ficelle dans les deux trous et faites à l'intérieur un gros nœud.
3. Éloignez-vous l'un de l'autre jusqu'à ce que la ficelle soit tendue.
4. L'un parle doucement dans son gobelet, l'autre tient le gobelet contre l'oreille.
5. Essayez aussi avec une ficelle molle. Que remarquez-vous ?

Variante : les plus jeunes chuchotent des mots simples, comme des prénoms. Les plus grands se transmettent un mot secret et essaient d'augmenter la distance. **Attention :** n'utilisez pas d'objets pointus sans adulte.

Jour 238 · Dans ma valise, il y a…

Âge : 4–8 ans · Durée : 15–30 min · Lieu : partout (voiture, train, tente) · Surveillance : non

Un jeu de mémoire classique pour la route, sans accessoires. Votre enfant s'exerce à se souvenir, à attendre son tour et à trouver des mots.

IL VOUS FAUT

- Seulement vos voix
- Éventuellement du papier et un crayon pour compter les points

COMMENT FAIRE

1. Le premier joueur dit : « Dans ma valise, il y a une serviette. »
2. Le suivant répète tout et ajoute quelque chose : « …une serviette et des lunettes de soleil. »
3. Et ainsi de suite. Celui qui oublie quelque chose ou se trompe d'ordre reçoit l'aide des autres et commence la manche suivante.
4. Comptez combien de choses tiennent dans la valise avant que ça se gâte.
5. Jouez ensuite une manche à thème : seulement des animaux, seulement de la nourriture, ou tout avec la même lettre au début.

Variante : les 3–4 ans jouent avec trois ou quatre choses et peuvent faire des gestes pour s'aider à se souvenir. Les 7–8 ans jouent l'alphabet : ananas, ballon, cactus, etc.

Jour 239 · Un mobile de formes en papier

Âge : 3–8 ans · Durée : 25–30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : légère

Votre enfant découpe des formes dans du papier de couleur et les suspend à une branche ou à un cintre. Il s'exerce à découper, à équilibrer et à choisir ses couleurs.

IL VOUS FAUT

- Du papier de couleur ou de petits morceaux de carton
- Des ciseaux pour enfant et un crayon
- Une branche fine ou un cintre
- De la laine ou du fil, environ 6 morceaux de 25 cm
- Du ruban adhésif

COMMENT FAIRE

1. Dessinez ensemble 5 ou 6 formes : des étoiles, des poissons, des petits nuages ou des papillons.
2. Laissez votre enfant découper les formes.
3. Collez un bout de laine sur chaque forme.
4. Nouez les fils à différents endroits de la branche, pour que tout pende en équilibre.
5. Accrochez le mobile et soufflez doucement dessus pour le faire tourner.

Variante : les plus jeunes choisissent une couleur et découpent de grandes formes. Les plus grands choisissent un thème (la mer,

l’espace) et écrivent un mot sur chaque forme. **Attention :** accrochez le mobile hors de portée des bébés.

Jour 240 · Des brochettes de fruits

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Enfiler des morceaux de fruits sur un bâtonnet selon un motif : un goûter sain et un jeu de calcul à la fois. Votre enfant s'exerce à la motricité fine et à repérer des suites.

IL VOUS FAUT

- Environ 300 g de fruits : melon, raisin (coupé en deux), fraises, banane
- 6 piques à brochette dont l'adulte coupe la pointe, ou des pailles
- Une planche à découper et une assiette

COMMENT FAIRE

1. Vous coupez les fruits en cubes d'environ 2 cm.
2. Rangez les fruits par sorte dans des petits bols.
3. Votre enfant choisit un motif, par exemple fraise-banane-melon, et enfile les morceaux sur la pique.
4. Après chaque brochette, faites « lire » le motif : lequel vient ensuite ?
5. Posez les brochettes sur une assiette et distribuez-les à la famille.

Variante : les 3–4 ans enfilent des morceaux tendres sur une paille, sans motif. Les 7–8 ans créent un motif plus difficile (A-B-B-A) et font deviner la suite à quelqu'un d'autre. **Attention :** coupez

toujours le raisin en deux pour les enfants de moins de 5 ans ; les piques ne s'utilisent que sans pointe et à table.

Jour 241 · Du cresson dans une coquille d'œuf

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min + une semaine de soins · Lieu : intérieur, sur le rebord de la fenêtre · Surveillance : légère

Le cresson pousse si vite que votre enfant voit un résultat en quelques jours. Il apprend à prendre soin, à patienter et découvre ce dont une graine a besoin.

IL VOUS FAUT

- Des coquilles d'œuf vides et rincées (dessus retiré) dans une boîte à œufs
- De l'ouate ou de l'essuie-tout
- Un sachet de graines de cresson alénois (jardinerie ou supermarché)
- Un feutre pour dessiner des visages
- Un pulvérisateur ou une petite cuillère

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant dessine au feutre un visage sur chaque coquille.
2. Remplissez les coquilles d'une boule d'ouate humide.
3. Saupoudrez une pincée de graines (environ une demi-cuillère à café) sur l'ouate.
4. Posez la boîte sur le rebord de la fenêtre et gardez l'ouate humide chaque jour avec le pulvérisateur.

5. Après 5 à 7 jours, chaque visage a des « cheveux » verts. Coupez-les ensemble et mangez-les sur une tartine avec de l'œuf ou du fromage.

Variante : les 3–4 ans arrosent avec une petite cuillère. Les 7–8 ans mesurent chaque jour la hauteur et mettent une coquille à l'obscurité pour comparer. **Attention :** lavez bien les coquilles après l'œuf cru, et les mains après le remplissage.

Jour 242 · Balade nocturne à la lampe de poche

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : jardin, camping ou quartier calme (au crépuscule) · Surveillance : oui

Fin août, la nuit tombe de nouveau plus tôt : c'est parfait pour une petite balade nocturne. Votre enfant découvre les animaux et les bruits de la nuit et apprend que le noir peut aussi être amusant et un peu mystérieux.

IL VOUS FAUT

- Une lampe de poche LED par personne
- Un morceau de plastique rouge ou de papier rouge et un élastique (facultatif)
- Un pull chaud

COMMENT FAIRE

1. Attendez que le jour baisse. Convenez d'un court trajet que votre enfant connaît.
2. Si vous voulez, placez du papier rouge sur la lampe : les animaux seront moins vite dérangés.
3. Marchez lentement et éclairez les murs, les buissons et l'herbe. Cherchez des escargots, des araignées, des papillons de nuit ou un hérisson.
4. À mi-chemin, éteignez les lampes une minute et écoutez : qu'entendez-vous dans le noir ?

5. Levez les yeux : voyez-vous la lune, les étoiles ou une chauve-souris ?

Variante : les 3–4 ans font un court tour du jardin, la main dans la vôtre. Les 7–8 ans dessinent à la maison une « carte de la nuit » de ce qu'ils ont vu. **Attention :** restez ensemble, n'éclairez pas les yeux des autres et ne touchez aucun animal.

Jour 243 · Le musée de l'été

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 h · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Terminez l'été par une exposition de tout ce que votre enfant a rassemblé et fabriqué. Il s'exerce à se souvenir, à classer et à raconter devant un public.

IL VOUS FAUT

- Les trouvailles et les créations de l'été : coquillages, pierres, dessins, le cahier souvenirs
- Une table, un rebord de fenêtre ou une étagère
- De petites cartes et un crayon
- Une feuille « Musée » pour la porte

COMMENT FAIRE

1. Laissez votre enfant rassembler tout ce qu'il a gardé cet été.
2. Choisissez ensemble les 8 à 10 plus belles pièces et disposez-les joliment sur la table.
3. Faites pour chaque pièce une petite carte : qu'est-ce que c'est et d'où cela vient-il ? (vous écrivez, ou votre enfant écrit lui-même)
4. Fabriquez des billets d'entrée et invitez la famille pour une visite guidée.
5. Votre enfant raconte une courte histoire pour chaque pièce. Terminez par la question : « Quelle a été ta plus

belle journée d’été ? »

Variante : les 3–4 ans choisissent trois objets préférés et en parlent. Les 7–8 ans fabriquent un guide du musée avec des numéros et un plan.

Septembre

Ce mois-ci

Septembre, c'est le mois de la rentrée : l'école reprend, la semaine retrouve son rythme et la nature passe doucement à l'automne. Il reste de belles journées ensoleillées, mais aussi les premiers coups de vent et les premières flaques. Les activités de ce mois sont plus courtes (pratique après une journée d'école) et utilisent ce que vous trouvez dehors : pommes, marrons, glands, toiles d'araignée et feuilles qui tombent.

Jour 244 · Un marque-page à soi

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Un marque-page fait maison pour la nouvelle année scolaire. Votre enfant s'exerce à écrire son prénom, à choisir ses couleurs et à bricoler, et il a tout de suite une bonne raison de lire avec vous.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Du carton solide, 5 sur 20 cm
- Des crayons de couleur, des feutres ou des crayons gras
- Une perforatrice et un morceau de laine ou de ruban de 20 cm
- Du ruban adhésif transparent (facultatif, pour protéger)

COMMENT FAIRE

1. Écrivez le prénom de votre enfant en grand sur la bande (ou laissez-le l'écrire lui-même).
2. Votre enfant décore le marque-page avec des motifs, des animaux ou ses couleurs préférées.
3. Si vous voulez, collez du ruban adhésif transparent des deux côtés pour qu'il dure plus longtemps.
4. Faites un trou en haut et passez-y le ruban, puis faites un nœud.

5. Choisissez un livre ensemble et glissez le marque-page à l'endroit où vous vous arrêterez ce soir.

Variation : les enfants de 3–4 ans collent des gommettes ou des feuilles séchées sur la bande. Ceux de 7–8 ans en fabriquent aussi un pour un camarade ou pour la maîtresse ou le maître.

Jour 245 · La carte du matin

Âge : 3–7 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Une carte avec des images de tout ce qu'il faut faire le matin : s'habiller, manger, se brosser les dents, préparer son cartable. Votre enfant la dessine lui-même et, du coup, il se sent maître de son matin.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille de carton (A4)
- Une règle, un crayon et des feutres
- Des pinces à linge ou un trombone qui feront office d'« aiguille »

COMMENT FAIRE

1. Cherchez ensemble les étapes du matin, dans l'ordre. Limitez-vous à 5 ou 6.
2. Partagez le carton en cases et laissez votre enfant dessiner une étape dans chaque case.
3. Ajoutez un mot court : « habillage », « petit-déjeuner », « dents », « manteau », « cartable ».
4. Accrochez la carte à hauteur d'yeux, près de la porte ou dans la cuisine.
5. Chaque matin, votre enfant fait avancer la pince d'une case quand une étape est terminée.

Variation : les enfants de 3–4 ans travaillent avec 3 grandes images. Ceux de 7–8 ans en font aussi une pour le soir et estiment combien de minutes dure chaque étape.

Jour 246 · Tampons-pommes

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur, à table · Surveillance : oui

Une pomme coupée en deux cache une étoile en son centre. Votre enfant s'en sert comme tampon et crée des motifs d'automne sur du papier ou sur un vieux torchon.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 pommes
- Un couteau bien aiguisé (réservé à l'adulte)
- De la gouache de 2–3 couleurs, dans des soucoupes
- Du grand papier ou un vieux torchon en coton
- De l'essuie-tout

COMMENT FAIRE

1. Vous coupez une pomme en deux dans le sens de la largeur, et l'autre de haut en bas.
2. Regardez ensemble la coupe : voyez-vous l'étoile avec les pépins ?
3. Épongez la face coupée avec de l'essuie-tout pour que la peinture tienne mieux.
4. Votre enfant appuie la pomme dans la peinture, puis tamponne sur le papier. Changez de couleur et de forme.

5. Faites-en un motif, ou ajoutez avec un feutre des queues et des feuilles.

Variation : les enfants de 3–4 ans tamponnent librement. Ceux de 7–8 ans font une rangée avec un motif précis, ou un pommier avec des pommes-tampons. **Attention :** seul l'adulte coupe ; ne mangez plus les pommes qui ont servi à peindre.

Jour 247 · À la recherche des toiles d'araignée au petit matin

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : jardin, parc ou chemin de l'école · Surveillance : légère

En septembre, il y a des toiles partout, et par un matin humide elles brillent de rosée. Votre enfant apprend à bien observer et découvre l'ingéniosité de l'araignée.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un matin humide ou brumeux
- Un vaporisateur d'eau (facultatif)
- Du papier noir et de la craie blanche

COMMENT FAIRE

1. Longez ensemble les haies, les clôtures et les buissons à la recherche de toiles.
2. Vous voyez une toile sans rosée ? Vaporisez-y très doucement un peu d'eau, de loin, pour faire apparaître les fils.
3. Comptez ensemble les « rayons » qui partent du centre vers l'extérieur.
4. Cherchez l'araignée : est-elle au centre ou cachée au bord ?
5. À la maison, redessinez la plus belle toile à la craie blanche sur le papier noir.

Variation : les enfants de 3–4 ans cherchent simplement le plus de toiles possible et les comptent. Ceux de 7–8 ans comparent les toiles bien rondes et les toiles en désordre, et dessinent les deux.
Attention : on regarde, mais on n'abîme pas les toiles et on ne touche pas les araignées.



Par un matin humide, les toiles brillent de rosée.
Pixabay (schauhi)

Jour 248 · Un labyrinthe laser en laine

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min de construction + jeu · Lieu : couloir ou encadrement de porte · Surveillance : oui

Une pelote de laine devient une toile que votre enfant doit traverser sans toucher les fils. Il travaille la souplesse, la conscience de son corps et l'art de s'organiser.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une pelote de laine ou de ficelle solide
- Du ruban de masquage (il ne laisse pas de traces collantes)
- Quelques clochettes (facultatif)

COMMENT FAIRE

1. Fixez le début de la laine avec du ruban adhésif sur le mur du couloir, à hauteur de genou.
2. Tendez la laine en diagonale jusqu'à l'autre mur et fixez-la. Recommencez 8 à 10 fois, à des hauteurs différentes.
3. Si vous voulez, accrochez une clochette à quelques fils : si elle tinte, c'est que le fil a été touché.
4. Votre enfant rampe, enjambe et se baisse d'un bout à l'autre sans toucher la laine.
5. Il a réussi ? Recommencez à reculons ou avec une peluche dans la main.

Variation : les enfants de 3–4 ans ont 3 fils tendus près du sol, à enjamber. Ceux de 7–8 ans construisent eux-mêmes le labyrinthe pour un autre membre de la famille. **Attention :** ne tendez jamais de fils à hauteur du cou et rangez tout après le jeu.

Jour 249 · Mesurer les flaques

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors, après une averse · Surveillance : oui

Bottes aux pieds, et dehors ! Votre enfant saute dans les flaques, mais il les mesure aussi : quelle est la taille de cette flaque, et rétrécit-elle ? Jeu et sciences en un seul.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des bottes de pluie et un imperméable
- De la craie de trottoir
- Une règle ou un bâton pour mesurer la profondeur

COMMENT FAIRE

1. Trouvez une flaque dans un endroit sûr : cour de récréation, trottoir ou allée de jardin.
2. Laissez d'abord votre enfant sauter : qui fait la plus grosse éclaboussure ?
3. Ensuite, tracez à la craie une ligne autour du bord de la flaque.
4. Plongez le bâton dedans et regardez jusqu'où il est mouillé : voilà la profondeur de la flaque.
5. Revenez une heure ou deux plus tard et tracez le nouveau bord. Où l'eau est-elle passée ?

Variation : les enfants de 3–4 ans sautent et comptent les éclaboussures. Ceux de 7–8 ans mesurent la flaque avec leurs pieds

(combien de pieds de long ?) et comparent une flaque au soleil et une flaque à l'ombre. **Attention :** pas de flaques au bord de la route ni près des regards ou des bouches d'égout, et prévoyez des vêtements secs.

Jour 250 · Ramasser graines et fruits d'arbres

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : parc ou forêt · Surveillance : oui

En septembre tombent les glands, les marrons, les faînes et les « hélicoptères » de l'érable. Votre enfant ramasse, trie et découvre comment les arbres dispersent leurs graines.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un sac ou un petit panier
- Une boîte à œufs pour trier
- Du papier et un crayon

COMMENT FAIRE

1. Promenez-vous sous différents arbres et cherchez des graines et des fruits par terre.
2. Lancez les « hélicoptères » de l'érable très haut et regardez-les descendre en tournoyant.
3. À la maison, triez tout dans la boîte à œufs : glands, marrons, faînes, hélicoptères, pommes de pin.
4. Comptez par sorte et regardez quel arbre a laissé tomber le plus de graines.
5. Dessinez la plus belle trouvaille avec l'arbre dont elle vient.

Variation : les enfants de 3–4 ans ramassent seulement des marrons et des glands. Ceux de 7–8 ans cherchent pourquoi

certaines graines peuvent « voler » et d'autres roulent. **Attention :** les marrons d'Inde et les glands ne se mangent pas ; ne rien mettre à la bouche. Gardez les petites graines hors de portée des enfants de moins de 3 ans.

Jour 251 · Bonshommes en marrons et pâte à modeler

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur, à table · Surveillance : légère

Sans piquer ni percer, vous fabriquez avec des marrons, des glands et un peu de pâte à modeler les figurines les plus drôles. Votre enfant assemble des formes et invente un nom et une histoire.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des marrons d'Inde, des glands avec leurs chapeaux, des faînes (ramassés par vos soins)
- De la pâte à modeler ou la pâte à sel du jour 220
- Des feuilles tombées, de petites brindilles
- Un feutre pour dessiner les visages

COMMENT FAIRE

1. Posez tous les trésors de la nature sur un plateau et regardez ensemble : qu'est-ce qui ressemble à un corps, à une tête ou à un chapeau ?
2. Roulez de petites boules de pâte : elles serviront de « colle » entre les morceaux.
3. Posez un gland sur un marron avec une boule de pâte entre les deux : une tête sur un corps.

4. Fabriquez des pattes avec des brindilles ou de la pâte, un chapeau avec une cupule de gland, et dessinez un visage au feutre.
5. Installez les figurines ensemble dans un « village d'automne » sur le rebord de la fenêtre.

Variation : les enfants de 3–4 ans font une chenille de marrons alignés, reliés par de la pâte. Ceux de 7–8 ans construisent toute une scène avec une maison de brindilles. **Attention :** les marrons d'Inde et les glands sont toxiques si on les mange, et les petits éléments sont dangereux pour les enfants de moins de 3 ans.

Jour 252 · Faire du beurre en secouant

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

De la crème dans un pot, le couvercle bien fermé, et on secoue ! Au bout d'un moment, du vrai beurre apparaît. Votre enfant bouge, patiente et voit quelque chose changer sous ses yeux.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 250 ml de crème liquide entière (bien froide, sortie du réfrigérateur)
- Un pot en verre propre avec un couvercle qui ferme bien, ou une boîte en plastique avec couvercle
- Une pincée de sel
- Une passoire et un petit bol
- Du pain ou des crackers

COMMENT FAIRE

1. Versez la crème dans le pot (jusqu'à la moitié) et vissez bien le couvercle.
2. Secouez chacun votre tour, en chantant une chanson ou en comptant jusqu'à 50. Au bout de 5 minutes, la crème devient de la chantilly.
3. Continuez à secouer. Après 10–15 minutes, vous entendez soudain des clapotis : une motte de beurre flotte dans un liquide (le babeurre).

4. Versez le tout dans la passoire et rincez le beurre avec un peu d’eau froide.
5. Pétrissez-le avec une pincée de sel et tartinez-le sur une tranche de pain.

Variation : les enfants de 3–4 ans utilisent une boîte en plastique, qui ne se casse pas. Ceux de 7–8 ans mesurent combien de temps cela prend et goûtent le babeurre. **Attention :** contient du lait (allergie) ; si vous utilisez un pot en verre, secouez-le au-dessus d’une surface molle.

Jour 253 · Des lettres en brindilles

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : jardin, parc ou forêt · Surveillance : non

Avec des brindilles, des cailloux et des feuilles, vous composez des lettres sur le sol. Votre enfant s'exerce à la forme des lettres avec tout son corps, dehors plutôt qu'assis à table.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des brindilles tombées, de longueurs différentes
- Des cailloux, des feuilles, des glands
- Un endroit plat sur l'herbe ou le sable

COMMENT FAIRE

1. Rassemblez ensemble un bon tas de brindilles et de cailloux.
2. Commencez par la première lettre du prénom de votre enfant. De quelles brindilles avez-vous besoin ? Droites, courbes ?
3. Composez ensuite tout le prénom. Les lettres rondes peuvent se faire avec des cailloux.
4. À tour de rôle, l'un compose une lettre et l'autre devine laquelle c'est.
5. Pouvez-vous aussi former un mot court, comme « arbre » ou « maman » ?

Variation : les enfants de 3–4 ans forment des figures : un cercle, un triangle, un trait. Ceux de 7–8 ans composent une petite phrase ou un mot que quelqu'un d'autre devra déchiffrer.

