

# La Bavarde des Nounous



Réalisée par  
Céline et Pauline

## Au mois de JANVIER

les ateliers du Relais  
porteront sur le thème :



**FRANKLIN  
LA TORTUE**



En janvier commence une nouvelle année.  
Je dépose un baiser sur le bout de ton nez  
et te souhaite une bonne année



Commençons l'année 2018  
par de l'agréable ! ....

Vous avez le 1er trimestre pour fournir  
aux parents vos dates de congés.

*Une année haute en **couleurs***



L'équipe  
des Relais APE  
vous souhaite  
une



*en Joie  
en Émotion  
en Bonheur  
en Réussites*

## 50 astuces

pour aider les enfants à retrouver leur calme après une forte émotion ou une montée de stress.

Ces techniques s'inspirent des découvertes en neurosciences, de sophrologie, de visualisation, de pratiques psychocorporelles, de pleine conscience, ...

Et des séances de yoga proposées par Marie - France Fumeau, auxquelles vos enfants participent dans le cadre des activités du Relais.

Elles fonctionnent aussi pour les adultes.

*Bonne découverte  
et que le calme soit avec vous.*



1. Imaginer que nous recevons une douche de lumière qui nettoie des émotions désagréables et du stress.
2. Placer la main sur son ventre et respirer profondément en inspirant et expirant comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle.
3. Faire un câlin ou une respiration koala (respiration ventre à ventre, l'enfant contre vous, pratiquée pendant un câlin, assis, accroupi ou même couché et pas forcément pendu à un arbre comme les koalas), fermer les yeux et ressentir le bien-être qui s'installe ...
4. Verbaliser son ressenti : « Je me sens ... » ou le montrer sur une affiche.
5. Écrire ou dessiner ce qui cause des soucis et du stress, mettre la feuille en boule et la jeter en expirant longuement.
6. Se caresser doucement les lèvres (les lèvres sont parcourues de fibres parasympathiques, se toucher les lèvres déclenche des effets apaisants).
7. Sortir, marcher, si possible au contact de la nature.
8. Visualiser un endroit paisible comme un lac en montagne, une cabane confortable, une bulle de sérénité, ...
9. Pratiquer la cohérence cardiaque (6 respirations par minute pendant 5 minutes).
10. Boire un verre d'eau à la paille.
11. Fermer les yeux et demander à chaque partie du corps de se détendre.
12. Se détendre la langue, les yeux et les muscles de la mâchoire + se masser le cuir chevelu.
13. Frotter les mains pour les chauffer et les placer en « coquille » sur les yeux, être attentif à la diffusion de la chaleur.
14. Faire couler de l'eau tiède sur les mains.
15. S'auto-masser les zones tendues du corps ou demander un massage.
16. Serrer fort un doudou.
17. Sauter sur place en agitant les mains, les bras le long du corps.
18. Chanter.
19. Danser.
20. Méditer.
21. Écouter de la musique douce.
22. Se répéter un ou des mots qui évoquent le calme : « sérénité », « calme », « apaisement », « zen ».
23. S'isoler dans un endroit personnel et sécurisant ou s'asseoir sur une chaise/un fauteuil de retour au calme.
24. Feuilletter un livre qui nous plaît, se concentrer sur les illustrations.
25. Utiliser la main de retour au calme (en haut de la page, à reproduire à l'échelle de la main de l'enfant).



26. **Utiliser la boîte de retour au calme** : elle contient des objets à choisir avec l'enfant en fonction de leur symbolique positive ou de leur représentation de méthodes propices au retour au calme.

*Le fonctionnement est simple : dès que l'enfant sent qu'il est stressé ou qu'une émotion grossit, il pioche un objet et s'en sert pour s'apaiser.* Le fait que l'enfant ait recours à cette boîte est aussi un signal pour les parents ou l'assistant maternel. Ce signal sera l'occasion de proposer notre aide via une écoute active et des câlins par exemple. Parmi les objets :

- une figurine d'un animal représentant le calme pour l'enfant (comme un panda ou une grenouille),
- une gourde d'eau pour s'hydrater (la déshydratation est source de stress),
- un casque pour s'isoler des sons,
- une photo de famille pour réactiver les liens affectifs,
- un sablier pour respirer 3 minutes,
- des feuilles blanches et des crayons pour dessiner une émotion ressentie (puis mettre en boule la feuille si besoin),
- une peluche à serrer contre soi,
- un livre préféré,
- un tube pour faire des bulles de savon,
- de la pâte à modeler,
- un moulin à vents pour souffler, ...



