Le Télé-Accueil
Pour votre enfant

LES MARIONNETTES

Le monde appartient à ceux qui s'éveillent tôt

ELOVA

LA CRÈCHE

LE PTIT CHOU

CÂLINE

TITI AVIATEUR

LE JARDIN

TI DOUDOU

LEZARTISTES

PIERROT

ORANGE BLEUE

CACHE CACHE NICOLAS

CLOCHETTE

LA CHEMINEE DE LA MARE

AQUARELLE

Les Professionnels des Marionnettes vous proposent de découvrir et d'adopter le télé-accueil pour votre enfant. Vous pourrez reproduire des ateliers effectués au sein de nos structures. Ils vous sont proposés par thème : vert les ateliers en extérieur, jaune les ateliers découverte des sens, bleu les ateliers d'expression artistique, violet les ateliers de motricité mais aussi des ateliers pour les + de 3ans, en orange. Profitez de ces moments pour voir « grandir » votre enfant et n'hésitez pas à partager sur notre page Facebook « Association les Marionnettes » où des défis vous seront lancés.

Quelques petites précautions : l'âge indiqué est en fonction d'une norme sociétale. Il vous appartient d'adapter l'atelier en fonction des capacités observées de votre enfant.

Lors de la mise en œuvre des ateliers, soyez toujours vigilant à la sécurité de votre enfant et lors de la mise en place de parcours de motricité il est important de respecter quelques règles :

- Evitez les chaussettes (glissant),
- Restez à côté de lui (en cas de chute)
- Sécurisez le parcours avec des tapis si vous avez du carrelage

Dernière précision importante : vous n'avez pas à déclarer cette activité à la Direction du Travail…

BONS JEUX AVEC VOS ENFANTS ET N'OUBLIEZ PAS :
LE MONDE APPARTIENT A CEUX QUI S'EVEILLENT TÔT

LES MARIONNETTES
Le monde appartient à ceux qui s'éveillent tôt

Au programme

Les ateliers extérieurs

Dès la naissance :

Dès 9 mois : Bacs sensoriels

Dès 1 an : La découverte des objets

Dès 15 mois : Peinture d'O

Dès 18 mois : Bulles de savon géantes

Dès 2 ans : Land art

Dès 3 ans : Le jardinier en herbe

Les ateliers « tous en mouv' »

Dès la naissance : Observation d'un temps

Dès 9 mois : La dune des coussins

Dès 1 an : La course

Dès 15 mois : la malle fourre-tout

Dès 18 mois : Le parcours des sens

Dès 2 ans : La toile d'araignée

Dès 3 ans : Le yoga des animaux

Les ateliers des aventuriers

Dès la naissance : la balançoire

Dès 9 mois : Cache jouet

Dès 1 an : Empile tout

Dès 15 mois : Le bac à papier

Dès 18 mois : Sable lunaire

Dès 2 ans : Bac à tissus

Dès 3 ans : Chauss'tes paires

Les ateliers des z'artistes

Dès la naissance : Massage

Dès 9 mois : Peinture propre

Dès 1 an : La peinture au yaourt

Dès 15 mois : Tout en couleur

Dès 18 mois : Collé décollé

Dès 2 ans : Pâte à modeler

Dès 3 ans : L'atelier du photographe

Les ateliers des 3 ans et +

Le théâtre des ombres

L'expérience du ballon et de l'air chaud

Le p'tit chef

Les formes

L'art des chiffres et des lettres

Les ateliers extérieurs

Dès la naissance : Aménagez un espace à l'ombre où votre enfant pourra apprécier les différents mouvements (arbres, oiseaux etc…) et les différents sons.

Dès 9 mois : Bacs sensoriels, Dans différents bacs, amusez-vous à y mettre plusieurs éléments de la nature (feuilles, bois, sable, terre).

Proposez à votre enfant les bacs un par un, laissez-le découvrir/redécouvrir tout en nommant ce qu'il touche.

Dès 15 mois : Peinture d'O : un bol d'eau, plusieurs pinceaux.

Même principe qu'avec de la peinture mais sans. Cela permettra à votre enfant de dessiner sans limite et de laisser libre cours à ses envies.

