

LIVRET D'ACTIVITÉS

RENTRÉE 2024

Les P'tits Matelots

⚓ Soyez capitaine de votre navire ! ⚓

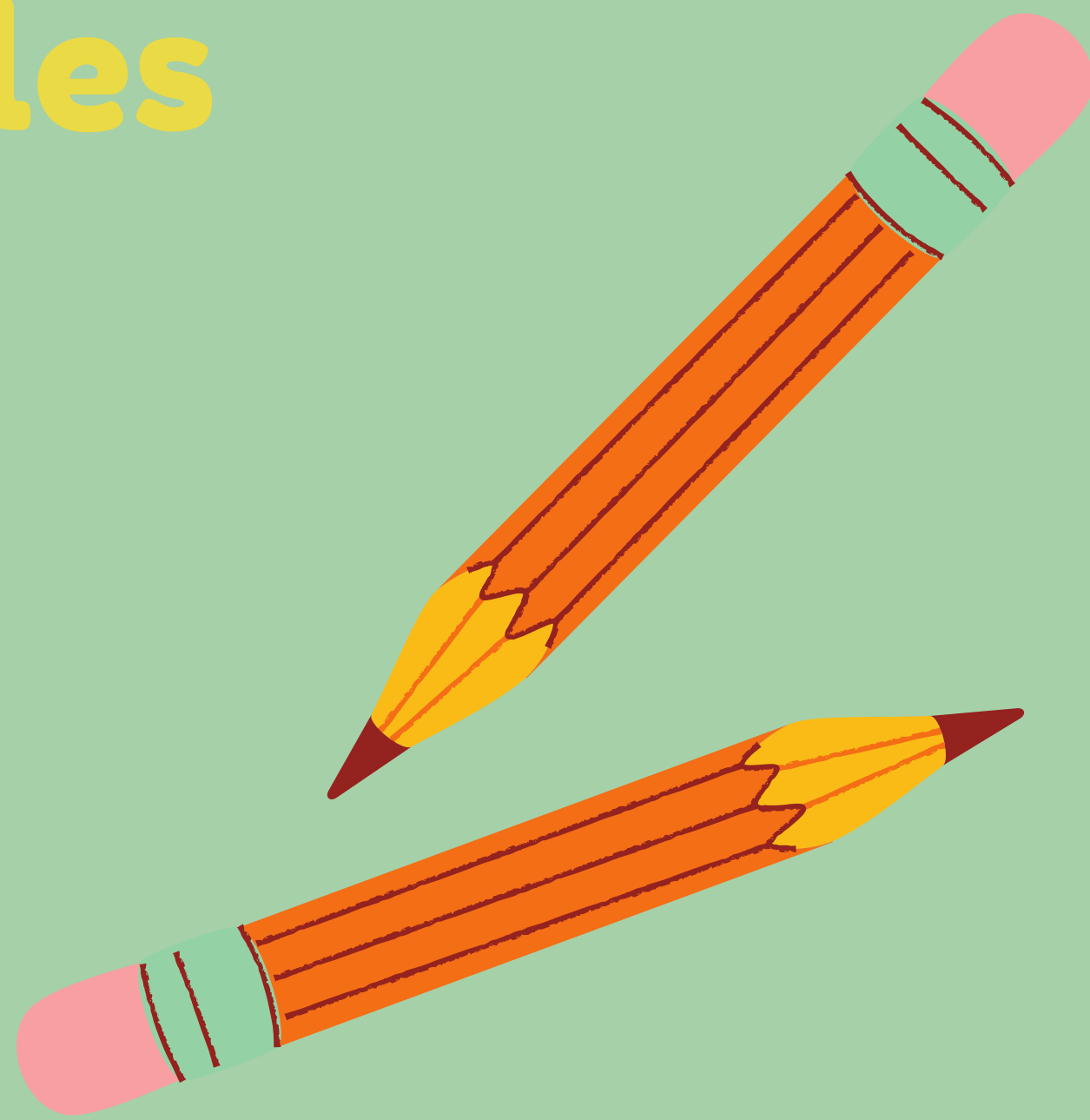
SOMMAIRE

Activités manuelles

Tableau des rituels DIY

Fabrique ta propre gomme

Pots à crayons DIY

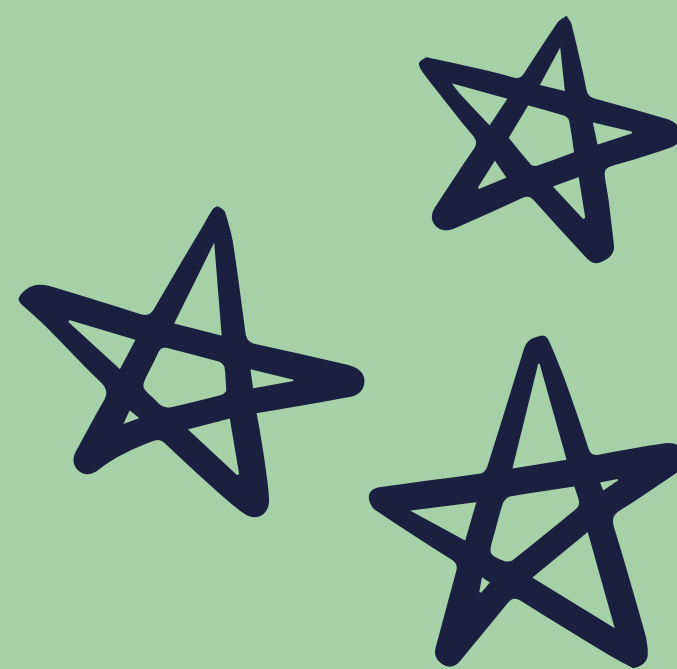


Recettes de cuisine

Hot dogs de courgettes

Oeufs emojis

Tasses cookies



Coloriages

Tableau des rituels DIY

Matériel

- du carton ou une feuille cartonnée au format A3 (support)
- des ciseaux
- de la colle bâton
- trois grosses perles
- du fil de laine



1. Télécharger et imprimer le document à la fin du livret où vous trouverez tous les éléments à découper et à coller sur votre support.
2. Découpez tous les éléments du document, à savoir, les rituels du matin en orange et ceux du soir en bleu, les émotions et les titres.
3. Une fois tous les éléments réunis, vous pouvez les coller sur votre support, dans l'ordre qui vous convient pour former la routine du matin et du soir pour votre tout-petit. N'oubliez pas de placer les titres qui correspondent à chaque routine.
4. Dans le coin supérieur droit par exemple, vous pouvez placer les émotions les unes à côté des autres avec le titre « Aujourd'hui je me sens ». N'hésitez pas à réaliser ce tableau avec votre tout-petit en lui expliquant et en verbalisant chaque rituel.
5. Lorsque tous les éléments sont collés, vous pouvez réaliser deux petits trous de chaque côté du carton en dessous des rituels du soir et de ceux du matin. Faites-en également en dessous des 5 émotions.
6. Vous pouvez ensuite couper 2 morceaux de fil de laine de la longueur de votre support pour vos routines du matin et du soir. Coupez en un troisième plus petit pour les émotions.
7. Enfilez ensuite une perle sur chaque morceau de fil de laine et nouer les fils au dos du support en les passant par les petits trous réalisés en amont. N'hésitez pas à bien tendre vos fils de laine et à faire plusieurs nœuds.