Jour 254 · Rimer en chemin

Âge : 3–8 ans · Durée : 10–20 min · Lieu : en chemin (vélo, voiture, trajet à pied vers l'école) · Surveillance : non

Un jeu de langage sans matériel, pour le chemin de l'école ou du supermarché. Votre enfant apprend à entendre les sons, ce qui aide à apprendre à lire.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Rien, seulement votre voix

COMMENT FAIRE

1. Commencez par un mot facile que vous voyez en chemin : « maison ».
2. À tour de rôle, dites un mot qui rime : ballon, poisson, chanson…
3. Les mots inventés comptent aussi, tant qu'ils riment : « flon », c'est permis !
4. Plus personne n'a d'idée ? Alors le dernier qui a parlé choisit un nouveau mot.
5. À la fin, fabriquez ensemble une phrase rigolote : « Dans ma maison, un poisson chante une chanson. »

Variation : les enfants de 3–4 ans choisissent entre deux mots : « maison rime-t-il avec ballon ou avec tapis ? ». Ceux de 7–8 ans inventent un petit poème de quatre vers et le récitent à la maison.

Jour 255 · Peinture humide sur humide

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur, à table · Surveillance : non

Sur du papier mouillé, les couleurs de l'aquarelle se mélangent toutes seules. Votre enfant n'a rien à dessiner « correctement » : regarder ce que font les couleurs, c'est déjà de l'art. Très apaisant après l'école.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Du papier à dessin épais ou du papier aquarelle
- De l'aquarelle ou de la gouache, bien diluée dans l'eau
- Un gros pinceau et une éponge
- Un gobelet d'eau et un plateau

COMMENT FAIRE

1. Posez le papier sur le plateau et humidifiez-le entièrement avec l'éponge (sans le détremper).
2. Votre enfant dépose avec le pinceau un point jaune sur le papier. Regardez comme il s'étale.
3. Posez à côté un point bleu. Que se passe-t-il là où les deux couleurs se touchent ?
4. Continuez avec du rouge et, si vous voulez, une couleur de votre choix.
5. Laissez sécher et regardez ce que vous y voyez : une forêt d'automne, un coucher de soleil, une mer ?

Variation : les enfants de 3–4 ans travaillent avec deux couleurs et un gros pinceau. Ceux de 7–8 ans dessinent, une fois le papier sec, une silhouette au feutre noir par-dessus, comme des arbres ou des maisons.

Jour 256 · Un moulinet en papier

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : fabrication à l'intérieur, essai dehors · Surveillance : oui

Un moulinet qui tourne dans le vent de septembre. Votre enfant plie, découpe et découvre comment le vent crée du mouvement.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un carré de papier solide de 15 sur 15 cm
- Des ciseaux pour enfants, une règle et un crayon
- Une attache parisienne (c'est l'adulte qui la fixe)
- Une paille ou un bâtonnet en bois
- Un petit morceau de gomme ou de liège

COMMENT FAIRE

1. Avec la règle, tracez deux diagonales sur le papier, d'un coin à l'autre. Laissez votre enfant le décorer.
2. À partir de chaque coin, découpez le long du trait jusqu'à environ 2 cm du centre.
3. Ramenez une pointe sur deux (quatre en tout) vers le centre, sans plier.
4. Vous passez l'attache parisienne à travers les quatre pointes et le centre, puis dans la paille. Placez un petit morceau de gomme à l'arrière pour qu'il ne se détache pas.

5. Sortez et tenez le moulinet face au vent, ou soufflez dessus.

Variation : les enfants de 3–4 ans décorent et soufflent ; c'est vous qui découpez. Ceux de 7–8 ans testent si le moulinet tourne plus vite avec le vent de face ou de côté. **Attention :** l'attache parisienne est une petite pièce pointue ; elle ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans.

Jour 257 · Votre propre jeu de l'oie

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min de fabrication + jeu · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Votre enfant dessine son propre jeu de société, avec un chemin en spirale et des cases surprises. Il s'exerce à compter, à inventer des règles et à savoir perdre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une grande feuille de carton (A3)
- Des feutres et un crayon
- Un dé
- Des pions : bouchons, boutons ou petites figurines

COMMENT FAIRE

1. Dessinez un chemin sinueux de 30 à 40 cases, de « Départ » à « Arrivée ».
2. Numérotez les cases. Choisissez ensemble 6 cases spéciales : « avance de 3 », « retourne à la case 5 », « passe ton tour », « fais 5 sauts ».
3. Votre enfant dessine une image sur chaque case spéciale (une flèche, un escargot, une grenouille).
4. Jouez à tour de rôle : lancez le dé et comptez les cases à voix haute.
5. Le premier arrivé peut ajouter une nouvelle case spéciale pour la partie suivante.

Variation : les enfants de 3–4 ans jouent avec un chemin court de 15 cases et un dé qui ne porte que 1, 2 et 3 (collez des gommettes dessus). Ceux de 7–8 ans jouent avec deux dés et additionnent. **Attention :** gardez les petits pions hors de portée des enfants de moins de 3 ans.

Jour 258 · Faire de petits gâteaux

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min + 20 min de cuisson · Lieu : à l'intérieur (cuisine) · Surveillance : oui

Votre enfant vous aide à préparer une pâte simple et en fait de petits gâteaux. Il s'exerce à peser, à remuer et à patienter.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 150 g de farine avec levure incorporée
- 100 g de beurre mou ou de margarine et 100 g de sucre
- 2 œufs et 2 cuillères à soupe de lait
- Un saladier, un fouet ou une cuillère, et 6 caissettes à muffins
- Un four (utilisé uniquement par l'adulte)

COMMENT FAIRE

1. Préchauffez le four à 180 °C. C'est l'adulte qui s'en occupe.
2. Laissez votre enfant mélanger le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez les œufs un par un en remuant, puis la farine et le lait.
4. Répartissez la pâte à la cuillère dans les caissettes.
5. Faites cuire les gâteaux environ 18 minutes (l'adulte), laissez-les refroidir et décorez-les, si vous voulez, d'un

peu de glaçage.

Variation : les jeunes enfants remuent et remplissent les caissettes. Les plus grands pèsent eux-mêmes et décorent avec des vermicelles en sucre. **Attention :** les enfants ne s’approchent pas du four chaud ; pensez aux allergies (œuf, lait, gluten).

Jour 259 · De la pluie dans un bocal

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : à l'intérieur, à table · Surveillance : oui

Un nuage de mousse à raser sur de l'eau : quand le nuage est plein, il « pleut » de l'eau colorée vers le bas. Votre enfant voit, de façon simple, comment naît la pluie.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un grand bocal ou un grand verre transparent
- De l'eau
- De la mousse à raser
- Du colorant alimentaire dilué dans un peu d'eau, dans un petit gobelet
- Une pipette ou une petite cuillère

COMMENT FAIRE

1. Remplissez le bocal d'eau aux trois quarts.
2. Vous déposez une épaisse couche de mousse à raser par-dessus : c'est le nuage.
3. Avec la pipette, votre enfant fait tomber lentement des gouttes d'eau colorée sur le nuage.
4. Attendez et regardez : au bout d'un moment, des traînées colorées descendent à travers le nuage. Il pleut !

5. Parlez-en : les vrais nuages aussi laissent tomber de l'eau quand ils deviennent trop lourds.

Variation : les enfants de 3–4 ans font tomber les gouttes avec une petite cuillère et comptent les cuillerées. Ceux de 7–8 ans comptent combien de gouttes il faut pour obtenir la première « pluie ».
Attention : pas de mousse à raser dans les yeux ni dans la bouche ; seul l'adulte manipule la bombe. Lavez-vous ensuite les mains.

Jour 260 · Mosaïque de légumes secs

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur, à table · Surveillance : oui

Lentilles, haricots et petits pois du placard deviennent une œuvre en relief. Votre enfant s'exerce à travailler avec précision de ses doigts et découvre des couleurs et des formes dans la nourriture de tous les jours.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Des légumes secs : lentilles corail, haricots blancs, pois cassés verts, haricots rouges (une poignée de chaque)
- Du carton solide (A5)
- De la colle blanche pour le bricolage
- Quelques soucoupes

COMMENT FAIRE

1. Dessinez au crayon une forme simple sur le carton : un champignon, une feuille, un hérisson.
2. Mettez chaque sorte dans sa propre soucoupe.
3. Étalez de la colle sur une petite partie du dessin.
4. Votre enfant dépose les lentilles et les haricots un par un, ou les saupoudre sur la colle.
5. Remplissez ainsi toute la forme et laissez l'ouvrage sécher à plat pendant une nuit.

Variation : les enfants de 4 ans saupoudrent des lentilles sur une grande surface collée. Ceux de 7–8 ans font un motif en rangées et comptent combien de haricots tiennent dans une rangée. **Attention :** les légumes secs crus ne se mangent pas et ne se mettent jamais dans le nez ni dans les oreilles ; à ne pas laisser près des enfants de moins de 3 ans.



Une mosaïque de lentilles et de haricots du placard.
Pixabay (burakyamanlica)

Jour 261 · Construire une file de dominos

Âge : 3–8 ans · Durée : 20–30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Votre enfant dresse des petits livres, des bouchons ou des cartes en une file et regarde tout tomber les uns après les autres. Il s'exerce à la patience, à l'organisation et à la cause et l'effet.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Environ 20 petits livres, cartes ou cartes à jouer
- Une surface plane et dure
- Une longue table ou le sol
- Éventuellement un jeu de dominos

COMMENT FAIRE

1. Dressez la première carte et placez la suivante à environ 2 cm devant.
2. Faites une file droite de 10 pièces et poussez la première.
3. Essayez ensuite un virage et faites tourner la file au coin.
4. Construisez un long serpent sur le sol et comptez combien de pièces restent debout.
5. Recommencez et essayez de faire la file encore plus longue.

Variation : les jeunes enfants travaillent avec de grands livres et une file courte. Les plus grands font des virages, des escaliers ou une file de 30. **Attention :** construisez à un endroit sûr, où personne ne risque de trébucher sur les pièces.

Jour 262 · Les feuilles sous la loupe

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors, à table · Surveillance : non

Avec une loupe, vous voyez qu'une feuille est pleine de fines lignes, comme les vaisseaux sanguins de votre main. Votre enfant apprend à regarder de près et à décrire.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 5–6 feuilles tombées, toutes différentes
- Une loupe
- Du papier et un crayon
- Une règle

COMMENT FAIRE

1. Posez les feuilles côte à côte. Laissez d'abord votre enfant les regarder et les toucher sans loupe.
2. Regardez ensuite avec la loupe. Que voyez-vous maintenant que vous ne voyiez pas avant ? Des nervures, des petits poils, des trous, des taches ?
3. Mesurez chaque feuille avec la règle et rangez-les en une file, de la plus petite à la plus grande.
4. Dessinez la plus belle feuille le plus grand possible, avec toutes ses nervures.
5. Regardez aussi le bout de votre doigt à travers la loupe.

Variation : les enfants de 3–4 ans cherchent la plus grande et la plus petite feuille, la plus rugueuse et la plus lisse. Ceux de 7–8 ans décrivent chaque feuille en trois mots et font deviner à quelqu'un d'autre de quelle feuille il s'agit. **Attention :** ne regardez jamais le soleil à travers la loupe et ne la laissez pas au soleil.

Jour 263 · À la recherche des champignons (on regarde seulement)

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : forêt ou parc · Surveillance : oui

Fin septembre, les champignons sortent de terre. Votre enfant part à leur recherche, dessine ce qu'il trouve et apprend la règle la plus importante : on peut regarder, mais on ne touche jamais et on ne mange jamais.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un petit carnet et un crayon
- Des crayons de couleur
- Une règle

COMMENT FAIRE

1. Mettez-vous d'accord avant de partir : nous ne touchons aucun champignon et nous ne mangeons rien de ce que nous trouvons dans la forêt.
2. Cherchez ensemble près des souches, le long des chemins et sous les feuilles.
3. Posez la règle à côté (sans toucher le champignon) pour estimer sa taille.
4. Votre enfant dessine chaque champignon, avec la couleur du chapeau et la forme du pied.
5. À la fin, comptez combien de sortes différentes vous avez trouvées et lequel était le plus beau.

Variation : les enfants de 4 ans comptent seulement les champignons et cherchent le plus grand. Ceux de 7–8 ans regardent où ils poussent (sur le bois, dans l'herbe, sous un arbre) et le notent. **Attention :** beaucoup de champignons sont toxiques ; lavez-vous les mains après la promenade.

Jour 264 · Le guide et les yeux fermés

Âge : 3–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : oui

Un enfant marche les yeux fermés et un adulte de confiance le guide en toute sécurité. Il s'exerce à la confiance, à l'écoute et au toucher.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un parcours dégagé dans la pièce ou le jardin
- Une écharpe douce comme bandeau (ou simplement les yeux fermés)
- Quelques coussins comme obstacles
- Un adulte comme guide

COMMENT FAIRE

1. Expliquez un court parcours et montrez à votre enfant par où il va passer.
2. Votre enfant ferme les yeux ou met l'écharpe sans trop serrer.
3. Tenez la main de votre enfant et dites ce qui arrive : « une marche à monter ».
4. Faites un petit parcours entre les coussins et une chaise.
5. Changez de rôle : maintenant, votre enfant vous guide avec des mots.

Variation : les jeunes enfants font un court trajet en ligne droite, la main tenue. Les plus grands guident seulement avec des mots.
Attention : choisissez un parcours sans escalier et sans bords tranchants, et restez toujours tout près.

Jour 265 · Une manche à air en papier crépon

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : fabrication à l'intérieur, accrochée dehors · Surveillance : légère

Les premières tempêtes d'automne approchent. Avec une manche à air, votre enfant voit chaque jour d'où vient le vent et avec quelle force il souffle.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille de carton de 10 sur 30 cm
- 6–8 rubans ou bandes de papier crépon de 50 cm
- Une agrafeuse (pour l'adulte) ou de la colle forte et du ruban adhésif
- Une ficelle de 50 cm
- Des feutres pour décorer

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant décore le carton sur une face.
2. Collez les bandes de papier crépon sur le bord du bas du carton (ou fixez-les avec des agrafes).
3. Enroulez le carton en un tube et fixez-le (la face décorée vers l'extérieur).
4. Faites une poignée de ficelle en haut et accrochez la manche à air dehors, à une branche ou au balcon.
5. Regardez chaque jour : les rubans pendent-ils mollement, flottent-ils, ou sont-ils tout droits ?

Dessinez une petite carte du vent : pas de vent, un peu de vent, beaucoup de vent.

Variation : les enfants de 3–4 ans tiennent la manche à air et courent avec. Ceux de 7–8 ans tracent à la craie une rose des vents sur le sol et notent de quelle direction vient le vent.

Jour 266 · Qui suis-je ? Le jeu de devinettes

Âge : 3–8 ans · Durée : 15–20 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Sur une carte figure un animal ou un métier. Les autres donnent des indices et votre enfant devine qui il est. Il s'exerce au langage et à la réflexion logique.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 cartes ou bouts de papier
- Un feutre
- Un bandeau pour la tête ou une bande de carton avec du ruban adhésif
- Un petit bol pour mélanger les cartes

COMMENT FAIRE

1. Écrivez ou dessinez sur chaque carte un animal ou un métier : par exemple une vache, un boulanger ou un clown.
2. Mélangez les cartes dans le bol.
3. Un joueur tire une carte et la tient contre son front sans la regarder, pour que les autres la voient.
4. Les autres donnent des indices, comme « j'ai quatre pattes », mais ne disent pas le mot.
5. Devinez en 1 minute. Ensuite, c'est au tour du suivant.

Variation : les jeunes enfants reçoivent des images d'animaux connus et peuvent faire des bruits. Les plus grands choisissent des mots plus difficiles ou posent seulement des questions auxquelles on répond par oui ou par non.

Jour 267 · Mettre la table avec son propre set

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Votre enfant dessine un set de table avec les places de l'assiette, des couverts et du verre, puis met lui-même la table. Il s'exerce à distinguer la gauche et la droite, à compter et à aider à la maison.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille de papier (A3) par personne
- Une assiette, une fourchette, un couteau, une cuillère et un verre dont on trace le contour
- Des feutres ou des crayons de couleur
- Du ruban adhésif transparent ou du film adhésif (facultatif)

COMMENT FAIRE

1. Posez l'assiette au milieu de la feuille et laissez votre enfant en tracer le contour.
2. Posez la fourchette à gauche, le couteau et la cuillère à droite, et tracez leur contour. Placez le verre en haut à droite et tracez-le aussi.
3. Laissez votre enfant décorer le set autour des contours, avec le prénom de la personne qui s'assoit là.
4. Faites-en un pour chaque membre de la famille.

5. Au repas suivant, votre enfant met la table : tout exactement sur son contour.

Variation : les enfants de 3–4 ans posent seulement l'assiette et le verre à leur place. Ceux de 7–8 ans comptent combien de chaque pièce il faut pour toute la famille et les sortent eux-mêmes du tiroir. **Attention :** c'est l'adulte qui pose les couteaux tranchants.

Jour 268 · Tampons en pomme de terre

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur, à table · Surveillance : oui

Une demi-pomme de terre devient un tampon à la forme unique. Votre enfant tamponne des feuilles d'automne, des étoiles ou des lettres et en fait un papier cadeau ou une carte.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2–3 grosses pommes de terre
- Un petit couteau bien aiguisé (réservé à l'adulte)
- Des emporte-pièces (facultatif)
- De la gouache dans des soucoupes
- Du grand papier, par exemple l'envers d'un vieux papier cadeau

COMMENT FAIRE

1. Vous coupez les pommes de terre en deux. Épongez la face coupée avec de l'essuie-tout.
2. Appuyez un emporte-pièce dans la face coupée et retirez la pomme de terre tout autour, pour que la forme dépasse de 5 mm. Ou dessinez une forme simple et découpez-la.
3. Votre enfant appuie le tampon dans la peinture et tamponne sur le papier.

4. Faites un motif avec deux ou trois tampons et couleurs.
5. Laissez sécher et utilisez le papier comme papier cadeau ou comme face avant d'une carte.

Variation : les enfants de 3–4 ans tamponnent avec la demi-pomme de terre entière et font des ronds. Ceux de 7–8 ans dessinent eux-mêmes la forme sur du papier, que vous découpez ensuite. **Attention :** seul l'adulte coupe.

Jour 269 · Une boîte qui devient un véhicule

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : légère

Un grand carton devient une voiture, un bateau ou une fusée. Votre enfant imagine, décore, puis joue des heures à faire semblant.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un grand carton dans lequel votre enfant peut se glisser
- Des assiettes en carton (roues ou volant), des rouleaux de papier toilette, des bouchons
- Du ruban adhésif, de la colle, des feutres ou de la peinture
- Des ciseaux ou un cutter (pour l'adulte)

COMMENT FAIRE

1. Laissez votre enfant choisir : ce sera une voiture, un bateau, un train ou une fusée ?
2. Vous découpez le dessus et, si besoin, une « porte » sur le côté.
3. Votre enfant colle des assiettes en carton pour les roues et un volant, et des rouleaux de papier toilette pour les phares ou le pot d'échappement.
4. Décorez la boîte avec des feutres ou de la peinture : une plaque d'immatriculation, des fenêtres, un drapeau.

5. En route pour l’aventure ! Où allons-nous ? Qu’emporte-t-on ? Qui monte ?

Variation : les enfants de 3–4 ans colorient la boîte et s’installent dedans ; le jeu vient tout seul. Ceux de 7–8 ans fabriquent un tableau de bord avec des boutons en bouchons et une carte de leur itinéraire.
Attention : le cutter reste uniquement dans les mains d’un adulte.

Jour 270 · Un bain pour oiseaux dans le jardin

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min + observation · Lieu : jardin ou balcon · Surveillance : légère

Même à la fin de l'été, les oiseaux ont besoin d'eau pour boire et se baigner. Votre enfant fabrique un bain tout simple et apprend à reconnaître les visiteurs.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un plat peu profond (par exemple la soucoupe d'un pot de fleurs), de 3–5 cm de profondeur
- Quelques pierres plates
- De l'eau
- Du papier et des crayons de couleur pour une liste d'oiseaux

COMMENT FAIRE

1. Choisissez un endroit que vous pouvez observer depuis la fenêtre, mais pas juste à côté d'un buisson où un chat pourrait se cacher.
2. Votre enfant dispose quelques pierres plates dans le plat, pour que les oiseaux puissent s'y poser.
3. Remplissez le plat de 2–3 cm d'eau.
4. Installez-vous derrière la fenêtre et regardez qui vient : un merle, un moineau, une mésange charbonnière ?

5. Votre enfant dresse une liste, avec un dessin et un trait par visite. Changez l'eau tous les jours ou un jour sur deux.

Variation : les enfants de 3–4 ans comptent simplement les oiseaux. Ceux de 7–8 ans observent à heures fixes (matin et après-midi) et comparent le moment où il y a le plus de visites. **Attention :** lavez-vous les mains après avoir nettoyé le plat.

Jour 271 · Le panier des sensations d'automne

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Un panier plein de trésors de la nature que votre enfant doit deviner les yeux fermés. Il s'exerce à toucher, à sentir et à décrire avec des mots comme rugueux, lisse, piquant ou doux.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un petit panier ou une boîte avec un torchon posé dessus
- 8–10 objets naturels : marron, pomme de pin, plume, galet lisse, morceau d'écorce, feuille sèche, gland, mousse, une pomme
- Une écharpe comme bandeau (facultatif)

COMMENT FAIRE

1. Rassemblez les objets sans que votre enfant les voie et mettez-les dans le panier, sous le torchon.
2. Votre enfant glisse une main sous le torchon et attrape une chose.
3. Faites-le décrire sans regarder : est-ce lourd, léger, rugueux, lisse, froid ?
4. Il devine ce que c'est et ne regarde qu'ensuite. Sentez-le aussi : une pomme de pin sent-elle autre chose que la mousse ?