Une alternative, utilisez une feuille de canson noire que vous pouvez scotcher sur une table basse.

Dès 1 an : **Découverte des objets**

À l'extérieur, mettez plusieurs objets sur un tapis : un grand carton, un miroir, des jouets, puis laissez-le explorer tous les objets que vous avez posés sur le tapis ! Il adorera découvrir des nouvelles choses.

Dès 18 mois : Bulles de savon géantes : il vous faudra : 100 ml d'eau, 25 ml de liquide vaisselle, 1,5 cuillères à café de sucre, 1/2 cuillère à café de fécule de maïs (Maïzena). Plusieurs bouteilles en plastique de 0.50 cl/1L. Coupez la bouteille en 2 puis trempez le bout coupé dans votre mélange. C'est prêt, soufflez !!!

Vous pouvez utiliser une paille, un rouleau d'aluminium vide et même du colorant alimentaire etc…si votre enfant n'arrive pas encore à souffler dans la bouteille il appréciera les bulles que vous pourrez faire.

Dès 2 ans : land art. Avec votre enfant, rassemblez ce que vous pouvez trouver dans votre jardin (feuilles, bâton cailloux, herbe, ficelle pot), puis place à l'expression. Proposez-lui de créer…vous serez surpris du résultat.

Une alternative : Si vous n'avez pas d'extérieur vous pouvez par exemple, utiliser des ustensiles de cuisine.

Dès 3 ans : Le jardinier en herbe : que vous ayez un grand jardin ou un balcon en avant la culture.
Accompagnez votre enfant à utiliser les outils de jardinage et à manipuler la terre.

Une alternative, commencez des semences de « lentilles » dans un pot de
yaourt : placez le coton dans le pot en tassant légèrement puis déposez-y des lentilles, arrosez avec un peu d'eau. Il n'y a plus qu'à attendre !
Placez les pots dans un endroit bien lumineux, derrière une fenêtre pour nous, surveillez le coton qui doit rester humide.

Les ateliers des z'artistes

Dès la naissance : Atelier massage :
Il vous faudra : une huile végétale, un environnement calme.

Le massage procure à votre bébé une sensation de bien-être, qui va lui permettre de se détendre et d'apprécier ce moment. C'est également un moyen de communication entre vous et votre bébé

Vous pouvez aussi utiliser une plume pour effectuer le massage.

Dès 1 an : Peinture au yaourt : il vous faudra : yaourt nature, colorant alimentaire, plusieurs feuilles noires.

Disposez la peinture dans plusieurs assiettes ainsi que la feuille. Invitez votre enfant à utiliser ses doigts ou un pinceau.

Dès 9 mois : Peinture propre : Il vous faudra : la peinture liquide, une demi-feuille Canson, un grand sac de congélation ou pochette transparente, scotch.

Placez une pression de chaque couleur au milieu de la feuille. Insérez la feuille canson dans la pochette transparente puis scotchez le bord. Pour une meilleure utilisation, scotchez l'ensemble au sol puis invitez votre enfant à expérimenter.

Dès 15 mois : Tout en couleur. Il vous faudra : carton, papier, sopalin, couvercle de boite à chaussures, crayons de couleur.

Installez les différentes surfaces devant l'enfant, puis invitez le à s'exprimer avec son crayon sur les différentes surfaces proposées.

Dès 18 mois : Collé décollé. Il vous faudra un miroir ou une surface similaire, du scotch marron transparent et/ou coloré.

Coupez plusieurs morceaux puis donnez les à votre enfant. Amusez-vous à les coller sur la vitre puis à les décoller. Vous pouvez aussi vous amuser à les coller sur une partie de votre corps en la nommant.

Dès 2 ans : Pâte à modeler. Il vous faudra 1 tasse de farine, 1/2 tasse de sel, 1/2 tasse de bicarbonate de soude ou 1 sachet de levure chimique, 1 cuillère à café d'huile, 1 tasse d'eau chaude, des colorants alimentaires.

Mélangez l'ensemble des ingrédients (sans le colorant). Séparez la pâte en plusieurs morceaux puis ajoutez-y les colorants. Votre pâte à modeler est prête !