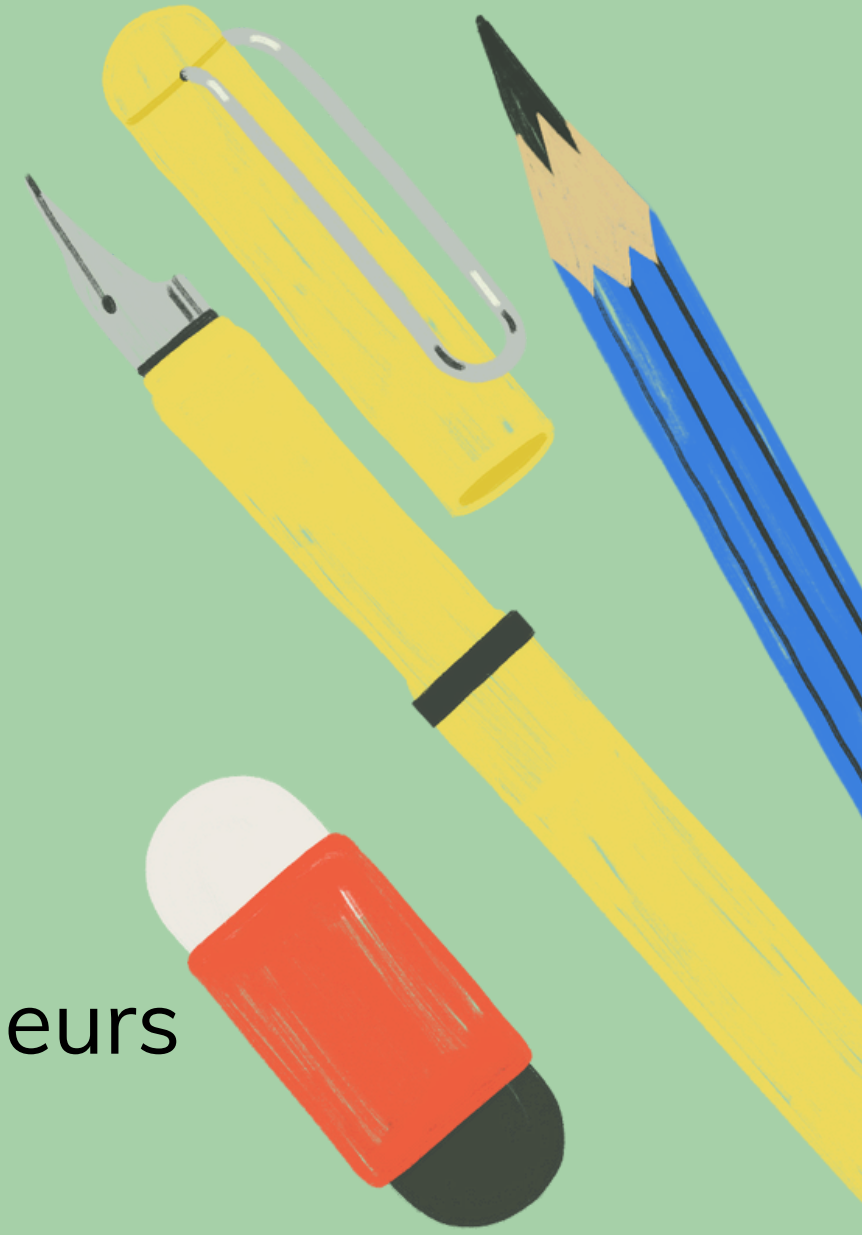


Fabrique ta propre gomme

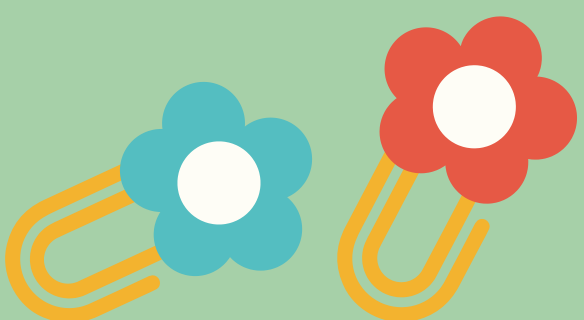


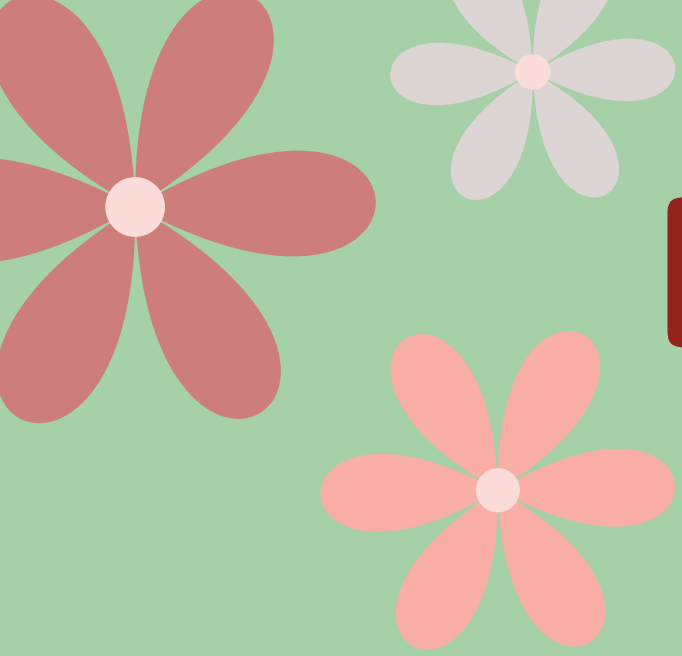
Matériel

- de la maïzena
- du silicone
- des gants
- de la peinture
- un ou plusieurs moules



1. **Mélanger le silicone et la maïzena** : Mettez dans un récipient de la maïzena et ajoutez du silicone.
2. **Obtenir la bonne consistance** : Prenez délicatement le silicone dans les mains et intégrez la maïzena au fur et à mesure. Tant que le silicone est collant, intégrez de la maïzena, malaxez délicatement jusqu'à obtenir une pâte légèrement ferme.
3. **Ajouter la peinture** : Une fois la bonne texture obtenue, ajoutez de la peinture et intégrez-la à la pâte en malaxant pour obtenir une gomme colorée.
4. **Mouler les gommes** : Vous pouvez maintenant former vos gommes, soit en les plaçant dans des moules ou en utilisant un emporte-pièce pour faire des découpes, ou en les formant à la main. Attendez au moins 24 heures avant de les démouler, il faut laisser la gomme sécher complètement.
5. **Votre gomme est terminée !** Vous pouvez utiliser votre gomme pour corriger les petites erreurs sur papier. Les enfants vont adorer l'utiliser à la rentrée des classes !