27. **Respirer en traçant en l'air un 8.**

28. **Faire une séance de yoga.**

29. **Le « chocolat chaud »** : mettre les mains en forme de bol et souffler longuement par la bouche comme pour refroidir un chocolat chaud.

30. Inspirer et expirer en suivant le contour des doigts de la main (je monte/j'inspire et je descends/j'expire).

31. Malaxer de la pâte à modeler.

32. **Bailler.**

33. **Écouter une comptine de relaxation.**

34. **Porter son attention sur ses sens.**

35. Retourner un sablier de 2 minutes et respirer tranquillement.

36. Rire et sourire.

37. Caresser un doudou ou un animal de compagnie.

38. **Colorier un mandala.**

39. **Utiliser un hand spinner** : venu des États-Unis mais inspiré d'une technique de méditation tibétaine, il a en effet pour vocation de focaliser l'attention.

40. Souffler sur une bougie.

41. **Mettre les mains dans du sable.**

42. Aider quelqu'un, se rendre utile.

43. **Utiliser la sarbacane à colères.**

44. **Colorier le dragon de la colère.**

45. **Gribouiller l'ardoise de la colère.**

46. Fermer les yeux et penser à la personne que l'on aime le plus.

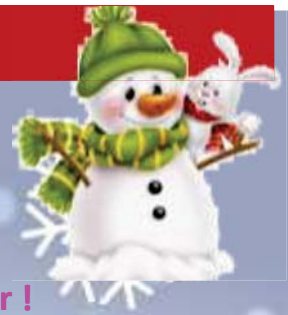
47. Pleurer.

48. Demander ce dont on a besoin (de l'attention par exemple).

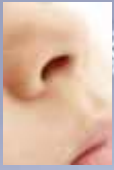
49. **Rugir comme un lion.**

50. **Utiliser le sac à colères** (quand la colère monte, la dessiner, faire une boule du papier, la placer dans un sac dédié et personnalisé, jeter régulièrement le contenu du sac dans une poubelle extérieure).





## La neige tombe



1. La neige tombe sur mon nez  
Oh ! Oh ! Oh ! J'ai le nez gelé  
**Frotte, frotte, frotte mon nez**  
Pour le réchauffer !

Frotte, frotte, frotte mon nez  
Frotte, frotte, frotte ton nez  
**Pour le réchauffer !**

2. La neige tombe sur mes mains  
Oh ! Oh ! Oh ! J'ai les mains gelées  
**Frappe, frappe, frappe mes mains**  
Pour les réchauffer !



**Frappe, frappe, frappe mes mains**  
**Frappe, frappe, frappe tes mains**  
Frotte, frotte, frotte mon nez  
Frotte, frotte, frotte ton nez  
**Pour le réchauffer !**

3. La neige tombe sur mes bras  
Oh ! Oh ! Oh ! J'ai les bras gelés  
**Frotte, frotte, frotte mes bras**  
Pour les réchauffer !



Frotte, frotte, frotte mes bras  
Frotte, frotte, frotte tes bras  
**Frappe, frappe, frappe mes mains**  
**Frappe, frappe, frappe tes mains**  
Frotte, frotte, frotte mon nez  
Frotte, frotte, frotte ton nez  
**Pour le réchauffer !**



4. La neige tombe sur mes pieds  
Oh ! Oh ! Oh ! J'ai les pieds gelés  
**Tape, tape, tape mes pieds**  
Pour les réchauffer !

Tape, tape, tape mes pieds  
Tape, tape, tape tes pieds  
Frotte, frotte, frotte mes bras  
Frotte, frotte, frotte tes bras  
**Frappe, frappe, frappe mes mains**  
**Frappe, frappe, frappe tes mains**  
Frotte, frotte, frotte mon nez  
Frotte, frotte, frotte ton nez  
**Pour le réchauffer !**



## La galette



Toute ronde  
Toute dorée  
Et bien sucrée  
Une part pour toi  
Un morceau pour moi  
Quand je vais te croquer  
Peut être vais-je la trouver  
La fève qui fera de moi  
Le roi de la journée.



## Brr il fait froid

Brr il fait froid  
Claque, claque tes mains  
Elles ont chaud, elles sont bien  
Frotte, frotte ton front  
Il rougit comme un lampion  
Tape, tape tes joues  
Mais pas comme un petit fou  
Dring, dring ton nez  
C'est pour bien le réchauffer.

## J'ai vu

J'ai vu  
De mes yeux vu  
Sous la lune  
Comme une prune  
J'ai vu  
De mes yeux vu  
Une tortue  
Toute nue





## Créations que vous pouvez faire avec des cartons qui vont booster l'imagination de vos enfants



Comment de simples cartons peuvent-ils aider les enfants à développer leur imagination ?