Dès 3 ans : L'atelier du photographe : Il vous faudra, un appareil photo ou un téléphone portable.

Définissez ensemble ce que vous souhaitez photographier, puis observez-le, accompagnez-le dans cette expérience. A l'issue de la séance, imprimez quelques photos que vous pourrez exposer dans votre salon par exemple.

Les ateliers des aventuriers

Dès la naissance : **La balançoire.**

Allongez-vous sur le dos, fléchissez les genoux et placez bébé sur votre ventre en veillant à ce que ses jambes pendent légèrement entre les vôtres. Avec vos bras, maintenez-le en place et surtout soutenez sa tête s'il ne la contrôle pas encore.

Gardez les jambes pliées et levez-les en l'air de façon à former un angle de 90° puis basculez-les d'avant en arrière.

Cette activité est adaptée aux bébés dès la naissance.

Dès 9 mois : Cach'jouet.

Cachez un jouet devant votre enfant sous un tissu puis observez ce qu'il fait. Dès qu'il l'aura trouvé il ne redemandera plus qu'à réessayer.

Alternative : Dans une boite à mouchoir : y mettre plusieurs objets ou tissus et le proposer à votre enfant. Il s'amusera à la vider et la remplir.

Dès 1 an : Empile tout.

Prenez des boites de différentes tailles et invitez votre enfant à « construire » et à « déconstruire » une tour ou plusieurs à vous d'essayer.

Dès 15 mois : Le bac à papier. Il vous faudra : papier blanc, journal, canson, bristol, crépon …

Je mélange, je froisse, je déchire, j'écrase, je tords… Laissez votre enfant s'approprier le papier. Il observera des sensations différentes (toucher et bruit) selon le type de papier

Alternative : Cachez un objet dans le bac de papier et laissez-le le retrouver.

Dès 18 mois : Sable lunaire

Recette : 240g de farine, 60g d'huile, colorant alimentaire

Utilisation du sable seul ou avec outils : bacs, pot, pelle, râteau, seau, moules…

Pour réaliser un moulage c'est très simple et cela parait exceptionnel pour les enfants qui manipulent la matière. Mettre le sable dans un moule et appuyer dessus pour le tasser, il se compacte alors. Retourner le moule, tapoter dessus pour le côté magie et hop soulevez ! Les enfants adorent et le moulage est parfait !

Dès 2ans : Bac à tissus. Il vous faudra plusieurs tissus de différentes textures et couleurs (tissu doux, tissu rêche, velours, satin, tissu épais…)

Votre enfant va s'amuser à comparer les couleurs, à assembler les morceaux de tissus identiques et découvrir les textures.

Dès 3 ans : Chauss'tes paires :

Prenez 3 paires de chaussettes puis mélangez les. Demandez à votre enfant de trouver les identiques. Une fois que votre enfant a intégré le principe, rajoutez d'autres paires. Si vous n'avez pas de chaussettes vous pouvez le faire avec des couverts, des pinces à linge de couleurs.

Les ateliers « tous en mouv' »

Dès la naissance : Observation d'un temps

Lorsque vous couchez votre enfant sur le dos et suspendez un objet à sa portée, votre bébé va utiliser ses bras pour l'atteindre et ainsi apprendre à contrôler ses mouvements.

Dès 9 mois : La dune des coussins. Installez plusieurs coussins au sol, traversins puis recouvrez-les d'une grande couette. Invitez votre enfant à la conquête de votre parcours.

Dès 1 an : La course

Si votre enfant se déplace à quatre pattes, proposez-lui de faire la course.

S'il se déplace en marchant proposez-lui de grimper sur une marche, de la descendre.

Dès 15 mois : La malle fourre-tout. Il vous faudra : des vêtements, chaussures, chapeaux de différentes tailles.

Votre enfant prendra plaisir à mettre et enlever les vêtements.

Dès 2 ans : La toile d'araignée. Il vous faudra : 1 scotch marron ou ficelle « bolduc ».

Au sein même de votre maison déroulez le fil en l'attachant au pied de vos meubles à une poignée de porte *(soyez vigilant à la stabilité de vos meubles pour éviter tout risque de chute)*. Cela devra ressembler à une toile d'araignée. 1 seule consigne, il faut arriver au bout sans avoir réveillé l'araignée (toucher le moins possible les fils).

