

JOUER ET BOUGER AVEC



GUIDE D'ACTIVITÉS

PARENT • ENFANT



BRICOLAGES



PARENTS ENFANTS

PRÉAMBULE

Le concept de nos bricolages est d'abord et avant tout d'utiliser des éléments facilement disponibles à la maison ou au magasin à 1\$. Votre bac de recyclage peut être un très bon allié lorsque vient le temps de bricoler avec les enfants.

N'oubliez pas que vos enfants débordent d'imagination, nos bricolages sont des suggestions que vous pouvez modifier à votre guise ou selon le désir de votre enfant.

Ce sont également de bons compléments lors d'une fête d'enfants.

Truc: Lorsque vous utilisez de la peinture, mettre quelques gouttes de savon à vaisselle dans la peinture permet de laver les mains et vêtements plus facilement.

Dernière consigne :
AMUSEZ♥VOUS AVEC VOTRE ENFANT !

Note: les images ont été prises sur internet, Pinterest, Tête à modeler, et différents site d'idées de bricolage. (Voir section Références)

TABLE DES MATIÈRES

SAISONS

Bricolage avec feuilles d'automne **103**

Estampe avec pomme **103**

Pingouin bouteille **104**

Pingouin rouleau **104**

Ours polaire (ou autre animaux) **105**

Printemps **106**

FÊTES

Halloween **107**

Noël **107-108**

St-Valentin **108-109**

St-Patrick **109**

Pâques **110**

Poisson d'avril **111**

Fête des mères **111**

AUTRES

Voitures recyclées **112**

Instruments recyclés **113**

Mille-pattes / chenille **114**

Montgolfières **114**

Masque Grenouille **115**

Jumelles **115**

Chapeau de pirate **116**

Échasses **116**

Baguette magique (ou de fée) **117**

Mobile chaud froid **117**

Flamme olympique **118**

Napperon de table / de jeux **118**

Jour de la Terre **119**

RECETTES

Pâte auto-durcissante **120**

Peinture gonflable **121**

Papier mâché **121**

Dessin avec feuilles d'automne

Vous aurez besoin :

- ✿ Un dessin de votre choix (ou feuille vierge)
- ✿ Feuilles séchées
- ✿ Colle

Utiliser les feuilles pour créer une forme ou remplir un dessin ex. faire les plumes d'une dinde avec des feuilles, créer un personnage, etc.



Ref: tatastephanie.e-monsite.com



Bricolage en plusieurs étapes permettant de faire plus d'une activité, comme aller chercher les feuilles et les faire sécher un peu.



Ne pas trop sécher les feuilles elles auront tendance à se briser.

Estampe de pomme

Vous aurez besoin :

- ✿ Papier
- ✿ Pommes ou autres fruits
- ✿ Couteau
- ✿ Peinture

L'adulte découpe des pommes de façon à créer différentes formes, les enfants peuvent ensuite tremper les formes dans la peinture et en faire des estampes. Une petite tranche peut aussi devenir un pinceau. Vous pouvez également utiliser des agrumes coupées en deux.



Avec de la peinture à tissu vous pouvez peindre un sac réutilisable en tissu. Vous voilà prêt à faire les courses avec des enfants fiers de voir leur œuvre utilisée.

Les enfants adorent peindre avec autre chose que les pinceaux.



Il n'est pas toujours facile de faire des formes nettes avec les fruits. Ne vous mettez pas trop de pression les enfants seront heureux quand même.



Ref: www.pinterest.com

Pingouin bouteille

Vous aurez besoin :

- | | | | |
|--|--------------------|--|--------------------|
| | Bouteille vide | | Yeux en plastique |
| | Carton noir/orange | | Colle/ciseaux |
| | Ouate | | Plume (facultatif) |

Insérer un morceau de carton noir à l'arrière pour le dos et remplir la bouteille de ouate. Coller les ailes, les pieds, les yeux et le bec.



Pingouin rouleau

Vous aurez besoin :

- | | |
|--|--------------------------------|
| | Rouleau papier hygiénique |
| | Carton noir/orange/blanc/jaune |
| | Yeux en plastique |
| | Colle |
| | Ciseaux |

Recouvrir le rouleau de carton noir. Couper un ovale blanc et le coller pour faire le ventre du pingouin. Couper deux ailes noires, les coller de chaque côtés. Couper un petit triangle orange pour faire le

bec. Le coller au-dessus du ventre. Coller deux yeux de plastiques. Couper deux petites pattes jaunes. Les coller au bas du rouleau.