Avec rien de plus qu'un peu d'imagination, les boîtes en carton peuvent être transformées en forteresse ou en maison, en vaisseau spatial ou en sous-marin, ou même en grotte ou en bateau. À l'intérieur d'un grand carton, un enfant est transporté dans un monde qu'il crée, celui où tout est possible ...

Les boîtes en carton peuvent occuper les enfants pendant des heures pour un coût très faible et un impact minimal sur la planète. Mais plus que cela, jouer avec un carton (ou des cartons) peut aider les enfants à acquérir des compétences que les jouets avec des cloches et des sifflets ne peuvent pas : **la créativité, l'imagination et la débrouillardise**. Les cartons inspirent la créativité et l'imagination des enfants lorsqu'ils les utilisent, les transforment et les réinventent.

La boîte en carton les emmène à l'aventure et les aide à explorer des lieux imaginaires dans leur esprit.



### Que faire avec une boîte en carton ?

Les enfants n'ont pas besoin qu'un carton soit autre chose qu'un carton. On n'a pas vraiment besoin de faire quoi que ce soit avec le carton, nous avons juste besoin de le donner aux enfants et de s'éloigner. Le meilleur type de jeu avec des cartons est le jeu non structuré : donner aux enfants l'occasion d'explorer un matériau ouvert et polyvalent sans résultat final à l'esprit. Il suffit de donner le carton et de voir vers quoi se dirige le jeu. Vous pouvez aussi fournir d'autres matériaux aux enfants, qu'ils pourront utiliser dans leur jeu imaginaire. Quelques idées de matériaux à fournir aux enfants avec les cartons : Ficelle, laine, ruban - Chaînette - Rouleaux adhésifs d'électricien (de couleur) - Ciseaux et colle - Feutres ou marqueurs de couleur - Longueurs de tissu - Petites boîtes ou récipients - Tubes en carton (essuie-tout ou papier toilette) - Pots de yaourt vides

Feuilles de papier de différentes couleurs / Peintures et pinceaux / Coussins, couvertures, tapis, vieux draps / Bâtons ou branches feuillues.

### Laissez ensuite les enfants construire leur monde imaginaire !

Tout comme en immobilier, l'emplacement du carton est très important. Les enfants peuvent trouver différentes façons d'explorer les boîtes simplement en les plaçant dans différents lieux de la maison (ou ailleurs). Ne limitez pas l'emplacement de la boîte en carton à un seul endroit. Pourquoi ne pas essayer : le bac à sable, le fond du jardin, la salle de jeu, la zone de lecture, la cuisine ou la chambre, ...

*Paravent Château*



## La tortue en habit de fête



## La tortue part à la fête.

La tortue part à la fête,  
debout sur sa trotinette.  
Le gros lièvre, dans la rue,  
voudrait bien la rattraper.  
Mais turlututu, la tortue...  
ZIP ! a déjà disparu !



### Pour cette tortue tout en couleur, il te faut :

Une assiette en carton, du papier de soie, les gabarits de la tête, des pattes et de la queue sur une feuille cartonnée, de la colle, des ciseaux, des yeux animés, un crayon et en avant le bricolage ...

Franklin est une série télévisée d'animation Américaine / Canadienne diffusé entre 1999 et 2006.



Franklin est une jeune tortue qui vit en communauté du pays boisé avec son papa, sa maman et sa petite sœur Hariette dont il aime beaucoup s'occuper ! Franklin a beaucoup d'amis de son âge Lili, Arnaud, Béatrice, ... et son meilleur amis Martin, l'ours !

Ils vont tous ensemble à la même école et le week-end, se réunissent et roulent à vélo, jouent au football, nagent dans l'étang ou inventent des jeux. Dans chaque épisode, il a un dilemme qu'il résout toujours à la fin, permettant aux jeunes spectateurs de s'identifier aux personnages.

La série est totalement dénuée de violence. Les personnages sont confrontés à toutes sortes de situations du quotidien et les spectateurs peuvent ainsi découvrir que ce qui leur arrive personnellement est normal et arrive à tout le monde (avoir peur à l'école, être malade, grandir, ...).

Les valeurs de tolérance, de respect d'autrui, de tendresse et de fraternité sont largement illustrées.