5. Échangez les rôles : maintenant, c’est votre enfant qui rassemble les objets pour vous.

Variation : les enfants de 3–4 ans touchent 4 objets très différents. Ceux de 7–8 ans posent deux objets dans leurs mains et disent lequel est le plus lourd, ou cherchent sur la table l’« objet jumeau ».
Attention : pas de bogues de marron piquantes, de baies ni de champignons dans le panier ; les petits objets sont à tenir loin des enfants de moins de 3 ans.

Jour 272 · Quelle est ma taille aujourd'hui ?

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur ou dehors · Surveillance : non

Votre enfant s'allonge sur une grande feuille de papier et vous dessinez son contour. Ensuite, le contour devient un autoportrait grandeur nature, et vous voyez tout de suite combien il a grandi.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un grand rouleau de papier (l'envers d'un papier peint) ou plusieurs feuilles collées ensemble
- Un gros feutre ou de la craie
- De la peinture, des feutres, des morceaux de tissu ou de papier pour l'habiller
- Un mètre ruban

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant s'allonge sur le papier dans une pose amusante, les bras un peu écartés du corps.
2. Tracez le contour avec le feutre. Ne bouge pas, ça chatouille !
3. Mesurez ensemble avec le mètre ruban : quelle est ta taille, la longueur de tes bras, la taille de ton pied ?
4. Votre enfant habille le portrait avec de la peinture, des feutres ou des morceaux de tissu, et dessine le visage.

5. Écrivez la date et la taille dessus et accrochez-le. L'an prochain, vous recommencerez.

Variation : les enfants de 3–4 ans colorient seulement les vêtements et dessinent un visage. Ceux de 7–8 ans écrivent pour chaque partie du corps ce qu'ils peuvent faire avec (« avec ces jambes, je vais à l'école à vélo »).

Jour 273 · Le bocal des jolis moments

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min de fabrication + quelques minutes par jour · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Terminez septembre avec un bocal dans lequel toute la famille glisse des petits mots racontant un moment agréable de la journée. Votre enfant apprend à se souvenir de ce qui s'est bien passé et à en parler.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un bocal vide ou une boîte à chaussures avec une fente dans le couvercle
- De petits papiers (par exemple 5 sur 8 cm)
- Un crayon
- De quoi décorer : ruban, papier, feutres

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant décore le bocal et lui donne un nom, comme « Notre bocal des jolis moments ».
2. Chaque soir, par exemple pendant le repas, chacun raconte un bon moment de la journée.
3. Écrivez-le (ou votre enfant le dessine) et glissez le petit mot plié dans le bocal.
4. À la fin du mois, ou un jour de pluie, lisez ensemble tous les petits mots.

5. Choisissez-en trois à coller dans un cahier de souvenirs de l’été ou dans un nouveau cahier d’automne.

Variation : les enfants de 3–4 ans dessinent leur moment et en parlent. Ceux de 7–8 ans l’écrivent eux-mêmes, avec la date.

Octobre

Ce mois-ci

Octobre, c'est le mois du vent, de la pluie et des feuilles colorées. Dehors, les marrons et les glands n'attendent que d'être ramassés, et dedans, les soirées s'allongent et deviennent plus douillettes. Enfilez vos bottes, prenez un sac et faites de chaque jour d'automne une petite expédition.

Jour 274 · Le sac aux trésors d'automne

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Une promenade avec une mission : ramasser dix trésors d'automne différents. Votre enfant observe bien autour de lui, compare les formes et les couleurs et rapporte à la maison un sac plein d'histoires.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un sac en tissu ou un sac en papier par enfant
- Une liste illustrée : feuille, marron, gland, pomme de pin, brindille, plume, caillou, feuille rouge, feuille jaune, quelque chose de rond
- Des bottes et un imperméable

COMMENT FAIRE

1. Dessinez ensemble la liste avec dix petites images. Celui qui sait déjà écrire ajoute le mot.
2. Partez vers le parc, la forêt ou une rue bordée d'arbres. Convenez de ne ramasser que ce qui est déjà par terre.
3. À chaque trouvaille, faites une croix ou un point sur la liste.
4. À la maison, posez tout sur un journal et triez : qu'est-ce qui est lisse, rugueux, léger, lourd ?
5. Gardez les plus beaux trésors dans une boîte ; vous en aurez encore besoin ce mois-ci.

Variation : pour les 3–4 ans, cinq trésors avec de grandes images suffisent ; les 7–8 ans cherchent des choses plus difficiles, comme « une feuille de trois couleurs ». **Attention :** ne mangez jamais de champignons, de baies ni de graines trouvés dans la nature, et évitez même de toucher les champignons ; lavez-vous les mains après la promenade.



Les trésors d'automne d'une seule promenade
Pixabay (NoName_13)

Jour 275 · Empreintes de feuilles aux couleurs d'automne

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Le dessous d'une feuille montre des nervures bien visibles. Avec un peu de peinture, ces nervures deviennent un tampon, et chaque feuille donne une empreinte différente.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 5 à 8 feuilles fraîches, pas trop sèches
- De la gouache rouge, jaune, orange et marron
- Un pinceau ou une petite éponge
- Du papier blanc ou brun, un vieux journal pour protéger la table

COMMENT FAIRE

1. Étalez le journal sur la table et déposez la peinture en petites flaques sur une assiette.
2. Votre enfant enduit d'une fine couche de peinture le dessous d'une feuille (celui qui a les nervures en relief).
3. Posez la feuille, côté peinture, sur le papier, couvrez-la d'un morceau de journal et appuyez bien partout avec la paume de la main.
4. Soulevez délicatement la feuille par sa tige et regardez l'empreinte.

5. Recommencez avec d’autres feuilles et d’autres couleurs, jusqu’à obtenir un arbre d’automne entier ou une couronne de feuilles. Laissez sécher une heure.

Variation : les jeunes enfants travaillent avec une seule couleur et de grandes feuilles ; les plus grands mélangent deux couleurs sur une même feuille ou dessinent des petits animaux au feutre entre les empreintes.

Jour 276 · Les hélicoptères de l'érable

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

En automne, les graines ailées de l'érable tournoient comme de petits hélicoptères. Votre enfant les laisse tomber, observe bien et découvre à quoi sert l'aile.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une poignée de samares d'érable (les « petits hélicoptères ») ramassées par terre
- Un petit tabouret bas ou la dernière marche d'un escalier
- Une craie de trottoir pour dessiner une piste d'atterrissage
- Du papier et un crayon

COMMENT FAIRE

1. Cherchez ensemble sous un érable des samares à deux ailes et ramassez-en une dizaine.
2. Montez sur le tabouret (vous tenez votre enfant) et lâchez une samare. Regardez comme elle tourne et où elle atterrit.
3. Lâchez-en deux en même temps, une grande et une petite : laquelle atterrit la première, laquelle tourne le plus lentement ?

4. Lâchez-en une avec l’aile vers le haut et une avec l’aile vers le bas. Est-ce que quelque chose change ?
5. Pour chaque essai, tracez un trait sur le papier et coloriez la case de la gagnante.

Variation : les enfants de 3–4 ans regardent et montrent du doigt ; les 7–8 ans estiment d’abord combien de secondes dure la chute et comptent à voix haute. **Attention :** ne mangez jamais de graines ni de fruits trouvés dans la nature, ne placez jamais le tabouret sans un adulte et lavez-vous les mains ensuite.

Jour 277 · Journée des animaux : la clinique des peluches

Âge : 3–7 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Le 4 octobre, c'est la Journée mondiale des animaux. Aujourd'hui, les peluches ouvrent leur propre clinique vétérinaire : votre enfant est à la fois vétérinaire, soigneur et réceptionniste, et il s'exerce à prendre soin des autres et à parler.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 5 peluches ou plus
- Quelques pansements ou des bandes de tissu comme bandages
- Une boîte à chaussures comme lit, un torchon comme couverture
- Du papier et un crayon pour les « cartes de rendez-vous »

COMMENT FAIRE

1. Installez ensemble une salle d'attente avec une rangée de chaises ou de coussins et un comptoir (un tabouret).
2. Vous amenez les patients et vous expliquez ce qui ne va pas : « Lapin a mal à la patte. »
3. Le vétérinaire écoute, regarde dans l'oreille, mesure l'animal avec une règle et pose un bandage.

4. Après le soin, chaque animal reçoit une carte avec un dessin de ce qu'il doit faire : se reposer, boire, recevoir un câlin.
5. Échangez ensuite les rôles, pour que votre enfant se retrouve aussi au comptoir avec un animal « malade ».

Variation : parlez avec les plus grands des vrais animaux : de quoi un chat, un chien ou un oiseau du jardin ont-ils besoin ? Celui qui a un animal de compagnie peut lui offrir aujourd'hui un brossage en plus.

Jour 278 · Écraser, écraser : une purée maison

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

La purée de légumes est un vrai repas d'automne, et écraser est la tâche la plus amusante. Votre enfant aide à laver et à éplucher, puis écrase lui-même le contenu de la casserole, pendant que vous vous occupez de ce qui est chaud.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 800 g de pommes de terre et 300 g de carottes (ou un autre légume que vous aimez)
- Un couteau d'éplucheur pour enfants ou un économe, une planche à découper et un saladier d'eau
- Une casserole, un presse-purée et une cuillère en bois
- Un filet de lait et une noix de beurre (ou de beurre végétal)

COMMENT FAIRE

1. Laissez votre enfant frotter les pommes de terre et les carottes sous le robinet et, si c'est possible, les éplucher avec un économe. Vous coupez le tout en cubes.
2. Faites cuire les cubes dans la casserole, environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette s'y enfonce facilement. Vous seul soulevez la casserole et égouttez.

3. Laissez refroidir 10 minutes et posez la casserole sur une surface stable et basse, à la portée de votre enfant.
4. Ajoutez le lait et le beurre et laissez votre enfant écraser jusqu'à obtenir une purée rustique et grumeleuse. Vous tenez bien la casserole.
5. Goûtez ensemble et trouvez un nom pour votre purée, par exemple « la purée nuage orange ».

Variation : les enfants de 4 ans lavent et écrasent ; les 7–8 ans lisent la recette à voix haute et mesurent le lait. **Attention :** la casserole et l'eau de cuisson sont brûlantes : seul l'adulte les manipule. Pensez aux allergies au lait et aux éventuels ajouts.

Jour 279 · Compote de pommes maison

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Octobre, c'est la saison des pommes. Votre enfant lave, compte et écrase ; l'adulte épluche et fait cuire. Le résultat est une compote bien douce que vous assaisonnez vous-mêmes.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes sucrées (6 à 7 pommes)
- 50 ml d'eau
- Une pincée de cannelle, éventuellement 1 cuillère à soupe de sucre
- Une casserole avec couvercle, un presse-purée, un saladier

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant compte et lave les pommes dans une bassine d'eau froide.
2. L'adulte épluche les pommes, retire le cœur et les coupe en morceaux. Un enfant à partir de 5 ans peut couper en plus petit les morceaux tendres avec un couteau à beurre pour enfants.
3. L'adulte met les morceaux avec l'eau dans la casserole et les fait cuire à couvert environ 15 minutes, jusqu'à ce

qu’ils soient tendres. L’enfant reste à distance de la cuisinière.

4. Laissez les pommes refroidir 10 minutes dans un saladier. Ensuite, votre enfant peut les écraser en purée.
5. Goûtez ensemble et ajoutez, selon le goût, de la cannelle ou un peu de sucre. Mangez la compote au dîner ou sur une tartine.

Variation : ajoutez une poire ou une poignée de framboises et laissez votre enfant deviner ce qui change la couleur. **Attention :** la casserole et la compote chaudes sont réservées à l’adulte ; laissez d’abord tout refroidir.

Jour 280 · Le grand tas de feuilles

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Ratisser les feuilles, c'est du travail, mais sauter dans un tas de feuilles, c'est la fête. Votre enfant travaille sa force, son équilibre et la coopération, tout en aidant au jardin ou au parc.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un râteau et un râteau pour enfant, ou un morceau de carton solide pour pousser les feuilles
- Des gants
- Un endroit avec beaucoup de feuilles sèches

COMMENT FAIRE

1. Inspectez d'abord l'endroit ensemble : pas de branches pointues, pas de pierres, pas de crottes de chien.
2. Ratissez les feuilles vers un seul endroit en 10 minutes. Comptez combien de fois votre enfant doit vider son petit râteau.
3. Sautez à tour de rôle dans le tas : d'abord normalement, puis comme une grenouille, puis assis à l'envers.
4. Lancez des brassées de feuilles en l'air et essayez d'en attraper trois avant qu'elles touchent le sol.

5. À la fin, ratissez tout proprement ensemble pour le bac à déchets verts, ou laissez un petit coin comme abri pour les hérissons et les insectes.

Variation : les plus grands mesurent, en grands pas, jusqu'où ils peuvent sauter depuis une ligne ; les plus jeunes cachent une peluche dans le tas et vous la font chercher.

Jour 281 · Une cabane de lecture sous un drap

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Quand les soirées raccourcissent, rien de plus agréable qu'un bon livre. Une cabane de lecture construite par vous fait de la lecture à voix haute une aventure, et votre enfant apprend à regarder et à écouter calmement.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 chaises ou une table, 1 grand drap
- Des pinces à linge ou des livres pour maintenir le drap
- Des coussins et une couverture
- Une lampe de poche (LED) et 3 à 5 livres

COMMENT FAIRE

1. Construisez la cabane ensemble : le drap sur les chaises ou la table, les coins fixés avec des pinces ou de gros livres.
2. Mettez-y des coussins et une couverture, et choisissez les livres ensemble.
3. Glissez-vous dedans, éteignez la grande lumière et lisez à la lueur de la lampe de poche. Laissez votre enfant tenir la lampe et éclairer l'image.
4. Arrêtez-vous au milieu d'une histoire et demandez : « Qu'est-ce que tu crois qu'il va se passer maintenant ? »

5. Ensuite, laissez votre enfant « lire » lui-même un livre à une peluche, avec ses propres mots sur les images.

Variation : les 7–8 ans lisent eux-mêmes une page à voix haute ; les 3 ans choisissent un livre d'images et nomment tout ce qu'ils voient. Laissez la cabane quelques jours comme coin de lecture permanent.

Jour 282 · Une manche à air avec un sac en papier

Âge : 4–8 ans · Durée : 35 min · Lieu : à l'intérieur et dehors · Surveillance : non

D'où vient le vent aujourd'hui ? Avec une manche à air, votre enfant le voit tout de suite. On découpe, on décore, puis on sort attraper le vent d'automne.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un sac en papier à sandwich ou un large sac en papier
- Du papier crépon ou des rubans en bandes de 40 cm
- Du ruban adhésif, des feutres, des ciseaux pour enfants
- Un morceau de ficelle de 60 cm

COMMENT FAIRE

1. Découpez le fond du sac pour obtenir un tube.
2. Décorez le tube avec des feutres : nuages, feuilles, soleil ou pluie.
3. Collez 8 à 10 rubans de papier crépon à l'une des ouvertures.
4. À l'autre ouverture, faites deux petits trous (un adulte aide) et passez-y la ficelle, nouée comme une poignée.
5. Sortez, levez le sac et regardez de quel côté les rubans s'envolent. Marchez, courez et arrêtez-vous : qu'est-ce qui change ?

Variation : accrochez la manche à air à une branche ou à un balcon et regardez-la chaque matin pendant une semaine : vent fort, léger ou pas de vent ? Les plus grands apprennent nord, est, sud et ouest, à la craie sur le trottoir.

Jour 283 · Compter et trier des glands

Âge : 3–7 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Avec les trésors de la promenade, votre enfant s'exerce au calcul sans en avoir l'air : compter, regrouper, comparer et partager équitablement.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une boîte avec 20 à 40 glands, marrons et pommes de pin
- Une boîte à œufs ou un moule à muffins
- Du papier et un feutre pour écrire les chiffres

COMMENT FAIRE

1. Écrivez les chiffres de 1 à 6 (ou jusqu'à 10) sur des petits papiers et posez-en un dans chaque alvéole de la boîte à œufs.
2. Votre enfant met dans chaque alvéole autant de glands que le chiffre l'indique.
3. Triez ensuite le tout par sorte : quel tas est le plus grand ? Alignez-les en rangées pour comparer.
4. Partagez équitablement un tas entre vous, votre enfant et une peluche. Est-ce que ça tombe juste, ou en reste-t-il ?
5. Rangez en comptant : « Dix glands retournent dans la boîte ! »

Variation : les enfants de 7 ans font des additions et des soustractions avec les glands (3 + 4, 10 − 6) ; les 3 ans trient seulement les gros et les petits. **Attention :** les petites trouvailles de la nature présentent un risque d'étouffement pour les enfants de moins de 3 ans.

Jour 284 · Un hérisson en papier et en feuilles

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

En automne, les hérissons cherchent un coin chaud pour hiberner. Votre enfant fabrique un hérisson avec un manteau de vraies feuilles et apprend au passage pourquoi les hérissons aiment les coins de jardin en désordre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une feuille de papier épais ou de carton
- 15 à 20 petites feuilles sèches
- De la colle pour le bricolage, un feutre marron et un feutre noir

COMMENT FAIRE

1. Dessinez ensemble un grand demi-cercle pour le corps et un museau pointu d'un côté.
2. Enduisez le corps de colle, un morceau à la fois.
3. Laissez votre enfant poser les feuilles comme des tuiles sur le corps, pointes vers l'arrière, comme des piquants.
4. Dessinez un œil, un nez et quatre pattes. Laissez le hérisson sécher une demi-heure sous un gros livre.
5. Racontez pendant ce temps : les hérissons dorment tout l'hiver sous les feuilles et les branches. Si vous avez

un jardin, vous pouvez laisser ensemble un coin de feuilles.

Variation : les jeunes enfants déchirent du papier marron en petits morceaux à la place des feuilles ; les plus grands fabriquent une famille de hérissons en trois tailles.

Jour 285 · Le bar à yaourts

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Votre enfant compose son propre buffet de desserts. Il s'exerce à verser, à servir et à choisir, et découvre quels goûts vont bien ensemble.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un pot de yaourt nature (500 g)
- Quelques petits bols de garnitures : morceaux de pomme ou de banane, raisins secs, flocons d'avoine, une petite cuillère de miel ou de confiture
- De petits bols, des petites cuillères et une grande cuillère
- Des cartes et un feutre pour donner un nom à chaque petit bol

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant se lave les mains et dispose en rang sur la table les petits bols de garnitures.
2. Écrivez ou dessinez ensemble une étiquette pour chaque bol, par exemple « croquant », « sucré » ou « fruité ».
3. Avec la grande cuillère, votre enfant met deux cuillerées de yaourt dans son propre bol.

4. Choisissez trois garnitures et saupoudrez-les par-dessus. Faites-en un visage, un soleil ou un motif.
5. Goûtez ensemble et donnez un nom à la création. Qui invente la combinaison la plus folle qui reste bonne ?

Variation : les enfants de 3–4 ans choisissent deux garnitures et servent avec une cuillère ; les 7–8 ans écrivent un « menu » et calculent combien de cuillerées il faut en tout. **Attention :** vérifiez les allergies (lait, fruits à coque) ; ne donnez pas de miel aux enfants de moins de 1 an et gardez les raisins secs et les morceaux durs hors de portée des très jeunes enfants.

Jour 286 · Soupe de potiron orange

Âge : 4–8 ans · Durée : 50 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Un potiron est gros, lourd et plein de graines. Votre enfant en découvre l'intérieur, aide à peser et à remuer, et reçoit un bol de soupe qu'il a préparée.

INGRÉDIENTS

- 1 petit potiron (environ 800 g), par exemple un potimarron
- 1 oignon, 1 pomme de terre
- 750 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile, du poivre et une pincée de sel

COMMENT FAIRE

1. L'adulte coupe le potiron en deux. Votre enfant retire avec une cuillère les graines et les filaments et les met dans un saladier.
2. L'adulte coupe le potiron, l'oignon et la pomme de terre en cubes. Votre enfant les compte en les mettant dans la casserole ou les pèse sur la balance de cuisine.
3. L'adulte fait revenir l'oignon dans l'huile, ajoute les légumes et le bouillon et laisse cuire doucement 20 minutes, jusqu'à ce que tout soit tendre.
4. Laissez la soupe refroidir un peu ; l'adulte la mixe. Votre enfant peut ajouter le poivre et le sel et remuer

dans un bol refroidi.

5. Rincez les graines et laissez-les sécher ; elles reviendront au jour 289.

Variation : décorez chaque bol d'un petit visage fait avec une noisette de yaourt. **Attention :** la découpe, la cuisinière et le mixeur plongeant sont réservés à l'adulte ; laissez d'abord refroidir la soupe chaude. Vérifiez la présence d'allergènes dans le bouillon, comme le céleri.