Ours polaire

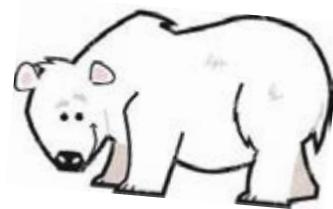
You aurez besoin :

- ✿ Dessin d'un ours polaire
(sur internet ou livre à colorier)
- ✿ Ouate
- ✿ Colle
- ✿ Ciseaux

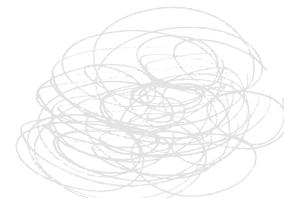
Coller la ouate sur le dessin afin de donner l'impression du poil de l'ours.

Variante: vous pouvez faire ce bricolage avec d'autres animaux et matériaux pouvant imiter pelage, fourrure et plumes.

Selon le dessin et les textures choisis, les enfants apprennent à reconnaître différentes textures.



Si vous n'avez pas accès à un ordinateur et/ou une imprimante n'oubliez pas que vous pouvez utiliser les dessins dans les livres à colorier.



Printemps



Ref: [pinterest.com](#)

Vous aurez besoin :

- ✿ Boîte d'œufs
- ✿ Peinture
- ✿ Colle



Découper des capsules d'œufs et leur donner la forme de fleur désirée, les coller sur une feuille et les peindre à votre goût. Peindre ou dessiner des tiges.

Vous aurez besoin :

- ✿ Pâtes en boucle
- ✿ Carton
- ✿ Peinture/crayons
- ✿ Colle



Peindre (ou dessiner) les boucles, les laisser sécher puis les coller sur une feuille. Peindre ou dessiner les antennes et autres décos.



Ref: [pinterest.com](#)



Ref: [pinterest.com](#)

Vous aurez besoin :

- ✿ Peinture
- ✿ Bouteille



Mettre de la peinture dans une assiette. Tremper le fond d'une bouteille et estamper des formes de fleurs.



Vous pouvez facilement jumeler ces trois bricolages ensemble.

Halloween

N'hésitez pas à peindre avec les pieds et les mains des enfants, ils adorent cette idée et vous pouvez laisser aller votre imagination!

Vous aurez besoin :

- ✿ Peinture
- ✿ Feuilles séchées
- ✿ Carton

Voici quelques exemples de ce que vous pouvez créer, laissez aller votre imagination pour créer aussi des monstres, sorcières et autres personnages effrayants.



Ref: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)



N'oubliez pas d'ajouter quelques gouttes de savon à vaisselle dans la peinture pour aider au nettoyage !



Noël

Tête de Père Noël

Vous aurez besoin :

- ✿ Assiette de carton (ou styrómousse)
- ✿ Carton
- ✿ Ouate
- ✿ Ciseaux
- ✿ Pompons
- ✿ Crayons

Dessiner le visage du Père Noël sur l'assiette puis coller la barbe. Fabriquer le chapeau en carton et le coller à l'assiette.



Ref: caboucadin.com

Noël

Le traineau du Père Noël



Ref: thewhoot.com.au

Vous aurez besoin :

- ❖ Peinture
- ❖ Feuille
- ❖ Pinceaux
- ❖ Crayons

Peindre un pied pour le traineau et les mains pour les rênes. Peindre ou dessiner les autres décorations: cadeaux, Père Noël, les patins du traineau, etc.



Si les enfants sont plus grands (ou pour vous-même), utilisez deux feuilles pour réussir à y mettre tous les éléments.

St-Valentin

Animaux de la St-Valentin



Ref: mamanpourlavie.com

Découper des coeurs de différentes grandeurs afin de faire les ailes, le corps et la tête d'un papillon ou la tête et les oreilles d'un chien. Avec un peu d'imagination vous pouvez aussi faire d'autres animaux: chenille, souris, etc.

Vous aurez besoin :

- ❖ Cartons
- ❖ Colle
- ❖ Ciseaux

Vous pouvez trouver les gabarits pour les coeurs sur internet ou dans la création de formes dans Word. Vous pouvez aussi plier votre feuille en deux pour vous assurer de faire des coeurs symétriques.

St-Valentin

Peinture de la St-valentin (Love = Amour)

Vous aurez besoin :

- ✿ Peinture
- ✿ Carton
- ✿ Pinceau

Écrire les lettres L et E puis imprimer les traces de main et de pieds pour créer les autres lettres du mot Love (amour).



Ref: pinterest.com

N'hésitez pas à créer ! Vous pouvez écrire le nom de votre enfant, des mots qui vous inspirent, etc.

St-Patrick

Vous aurez besoin :

- ✿ Peinture ou crayon
- ✿ Ouates
- ✿ Carton
- ✿ Ruban ou ficelle
- ✿ Colle
- ✿ Ciseaux



Ref: ribbons.com

Il y a plusieurs étapes alors vous n'êtes pas obligés de faire l'ensemble du bricolage d'un coup. Avec les plus jeunes vous pouvez faire uniquement l'arc-en-ciel.