Pots à crayons DIY

Matériel

- du papier à motifs
- une règle graduée
- des boîtes de conserve vides
- du scotch
- des ciseaux



1. Mesurez la hauteur de votre boîte de conserve avec une règle graduée.
2. Découpez une bande de la même hauteur. Assurez-vous qu'elle soit assez longue pour faire le tour de la boîte de conserve.
3. Scotchez le bord de la bande sur la boîte de conserve puis faites le tour avec.
4. Scotchez l'autre extrémité pour faire tenir la bande tout autour de la boîte.
5. Faites pareil avec toutes vos boîtes vides
6. C'est bon, vous êtes prêts pour une rentrée très poétique !



Hot-dogs de courgette



- 4 personnes
- 10 minutes de préparation
- 3 à 8 minutes de cuisson
- Difficulté : Très facile
- Coût : Bon marché

Ingrédients

- 4 saucisses de Francfort
- 4 courgettes bien lisses
- 4 cuil. à café de moutarde au miel
- 4 cuil. à soupe de ketchup

1. Lavez les courgettes. Ôtez les extrémités. À l'aide d'un vide-pomme, évidez-les dans la longueur, de façon à pouvoir ensuite glisser une saucisse.
2. Faites cuire les courgettes 8 minutes au cuit-vapeur, ou 3 à 4 minutes à pleine puissance au four à micro-ondes dans un plat adapté et recouvert d'un film étirable percé de quelques trous. Elles doivent être cuites mais légèrement fermes.
3. Dans une casserole, pochez les saucisses quelques instants à l'eau bouillante.
4. Badigeonnez les saucisses de moutarde et glissez-les dans les courgettes. Servez aussitôt, avec un peu de moutarde et de ketchup.



Oeufs emojis

- 4 portions
- 10 minutes de préparation
- 10 minutes de cuisson
- Difficulté : Très facile
- Coût : Bon marché

Ingédients

- 5 œufs
- 30 ml de lait
- 1/8 c. à thé de poivre
- 4 tomates cerises coupées en tranches
- 1/2 petit poivron rouge coupé en lanières
- 2 c. à table (30 ml) d'olives noires en tranches
- 1/2 tasse de cheddar ou de mozzarella râpé
- 1/2 tasse de persil frais haché



www.lesoeufs.ca



1. Dans un petit bol, fouetter les œufs, le lait et le poivre.
2. Vaporiser une poêle à frire d'aérosol de cuisson.
3. Faire chauffer à feu moyen-doux. Verser le mélange d'œufs; couvrir et cuire sans brasser jusqu'à ce que le mélange prenne, de 7 à 10 minutes.
4. Glisser l'omelette sur une planche à découper; laisser refroidir pendant quelques minutes.
5. Utiliser de gros emporte-pièces ronds pour couper quatre « visages » dans l'omelette.
6. Créer des têtes d'œufs en utilisant les tomates cerises, le poivron, les olives, le fromage et le persil pour faire les yeux, le nez, la bouche et les cheveux. Utiliser aussi les restants de l'omelette.



Tasses cookies



www.deavita.fr

Ingrédients

- 200 g de beurre
- 250 g de farine
- 150 g de sucre en poudre
- 1-2 sachets de sucre vanillé
- 1 jaune d'œuf
- 170 g de pépites de chocolat noir
- 1 tablette de chocolat (à 70 % de cacao)
- ½ c. à thé de sel
- lait pour remplir les tasses
- moules en alu

1. Commencez par préchauffer le four à 180° C et beurrer les moules.
2. Mélanger le beurre avec la farine, les sucres, le jaune d'œuf et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte relativement granuleuse. Ajoutez-y les pépites de chocolat et mélangez une nouvelle fois.
3. Mettez un peu de pâte dans chaque moule et pressez-la vers les parois et le fond pour former les tasses. Attention toutefois à l'épaisseur des bords qui ne doit être ni trop fine ni trop épaisse.
4. Ensuite, laissez les tasses reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de les enfourner pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent assez dorées.

Mon tableau des rituels

Ma routine du matin



Ma routine du soir



Aujourd'hui je me sens