Une soupe de potiron maison
Pixabay (RitaE)

Jour 287 · Dessiner une nature morte d'automne

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Les vrais artistes dessinent ce qu'ils ont devant eux. Votre enfant apprend à regarder les formes, les ombres et les couleurs en dessinant une petite nature morte d'automne.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 à 5 objets : une pomme, un marron, une feuille, un petit potiron, une pomme de pin
- Un torchon comme support
- Du papier, un crayon et des crayons de couleur ou des crayons gras

COMMENT FAIRE

1. Laissez votre enfant disposer lui-même les objets sur le torchon : qu'est-ce qui est devant, qu'est-ce qui est derrière ?
2. Regardez ensemble pendant une minute, sans rien faire d'autre : quelle forme a la pomme ? Où est-elle plus sombre ?
3. Dessinez d'abord les grandes formes au crayon, légèrement et sans gomme.
4. Coloriez ensuite et cherchez les bonnes teintes : la feuille est-elle seulement jaune, ou aussi un peu verte et marron ?

5. Votre enfant écrit son prénom et la date en dessous, puis vous accrochez l'œuvre pour une semaine comme « exposition ».

Variation : les enfants de 3–4 ans dessinent un seul objet en grand sur la feuille ; les 7–8 ans dessinent deux fois la même nature morte, avec et sans lampe à côté, et comparent les ombres.

Jour 288 · Parcours d'obstacles pour jour de pluie

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Il pleut toute la journée ? Alors le couloir ou le salon devient un parcours. Votre enfant rampe, saute et garde l'équilibre, et dépense l'énergie qui resterait sinon dehors.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 à 6 coussins, une couverture, 2 chaises
- Un rouleau de ruban de masquage ou une corde de 3 mètres
- Un panier à linge et 3 paires de chaussettes roulées en boule

COMMENT FAIRE

1. Installez ensemble 5 postes : des coussins à enjamber, un tunnel fait d'une couverture sur 2 chaises, une ligne de ruban adhésif pour l'équilibre, un endroit pour sauter 3 fois et un panier à linge où lancer les chaussettes.
2. Faites d'abord le parcours lentement ensemble et expliquez ce qu'il faut faire à chaque poste.
3. Laissez votre enfant faire le parcours 3 fois et comptez à voix haute combien de temps cela prend.
4. Changez une chose à chaque tour : équilibre à reculons, ramper comme une chenille, sauter à cloche-pied.

5. Ensuite, laissez votre enfant inventer son propre poste et vous faire faire le parcours.

Variation : les jeunes enfants font 3 postes sans chronomètre ; les plus grands notent leurs temps sur papier. **Attention :** écartez les tables aux angles pointus et jouez en chaussettes antidérapantes ou pieds nus, pas en chaussettes glissantes.

Jour 289 · Expérience de germination avec des graines

Âge : 4–8 ans · Durée : 15 min, puis 5 min par jour · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Dans chaque pomme et chaque potiron se cache une nouvelle petite plante. Votre enfant met en place une expérience et voit apparaître en une semaine ou deux les premières racines.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 5 graines de potiron séchées et 5 pépins de pomme
- De l'essuie-tout, 2 sachets de congélation ou 2 pots de confiture vides
- Un vaporisateur ou une cuillère d'eau, un feutre

COMMENT FAIRE

1. Pliez une feuille d'essuie-tout en deux et humidifiez-la, sans qu'elle dégouline.
2. Posez les graines de potiron sur une feuille et les pépins de pomme sur l'autre. Mettez chaque feuille dans un sachet ou un pot.
3. Écrivez sur chaque pot ce qu'il contient et la date.
4. Placez les pots dans un endroit chaud, pas en plein soleil. Regardez chaque jour et gardez le papier humide.

5. Tous les deux jours, dessinez ce que vous voyez. Quelle graine germe la première ?

Variation : les plus grands mettent un pot au réfrigérateur et comparent : que fait la chaleur ? Plantez les graines de potiron germées dans un petit pot de terre sur le rebord de la fenêtre.

Jour 290 · Le serpent de mots

Âge : 5–8 ans · Durée : 15 min · Lieu : à l'intérieur ou en chemin · Surveillance : non

Le dernier son d'un mot est le début du suivant. Ce jeu de langage tranquille exerce l'écoute, les sons des mots et un peu d'imagination, sans rien avoir à préparer.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Vos voix et un peu de patience
- Éventuellement du papier et un crayon pour écrire ou dessiner le serpent de mots
- Un minuteur de cuisine de 5 minutes si vous voulez faire monter le suspense

COMMENT FAIRE

1. Dites un mot, par exemple « lapin ». Sa dernière syllabe est « pin ».
2. Votre enfant invente un mot qui commence par cette syllabe, par exemple « pinceau ». Ensuite, c'est de nouveau à vous, avec un mot qui commence par la dernière syllabe de « pinceau » (« so »), comme « soleil ».
3. Continuez jusqu'à ce que vous n'ayez plus d'idée ou que quelqu'un répète un mot.
4. Écrivez ou dessinez les mots les uns sous les autres sur le papier. Quelle est la longueur de votre serpent ?

5. Faites un deuxième tour avec un thème, comme les animaux, la nourriture ou les objets de la maison.

Variation : les enfants de 5 ans peuvent aussi choisir un mot qui commence par le même son que celui où finit le précédent ; les 7–8 ans cherchent seulement des mots d'au moins quatre lettres et épellent le dernier mot. Le jeu marche aussi dans la file d'attente du magasin ou en voiture, tant que le conducteur garde les yeux sur la route.

Jour 291 · Jour de lessive : un étendoir dans le salon

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Des pinces à linge et une ficelle transforment la pièce en vrai étendoir. Votre enfant aide aux tâches de la maison, travaille la pince avec ses doigts et trie par couleur et par taille.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une corde ou un long ruban de 2 mètres
- 10 à 12 pinces à linge en bois
- Des gants de toilette, des torchons, des lingettes ou des petits bouts de tissu, y compris pour les peluches
- Deux chaises pour attacher la corde

COMMENT FAIRE

1. Nouez la corde de chaque côté aux dossiers de deux chaises, à hauteur d'enfant.
2. Mettez tous les petits linges en tas et laissez d'abord votre enfant les trier : colorés, blancs, grands, petits.
3. Accrochez chaque linge à la corde avec une ou deux pinces. Laissez votre enfant choisir quelles couleurs vont côte à côte.
4. Faites un motif, par exemple rouge, blanc, rouge, blanc, et faites deviner le linge suivant.

5. Décrochez tout et pliez les linges en petits carrés. Qui fait la plus jolie pile ?

Variation : les plus jeunes accrochent seulement ; les plus grands comptent combien de pinces il faut et accrochent tout par ordre de la plus grande à la plus petite taille. **Attention :** gardez les pinces à linge hors de portée des enfants de moins de 3 ans et veillez à ce que les chaises ne puissent pas se renverser.

Jour 292 · Une couronne de feuilles d'automne

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Un roi ou une reine de l'automne porte bien sûr une couronne de feuilles. Votre enfant classe les couleurs et les tailles et s'exerce à coller et à plier.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une bande de papier solide ou de carton de 60 × 6 cm
- 10 à 15 feuilles colorées
- Du ruban adhésif, de la colle pour le bricolage, une agrafeuse (réservée à l'adulte)

COMMENT FAIRE

1. Mesurez la bande autour de la tête de votre enfant et faites un trait à l'endroit où elle doit se fermer.
2. Alignez les feuilles : de la plus grande à la plus petite, ou du jaune au rouge.
3. Collez les feuilles sur la bande, tiges vers le bas, de sorte que les pointes dépassent du bord.
4. L'adulte agrafe ou colle la bande pour en faire un anneau.
5. Mettez la couronne et faites le tour de la maison en roi ou reine de l'automne ; tout le monde s'incline.

Variation : les plus grands font un motif (jaune-rouge-jaune-rouge) ; les plus jeunes collent simplement autant de feuilles que possible.

> Les feuilles qui cassent facilement peuvent d’abord sécher une nuit entre de gros livres.

Jour 293 · Quelle est l'épaisseur de l'arbre ?

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

En automne, votre enfant regarde les arbres avec des yeux neufs. Avec une ficelle, vous mesurez l'épaisseur de chaque tronc et découvrez vous-mêmes quel arbre est le plus gros.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un morceau de ficelle ou de laine de 2 mètres
- Un mètre ruban ou une règle
- Du papier, un crayon et un porte-bloc ou un livre comme support
- Éventuellement une craie de trottoir ou un ruban pour repérer les arbres

COMMENT FAIRE

1. Choisissez dans le parc ou le jardin cinq arbres aux troncs différents.
2. Faites un tour de ficelle autour du premier tronc et pincez l'endroit où la ficelle se rejoint.
3. Posez la ficelle contre le mètre ruban et lisez combien de centimètres mesure le tour du tronc. Écrivez le nombre à côté du dessin de l'arbre.
4. Faites de même avec les autres arbres. Quel arbre est le plus gros, lequel le plus fin ?

5. Rangez les arbres du plus gros au plus fin et dessinez une petite feuille pour chaque arbre.

Variation : les plus jeunes comparent avec leurs bras (« mon câlin fait-il le tour ? ») ; les plus grands calculent de combien le plus gros arbre dépasse le plus fin. **Attention :** ne grimpez pas aux arbres et restez à l'écart des branches qui risquent de tomber par grand vent.

Jour 294 · Pique-nique des vacances de la Toussaint dans le salon

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Dehors, il fait humide, mais un pique-nique peut aussi se faire à l'intérieur. Votre enfant prévoit, dresse et sert, et vous mangez ensemble sur une nappe posée par terre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un plaid ou une nappe
- Des assiettes, des gobelets, des serviettes
- Des petites choses simples à manger : tartines, morceaux de fromage, pomme, concombre, crackers
- Un panier ou une boîte

COMMENT FAIRE

1. Faites ensemble une liste de courses avec des petits dessins et regardez ce qu'il y a déjà à la maison.
2. Votre enfant tartine du pain avec un couteau pour enfants et le découpe avec un emporte-pièce.
3. L'adulte coupe les fruits et les légumes ; votre enfant les dispose joliment sur une assiette.
4. Mettez tout dans le panier, « marchez » trois fois autour de la maison, puis étalez la nappe.
5. Mangez, racontez-vous votre chose d'automne préférée et rangez ensemble.

Variation : invitez les peluches et donnez à chacune une petite assiette ; les plus grands écrivent un menu. **Attention :** tenez compte des allergies si des amis participent ; évitez de donner des raisins entiers et des fruits à coque aux jeunes enfants (coupez les raisins en deux dans la longueur).

Jour 295 · Potion magique au chou rouge

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : oui

Le chou rouge passe du violet au rose ou au bleu, selon ce que vous y ajoutez. Votre enfant regarde la « potion magique » changer de couleur et découvre un vrai tour de magie des couleurs.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Quelques feuilles de chou rouge
- De l'eau chaude et un saladier ou une casserole (réservés à l'adulte)
- 4 verres transparents
- Un filet de vinaigre, une cuillère à café de levure chimique ou de bicarbonate de soude, une rondelle de citron
- Une petite cuillère et un tablier

COMMENT FAIRE

1. Vous déchirez les feuilles de chou en morceaux, versez dessus de l'eau chaude et laissez reposer 15 minutes. Le liquide devient violet.
2. Versez l'eau violette refroidie dans les verres, sur un doigt de hauteur environ, en retirant les feuilles avec une passoire.

3. Laissez votre enfant verser un filet de vinaigre dans le premier verre : il devient rose.
4. Mettez une cuillère à café de levure chimique dans le deuxième verre : il devient bleu ou vert. Le troisième verre reçoit du jus de citron, le quatrième reste tel quel pour comparer.
5. Mélangez deux verres : quelle couleur obtenez-vous ? Coloriez le résultat sur du papier.

Variation : les jeunes enfants regardent et nomment les couleurs ; les plus grands prédisent d'abord la couleur obtenue et notent le résultat dans un tableau. **Attention :** l'eau chaude est réservée à l'adulte ; ne goûtez ni le vinaigre, ni la levure, ni le citron, et ne vous frottez pas les yeux.

Jour 296 · Des petits hiboux en rouleaux de papier

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Les hiboux sont les animaux nocturnes de l'automne. Avec un rouleau vide, votre enfant en fabrique un qui veille sur la maison depuis le rebord de la fenêtre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un rouleau vide de papier toilette ou d'essuie-tout
- Du papier marron et jaune, ou de la peinture
- Des ciseaux pour enfants, de la colle, des feutres
- 2 petites feuilles pour les ailes

COMMENT FAIRE

1. Appuyez le haut du rouleau vers l'intérieur, d'abord devant puis derrière, pour former deux oreilles pointues.
2. Recouvrez le rouleau de papier marron ou peignez-le, puis laissez sécher un peu.
3. Découpez deux grands ronds dans du papier jaune pour les yeux, dessinez-y des pupilles noires et collez-les.
4. Découpez un petit triangle pour le bec et collez deux feuilles sur les côtés comme ailes.
5. Dessinez au feutre de petits « v » sur le ventre pour imiter les plumes.

Variation : faites une famille de hiboux en trois tailles et posez-les sur une branche. Racontez aux 7–8 ans que les hiboux peuvent tourner la tête très loin, et essayez vous-même de voir jusqu'où vous allez.

Jour 297 · Une boîte pliée pour les petits trésors

Âge : 5–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Avec une seule feuille carrée, vous pliez une petite boîte avec couvercle. Votre enfant s'exerce à plier avec précision et fabrique un objet où ranger ses petits trésors.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 feuilles carrées de 20 × 20 cm (découpez une feuille A4 pour en faire un carré)
- Des feutres ou des crayons pour décorer
- Une règle et un morceau de ruban adhésif si la boîte ne tient pas

COMMENT FAIRE

1. Pliez la feuille carrée en deux dans le sens de la longueur, puis dépliez-la : vous avez maintenant une ligne centrale.
2. Pliez les quatre coins vers le centre pour obtenir un carré plus petit.
3. Pliez le bord du haut et celui du bas vers la ligne centrale, puis dépliez-les. Faites de même avec les côtés, jusqu'à obtenir un quadrillage.
4. Dépliez de nouveau les quatre coins, relevez les côtés et poussez les coins vers l'intérieur : la boîte tient debout.

5. Avec la deuxième feuille, pliée un tout petit peu plus grande, fabriquez le couvercle. Décorez le tout avec des dessins.

Variation : les plus jeunes plient une simple petite coupe avec seulement les deux premiers plis ; les plus grands font des boîtes en trois tailles qui s'emboîtent. **Attention :** n'y rangez pas de petits objets s'il y a de plus jeunes enfants à proximité.

Jour 298 · Sablés à la cannelle en formes d'automne

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Peser, pétrir, étaler et découper : faire des biscuits, c'est du calcul et du bricolage à la fois. Ensuite, la maison sent bon l'automne.

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 125 g de beurre mou
- 100 g de sucre
- 1 œuf, 1 cuillère à café de cannelle, une pincée de sel
- Des emporte-pièces (feuille, gland, champignon ou simplement ronds)

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant pèse la farine, le sucre et le beurre sur la balance de cuisine et met le tout dans un saladier avec l'œuf, la cannelle et le sel.
2. Pétrissez avec les mains propres jusqu'à obtenir une boule lisse et laissez-la 20 minutes au réfrigérateur.
3. L'adulte préchauffe le four à 180 °C. Étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur sur un plan de travail fariné.
4. Votre enfant découpe les formes et les pose sur une plaque avec du papier sulfurisé.

5. L’adulte fait cuire les biscuits 12 à 15 minutes, jusqu’à ce que les bords soient légèrement dorés. Laissez-les refroidir sur une grille avant de goûter.

Variation : marquez des nervures dans les petites feuilles avec une fourchette. **Attention :** contient du gluten, de l’œuf et du lait ; seul l’adulte utilise le four ; ne mangez pas la pâte crue contenant de l’œuf.

Jour 299 · Le memory de l'automne

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Votre enfant dessine lui-même un jeu de memory avec des images d'automne, puis y joue. Cela exerce la mémoire, la patience d'attendre son tour et l'art de perdre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un morceau de carton solide ou une vieille boîte de céréales
- Des ciseaux pour enfants, un crayon, des crayons de couleur ou des feutres
- Une règle

COMMENT FAIRE

1. Tracez sur le carton 16 carrés de 6 × 6 cm et découpez-les (l'adulte aide pour les lignes droites).
2. Choisissez ensemble 8 images d'automne : feuille, parapluie, marron, hérisson, potiron, botte, hibou, champignon.
3. Dessinez chaque image deux fois, aussi semblables que possible.
4. Posez les cartes face cachée en grille de 4 × 4. À tour de rôle, retournez-en deux ; si elles sont identiques, vous les gardez et vous rejouez.

5. Celui qui a le plus de paires peut mélanger les cartes pour la partie suivante.

Variation : commencez avec 6 paires pour les 3–4 ans et retournez les cartes face visible s'ils trouvent cela difficile ; les plus grands font des paires mot et image.

Jour 300 · Chasse au trésor dans la maison

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Le jour 300 mérite une petite fête : une chasse au trésor avec des indices qui mènent à une petite surprise. Votre enfant lit, observe et raisonne.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 cartes ou petits papiers
- Un crayon et des feutres
- Une petite surprise : un diplôme « Jour 300 » fait maison, un biscuit ou un nouveau carnet de dessin

COMMENT FAIRE

1. Pensez à 6 endroits de la maison (réfrigérateur, sous l'oreiller, près des chaussures, dans le panier à linge, derrière le rideau, dans la salle de bains).
2. Écrivez ou dessinez sur chaque carte un indice vers l'endroit suivant : « Où fait-il toujours froid ? »
3. Cachez les cartes dans le bon ordre et donnez la première à votre enfant.
4. Laissez votre enfant chercher seul ; n'aidez par un petit conseil que s'il est vraiment bloqué.
5. La surprise se trouve près de la dernière carte. Fêtez ensemble le fait que vous avez déjà fait 300 jours d'activités sans écran.

Variation : pour les 4 ans, seulement des dessins ; les 7–8 ans reçoivent des énigmes ou un mot écrit en miroir. Ensuite, laissez votre enfant préparer une chasse au trésor pour vous.

Jour 301 · Heure d'hiver : une horloge en assiette de carton

Âge : 5–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Fin octobre, on recule les horloges d'une heure. C'est le bon moment pour fabriquer ensemble une horloge et faire les premiers pas pour apprendre à lire l'heure.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une assiette en carton
- Un morceau de carton pour les aiguilles
- Une attache parisienne (l'adulte fait le petit trou)
- Des feutres, des ciseaux pour enfants

COMMENT FAIRE

1. Écrivez d'abord 12, 3, 6 et 9 sur l'assiette, comme les quatre points cardinaux. Complétez ensuite avec les autres chiffres.
2. Découpez dans le carton une petite et une grande aiguille et coloriez-les de couleurs différentes.
3. L'adulte perce un petit trou au centre ; fixez les aiguilles avec l'attache parisienne.
4. Réglez l'horloge sur les moments importants : petit-déjeuner, école, repas, coucher. Dessinez une image à côté de chaque heure, autour de l'assiette.

5. Reculez l’horloge d’une heure ensemble et expliquez ce que veut dire l’heure d’hiver : le jour se lève plus tôt le matin et la nuit tombe plus tôt le soir.

Variation : les enfants de 5 ans s’exercent seulement sur les heures pleines ; les 7–8 ans apprennent la demie et le quart. **Attention :** les attaches parisiennes sont petites et pointues ; gardez-les hors de portée des petits frères et sœurs.

Jour 302 · Promenade au crépuscule avec des réflecteurs

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : dehors · Surveillance : oui

Quand la nuit tombe tôt, le quartier change. Votre enfant découvre à quoi ressemble la rue au crépuscule et comprend pourquoi les lumières et les bandes réfléchissantes sont importantes.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un gilet fluo ou des bandes réfléchissantes par personne
- Une lampe de poche (LED)
- Des vêtements chauds

COMMENT FAIRE

1. À la maison, enfilez les gilets et éclairez avec la lampe de poche, dans le couloir, une bande réfléchissante : voyez-vous comme elle s'illumine ?
2. Marchez 20 minutes dans un quartier calme et éclairé, toujours en donnant la main à l'adulte ou à ses côtés.
3. Cherchez ensemble 5 choses qui donnent de la lumière (lampadaire, feu de vélo, fenêtre) et 5 choses qui renvoient la lumière (panneau de signalisation, borne).
4. Écoutez un moment en silence : quels bruits du soir entendez-vous ?

5. À la maison, discutez : pourquoi porte-t-on dans le noir quelque chose qui brille ?

Variation : les plus grands comptent combien de cyclistes ont de bons feux. **Attention :** restez sur les trottoirs et les chemins, ne traversez qu'ensemble et choisissez un parcours court et connu.



Une courte promenade au crépuscule
Pixabay (jplenio)

Jour 303 · Une citrouille-lanterne avec LED

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Une citrouille évidée avec un petit visage est une tradition d'automne. L'adulte coupe ; votre enfant vide, dessine et choisit le visage.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 citrouille orange de taille moyenne
- Un couteau bien aiguisé (réservé à l'adulte), une grosse cuillère à soupe solide
- Un feutre, un vieux journal, un saladier
- Une bougie chauffe-plat à LED

COMMENT FAIRE

1. Étalez le journal sur la table. L'adulte découpe un couvercle dans le haut de la citrouille.
2. Votre enfant retire avec la cuillère les graines et la chair filandreuse et les met dans le saladier. Sentez comme c'est glissant.
3. Laissez votre enfant dessiner un visage au feutre sur la citrouille : joyeux, étonné ou endormi.
4. L'adulte découpe les lignes, calmement et en éloignant le couteau de l'enfant.
5. Posez la petite lumière LED dedans, éteignez les lampes et admirez le résultat près de la fenêtre.