Peindre ou dessiner l'arc-en-ciel sur une feuille, la découper. Coller des boules de ouate à chaque extrémité de l'arc-en-ciel. Dessiner la forme d'un trèfle à quatre feuilles, le découper. Dessiner un chaudron rempli d'or et le découper. Attacher le trèfle et le chaudron à l'arc-en-ciel avec un ruban ou une ficelle. Ajouter un ruban au haut de l'arc-en-ciel. Voilà le mobile de la St-Patrick !

Pâques



Ref: fr.hellokids.com

Oreilles de lapin

Vous aurez besoin :

- ❖ Peinture ou crayon
- ❖ Carton
- ❖ Colle
- ❖ Ciseaux
- ❖ Ouate



Couper une bande de carton assez grande pour faire le tour de tête de votre enfant. Découper deux oreilles et les coller à la bande. Vous pouvez y ajouter de la ouate pour imiter la fourrure et dessiner l'intérieur de l'oreille rose.

Vos petits lapins sont prêts pour la chasse aux cocos !

Coco surprise

Vous aurez besoin :

- ❖ Peinture ou crayon
- ❖ Carton
- ❖ Colle
- ❖ Ciseaux
- ❖ Attache parisienne



Ref: pinterest.com

Dessiner un coco et couper au centre en zigzag. Attacher les deux morceaux dans un coin avec une attache parisienne. Dessiner et découper la forme d'un poussin. Coller le poussin derrière la partie inférieure du coco. Décorer le coco.



N'essayez pas de faire deux côtés de coco séparément.



Ce que les enfants aiment surtout c'est d'y insérer une photo d'eux à la place du poussin.



Poisson d'avril

Vous aurez besoin :

- | | | | |
|--|--------------------|--|---------------------------------------|
| | Peinture ou crayon | | Ruban |
| | Cartons | | Bâton |
| | Colle | | Accessoires décoratifs de votre choix |
| | Ciseaux | | |

Découper une forme de poisson de la grandeur de votre choix. Décorer le poisson à votre goût. Coller un bâton à l'arrière.



Laissez l'imagination des enfants aller afin de décorer des poissons de toutes les couleurs.



Ref: nounou-laurence-penvern.over-blog.fr



Fête des mères

Vous aurez besoin :

- | | |
|--|--------------------|
| | Peinture ou crayon |
| | Cartons |
| | Colle |
| | Ciseaux |



Couper des coeurs, un plus petit que l'autre, collez-les ensemble afin de former l'emballage des fleurs. Coller sur une autre feuille (le centre du cœur uniquement). Plier les deux côtés du cœur vers le centre. Peindre ou dessiner les tiges puis les fleurs avec les mains des enfants.



Ref: pinterest.com

Voitures recyclées

You aurez besoin:

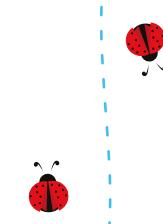
- ✿ Rouleau papier hygiénique, boites, conserves, bouteilles, etc.
- ✿ Colle
- ✿ Ciseaux
- ✿ Cartons (de construction ou plus rigide comme des boîtes de toutes sortes.)
- ✿ Peinture/crayons
- ✿ Corde, brocheuse, attaches parisiennes ou autres accessoires selon vos besoins



Ref: madiwi.fr

Utiliser du matériel recyclé afin de fabriquer des voitures de toutes sortes.

Exemple: Utiliser un rouleau de papier hygiénique, le colorer ou le peindre. Découper des cercles de carton pour faire les roues et les attacher avec des attaches parisiennes. Découper un trou sur le dessus pour créer l'habitacle du conducteur. Découper un autre cercle pour faire le volant et l'attacher avec une attache parisienne. Voilà une voiture de prête!



Vous pouvez aussi créer un parcours avec du ruban cache (papier collant à peinture), des tunnels avec des boîtes, des maisons avec des cartons de lait, etc.



Instruments recyclés

Vous aurez besoin :

- ❖ Carton d'œufs
- ❖ Crayons ou peinture
- ❖ Cure-pipes
- ❖ Colle
- ❖ Ciseaux



Ref: pinterest.com
madame-delphine.be

Laisser aller votre imagination pour créer un instrument de musique : tamtam, maracas, guitare, etc. Pour les maracas ou tamtam avec une conserve, utiliser un ballon pour faire la peau, y déposer riz, pois ou autres à l'intérieur pour faire de la musique.



Belle activité pour bonifier une fête d'enfants et faire une belle parade !