Dès 18 mois : Parcours des sensations. A l'aide de différents matériaux (journal, papier alu, coton, bassine de grains secs), mettez en place un parcours où votre enfant pourra marcher dessus, toucher avec ses mains, écouter les sons que font les éléments proposés.

Dès 3 ans : le yoga des animaux*, Avant de commencer, choisissez trois ou quatre animaux « yoga ». Expliquez à votre enfant ce que vous allez faire ensemble, puis commencez l'atelier. Ce moment de partage va permettre à l'enfant de maitriser un peu plus ses mouvements.

***Fiche animaux à la fin de ce fichier**

Les ateliers des 3ans et +

A préparer la veille **La découverte des fossiles.** Il vous faudra : des dinosaures ou autre jouet de petite taille, un récipient (barquette) pot yaourt, colorant alimentaire, arrosoir, cuillère etc…

Mettre le jouet dans le bac, le remplir d'eau puis le mettre au congélateur toute la nuit. Le lendemain partez à la découverte de ce qui a pu être emprisonné en y versant de l'eau tiède.

.

Alternative : à faire avec de l'argile.

L'art des chiffres et des lettres : il vous faudra : un plateau ou assiette, du sable fin ou du sel fin.

Mettez le sable dans votre plateau puis invitez votre enfant à y faire des formes, des lettres et des chiffres.

Le p'tit chef : il vous faudra 3 bananes ou autre fruit, 2oeufs, 80gr de beurre, 150gr sucre,220gr farine, ½ levure. Cuire à 180° 30mn

Accompagnez votre enfant dans la composition de ce gâteau, laissez-le peser, mesurer, éplucher mélanger.

BON APPETIT

L'expérience du ballon et de l'air chaud : il vous faudra une bouteille d'eau vide 1l, un ballon à gonfler, deux plats à gratin ou boites plastiques, colorant bleu et rouge

Mettez le ballon sur le goulot de la bouteille. Dans un plat mettez de l'eau froide avec des glaçons et colorant bleu, dans le second plat de l'eau chaude, colorant rouge (bouilloire). Mettez la bouteille dans le plat d'eau chaude (le ballon se gonfle) puis dans le plat d'eau froide le ballon se dégonfle.

Les formes : il vous faudra du scotch, des feuilles en papier

A l'aide du scotch, formez un triangle, un carré et tout autre forme géométrique sur votre sol. Découpez ses mêmes formes dans les feuilles en papier. Demandez à votre enfant de poser chaque forme correspondante dans la forme scotchée au sol.

Le théâtre des ombres : il vous faudra une lampe, un rideau ou une couette légère, une ficelle ou corde à linge

Nouez une ficelle à hauteur d'1m50 de part et d'autre de la pièce ou entre deux meubles. Mettez le rideau ou la couette puis une lampe devant. Proposez avec vos mains des ombres d'animaux, de personnages. Une fois expérimenté, proposez à votre enfant de créer une histoire et de la mettre en scène.

*Le Yoga des animaux

Petit yoga

Le bébé

Cette posture favorise le calme et l'introspection, permet la relaxation musculaire, ralentit le rythme cardiaque, amène une sensation de protection et de sécurité. Et de fait, donne envie de grandir !

1 Tu es sur les genoux, les fesses posées sur les talons, ton front sur le sol, tes bras relâchés de chaque côté. Imagine que tu es dans le ventre de ta maman. Reste immobile un instant...

2 Puis tu sens vraiment l'envie de grandir ! Ta colonne vertébrale commence doucement à se dérouler. Ta tête se redresse en dernier.

3 Tout en continuant à te déployer, les dessus de tes doigts se rencontrent et forment un cœur. Tes bras s'ouvrent et montent de plus en plus haut...

4 ... Tellement haut que tu montes sur les genoux. On dirait que tu vas toucher le ciel ! Que tu es grand !

Textes : Élisabeth Jouanine. Illustrations : Ilya Green.

Petit yoga

La chandelle

Cette posture masse la colonne vertébrale et est excellente pour la circulation. Elle évacue le stress et amuse beaucoup les enfants.