Variation : les jeunes enfants collent un visage en papier sur une petite citrouille au lieu de découper. **Attention :** pas de vraie bougie dans la citrouille ; le couteau est réservé à l'adulte. La chair retirée peut servir pour la soupe (jour 286).

Jour 304 · Fête déguisée et gentilles histoires de fantômes

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : à l'intérieur · Surveillance : non

Le 31 octobre, vous terminez le mois avec une fête déguisée. Pas effrayante, mais pleine de suspense : votre enfant choisit un rôle, défile et raconte une courte histoire de fantôme qui finit bien.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Une caisse de vieux vêtements, d'écharpes, de chapeaux et de draps
- Du maquillage, ou simplement un feutre pour dessiner sur du papier (masques)
- Une lampe de poche (LED)
- De la musique que vous faites vous-mêmes avec des casseroles et des cuillères

COMMENT FAIRE

1. Laissez votre enfant choisir lui-même : petit fantôme, chauve-souris, sorcière, citrouille ou tout autre chose.
2. Fabriquez un masque avec une assiette en carton, deux grands trous pour les yeux (l'adulte les découpe) et un élastique.
3. Posez un « podium » avec une serviette et faites un défilé ; les autres tapent sur les casseroles et

applaudissent.

4. Asseyez-vous ensuite en cercle avec la lampe de poche. Chacun raconte une histoire de fantôme de quelques phrases qui finit bien : le petit fantôme trouve un ami.
5. Terminez par une tasse de lait chaud ou de thé et racontez quelle a été la plus belle journée d'octobre.

Variation : pour les 3 ans, restez dans le rigolo : des animaux à la place des fantômes. **Attention :** ne mettez jamais un drap ou un sac sur la tête sans grands trous ; testez d'abord le maquillage sur un petit endroit de la peau.

Novembre

Ce mois-ci

Novembre est sombre et souvent gris, mais c'est aussi le mois des petites lumières. Le 11 novembre, c'est la Saint-Martin : dans certaines régions, comme l'Alsace, la Lorraine, la Belgique, le Luxembourg ou la Suisse, les enfants défilent avec des lanternes. Le 6 décembre, jour de la Saint-Nicolas, approche aussi. C'est le moment de bricoler à l'intérieur, de faire de la cuisine et de se donner un peu de chaleur.

Jour 305 · Mélanger son propre muesli du matin

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Un grand bol de flocons d'avoine, de fruits et de graines que votre enfant pèse et mélange lui-même. Il s'exerce à compter, à peser et à choisir, puis vous prenez le petit-déjeuner avec son mélange.

INGRÉDIENTS

- 150 g de flocons d'avoine
- une poignée de fruits secs, comme des raisins secs ou des abricots secs coupés en morceaux
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol ou d'autres graines
- un grand saladier, un bocal avec un couvercle, une balance de cuisine

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant se lave les mains et installe les ingrédients sur la table.
2. Pesée : laissez votre enfant peser 150 g de flocons d'avoine et les verser dans le grand saladier. Regardez ensemble le nombre qui change sur la balance.
3. Ajoutez les fruits secs et les graines. Comptez combien de cuillères ou de poignées il faut.

4. Mélangez bien avec une grande cuillère et goûtez une petite bouchée.
5. Versez le mélange dans un bocal avec un couvercle et collez une étiquette avec le nom du muesli. Demain, mangez-en un bol avec du lait ou du yaourt.

Variante : les plus jeunes versent et remuent ; les plus grands préparent deux mélanges et comparent celui qu'ils préfèrent.
Attention : contient du gluten et peut contenir des traces de fruits à coque ; vérifiez les allergènes sur l'emballage et gardez les graines dures et les fruits secs hors de portée des enfants de moins de 3 ans.

Jour 306 · Graines pour oiseaux dans une écorce d'orange

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : cuisine et extérieur · Surveillance : oui

Quand il fait plus froid, les oiseaux trouvent moins à manger. Votre enfant fabrique une petite mangeoire dans une demi-écorce d'orange, puis il peut observer qui vient picorer.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 orange
- 100 g de graisse végétale de coco ou de graisse non salée pour oiseaux
- 100 g de graines pour oiseaux (en supermarché ou en animalerie)
- un morceau de ficelle de 50 cm, une brochette en bois (pour l'adulte)

COMMENT FAIRE

1. Coupez l'orange en deux (adulte). Votre enfant retire la pulpe avec une cuillère ; elle peut très bien se manger.
2. L'adulte perce deux petits trous sur le bord de l'écorce et y passe la ficelle pour faire une anse.
3. L'adulte fait fondre la graisse à feu doux, puis la laisse refroidir 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tiède.

4. Votre enfant mélange les graines à la graisse tiède et remplit l'écorce avec ce mélange.
5. Mettez l'écorce une heure au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle durcisse, puis accrochez-la à un arbre ou au balcon, hors de portée des chats.

Variante : notez pendant une semaine quels oiseaux viennent manger (voir jour 293). **Attention :** seul l'adulte fait fondre la graisse ; les graines pour oiseaux et la graisse ne se goûtent pas ; lavez-vous les mains ensuite.

Jour 307 · Volley-ballon dans le salon

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Un ballon de baudruche flotte lentement, donc même les plus petits peuvent le toucher. Un jeu de mouvement rapide et joyeux pour un après-midi sombre, qui entraîne la coordination entre les yeux et les mains.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 grand ballon de baudruche, gonflé par l'adulte
- une ficelle ou une écharpe tendue entre deux chaises pour faire le filet
- si vous voulez, 2 assiettes en carton comme « raquettes »

COMMENT FAIRE

1. Faites de la place et tendez le filet à peu près à hauteur de poitrine de votre enfant.
2. Commencez ensemble : combien de fois pouvez-vous renvoyer le ballon de l'autre côté sans qu'il touche le sol ? Comptez à voix haute.
3. Essayez ensuite avec la main gauche seulement, avec la tête ou avec une assiette en carton.
4. Faites un vrai match : si le ballon tombe de votre côté, l'autre gagne un point. Jusqu'à 7 points.

5. Terminez par « garder le ballon en l'air » tout seul : combien de fois y arrivez-vous ?

Variante : les enfants de 3 ans jouent sans filet et sans points.
Attention : ne mettez jamais un ballon de baudruche dans la bouche ; ramassez tout de suite les morceaux d'un ballon éclaté, car les morceaux de caoutchouc sont dangereux pour les jeunes enfants. Ne convient pas en cas d'allergie au latex.

Jour 308 · Le jeu des suites de cubes

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Une rangée de cubes suivant un rythme précis, et un enfant qui doit deviner ce qui vient ensuite. Ce jeu calme apprend à repérer des motifs et à anticiper.

CE QU'IL VOUS FAUT

- environ 20 cubes en bois ou en plastique de 3 couleurs (ou des carrés de carton de 3 couleurs)
- une nappe ou un morceau de carton comme terrain de jeu
- du papier et des crayons de couleur

COMMENT FAIRE

1. Alignez six cubes en suivant un motif bien visible, par exemple rouge, bleu, rouge, bleu, rouge, bleu.
2. Demandez à votre enfant de « lire » la rangée en citant les couleurs et de dire quel cube vient ensuite.
3. Laissez-le continuer la rangée jusqu'à dix cubes et vérifiez ensemble que le motif reste juste.
4. Changez de rôle : votre enfant crée son propre motif avec trois couleurs et vous devinez le cube suivant.
5. Dessinez le plus beau motif avec des crayons de couleur.

Variante : les enfants de 4 ans travaillent avec deux couleurs ; ceux de 7–8 ans créent des suites qui grandissent, comme 1 rouge, 2 bleus, 3 jaunes. **Attention :** gardez les petits cubes hors de portée des enfants de moins de 3 ans.

Jour 309 · Une lanterne en brique de lait

Âge : 4–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Dans quelques jours, c'est la Saint-Martin. Votre enfant fabrique sa propre lanterne avec une brique de lait vide et du papier de soie ; elle brillera joliment avec une petite lumière LED.

CE QU'IL VOUS FAUT

- une brique de lait vide et propre de 1 litre
- du papier de soie de plusieurs couleurs
- des ciseaux ou un cutter (adulte, pour la brique), des ciseaux pour enfant, de la colle
- un morceau de fil de fer ou de ficelle solide, un bâton, une petite lumière LED ou un bâton de lanterne LED

COMMENT FAIRE

1. L'adulte coupe le haut de la brique et découpe une fenêtre dans chaque côté, en laissant un bord de 2 cm.
2. Votre enfant découpe des morceaux de papier de soie et les colle sur les fenêtres, à l'intérieur.
3. Décorez les bords avec des étoiles, des lunes ou des feuilles en papier.
4. L'adulte perce deux petits trous en haut et fixe l'anse en fil de fer ou en ficelle.

5. Posez une petite lumière LED au fond ou accrochez la lanterne à un bâton LED. Essayez-la dans une pièce sombre.

Variante : les enfants de 4 ans collent de grands morceaux de papier sans forme précise ; ceux de 7–8 ans découpent des silhouettes de maisons dans du papier noir. **Attention :** jamais de vraie bougie dans une lanterne en papier.



Lanternes pour la Saint-Martin
Pixabay (SahinK)

Jour 310 · Notre chanson de la lanterne

Âge : 3–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

À la Saint-Martin, on chante en défilant avec les lanternes. En plus des chansons que vous connaissez, vous inventez aujourd'hui un petit couplet bien à vous, avec un rythme que tout le monde peut frapper dans les mains.

CE QU'IL VOUS FAUT

- du papier et un crayon
- une casserole avec une cuillère en bois, ou le bâton de pluie du jour 45
- la lanterne d'hier

COMMENT FAIRE

1. Frappez ensemble un rythme simple : long-long-court-court-long. Répétez jusqu'à ce que ça vienne tout seul.
2. Cherchez des mots qui riment avec « lumière » : première, rivière, hier. Et avec « lanterne » : caverne, citerne.
3. Écrivez ensemble quatre courtes lignes, par exemple sur la petite lumière, la rue sombre et quelque chose de bon à manger.
4. Chantez ou rappez le couplet sur le rythme, avec la casserole comme tambour.

5. Répétez-le trois fois, puis présentez-le, lanterne à la main, au reste de la famille.

Variante : les enfants de 3–4 ans répètent une seule ligne et frappent dans leurs mains ; ceux de 7–8 ans écrivent la chanson eux-mêmes et dessinent une lanterne à côté.

Jour 311 · L'histoire du manteau partagé

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

La Saint-Martin parle de partage : selon l'histoire, un soldat a coupé son manteau en deux pour quelqu'un qui avait froid. Votre enfant rejoue l'histoire et parle de ce que partager veut dire.

CE QU'IL VOUS FAUT

- une vieille écharpe ou un drap comme manteau
- un bâton ou un rouleau d'essuie-tout comme « épée »
- un manche à balai ou un coussin comme cheval
- un fruit ou un biscuit à partager

COMMENT FAIRE

1. Racontez l'histoire en quelques phrases : un cavalier traverse la neige, voit un homme qui a froid et partage son manteau avec lui.
2. Distribuez les rôles : votre enfant est le cavalier, vous êtes l'homme qui a froid. Jouez la scène ; le manteau est plié au lieu d'être coupé.
3. Échangez les rôles et rejouez l'histoire, cette fois avec vos propres mots.
4. Parlez-en : qu'as-tu déjà partagé, toi ? Qu'as-tu ressenti ?

5. Pour finir, partagez ensemble une pomme ou un biscuit en parts égales.

Variante : les plus grands choisissent ensemble quelque chose dans leur armoire qu'ils veulent donner ou apporter à une ressourcerie ou à une association.

Jour 312 · Découper des étoiles

Âge : 5–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Une feuille carrée, quelques plis et un coup de ciseaux : une étoile apparaît. Votre enfant s'exerce à plier et à découper avec précision, et fabrique en même temps une décoration pour la fenêtre.

CE QU'IL VOUS FAUT

- des feuilles carrées de papier de 15 × 15 cm (blanc, jaune, doré ou simple papier d'imprimante)
- des ciseaux pour enfant, un crayon
- du ruban adhésif ou du fil pour accrocher

COMMENT FAIRE

1. Pliez le carré en deux pour former un triangle, puis encore en deux pour obtenir un triangle plus petit.
2. Pliez ce triangle encore une fois en deux : vous obtenez une pointe étroite.
3. Dessinez au crayon une ligne en biais du haut vers le côté et découpez le long de cette ligne.
4. Découpez encore de petits triangles ou de petits demi-cercles sur les bords.
5. Dépliez et admirez l'étoile. Collez-en quelques-unes sur la fenêtre ou accrochez-les à un fil.

Variante : les plus jeunes découpent seulement la ligne en biais et vous laissent faire les trous en plus ; ceux de 7–8 ans essaient des flocons de neige à six pointes.

Jour 313 · Des crêpes avec une frimousse

Âge : 3–8 ans · Durée : 50 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Préparer la pâte, c'est remuer, verser et compter. La cuisson revient à l'adulte, la décoration à votre enfant : chaque crêpe reçoit sa propre frimousse.

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 500 ml de lait
- 2 œufs, une pincée de sel
- du beurre pour la cuisson
- des morceaux de fruits (banane, pomme, raisins secs) pour les frimousses

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant verse la farine et le sel dans un saladier et fait un puits au milieu.
2. Cassez les œufs dans le puits et versez-y la moitié du lait. Votre enfant fouette jusqu'à ce que la pâte soit lisse, puis ajoutez le reste du lait.
3. L'adulte fait cuire les crêpes dans une poêle chaude avec du beurre ; l'enfant reste loin de la cuisinière.
4. Posez chaque crêpe sur une assiette et laissez-la refroidir un instant.

5. Votre enfant dessine des frimousses avec les fruits : des raisins secs pour les yeux, une rondelle de banane pour le nez, de la pomme pour la bouche.

Variante : faites des animaux au lieu de frimousses. **Attention :** contient du gluten, des œufs et du lait ; la poêle chaude et le beurre sont réservés à l'adulte ; coupez les raisins et les petits morceaux de fruits en deux pour les jeunes enfants.

Jour 314 · Un château en cartons

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Les grands cartons sont le meilleur jouet qui existe. Vous construisez ensemble un château avec un portail et une tour, et votre enfant y joue le reste de la journée.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 à 4 grands cartons
- un cutter (réservé à l'adulte)
- du ruban adhésif large, des feutres, de la peinture
- des rouleaux d'essuie-tout comme petites tours

COMMENT FAIRE

1. Imaginez ensemble à quoi doit ressembler le château et dessinez un petit plan.
2. L'adulte découpe un portail dans le plus grand carton et des créneaux (petits blocs) sur le bord du haut.
3. Fixez les cartons ensemble avec du ruban adhésif pour former un château avec une tour.
4. Votre enfant dessine des pierres, des fenêtres et un drapeau ; collez des rouleaux d'essuie-tout sur le dessus comme petites tours.
5. Jouez dedans : qui habite ici, qui vient en visite, et quel est le mot de passe pour entrer ?

Variante : un carton peut aussi devenir une fusée, un bus ou un magasin. **Attention :** le cutter est réservé à l'adulte et se range tout de suite ; retirez les agrafes des cartons.



Un château en cartons
Pixabay (Alexas_Fotos)

Jour 315 · Saint-Martin : la promenade aux lanternes

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : extérieur · Surveillance : oui

Le 11 novembre, c'est la Saint-Martin. Dans certaines régions, les enfants défilent avec leur lanterne dans les rues. Même sans défilé près de chez vous, vous pouvez en faire une soirée de lumières.

CE QU'IL VOUS FAUT

- la lanterne du jour 309 avec sa petite lumière LED
- des gilets réfléchissants, un manteau chaud, un bonnet
- la chanson du jour 310
- un petit sac, et quelque chose à offrir vous-mêmes

COMMENT FAIRE

1. Regardez ensemble s'il y a un défilé près de chez vous, ou quelles rues y participent.
2. Enfilez des vêtements chauds et les gilets, puis allumez la petite lumière LED.
3. Faites ensemble une courte promenade. Ne sonnez que chez des voisins que vous connaissez et qui vous attendent, et chantez la chanson.
4. Remerciez tout le monde, même si personne ne donne rien.
5. De retour à la maison : comptez et triez ce que vous avez reçu, et choisissez ensemble quelque chose à

partager avec quelqu'un d'autre, comme l'a fait saint Martin.

Variante : pas de défilé près de chez vous ? Faites un tour de lumières dans le jardin ou au parc et accrochez des lanternes dans un arbre. **Attention :** toujours accompagné d'un adulte, uniquement avec de la lumière LED ; faites vérifier les friandises par un adulte avant de les manger.

Jour 316 · Le service de nettoyage des chaussures

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : extérieur ou sur un tapis · Surveillance : oui

Après une promenade sous la pluie, les bottes et les chaussures sont pleines de boue. Aujourd'hui, votre enfant tient son propre service de nettoyage et veille à ce que tout soit propre et bien rangé.

CE QU'IL VOUS FAUT

- une paire de bottes ou de chaussures sales (celles de la famille aussi)
- un seau d'eau tiède avec une goutte de liquide vaisselle
- une vieille brosse à dents, une éponge à récurer et des chiffons
- des journaux pour protéger le sol et un tablier

COMMENT FAIRE

1. Étalez des journaux sur le tapis ou dehors, sur le trottoir, et alignez les chaussures.
2. Brossez d'abord la boue sèche avec une vieille brosse à dents.
3. Nettoyez ensuite les chaussures avec une éponge mouillée dans l'eau savonneuse ; frottez doucement la semelle et les côtés.

4. Essuyez avec un chiffon humide et séchez avec un torchon sec. Remplissez le bout des chaussures avec du papier journal froissé pour qu'elles sèchent plus vite.
5. Rangez les chaussures par paires et préparez pour chaque paire une petite carte avec le nom de son propriétaire.

Variante : les plus jeunes nettoient une seule chaussure ; les plus grands trient ensuite toutes les chaussures par pointure et écrivent la pointure sur les cartes. **Attention :** ne mettez pas l'eau savonneuse dans les yeux ni dans la bouche, et ne laissez jamais un seau d'eau sans surveillance.

Jour 317 · Des cartes-questions pour le repas

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min de préparation, puis 10 min par repas · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Un pot rempli de questions amusantes transforme un repas ordinaire en un moment pour s'écouter vraiment. Chaque membre de la famille tire une carte et raconte.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 10 à 15 cartes en papier ou en carton, d'environ 6 × 9 cm
- des feutres ou des crayons
- un pot ou un joli bol comme « pot à questions »

COMMENT FAIRE

1. Inventez ensemble des questions et écrivez-les sur les cartes, ou ajoutez un petit dessin si votre enfant ne sait pas encore lire. Par exemple : « Qu'est-ce qui était le plus chouette aujourd'hui ? », « Quel animal aimerais-tu être ? » ou « Qui t'a aidé aujourd'hui ? ».
2. Décorez le dos des cartes avec une couleur ou un motif.
3. Mettez toutes les cartes dans le pot et posez-le sur la table.
4. Au début du repas, chacun tire une carte à tour de rôle et répond à la question pendant que les autres écoutent.

5. Laissez aussi chaque enfant inventer une question et l'ajouter au pot.

Variante : avec les jeunes enfants, utilisez des cartes avec des images (soleil, pluie, animal) ; avec les plus grands, inventez des questions plus difficiles comme « Que changerais-tu dans le monde ? ». On a toujours le droit de dire « je passe » et de tirer une autre carte.

Jour 318 · Une lettre pour mamie ou papi

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur et extérieur · Surveillance : oui

Pour beaucoup de grands-parents, une vraie lettre reçue par la poste est un grand cadeau. Votre enfant dessine, écrit ou dicte, colle un timbre et va jusqu'à la boîte aux lettres.

CE QU'IL VOUS FAUT

- du papier, des crayons de couleur ou des feutres
- une enveloppe et un timbre
- l'adresse de mamie, de papi ou d'une autre personne connue

COMMENT FAIRE

1. Réfléchissez ensemble à ce que vous voulez raconter : qu'avez-vous fait cette semaine ? Qu'est-ce que tu aimes ?
2. Votre enfant fait un dessin ; vous écrivez dessous ce qu'il dicte, ou il écrit lui-même quelques mots.
3. Pliez la lettre, glissez-la dans l'enveloppe et écrivez l'adresse ensemble. Votre enfant colle le timbre en haut à droite.
4. Allez à pied jusqu'à la boîte aux lettres et laissez votre enfant y glisser la lettre.

5. Parlez du voyage de la lettre : boîte aux lettres, centre de tri, facteur ou factrice, paillasson.

Variante : ajoutez un petit cadeau plat, comme une feuille séchée. Les plus grands écrivent toute la lettre eux-mêmes et posent une question, pour recevoir une réponse.

Jour 319 · Un bateau en brique de lait

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Fin novembre, on commence à penser aux cadeaux. Votre enfant construit un bateau chargé de cadeaux qui flotte vraiment dans la baignoire.