### Franklin Chanson du générique

Hé c'est Franklin  
Il est là pour jouer avec toi  
Regarde le grandir  
Comme toi et moi  
Le voici avec ses amis  
Ils ont des histoires  
Ils ont tout leur temps

Pour toi

Hé c'est Franklin  
Il entre chez toi  
Hé c'est Franklin  
Il rentre chez moi  
Hé c'est Franklin





## La Tortue

(les Dagobert—rap)



C'est une tortue qui passe  
Transportant sa carapace  
Un peu comme une cuirasse  
Une maison que l'on déplace

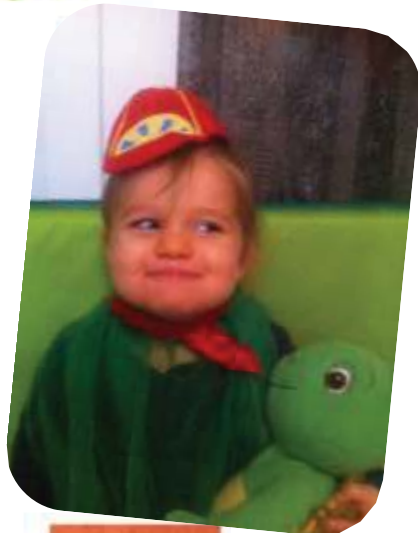
C'est une tortue qui mange,  
Qui n'aime pas qu'on la dérange  
Ecaïlle verte en losange,  
Sa bouche en bec est étrange

C'est une tortue malgache  
Tête jaune avec des tâches  
Une tortue qui se cache  
Qui trépine et puis qui se fâche

C'est une tortue qui rêve  
De courir derrière un lièvre  
Sans effort le rattraper  
et puis de le dépasser

C'est une tortue qui passe  
Transportant sa carapace  
Un peu comme une cuirasse  
Une maison que l'on déplace

C'est une tortue qui passe  
C'est une tortue qui passe, qui passe  
C'est une tortue



- Préchauffer le four à 220° C (440f.)
- Fouetter les jaunes d'œufs et les zestes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Incorporer la farine et la fécule, fouetter vivement.
- Battre les blancs en neige très ferme.
- Ajouter 1/3 des blancs à la préparation pour la délayer un peu puis ajouter le reste en pliant l'appareil très délicatement.
- Verser la préparation sur une plaque à biscuit recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourner à 220°C pendant 7 ou 8 minutes.
- Pendant la cuisson, préparer un linge propre et légèrement humide sur le plan de travail : le saupoudrer de sucre.
- Démouler le biscuit sur le linge. Rouler délicatement mais immédiatement le biscuit. Laisser refroidir.
- Dérouler délicatement le biscuit et étaler le coulis de framboise sans en mettre trop sur le bord.
- Enrouler fermement dans un papier d'aluminium et laisser au réfrigérateur une nuit ou 8 heures.
- Chemiser un grand bol ou saladier avec une pellicule de papier plastique.
- Découper le roulé en tranches de 1,5 cm d'épaisseur et les placer dans le bol en commençant par le fond et en remontant le long des parois.

## MOUSSE AU MASCARPONE FRAMBOISES - CITRON

4 œufs  
Jus et zestes d'un citron  
500 g de mascarpone ramolli  
100 g de sucre  
3 feuilles de gélatine ( 6 g )  
1 c à soupe de sucre glace  
1 chopine de framboises

**TÊTE DE TORTUE :** J'ai pris les deux extrémités du roulé et je les ai entourées de pâte d'amande que j'avais préalablement étalée, puis j'ai formé la tête en la travaillant comme de la pâte à modeler. Un bonbon rouge m'a servi de langue. J'ai acheté les yeux dans un magasin de pâtisserie spécialisé dans la décoration de gâteaux.

## GÂTEAU FRANKLIN... AU MASCARPONE FRAMBOISE-CITRON!

### ROULÉ À LA FRAMBOISE

6 œufs séparés  
100 g de sucre  
100 g de farine  
100 g de fécule de maïs  
1/2 cuillère à café de levure chimique  
Zestes de citron  
Coulis de framboise



- Battre les jaunes d'œufs et les zestes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
- Ajouter le mascarpone et le jus de citron puis fouetter longuement jusqu'à ce que ça soit onctueux.
- Fondre la gélatine au micro-onde 15 à 20 secondes et l'incorporer à la préparation. Bien mélanger.
- Battre les blancs en neige très ferme avec le sucre glace. Les incorporer délicatement à la préparation.
- Verser la moitié de la préparation au mascarpone dans le fond du bol.
  - Déposer les framboises sur le dessus puis verser le reste de la préparation.
  - Placer une nuit au réfrigérateur.
  - Attention démouler très délicatement.
  - Saupoudrer de sucre glace.