1 Assis le dos bien droit, les jambes fléchies et les pieds bien à plat, tu tiens tes genoux tout contre toi.

2 En collant bien ton menton vers ta poitrine, tu prends une bonne inspiration, très longue et très fine...

3 Et tout en vidant tout cet air, tu roules en arrière, les mains prêtes à soutenir ton petit derrière !

4 Voici ton corps tout inversé, la tête à la place des pieds ! Te voilà transformé en chandelle et tu resplendis de plus belle !

Conception et textes : Élisabeth Jouanine. Illustrations : Ilya Green. Pomme d'Api n°597

POMME D'API

LE PAPILLON

YOGA

Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant « raidir » l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.

1 Tu t'assois en tailleur comme un petit indien, les deux mains l'une dans l'autre.

2 Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...

3 ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.

4 Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.

5 Ailes comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.

6 Puis tu redescends tes genoux en t'aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

* Les ischions (se prononce « is-kiond ») sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.

PRÉMIERS PAS

SALUT, LE SOLEIL !

Pour bien commencer la journée, on s'étire avec cette version allégée de la célèbre salutation au soleil.

1 Debout, les pieds joints, tu tends les bras jusqu'au ciel. Tes yeux se lèvent vers le soleil.

2 Tu baisses les bras devant toi et tu t'accroupis en posant les mains et les orteils bien à plat sur le sol. Tu redresses la tête et tu regardes devant toi.

3 Puis tu recules tes pieds vers l'arrière, jusqu'à ce que ton corps soit à l'horizontale, comme une planche.

4 En appui sur les mains et les orteils, tu redresses bien la tête et tu dégages tes épaules vers l'arrière. Tu inspires profondément.

5 Tu montes les fesses vers le haut, pour faire comme une montagne. La tête bien entre tes bras, ton dos s'étire...

6 D'un bond, tu ramènes tes pieds entre tes mains, les paumes toujours à plat au sol. Tu regardes devant toi.

7 Tu baisses la tête en soufflant. Puis, en inspirant doucement, tu te redresses lentement, comme une feuille qui se déplie. Tu termines en relevant ta tête.

8 Une fois debout, tu étires tes bras et ton corps vers le ciel. Tu salues le soleil pour bien commencer la journée.

Conception : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

Le tigre

L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !

1 Assis sur les genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respires calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !

2 Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mains à plat et dessus des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...

3 Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu sors ta langue, tu écarquilles les yeux et tu pousses un «GRRR...» puissant !

4 Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu t'étires comme un vrai félin ! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.

5 Attention, le bruit revient ! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : «Ici, c'est chez moi !»

6 Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau t'étirer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respires doucement et ta tête se repose...

Texte : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.

1 Tu t'assois en tailleur
et tu mets en douceur
tes deux pieds
l'un contre l'autre.

2 Tu installes tes bras,
tous les deux devant toi,
et tu les fais passer
sous tes mollets.

3 Tu tournes tes paumes de mains
vers le haut, tu rentres ta tête
et ton dos. Tu descends
ton menton vers ta poitrine...
Te voici devenu tortue !

4 Tu es chez toi,
tu ne bouges plus,
tu restes ainsi bien à l'abri
dans ta carapace-maison.

Petit yoga

Les petits volets

Cet exercice, très apaisant, permet aux enfants de se réchauffer et de détendre leurs yeux après une activité qui sollicite la vue, comme l'ordinateur ou la télévision. À refaire 3 fois de suite.

1 Je frotte mes 2 mains.
Je frotte, frotte bien.
Je frotte, frotte mieux,
je fais comme deux petits feux !

2 Je ferme mes deux yeux
et je pose sur eux
comme deux petites cuillères,
mes mains chaudes et légères.

3 Il fait bon cette fois
sous ces volets de doigts.
La chaleur se répand.
Qu'on est bien là-dedans !

4 Puis j'ouvre doucement
mes deux petits volets.
Je soulève mes paupières,
et je dis «bonjour» à tout le monde,
«bonjour» à toute la terre !

Textes : Elisabeth Jouanne et Jeanne Leduc. Illustrations : Ilya Green.