CE QU'IL VOUS FAUT

- une brique de lait vide et propre
- des ciseaux (réservés à l'adulte)
- une paille ou une brochette en bois sans pointe comme mât, un morceau de papier comme voile
- du ruban adhésif, des feutres indélébiles à l'eau, de petits morceaux de papier comme « cadeaux »

COMMENT FAIRE

1. Posez la brique à plat sur un côté. L'adulte découpe le côté du haut pour obtenir un bateau ouvert.
2. Votre enfant décore le bateau avec des feutres : un nom, des hublots, des vagues.
3. Piquez la voile sur la paille et fixez le mât au milieu avec beaucoup de ruban adhésif.
4. Pliez de petits cadeaux en papier et posez-les dans le bateau.
5. Faites naviguer le bateau dans la baignoire ou dans une bassine d'eau. Combien de cadeaux peut-il porter avant

de basculer ?

Variante : soufflez avec une paille sur la voile et organisez une course de bateaux. **Attention :** restez toujours près d'un enfant qui joue avec de l'eau ; coupez d'abord la pointe de la brochette.

Jour 320 · Poser ses chaussures avec un dessin

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Dans l'Est de la France, en Belgique, au Luxembourg et en Suisse, les enfants posent souvent leurs chaussures la veille du 6 décembre pour la Saint-Nicolas. Votre enfant prépare un dessin et quelque chose pour l'âne.

CE QU'IL VOUS FAUT

- une chaussure de votre enfant
- du papier, des crayons de couleur
- une carotte ou une poignée de foin, un petit bol d'eau

COMMENT FAIRE

1. Parlez de ce que l'âne de Saint-Nicolas aimerait peut-être manger. Votre enfant choisit une carotte et la lave.
2. Faites ensemble un dessin pour Saint-Nicolas : l'âne, le bateau ou quelque chose que votre enfant a appris cette année.
3. Laissez votre enfant écrire son prénom sur le dessin, ou le repasser au crayon.
4. Posez la chaussure près de la porte ou de la cheminée, avec la carotte et le dessin dedans, et le bol d'eau à côté.
5. Chantez ensemble une chanson que votre enfant connaît, puis allez dormir.

Variante : les plus grands écrivent un petit mot. Suivez la coutume qui convient à votre famille, y compris pour la date à laquelle on pose les chaussures. Si vous ne fêtez pas la Saint-Nicolas, faites la même activité pour Noël.

Jour 321 · Faire des petits biscuits aux épices

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Rouler de petits biscuits croustillants est idéal pour les petites mains : faire des boules et les compter. La maison sent ensuite bon les épices.

INGRÉDIENTS

- 200 g de farine et 1 cuillère à café de levure chimique
- 100 g de cassonade
- 75 g de beurre mou
- 2 cuillères à soupe de lait
- 2 cuillères à café d'épices pour pain d'épices ou pour spéculoos, une pincée de sel

COMMENT FAIRE

1. L'adulte préchauffe le four à 170 °C et recouvre la plaque de papier cuisson.
2. Votre enfant pèse tout et met les ingrédients dans un saladier ; pétrissez ensemble jusqu'à obtenir une boule de pâte souple.
3. Roulez de petites boules de la taille d'une bille et posez-les en rangées de 5 sur la plaque. Comptez combien de rangées vous obtenez.
4. Écrasez légèrement chaque boule avec un doigt.

5. L’adulte les fait cuire 15 à 18 minutes. Laissez-les refroidir ; elles deviennent croustillantes toutes seules.

Variante : faites un jeu de piste aux biscuits : cachez-en 10 et laissez-les chercher. **Attention :** contient du gluten et du lait ; le four est réservé à l’adulte ; laissez d’abord les biscuits refroidir complètement.



Petits biscuits aux épices, tout juste sortis du four
Pixabay (ValeriaLu)

Jour 322 · Découper et coller une liste de souhaits

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Faire une liste de souhaits est un exercice pour choisir : qu'est-ce que je veux vraiment ? Votre enfant découpe, colle et dessine, et apprend que tout ne doit pas forcément se retrouver sur la liste.

CE QU'IL VOUS FAUT

- des prospectus publicitaires ou de vieux magazines
- une grande feuille de papier, des ciseaux pour enfant, de la colle
- des feutres

COMMENT FAIRE

1. Feuilletez ensemble les prospectus. Votre enfant découpe tout ce qui lui plaît.
2. Posez toutes les images sur la table et choisissez ensemble les 5 préférées.
3. Collez ces cinq images sur la feuille et dessinez un numéro à côté : quel est le numéro 1 ?
4. Ajoutez un « souhait sans magasin » : quelque chose que vous voulez faire ensemble, comme un après-midi de patinage ou une promenade en forêt.
5. Décorez la feuille avec des étoiles et écrivez ou dessinez votre nom en dessous.

Variante : les plus grands écrivent les mots eux-mêmes. Expliquez qu'une liste de souhaits est une liste d'envies, pas une commande.

Jour 323 · Sur les toits : le grand parcours

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Selon la légende, le Père Noël passe sur les toits avec son traîneau. Votre enfant fait pareil avec un parcours de « toits » (coussins) et de « cheminées » (cartons).

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 à 8 coussins
- 3 cartons comme cheminées
- 10 chaussettes roulées en boule ou boules de papier comme « cadeaux »

COMMENT FAIRE

1. Posez les coussins en une rangée sinueuse sur le sol, avec de petits espaces à sauter entre eux.
2. Placez les cartons ouverts à différents endroits le long du parcours.
3. Votre enfant saute de toit en toit sans toucher le sol (« la rue »).
4. À chaque cheminée, il lance un cadeau dans le carton. Raté ? Il recommence.
5. Après chaque tour, éloignez un peu un coussin. Combien de tours arrive-t-il à faire ?

Variante : les jeunes enfants marchent au lieu de sauter ; ceux de 7–8 ans portent un cadeau sur la tête. **Attention :** les coussins

peuvent glisser sur un sol lisse ; jouez sur un tapis ou posez un tapis antidérapant dessous.

Jour 324 · L'expérience de la mandarine

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Une mandarine avec sa peau flotte, une mandarine pelée coule. Comment est-ce possible ? Une courte expérience qui se termine par un régal.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 mandarines
- un grand saladier en verre ou une bassine remplie d'eau
- une serviette

COMMENT FAIRE

1. Demandez à votre enfant de deviner ce qui se passe si on met une mandarine dans l'eau. Essayez avec la première mandarine : elle flotte.
2. Pelez la deuxième mandarine ensemble et reposez la question : va-t-elle encore flotter ?
3. Posez-la dans l'eau : elle coule.
4. Expliquez : dans la peau, il y a énormément de petites bulles d'air, comme un gilet de sauvetage. Touchez ensemble l'intérieur blanc et mou de la peau.
5. Mangez ensuite les mandarines ensemble et comptez les quartiers.

Variante : testez ensuite d'autres fruits : une pomme, une banane avec et sans peau, un grain de raisin. Les plus grands écrivent leur prévision à l'avance. **Attention :** restez à côté des jeunes enfants qui jouent avec de l'eau.

Jour 325 · Le serpent de corde

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur ou extérieur · Surveillance : non

Une simple corde devient un serpent qui se tortille. Votre enfant marche en équilibre sur le serpent, saute par-dessus et apprend enfin à le faire « bouger ».

CE QU'IL VOUS FAUT

- une corde de 3 à 4 mètres ou une longue écharpe
- un endroit doux : de l'herbe, un tapis de sol ou une moquette
- un coussin comme « tanière du serpent »
- une petite peluche légère

COMMENT FAIRE

1. Posez la corde en ligne sinueuse sur le sol. C'est le serpent.
2. Laissez votre enfant marcher dessus pas à pas, comme un funambule, les bras écartés.
3. Avancez ensuite sur le côté, en arrière et sur la pointe des pieds le long du serpent.
4. Sautez par-dessus le serpent à pieds joints, dans un sens puis dans l'autre, et comptez combien de sauts vous réussissez.

5. Tenez le bout de la corde et faites vivre le serpent : secouez doucement la corde de haut en bas et laissez votre enfant sauter par-dessus sans la toucher.

Variante : les plus jeunes marchent seulement sur la corde ; les plus grands font l'équilibre avec une peluche sur la tête ou les yeux fermés. **Attention :** choisissez un sol doux et ne laissez jamais la corde serrée autour du cou ou d'une partie du corps.

Jour 326 · Les courses avec une liste en images

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur et supermarché · Surveillance : oui

Votre enfant prépare lui-même la liste de courses avec des images et vous aide à trouver les produits au supermarché. C'est une vraie mission, et les enfants aiment souvent ça.

CE QU'IL VOUS FAUT

- du papier, un crayon et des crayons de couleur
- un sac ou un panier de courses
- une recette ou 5 choses dont vous avez vraiment besoin (par exemple du lait, des pommes, du pain)
- un stylo pour barrer

COMMENT FAIRE

1. Regardez ensemble dans le réfrigérateur et le garde-manger et trouvez ce qui manque.
2. Dessinez une petite image pour chaque produit sur le papier. Celui qui sait déjà écrire ajoute le mot.
3. Emportez la liste au supermarché. Votre enfant cherche les produits et les met dans le panier.
4. Barrez chaque produit dès qu'il est dans le panier.
5. À la maison, déballez tout ensemble et rangez chaque chose au bon endroit : au froid dans le réfrigérateur, au

sec dans le placard.

Variante : les plus jeunes cherchent 3 produits ; les plus grands calculent le total approximatif ou comparent deux prix. **Attention :** gardez votre enfant près de vous dans le magasin et ne le laissez pas courir seul dans les rayons.

Jour 327 · Des suspensions en pâte à sel pour décembre

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure, plus le temps de séchage · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Celui qui fabrique des suspensions maintenant aura bientôt des décorations faites maison pour décembre. Pétrir, étaler et découper, c'est bon pour les petites mains et pour la patience.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 200 g de farine, 100 g de sel fin, 125 ml d'eau
- un rouleau à pâtisserie, des emporte-pièces (étoile, cœur, sapin)
- une paille pour faire les trous
- de la gouache et du ruban pour la suite

COMMENT FAIRE

1. Mélangez la farine et le sel dans un saladier. Votre enfant verse l'eau petit à petit et pétrit pendant 5 minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
2. Étalez la pâte sur environ 5 mm d'épaisseur.
3. Découpez des formes et percez un petit trou en haut avec la paille.
4. L'adulte les fait sécher 2 à 3 heures au four à 100 °C, ou vous les laissez sécher à l'air libre pendant quelques

jours.

5. Peignez-les quand elles sont bien sèches et passez un ruban dans le trou.

Variante : imprimez une empreinte de doigt ou une feuille dans la pâte, comme souvenir. **Attention :** la pâte à sel ne se mange pas (beaucoup de sel) ; le four est réservé à l'adulte ; gardez-la hors de portée des animaux domestiques.



Des suspensions en pâte à sel, prêtes à sécher
Pixabay (congerdesign)

Jour 328 · Dessin à gratter aux crayons gras

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Sous une couche noire se cache un dessin multicolore. Votre enfant colorie d'abord une feuille avec plein de couleurs, la recouvre de noir, puis y gratte une image.

CE QU'IL VOUS FAUT

- une feuille de papier blanc épais ou du carton fin
- des crayons gras de couleurs vives et un crayon gras noir ou bleu foncé
- un bâtonnet en bois, un bâtonnet de glace ou un vieux stylo sans encre
- du papier journal pour protéger la table

COMMENT FAIRE

1. Coloriez toute la feuille en couleurs vives, les unes à côté des autres, sans laisser de petites taches blanches. Appuyez fort.
2. Recouvrez ensuite toute la feuille de noir, en appuyant fort, jusqu'à ce qu'on ne voie plus les couleurs.
3. Grattez un dessin dans la couche noire avec le bâtonnet : une ville la nuit, un feu d'artifice, des étoiles ou un animal.
4. Regardez les couleurs cachées apparaître là où vous grattez. Essayez des traits fins et des traits épais.

5. Écrivez en bas le nom de l’œuvre et donnez-lui une place sur le « mur d’exposition ».

Variante : les jeunes enfants grattent librement des lignes tortueuses ; les plus grands créent un motif de lignes et de points.
Attention : n’utilisez pas d’objets pointus et veillez à ce que votre enfant ne mette pas le bâtonnet dans la bouche.

Jour 329 · Une bande dessinée en quatre cases

Âge : 5–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Une courte histoire avec un début, un milieu et une fin, racontée en quatre dessins. Votre enfant s'exerce à construire une histoire et découvre comment les mots et les images racontent ensemble.

CE QU'IL VOUS FAUT

- une feuille de papier, divisée en quatre cases avec une règle
- un crayon, des crayons de couleur ou des feutres
- une gomme
- si vous voulez, une peluche comme héros à dessiner

COMMENT FAIRE

1. Divisez la feuille au crayon et à la règle en quatre cases égales et numérotez-les de 1 à 4.
2. Imaginez ensemble un héros, par exemple un écureuil qui a perdu une noisette, et choisissez un lieu.
3. Dessinez dans la case 1 le début, dans la case 2 le problème, dans la case 3 la solution et dans la case 4 la fin.
4. Écrivez ou dictez sous chaque image une courte phrase ou une drôle de bulle.

5. Lisez la bande dessinée à haute voix à un autre membre de la famille, comme un vrai conteur.

Variante : les enfants de 5 ans dessinent seulement les images et racontent en même temps ; ceux de 7–8 ans écrivent toutes les phrases eux-mêmes et font une deuxième bande dessinée avec une autre fin.

Jour 330 · Le bocal à paillettes

Âge : 4–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Dans un bocal fermé, les paillettes tombent doucement comme de la neige. Votre enfant regarde calmement ce mouvement lent et prend un moment pour respirer doucement.

CE QU'IL VOUS FAUT

- un bocal propre à couvercle vissant, de préférence en plastique
- de l'eau chaude du robinet (pas bouillante), de la colle pailletée ou des paillettes fines
- une cuillère à café de liquide vaisselle ou de glycérine pour une chute plus lente
- de la colle forte ou du ruban adhésif pour fermer le couvercle (réservé à l'adulte)

COMMENT FAIRE

1. Remplissez le bocal aux trois quarts d'eau chaude.
2. Ajoutez-y une bonne cuillère à café de paillettes ou de colle pailletée et une goutte de liquide vaisselle ou de glycérine.
3. Remuez avec une cuillère et vissez bien le couvercle. Vous le fixez avec du ruban adhésif pour qu'il ne s'ouvre pas.

4. Secouez le bocal et regardez les paillettes tomber. Respirez calmement jusqu'à ce que les paillettes soient de nouveau au fond.
5. Utilisez le bocal comme coin calme : secouez-le et comptez ensemble jusqu'à 20.

Variante : les plus jeunes regardent et comptent jusqu'à 10 ; les plus grands font un deuxième bocal avec d'autres couleurs et comparent la vitesse de chute des paillettes. **Attention :** n'ouvrez jamais le bocal et ne goûtez pas son contenu ; le verre peut se casser, utilisez de préférence du plastique.

Jour 331 · Un vitrail en papier

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Les jours sombres, ce vitrail fait quand même entrer de la couleur. Votre enfant fabrique un cadre noir avec des fenêtres et les remplit de papier translucide.

CE QU'IL VOUS FAUT

- une feuille de carton noir ou de papier noir (A4)
- du papier de soie de plusieurs couleurs
- du papier sulfurisé, de la colle, des ciseaux pour enfant, un crayon blanc

COMMENT FAIRE

1. Dessinez au crayon blanc un bord de 2 cm sur le carton noir et quelques gros traits à l'intérieur, pour créer des zones.
2. L'adulte découpe les zones (ou votre enfant, si le carton est fin). Il ne reste que le cadre noir.
3. Posez une feuille de papier sulfurisé en dessous et étalez de la colle sur le cadre.
4. Votre enfant déchire ou découpe des morceaux de papier de soie et les colle dans les zones ouvertes, sur le papier sulfurisé.
5. Laissez sécher et collez le vitrail contre la vitre. Regardez comment il change quand le soleil ou une

lampe l'éclaire.

Variante : les enfants de 4 ans travaillent avec une seule grande zone ouverte ; les plus grands dessinent une étoile ou une rosace avec beaucoup de petites zones.

Jour 332 · Un circuit de rouleaux sur le mur

Âge : 4–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Avec des rouleaux de carton et du ruban de masquage, votre enfant construit un circuit sur la porte ou sur le mur. Une balle de ping-pong roule de haut en bas ; chaque changement est une petite expérience de physique.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 6 à 10 rouleaux vides de papier toilette et d'essuie-tout, certains coupés en deux dans la longueur (gouttières)
- du ruban de masquage (il ne laisse pas de traces)
- une balle de ping-pong ou une chaussette roulée en boule
- une petite boîte comme arrivée

COMMENT FAIRE

1. Choisissez une porte ou un mur nu. Collez le premier rouleau en biais tout en haut.
2. Collez le rouleau suivant en biais en dessous, dans l'autre sens, pour que la balle y tombe.
3. Testez après chaque rouleau : la balle continue-t-elle de rouler ? Sinon, déplacez un peu le rouleau.
4. Posez la boîte tout en bas et comptez combien de secondes la balle met pour descendre.

5. Allongez le circuit ou rendez-le plus pentu et mesurez à nouveau : va-t-elle plus vite ou plus lentement ?

Variante : les plus jeunes collent 3 rouleaux avec de l'aide ; ceux de 7–8 ans construisent une bifurcation avec deux boîtes d'arrivée.
Attention : n'utilisez pas de billes s'il y a des enfants de moins de 3 ans à la maison.

Jour 333 · La pâte nuage

Âge : 3–7 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Avec deux ingrédients, on fait une pâte douce et friable qu'on peut presser dans des moules. Une activité calme et tactile pour un après-midi froid.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 400 g de farine
- 50 ml d'huile de tournesol
- un grand bac ou un plat à four
- des moules, des cuillères, des gobelets

COMMENT FAIRE

1. Mettez la farine dans le bac et versez l'huile dessus.
2. Laissez votre enfant pétrir et frotter avec les deux mains jusqu'à ce que le mélange ressemble à du sable mouillé de plage.
3. Pressez-le dans un gobelet et retournez : la forme tient-elle ?
4. Construisez un château, faites des biscuits avec des moules, ou laissez des petits animaux en jouet y laisser leurs traces.
5. Rangez la pâte ensuite dans une boîte fermée ; vous pouvez la réutiliser plusieurs fois.

Variante : ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire ou une pincée de cannelle pour la couleur et l'odeur. **Attention :** ne se mange pas (farine crue) ; ne convient pas en cas d'allergie au gluten ; jouez sur une table avec une nappe en dessous.

Jour 334 · Un calendrier de décembre à compte à rebours

Âge : 4–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Demain, c'est le début de décembre. Votre enfant fabrique un calendrier à compte à rebours avec 31 petits défis à la place des bonbons, et attend chaque jour la prochaine case avec impatience.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 31 enveloppes ou 31 petits papiers roulés dans des rouleaux de papier toilette vides
- des feutres, une longue ficelle et des pinces à linge
- 31 petits papiers

COMMENT FAIRE

1. Imaginez ensemble 31 petits défis : « chante une chanson », « dessine un bonhomme de neige », « fais un câlin à quelqu'un », « fais une carte pour les voisins ».
2. Écrivez chaque défi sur un petit papier ; votre enfant ajoute un petit dessin.
3. Glissez chaque papier dans une enveloppe et écrivez dessus un numéro de 1 à 31.
4. Tendez la ficelle et fixez les enveloppes avec les pinces, dans l'ordre.

5. Convenez de ceci : chaque matin, on ouvre une enveloppe et on fait le défi de la journée.

Variante : les enfants de 4 ans dessinent seulement ; ceux de 7–8 ans écrivent eux-mêmes les défis. Vous pouvez utiliser les activités de décembre de ce livre comme défis.

Décembre

Ce mois-ci

Décembre est plein de fêtes : la Saint-Nicolas le 6 décembre (surtout dans l'Est de la France, en Belgique, au Luxembourg et en Suisse), Noël et le Réveillon du Nouvel An. C'est le mois le plus sombre, alors vous fabriquez vous-mêmes la lumière : avec des étoiles en papier, des biscuits faits maison et des jeux autour de la table. Choisissez ce qui convient à votre famille ; chaque jour n'a pas besoin d'être une fête.

Jour 335 · Un cadeau-surprise dans une boîte

Âge : 4–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Un cadeau-surprise, c'est un petit cadeau caché dans un objet amusant que l'on fabrique soi-même. Votre enfant choisit pour qui, imagine une forme et construit une surprise simple à partir d'une boîte.

CE QU'IL VOUS FAUT

- une boîte à chaussures ou une boîte de céréales
- du papier de couleur, du ruban adhésif, de la colle, des feutres
- des rouleaux de papier toilette, des bouchons, de la laine pour décorer
- un petit cadeau ou un dessin fait maison

COMMENT FAIRE

1. Choisissez ensemble pour qui est la surprise et ce que cette personne aime : un animal, une voiture, une maison, un gâteau.
2. Dessinez une esquisse de la surprise sur du papier.
3. Recouvrez la boîte de papier de couleur. Avec les rouleaux, faites des pattes, des cheminées ou des roues.
4. Décorez avec des yeux, des fenêtres, des cheveux en laine ou ce qui convient au projet.

5. Glissez le cadeau dedans et cachez la boîte jusqu’à la soirée des cadeaux.

Variante : les enfants de 4 ans recouvrent seulement une boîte et y dessinent un visage ; ceux de 7–8 ans fabriquent un petit volet qui s’ouvre et se ferme. **Attention :** l’adulte découpe le carton ; gardez les petites décorations loin des enfants de moins de 3 ans.

Jour 336 · Chercher des rimes pour le poème

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Une surprise s'accompagne d'un petit poème. Votre enfant cherche des mots qui riment et compose avec vous quatre lignes amusantes. Un bon exercice de langage pour toute la famille.

CE QU'IL VOUS FAUT

- du papier et un crayon
- la surprise d'hier ou une idée de cadeau

COMMENT FAIRE

1. Jouez d'abord à un jeu de rimes : vous dites un mot (« chapeau »), votre enfant en cherche le plus possible qui riment (« gâteau », « cadeau », « bateau »). Les mots inventés sont autorisés !
2. Choisissez le sujet du poème : pour qui, et que contient la surprise ?
3. Écrivez ensemble la première ligne. Votre enfant cherche un mot qui rime avec le dernier mot.
4. Composez ainsi quatre lignes, qui riment deux par deux.
5. Lisez le poème à voix haute d'un ton solennel et recopiez-le sur un joli papier.

Variante : les jeunes enfants cherchent seulement des rimes et vous faites les phrases ; ceux de 7–8 ans écrivent le poème eux-mêmes et le gardent secret jusqu'à la soirée des cadeaux.

Jour 337 · Un chocolat chaud avec une petite touche finale

Âge : 4–8 ans · Durée : 25 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Une tasse de chocolat chaud est le plaisir d'hiver par excellence. Votre enfant mesure, remue et décore, pendant que l'adulte s'occupe de chauffer.

INGRÉDIENTS

- 500 ml de lait ou d'une boisson végétale
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre et 2 cuillères à soupe de sucre
- une pincée de cannelle (facultatif)
- pour décorer : de la crème chantilly ou du chocolat râpé
- 2 tasses et un verre mesureur

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant mesure le lait avec le verre mesureur et verse le cacao et le sucre dans une casserole.
2. L'adulte pose la casserole sur feu doux, remue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux et laisse le lait presque bouillir, sans aller jusqu'à l'ébullition.
3. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir le chocolat 5 minutes. Votre enfant remue avec une cuillère en bois.

4. L’adulte verse dans les tasses. Votre enfant choisit sa décoration et la dépose sur la boisson.
5. Buvez ensemble à table et trouvez un mot d’hiver pour chaque gorgée.

Variante : les plus jeunes remuent et décorent ; les plus grands calculent combien de cuillères de cacao il faut pour quatre tasses. **Attention :** la cuisinière et le lait chaud sont réservés à l’adulte ; laissez la tasse refroidir avant que votre enfant boive et vérifiez les allergies (lait).

Jour 338 · Former et sentir des lettres

Âge : 3–7 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Avant les fêtes, beaucoup d'enfants s'amusent à écrire leur prénom. Aujourd'hui, votre enfant fabrique des lettres avec de la ficelle, de la pâte et son corps, et apprend à mieux connaître la première lettre de son prénom.

CE QU'IL VOUS FAUT

- un morceau de ficelle ou de laine de 1 mètre
- de la pâte à modeler ou de la pâte à sel
- une plaque de four avec une fine couche de sel, de farine ou de sable
- du papier et un feutre

COMMENT FAIRE

1. Écrivez en grand sur le papier la première lettre du prénom de votre enfant.
2. Reproduisez la lettre avec la ficelle, d'abord par-dessus le modèle, puis à côté.
3. Roulez des serpents de pâte et formez la lettre avec.
4. Tracez la lettre avec un doigt dans la couche de sel ou de farine ; secouez la plaque et recommencez.
5. Levez-vous et faites la lettre avec tout votre corps. Devinez ensuite les lettres du corps de l'autre.

Variante : les enfants de 6–8 ans composent leur prénom en entier ; ceux de 3 ans suivent seulement la lettre du doigt. Ne goûtez ni le sel ni la farine.

Jour 339 · La soirée des cadeaux : le jeu du dé

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Le soir du 5 décembre, veille de la Saint-Nicolas, ou un autre soir de fête de votre choix, on peut ouvrir les cadeaux un par un avec un jeu de dé : tout le monde regarde et la fête dure plus longtemps.

CE QU'IL VOUS FAUT

- un dé
- les cadeaux et les surprises dans un panier
- un papier avec les règles pour chaque lancer

COMMENT FAIRE

1. Écrivez ensemble les règles : 1 = déballer un cadeau, 2 = offrir un cadeau à quelqu'un d'autre, 3 = chanter une chanson, 4 = raconter une blague, 5 = passer son tour, 6 = choisir un cadeau pour soi.
2. Asseyez-vous en cercle et posez le panier au milieu.
3. Lancez le dé à tour de rôle et appliquez la règle. Pour une surprise, on commence par lire le poème.
4. Regardez ensemble chaque cadeau avant le prochain lancer.
5. À la fin, chacun dit son moment préféré de la soirée.

Variante : avec de très jeunes enfants, vous pouvez simplement déballer à tour de rôle sans dé. Adaptez les règles pour que personne

> ne reste les mains vides.

Jour 340 · Un collage avec du vieux papier cadeau

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Après la soirée des cadeaux, il reste une montagne de papier. Votre enfant trie ce qui peut servir et en fait un collage coloré : ranger et bricoler en même temps.

CE QU'IL VOUS FAUT

- du papier cadeau, des rubans et des nœuds déjà utilisés
- une feuille de papier épais ou du carton
- de la colle, des ciseaux pour enfant
- un sac poubelle et une boîte pour les chutes réutilisables

COMMENT FAIRE

1. Triez ensemble : le papier entier et les rubans vont dans la boîte, le papier déchiré sur une pile pour bricoler, le reste dans le bac de recyclage du papier.
2. Découpez ou déchirez le papier de bricolage en morceaux et en formes.
3. Choisissez un sujet : une ville, un poisson, un sapin de Noël ou simplement un motif.
4. Collez les morceaux sur le carton, en les faisant se chevaucher, jusqu'à remplir toute la surface.
5. Utilisez les rubans comme lignes ou comme bordures et laissez sécher.

Variante : les plus grands en font une carte de Noël. Enroulez le ruban encore utilisable et gardez-le pour les cadeaux de Noël.

Jour 341 · Un bonhomme de neige en chaussette

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Pas de neige dehors ? Alors votre enfant fabrique à l'intérieur un doux bonhomme de neige avec une chaussette blanche et du coton.

CE QU'IL VOUS FAUT

- une chaussette blanche
- du coton ou du rembourrage d'un vieux coussin
- 2 élastiques, une bande de tissu comme écharpe
- des feutres, du feutre ou des boutons, de la colle

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant remplit la chaussette de coton jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme, jusqu'à environ 5 cm sous le bord.
2. Fermez le haut avec un élastique. Placez un deuxième élastique au tiers à partir du haut : ce sera la tête.
3. Rabattez le bord du haut de la chaussette pour faire un petit bonnet.
4. Dessinez les yeux et le nez au feutre, ou collez du feutre ou des boutons.
5. Nouez la bande de tissu autour du cou comme écharpe et donnez un nom au bonhomme de neige.

Variante : transformez une chaussette de couleur en renne ou en lutin. **Attention :** les boutons et les élastiques sont petits ; utilisez un feutre plutôt que des boutons s'il y a des enfants de moins de 3 ans.

Jour 342 · Des sapins en pommes de pin

Âge : 3–8 ans · Durée : 35 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Une pomme de pin ressemble déjà à un petit sapin de Noël. Avec un peu de peinture et quelques perles de pâte à modeler, elle devient un mini-sapin pour la table.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 à 5 pommes de pin, laissées sécher une nuit
- de la gouache verte et blanche, un pinceau
- des boules de pâte à modeler ou des pompons de différentes couleurs
- de la colle, de petits récipients ou des bouchons comme pied

COMMENT FAIRE

1. Secouez les pommes de pin au-dessus d'un journal pour faire tomber les petits morceaux et les petites bêtes.
2. Peignez les pointes en vert et laissez sécher un instant.
3. Tapotez avec un pinceau sec un peu de blanc sur les sommets, comme de la neige.
4. Collez des boules de pâte à modeler ou des pompons comme des boules de Noël entre les écailles.
5. Posez chaque petit sapin dans un bouchon ou sur un rond de carton et faites une petite forêt sur le rebord de

la fenêtre.

Variante : les enfants de 7–8 ans fabriquent une petite étoile en papier pour le sommet. **Attention :** les pompons et les boules de pâte à modeler peuvent se détacher ; gardez-les hors de portée des enfants de moins de 3 ans.

Jour 343 · Un petit métier à tisser en carton

Âge : 5–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Sur un métier à tisser simple en carton, la laine devient un tissu coloré. Votre enfant s'exerce à la patience, à la dextérité des doigts et à la création de motifs.

CE QU'IL VOUS FAUT

- un morceau de carton solide d'environ 15 × 20 cm
- des ciseaux pour enfant et une règle
- une pelote de laine solide ou de coton pour les fils de chaîne, plus des restes de laine de 3 couleurs
- une aiguille à laine à bout rond

COMMENT FAIRE

1. L'adulte fait sur le bord du haut et du bas du carton une encoche d'1 cm de profondeur tous les centimètres.
2. Tendez bien la laine ou le coton de haut en bas dans les encoches ; ce sont les fils de chaîne. Nouez les bouts au dos.
3. Enfilez un fil de laine de couleur dans l'aiguille et tissez-le en passant alternativement dessus et dessous les fils tendus, dans un sens puis dans l'autre.
4. Poussez doucement chaque rang vers le bas avec une fourchette ou avec les doigts. Changez de couleur pour un motif rayé.

5. Retirez le tissage du carton en dégageant les boucles sur les bords et en nouant les fils (adulte).

Variante : les plus jeunes tissent avec une grosse aiguille et de gros fils ; les plus grands essaient un motif à trois couleurs. **Attention :** utilisez des ciseaux pour enfant et une aiguille à bout rond ; gardez la laine et les petits restes hors de portée des enfants de moins de 3 ans.

Jour 344 · Faire fondre la glace avec du sel

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Pourquoi met-on du sel sur les routes en hiver ? Avec un bloc de glace et un peu de sel, votre enfant le voit de ses propres yeux, et c'est très joli avec une goutte de couleur.

CE QU'IL VOUS FAUT

- un bloc de glace : la veille au soir, mettez au congélateur un récipient avec 250 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de gros sel
- du colorant alimentaire, une pipette ou une cuillère à café
- une assiette creuse ou un plat à four, une serviette

COMMENT FAIRE

1. Sortez la glace du récipient et posez-la dans le plat.
2. Laissez votre enfant saupoudrer de sel un côté du bloc. Écoutez : entendez-vous de petits craquements ?
3. Versez des gouttes de colorant alimentaire sur la zone salée et regardez la couleur se glisser dans les petits chemins et les fissures.
4. Après 10 minutes, comparez le côté avec du sel et le côté sans sel : où la glace fond-elle le plus vite ?
5. Expliquez : le sel fait fondre la glace, même quand il fait froid. C'est pour cela qu'on en met sur les routes.

Variante : les jeunes enfants utilisent un bac à glaçons et saupoudrent avec une cuillère ; les plus grands essaient aussi avec du sucre et comparent. **Attention :** ne goûtez ni le sel ni le colorant alimentaire et ne vous frottez pas les yeux ; lavez-vous les mains ensuite.

Jour 345 · Des cartes de Noël avec des empreintes de doigts

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Avec un bout de doigt trempé dans la peinture, on fait des guirlandes lumineuses, des rennes ou des bonshommes de neige. Votre enfant fabrique des cartes pour la famille ou les voisins, toutes un peu différentes.

CE QU'IL VOUS FAUT

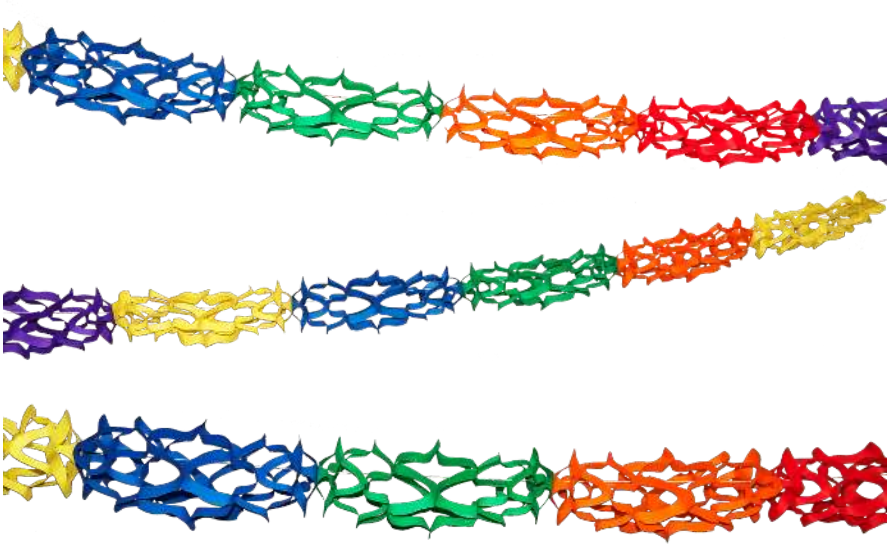
- du papier épais plié en deux ou des cartes (A6)
- de la gouache ou un tampon encreur rouge, vert, blanc et marron
- un feutre noir fin, des lingettes humides

COMMENT FAIRE

1. Tracez au feutre une ligne ondulée sur la carte : ce sera le fil de la guirlande lumineuse.
2. Votre enfant imprime des empreintes de doigts de différentes couleurs le long de la ligne.
3. Sur une deuxième carte : trois empreintes blanches l'une au-dessus de l'autre deviennent un bonhomme de neige ; une empreinte de pouce marron devient un renne.
4. Laissez sécher la peinture et ajoutez des détails au feutre : des yeux, des bois, des branches.

5. Écrivez à l'intérieur un vœu, ou laissez votre enfant écrire son prénom, et allez les distribuer ensemble.

Variante : les enfants de 3 ans impriment librement ; ceux de 7–8 ans créent toute une scène d'hiver avec des personnages. Lavez-vous les mains entre les couleurs avec une lingette humide.



Une guirlande en papier pour compter les jours
Pixabay (anaterate)

Jour 346 · Une guirlande en papier pour compter les jours

Âge : 3–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Combien de dodos avant Noël ? Votre enfant fabrique une guirlande avec autant d'anneaux qu'il reste de jours, et chaque jour il peut en retirer un.

CE QU'IL VOUS FAUT

- du papier de couleur dans 2 ou 3 couleurs, en bandes de 20 × 3 cm
- du ruban adhésif ou une agrafeuse (pour l'adulte)
- un feutre

COMMENT FAIRE

1. Comptez ensemble sur le calendrier combien de jours il reste jusqu'au 25 décembre.
2. Découpez ou préparez autant de bandes et écrivez dessus les nombres, du plus grand au plus petit.
3. Collez la première bande en anneau. Passez la bande suivante dedans et fermez-la aussi.
4. Faites ainsi une chaîne, si vous voulez en suivant un motif de couleurs : rouge-vert-rouge-vert.
5. Accrochez la guirlande et retirez un anneau chaque matin. Combien en reste-t-il ?

Variante : écrivez sur chaque anneau un petit défi (« chante un chant de Noël »). Les plus grands calculent combien d'anneaux resteront après une semaine.

Jour 347 · Voir le son danser

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Le son, c'est une vibration, et on peut la voir. Votre enfant appelle, chante ou tape sur une casserole et regarde les grains de riz danser sur une feuille bien tendue.

CE QU'IL VOUS FAUT

- un grand saladier ou une marmite
- du film alimentaire et un élastique
- une poignée de grains de riz ou de sucre
- une casserole avec une cuillère en bois pour faire le tambour

COMMENT FAIRE

1. Tendez bien le film sur l'ouverture du saladier et fixez-le avec l'élastique, comme un tambour.
2. Répandez une poignée de grains de riz sur le film.
3. Tenez la casserole juste au-dessus du saladier et tapez dessus avec la cuillère. Regardez ce que font les grains.
4. Chantez une note aiguë puis une note grave juste au-dessus du film. Les grains sautent-ils différemment ?
5. Parlez doucement, puis fort. Quel son fait danser le plus de grains ?

Variante : les jeunes enfants regardent et applaudissent ; les plus grands notent quel son marche le mieux. **Attention :** ne mettez jamais le film sur le visage ou la tête et ne mettez pas de riz dans la bouche ; ramassez les grains ensuite pour que personne ne glisse.

Jour 348 · Décorer un arbre en branches

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : intérieur et extérieur · Surveillance : oui

Quelques branches nues ramassées au parc et mises dans un vase deviennent un sapin de Noël sobre et joli. Votre enfant cherche, arrange et décore avec ce qu'il a fabriqué lui-même.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 à 5 branches nues de 40 à 70 cm (tombées par terre ou taillées)
- un vase solide ou un pot rempli de sable ou de cailloux
- les suspensions en pâte à sel du jour 327, les étoiles en papier du jour 312
- du fil ou du ruban

COMMENT FAIRE

1. Ramassez ensemble des branches tombées pendant une promenade. Choisissez des branches avec beaucoup de petites ramifications.
2. À la maison, mettez les branches dans le vase et remplissez-le de sable ou de cailloux pour qu'elles tiennent bien.
3. Passez un fil dans les suspensions et les étoiles.

4. Laissez votre enfant tout accrocher aux branches : les suspensions lourdes en bas, les légères en haut.
5. Posez l'arbre à un endroit où tout le monde le voit et racontez de quel mois vient chaque décoration.

Variante : accrochez-y une guirlande lumineuse LED (seul l'adulte la branche). **Attention :** pas de vraies bougies près des branches.

Jour 349 · Des oranges parfumées aux clous de girofle

Âge : 5–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Une orange couverte de clous de girofle sent Noël pendant des semaines. Votre enfant dessine des motifs dans l'écorce et travaille sa motricité fine.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 ou 2 oranges
- un sachet de clous de girofle (environ 20 g)
- une brochette en bois ou une aiguille à tricoter (l'adulte fait les trous à l'avance)
- un ruban

COMMENT FAIRE

1. Imaginez un motif : une spirale, des ronds, des étoiles ou des rangées.
2. L'adulte fait des petits trous dans l'écorce, à environ 1 cm les uns des autres.
3. Votre enfant enfonce un clou de girofle dans chaque trou, la tête vers l'extérieur.
4. Sentez de temps en temps vos doigts : quelle est l'odeur ?
5. Nouez un ruban autour de l'orange et accrochez-la ou posez-la dans un plat.

Variante : les jeunes enfants peuvent aussi décorer une mandarine avec des autocollants ou des dessins. **Attention :** les clous de girofle sont petits et pointus ; ne les mettez pas dans la bouche et gardez-les hors de portée des enfants de moins de 3 ans ; déconseillé aux enfants à la peau sensible.

Jour 350 · Une histoire de Noël avec des peluches

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Les peluches deviennent des acteurs dans une histoire d'hiver. Votre enfant choisit qui participe, construit un décor et joue l'histoire devant un public.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 4 à 6 peluches
- une table avec un drap devant, comme scène
- une boîte à chaussures comme petite maison, un torchon blanc comme neige

COMMENT FAIRE

1. Choisissez ensemble une histoire simple : un animal s'est perdu dans la neige et cherche un endroit chaud pour la nuit.
2. Distribuez les rôles aux peluches : qui est perdu, qui aide, qui a une maison ?
3. Construisez le décor : le torchon comme neige, la boîte comme maison.
4. Répétez l'histoire une fois, avec vous comme narrateur et votre enfant comme voix des animaux.
5. Jouez-la devant le reste de la famille. Demandez au public ce qui s'est passé, à la fin.

Variante : les enfants de 7–8 ans écrivent un court scénario ; ceux de 3–4 ans jouent simplement l'histoire avec vous, sans public.

Jour 351 · Glacer des biscuits

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Pas besoin de four : votre enfant décore des biscuits secs tout simples, ou les biscuits du jour 298, avec un glaçage blanc et un peu de couleur. Remuer, étaler et partager équitablement.

INGRÉDIENTS

- 12 à 16 biscuits secs simples
- 150 g de sucre glace
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau ou de jus de citron
- du colorant alimentaire, si vous voulez des perles de sucre colorées
- quelques petits bols, des cuillères à café

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant verse le sucre glace dans un bol et ajoute l'eau goutte à goutte en remuant, jusqu'à ce que le glaçage soit épais comme du yaourt.
2. Répartissez le glaçage dans des petits bols et colorez-en un en rouge et un en vert.
3. Étalez avec le dos d'une cuillère une couche de glaçage sur chaque biscuit.
4. Décorez avec des gouttes d'une autre couleur ou saupoudrez de perles de sucre.

5. Laissez durcir une demi-heure, puis partagez équitablement : qui en reçoit combien ?

Variante : dessinez avec un cure-dent un motif en forme d'étoile dans deux couleurs. **Attention :** vérifiez les allergènes (gluten, lait, fruits à coque) sur l'emballage des biscuits et des perles de sucre.



Décorer des biscuits avec du glaçage
Pixabay (ivabalk)

Jour 352 · Regarder les étoiles en hiver

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : extérieur · Surveillance : oui

En décembre, il fait nuit tôt, donc votre enfant peut observer les étoiles avant l'heure du coucher. Par temps clair, on voit la lune, des étoiles brillantes et parfois une planète.

CE QU'IL VOUS FAUT

- des vêtements chauds, une couverture ou un tapis de sol
- une lampe de poche avec du papier rouge devant (les yeux restent ainsi habitués à l'obscurité)
- du papier et un crayon

COMMENT FAIRE

1. Choisissez une soirée dégagée et un endroit avec peu de lampadaires : le jardin, le balcon ou un parc tout proche.
2. Attendez ensemble cinq minutes sans lumière vive, pour que les yeux s'habituent. Comptez pendant ce temps combien d'étoiles vous voyez.
3. Cherchez l'étoile la plus brillante et la lune. À quoi ressemble la lune aujourd'hui : ronde, à moitié ou comme une banane ?

4. Repérez un groupe d'étoiles et inventez ensemble votre propre constellation : un chat, un traîneau, une cuillère.
5. À la maison, redessinez votre constellation avec des points et des lignes pour les relier.

Variante : recommencez une semaine plus tard et regardez si la lune a changé. **Attention :** ne sortez pas seul dans le noir, restez en terrain connu et habillez-vous chaudement.

Jour 353 · Des médaillons de glace avec des trésors de la nature

Âge : 3–8 ans · Durée : 20 min, plus une nuit de congélation · Lieu : intérieur et extérieur · Surveillance : oui

Des feuilles, des baies et des brindilles sont congelées dans un disque de glace que l'on accroche dehors à un arbre. Une œuvre d'art qui fond lentement et change.

CE QU'IL VOUS FAUT

- un moule en plastique ou une assiette creuse, un gobelet en plastique
- des aiguilles de pin, des petites feuilles, des rondelles d'orange, des brindilles
- de l'eau, une ficelle de 40 cm

COMMENT FAIRE

1. Posez le gobelet vide au milieu du moule : cela fera un trou dans le disque de glace.
2. Votre enfant dispose les trésors de la nature autour du gobelet, dans le moule.
3. Versez 2 à 3 cm d'eau dessus et placez-y les deux bouts de la ficelle en boucle.
4. Mettez le moule dehors pour la nuit s'il gèle, ou au congélateur.

5. Le lendemain, sortez le médaillon (passez-le un instant sous l'eau tiède) et accrochez-le dehors à une branche. Regardez chaque jour comment il change.

Variante : ajoutez une goutte de colorant alimentaire pour un disque coloré. **Attention :** ne mangez jamais les baies de la nature ; ne léchez pas la glace (une langue froide peut y rester collée).

Jour 354 · Un cadre photo en cadeau

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Les cadeaux faits maison sont souvent ceux qu'on garde le plus longtemps. Votre enfant fabrique un cadre en carton pour une photo ou un de ses dessins, pour mamie, papi ou la maîtresse.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 morceaux de carton solide de 15 × 20 cm
- des ciseaux pour enfant ou un cutter (adulte), de la colle
- de la décoration : des boutons, des chutes de tissu, du papier, des trésors de la nature
- une photo ou un dessin de 10 × 15 cm

COMMENT FAIRE

1. L'adulte découpe dans un des cartons une fenêtre de 9 × 14 cm.
2. Votre enfant décore le bord : peinture, papier collé, boutons ou petites brindilles.
3. Posez la photo ou le dessin sur le deuxième carton, bien droit sous la fenêtre.
4. Collez les deux cartons ensemble sur trois côtés ; laissez un côté ouvert pour pouvoir changer la photo.

5. Collez au dos un petit triangle de carton comme support, pour que le cadre tienne debout.

Variante : les enfants de 7–8 ans écrivent un petit vœu au dos.
Attention : les boutons collés doivent rester hors de portée des jeunes enfants.

Jour 355 · Le jour le plus court : mesurer son ombre

Âge : 4–8 ans · Durée : 20 min · Lieu : extérieur · Surveillance : non

Vers le 21 décembre, c'est le jour le plus court de l'année. Le soleil est bas, donc les ombres sont longues. Votre enfant mesure sa propre ombre et la compare à celle de l'été.

CE QU'IL VOUS FAUT

- de la craie de trottoir
- un mètre ruban ou une ficelle de 5 mètres
- un après-midi ensoleillé, vers midi ou 13 heures

COMMENT FAIRE

1. Sortez vers midi, sur un trottoir, une place ou la cour d'une école.
2. Placez votre enfant dos au soleil. Tracez à la craie un trait à hauteur des talons et une croix au bout de la tête dans l'ombre.
3. Mesurez l'ombre avec le mètre ruban ou avec des pas.
4. Mesurez aussi votre enfant : l'ombre est-elle plus longue ou plus courte que lui ?
5. Expliquez : en été, le soleil est haut et l'ombre est courte vers midi. Notez la longueur et mesurez de nouveau en juin.

Variante : les enfants de 4 ans sautent sur la tête de l'ombre de l'autre ; ceux de 7–8 ans mesurent à 11, 12 et 13 heures et comparent.
Attention : ne regardez jamais directement le soleil.

Jour 356 · Apprendre à emballer

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Emballer un cadeau, c'est mesurer, plier et coller. Votre enfant s'exerce d'abord sur un livre, puis emballe un vrai cadeau avec un joli papier.

CE QU'IL VOUS FAUT

- un objet rectangulaire pour s'entraîner : un livre ou une petite boîte
- du papier cadeau, du ruban adhésif, des ciseaux pour enfant
- un ruban ou de la ficelle, une petite carte

COMMENT FAIRE

1. Posez le livre sur le papier et mesurez : le papier doit pouvoir l'entourer entièrement, avec un peu de marge. Découpez.
2. Rabattez le grand côté sur le livre et fixez avec un petit bout de ruban adhésif.
3. Rabattez l'autre grand côté par-dessus, repliez un peu le bord pour une jolie couture et collez.
4. Sur les petits côtés, poussez les côtés vers l'intérieur, relevez le rabat et collez.
5. Nouez un ruban autour et écrivez la carte : pour qui et de la part de qui.

Variante : les enfants de 4 ans emballent une boîte et ont le droit de faire un peu n'importe comment ; les cadeaux mous peuvent aussi aller dans un sac en papier avec un nœud. Réutilisez le papier de la soirée des cadeaux.

Jour 357 · Marque-places et pliage de serviettes

Âge : 4–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

À Noël, on est souvent plus nombreux à table. Votre enfant fait des marque-places pour tout le monde et plie les serviettes, pour que la table de fête soit prête.

CE QU'IL VOUS FAUT

- du papier épais, en morceaux de 10 × 8 cm
- des feutres, de petits autocollants ou des tampons
- des serviettes en papier ou en tissu

COMMENT FAIRE

1. Faites la liste de tous les invités. Votre enfant compte combien de cartes il faut.
2. Pliez chaque morceau de papier en deux pour qu'il tienne debout.
3. Écrivez les prénoms ou laissez votre enfant les écrire, et décorez chaque carte avec une petite étoile, un sapin ou quelque chose qui correspond à la personne.
4. Pliez les serviettes : une serviette carrée en deux pour former un triangle, puis encore en deux, ou en éventail avec de petits plis en zigzag.
5. Décidez ensemble qui s'assoit à côté de qui et rangez déjà les cartes dans une boîte.

Variante : les enfants de 4 ans dessinent pour chaque invité quelque chose de reconnaissable plutôt qu'un prénom ; ceux de 7–8 ans font aussi une carte de menu.

Jour 358 · Réveillon de Noël : des petits pains en étoile

Âge : 4–8 ans · Durée : 1 h 30 · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Le 24 décembre, vous préparez ensemble des petits pains en forme d'étoile pour le petit-déjeuner ou le dîner de Noël. Pétrir demande de l'énergie, c'est donc parfait pour des mains pleines de vigueur.

INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 7 g de levure boulangère sèche (1 sachet)
- 300 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe d'huile
- un emporte-pièce en forme d'étoile ou un couteau (adulte)

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant mesure la farine, la levure et le sel dans un grand saladier. L'adulte verse l'eau tiède et l'huile.
2. Pétrissez ensemble pendant 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple. Laissez-la lever une heure sous un torchon, dans un endroit chaud.
3. Étalez la pâte sur 2 cm d'épaisseur et découpez des étoiles (ou formez à la main de petites boules disposées en étoile).

4. Posez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et laissez-les encore lever 20 minutes. L'adulte préchauffe le four à 210 °C.
5. L'adulte fait cuire les petits pains 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez-les refroidir sur une grille.

Variante : badigeonnez les petits pains d'un peu de lait avant la cuisson et parsemez-les de graines de sésame. **Attention :** contient du gluten (et éventuellement du sésame ou du lait) ; le four et la plaque sont réservés à l'adulte.



Des petits pains en étoile pour la table de Noël

Pixabay (DomPixabay)

Jour 359 · Jour de Noël : le jeu de mime pour tous

Âge : 3–8 ans · Durée : 40 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Un jeu auquel petits et grands peuvent jouer ensemble, même si tout le monde ne parle pas la même langue : montrer sans mots ce qui est écrit sur sa carte.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 20 cartes avec des images ou des mots : bonhomme de neige, sapin de Noël, déballer un cadeau, patiner, renne, faire des biscuits, dormir, lancer des boules de neige
- un bol ou un bonnet pour piocher

COMMENT FAIRE

1. Préparez les cartes ensemble à l'avance ; votre enfant dessine, vous écrivez le mot dessous.
2. Pliez-les et mettez-les dans le bonnet.
3. À tour de rôle, quelqu'un pioche une carte et la mime sans parler. Les autres devinent.
4. Celui qui devine gagne la carte. Les jeunes enfants jouent en équipe avec un adulte.
5. Quand toutes les cartes sont jouées, chacun compte sa pile, et le gagnant choisit le premier mot de la manche suivante.

Variante : les plus grands jouent avec un sablier ou comptent jusqu'à 30 ; pour les enfants de 3 ans, imiter seulement des animaux avec leur cri.

Jour 360 · Jeux d'hiver au parc

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : extérieur · Surveillance : oui

Après un long repas, il est temps de bouger dehors. Votre enfant organise avec la famille de petites « olympiades d'hiver » avec cinq épreuves.

CE QU'IL VOUS FAUT

- des vêtements chauds
- quelques chaussettes roulées en boule ou une balle molle, une corde, 4 quilles ou bouteilles en plastique
- du papier et un crayon pour les scores, des médailles en carton faites maison

COMMENT FAIRE

1. Fabriquez les médailles à la maison : des ronds de carton avec un ruban, peints en or, en argent et en bronze.
2. Choisissez cinq épreuves : saut en longueur depuis une ligne, slalom autour des bouteilles, lancer de « boules de neige » (chaussettes) dans un but, marche du pingouin et tir à la corde avec la famille.
3. Au parc, installez tout et laissez votre enfant donner le signal du départ.
4. Tout le monde participe à chaque épreuve ; votre enfant note les scores avec des traits.

5. Terminez par une remise de médailles où chacun reçoit une médaille pour quelque chose de différent : le plus rapide, le plus drôle, le plus courageux.

Variante : s'il y a de la neige, construisez un bonhomme de neige comme sixième épreuve. **Attention :** restez loin de la glace sur l'eau et choisissez un endroit sans circulation.

Jour 361 · Des cartes de remerciement

Âge : 3–8 ans · Durée : 35 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Quand on a reçu quelque chose, on peut dire merci avec une carte. Votre enfant repense aux fêtes et s'exerce à la gratitude avec un dessin.

CE QU'IL VOUS FAUT

- des cartes ou du papier plié en deux
- des crayons de couleur, des feutres
- des enveloppes, des timbres ou un plan pour les remettre en main propre

COMMENT FAIRE

1. Faites ensemble une liste : qui a offert un cadeau, qui est venu en visite, qui a aidé pour quelque chose ?
2. Parlez de chaque personne : qu'est-ce que votre enfant a préféré dans ce cadeau ou cette visite ?
3. Votre enfant dessine sur chaque carte quelque chose en rapport : le cadeau, un jeu auquel vous avez joué ensemble.
4. Écrivez ensemble « Merci » et une courte phrase ; les jeunes enfants écrivent leur prénom ou font un gribouillis.
5. Allez remettre les cartes ou envoyez-les par la poste.

Variante : les enfants de 7–8 ans écrivent eux-mêmes trois phrases ; ceux de 3 ans impriment une main avec de la peinture comme signature.

Jour 362 · Le journal de la famille de cette année

Âge : 5–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Un vrai journal avec des titres, des nouvelles et des dessins sur l'année écoulée. Votre enfant s'exerce à rendre compte et à choisir ce qui a vraiment compté.

CE QU'IL VOUS FAUT

- 2 ou 3 grandes feuilles de papier, pliées ensemble pour former un journal
- un crayon, des feutres et une règle
- un vieux journal comme exemple
- si vous voulez, de la colle et des dessins ou des cartes de cette année

COMMENT FAIRE

1. Regardez ensemble un vrai journal : que sont les titres, les images et les rubriques ?
2. Trouvez un nom pour votre journal, comme « La Gazette de la maison » ou « Le Petit Journal du salon », et écrivez-le en grand sur la première page.
3. Inventez trois nouvelles de cette année, par exemple un anniversaire, une sortie ou quelque chose que votre enfant a appris, et donnez un titre à chacune.
4. Dessinez une image pour chaque nouvelle et écrivez ou dictez deux phrases dessous.

5. Ajoutez la météo de l’année et un jeu. Lisez le journal à la famille.

Variante : les enfants de 5 ans dictent les nouvelles et dessinent ; ceux de 7–8 ans écrivent eux-mêmes et font aussi une interview d’un membre de la famille.

Jour 363 · Chapeaux de fête et mirlitons

Âge : 3–8 ans · Durée : 45 min · Lieu : intérieur · Surveillance : non

Pour le Réveillon du Nouvel An, votre enfant fabrique lui-même les accessoires de fête : un chapeau pointu et un cornet en papier. Plier, coller et décorer.

CE QU'IL VOUS FAUT

- du papier épais ou du carton fin (A3 pour un chapeau)
- un élastique ou un ruban
- du ruban adhésif, des feutres, du papier pailleté ou des morceaux de papier cadeau
- un rouleau d'essuie-tout vide pour le cornet

COMMENT FAIRE

1. Dessinez un grand quart de cercle sur la feuille A3 (l'adulte aide avec une ficelle en guise de compas) et découpez-le.
2. Décorez le papier à plat avec des étoiles, les chiffres de la nouvelle année et des feux d'artifice tracés au feutre.
3. Roulez-le en cône et collez la jointure. Fixez l'élastique des deux côtés.
4. Pour le cornet : décorez le rouleau d'essuie-tout et collez à une extrémité un entonnoir en papier.
5. Essayez : chantez « pouet-pouet » dans le cornet. Quel son obtenez-vous quand vous parlez doucement et

fort ?

Variante : les enfants de 7–8 ans fabriquent des chapeaux pour toute la famille avec le prénom de chacun. **Attention :** l'élastique ne doit pas être trop serré, surtout pour les jeunes enfants.

Jour 364 · Le plateau de bouchées pour la fête de demain

Âge : 4–8 ans · Durée : 30 min · Lieu : cuisine · Surveillance : oui

Demain, c'est le Réveillon du Nouvel An. Aujourd'hui, votre enfant prépare un plateau de bouchées coloré, pour que la fête soit vraiment festive.

INGRÉDIENTS

- concombre, tomates cerises, poivron, fromage en cubes
- quelques crackers ou morceaux de pain
- une grande assiette ou une planche à découper, et du film alimentaire
- un couteau en plastique pour enfant

COMMENT FAIRE

1. Votre enfant se lave les mains et lave les légumes sous le robinet.
2. L'adulte coupe les légumes et le fromage en morceaux ; votre enfant coupe le concombre en rondelles avec le couteau en plastique.
3. Remplissez le plateau : triez par couleur ou faites une figure, comme un soleil, un arc-en-ciel ou un visage.
4. Placez les crackers d'un côté et les cubes de fromage de l'autre. Regardez si le plateau est rond et joli.

5. Couvrez le plateau avec du film alimentaire et mettez-le au réfrigérateur jusqu'à demain. Faites une petite carte avec « Plateau de bouchées » écrit dessus.

Variante : les plus jeunes disposent et trient seulement ; les plus grands choisissent un thème (soleil, forêt, mer) et comptent les morceaux. **Attention :** coupez les tomates cerises et les raisins en quatre pour les jeunes enfants et vérifiez les allergies (lait, gluten).

Jour 365 · Le Réveillon : compte à rebours et orchestre du vacarme

Âge : 3–8 ans · Durée : 1 heure · Lieu : intérieur · Surveillance : oui

Vous terminez le dernier jour de l'année par un compte à rebours avancé, pour que même les jeunes enfants puissent accueillir la nouvelle année avec des casseroles, des cornets et des petites lumières.

CE QU'IL VOUS FAUT

- les chapeaux de fête et les cornets du jour 363
- des casseroles, des couvercles, des cuillères en bois
- une assiette en carton comme horloge du compte à rebours (voir jour 301)
- des confettis en papier découpé, une lampe de poche LED

COMMENT FAIRE

1. Choisissez ensemble une heure de compte à rebours assez tôt, par exemple 19 heures, et réglez l'horloge en carton sur cette heure.
2. Découpez des confettis dans du papier de couleur et préparez-les dans un bol.
3. Répétez l'orchestre du vacarme : chacun choisit un instrument et vous jouez doucement, fort et très fort.

4. À l'heure convenue, comptez à rebours de 10 à 0, lancez les confettis en l'air et faites jouer l'orchestre. Criez « Bonne année ! » et faites-vous un câlin.
5. Regardez ensuite ensemble la boîte à souvenirs ou le livre : quelle a été votre activité préférée de l'année ?

Variante : les plus grands, qui veillent plus tard, peuvent refaire le compte à rebours à minuit. **Attention :** les feux d'artifice ne sont pas pour les enfants : regardez-les seulement de l'intérieur, derrière la fenêtre, et protégez les oreilles des bruits forts.

Et maintenant ?

Vous voilà arrivés au jour 365. Peut-être avez-vous fait quelque chose chaque jour, peut-être seulement le week-end ou pendant les vacances ; les deux sont très bien. Ce livre est fait pour être réutilisé, car un enfant de 4 ans ne fait pas la même activité de la même façon qu'un enfant de 6 ans.

La deuxième année avec ce livre

- **Choisissez l'autre variante.** Pour chaque activité, il y a une version plus facile et une version plus difficile. Si votre enfant a fait la facile l'an dernier, essayez le défi cette fois.
- **Laissez votre enfant mener.** Les plus grands peuvent lire eux-mêmes les étapes, rassembler le matériel et aider un petit frère ou une petite sœur.
- **Marquez vos favorites.** Mettez une petite étoile à côté du jour que vous avez préféré et refaites ces activités plus souvent.
- **Comparez avec l'an dernier.** Mesurez de nouveau votre ombre le jour le plus court, recomptez les oiseaux à la fenêtre et ouvrez le pot à souhaits : qu'est-ce qui a changé ?
- **Ne suivez pas le calendrier à la lettre.** S'il pleut un jour prévu dehors, choisissez une activité d'intérieur de la

même semaine. Le tableau ci-dessous vous aide à choisir vite.

Choisir vite

Vous avez envie de quelque chose en particulier ? Choisissez une colonne et cherchez le jour.

Mouvement	Bricolage	Découverte	Cuisine et maison	Jeu calme
Jour 13	Jour 33	Jour 42	Jour 9	Jour 17
Jour 65	Jour 52	Jour 78	Jour 83	Jour 51
Jour 101	Jour 94	Jour 119	Jour 111	Jour 95
Jour 168	Jour 153	Jour 166	Jour 139	Jour 175
Jour 186	Jour 197	Jour 228	Jour 201	Jour 223
Jour 263	Jour 231	Jour 262	Jour 258	Jour 266
Jour 302	Jour 297	Jour 319	Jour 286	Jour 308
Jour 325	Jour 322	Jour 344	Jour 321	Jour 329

> Beaucoup de plaisir pour cette nouvelle année. L’ingrédient le plus important ne figure sur aucune liste : du temps et de l’attention, ensemble. — La rédaction

Des vidéos pour vous accompagner

Le livre vous explique chaque activité pas à pas ; une vidéo montre les gestes en action. Voici des chaînes YouTube gratuites que nous avons vérifiées en octobre 2026. Elles ne sont pas liées à nous et leur contenu dépend de leurs auteurs.

En français

- **Comptoir de l'Éveil** – youtube.com/@Comptoirdeleveil
- **Création pour les enfants** – youtube.com/@creationpourlesenfants8478
- **Chefclub Kids** – youtube.com/@chefclubkids
- **Les Apprentis Curieux** – youtube.com/@lesapprentiscurieux

En anglais (vous pouvez activer les sous-titres et la traduction automatique)

- **Sick Science!** – youtube.com/@SickScience
- **Red Ted Art** – youtube.com/@RedTedArt
- **Art for Kids Hub** – youtube.com/@ArtforKidsHub
- **TheDadLab** – youtube.com/@TheDadLab

- **Junior Cook's Kitchen** – youtube.com/@juniorcookskitchen

> Conseil : lisez d'abord l'activité dans le livre, regardez ensuite une vidéo sur le même thème, puis essayez-la avec votre enfant.

> Les vidéos ne remplacent pas les consignes de sécurité de ce livre : suivez toujours celles du livre, et les activités se font toujours sous la surveillance d'un adulte.