Attention aux ouvre-boîtes qui laissent des petits morceaux de métal pouvant blesser les enfants. Utiliser un papier collant épais (style "duck tape") pour les protéger au besoin.



Mille-pattes / Chenille

Vous aurez besoin :

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Carton d'œufs |  Colle |
|  Crayons ou peinture |  Ciseaux |
|  Cure-pipes | |

Découper une rangée du carton d'œufs de façon à avoir une rangée bien attachée. Faire des trous afin d'y insérer les cure-pipes pour les pattes et les antennes. La colorer à votre goût.



Ref: tatanounou27.centerblog.net



Attention aux doigts au moment de faire les trous dans le carton, il peut parfois être difficile à percer !

Montgolfières

Vous aurez besoin :

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Pot de yogourt/pouding |  Colle |
|  Ballon ou carton |  Ciseaux |
|  Corde | |



Ref: verhille.free.fr

Gonfler le ballon. Percer un trou aux quatre coins du haut du pot du yogourt. Attacher deux longs morceaux de cordes croisées au pot yogourt (nacelle) de façon à créer un X avec les cordes et être capable de coller le haut du ballon au centre de la corde (les corde font le X sur le haut du ballon et descendent jusqu'à la nacelle).

Le bricolage est plus facile à réaliser pour les petits avec un ballon fait en carton. Il vous faudra alors simplement coller les cordes au dos du ballon en carton.



Ce qui est agréable à faire aussi, c'est de recouvrir le ballon de papier mâché (recette à la dernière section). Le bricolage demande alors plus d'étapes mais permet un peu plus de place à son imagination pour la décoration du ballon. Vous pourrez aussi attacher les cordes au ballon au travers des couches de papier mâché, ainsi ce sera plus facile pour la suite.



Relier le ballon et la nacelle peut être assez difficile, surtout pour avoir des cordes de longueurs égales. Vous aurez besoin d'un peu de patience.

Masque Grenouille (ou autre animal)

Vous aurez besoin :

- ✿ Cartons
- ✿ Papier de soie
- ✿ Corde
- ✿ Colle
- ✿ Ciseaux



Découper une forme de tête de grenouille (ou un autre animal). Le décorer avec le papier de soie, attacher de chaque côté avec une corde et le tour est joué : créez la famille des animaux que vous voulez !



Jumelles

Vous aurez besoin :

- ✿ Rouleaux de papier hygiénique ou essuie-tout
- ✿ Peinture ou crayons
- ✿ Corde ou ruban
- ✿ Agrafeuse
- ✿ Colle
- ✿ Ciseaux



Ref: nounoudunord.centerblog.net
line-assistante-maternelle.jimdo.com



Coller une bande de carton entre les deux rouleaux plutôt que de les coller directement un sur l'autre. Ainsi les enfants peuvent ajuster la jumelle à leurs yeux.

Utiliser deux rouleaux de papier toilette, les coller ensemble (ou agrafez pour la solidité). Faire deux trous pour attacher une corde, décorer et voilà les petits sont prêts à aller observer leur environnement !



Chapeau de pirate

Ref: nscreative.canalblog.com

Vous aurez besoin :

- | | |
|---------------------------------|---------|
| Carton rigide | Colle |
| Agrafes | Ciseaux |
| Décoration/crayons/
peinture | |

Couper dans le carton l'avant et l'arrière du chapeau, les agrafier selon la grandeur de la tête de l'enfant et de façon à ce que les côtés restent droits. Décorer et voilà vous êtes prêts à jouer aux pirates !



Échasses

Vous aurez besoin :

- | | |
|----------------------------------------------|-------------|
| Deux conserves de même grandeur | Décorations |
| Corde rigide | Colle |
| Perceuse/mèche | Ciseaux |
| Ruban à masquer renforcie (type "Duck tape") | |

Retirer un fond de la conserve et en garder un intact. De l'autre côté de la conserve, faire deux trous un en face de l'autre afin d'y insérer la corde. Décorer.



Apposer le ruban à masquer sur le rebord sans fond, cela servira d'antidérapant.



Baguette magique (ou de fée)

Vous aurez besoin :

- ✿ Tige de bois (pique à brochette ou plus gros et bout piquant coupé)
- ✿ Rubans/carton /décoration à votre goût
- ✿ Colle
- ✿ Ciseaux

Décorer la baguette de bois selon votre imagination, le bout peut-être une étoile, un flocon, un papillon, etc. Voilà une baguette de fée !



Mobile chaud froid



Vous aurez besoin :

- ✿ Peinture ou crayon
- ✿ Ouate
- ✿ Carton
- ✿ Ruban d'emballage ou ficelle
- ✿ Colle
- ✿ Ciseaux



Créez un mobile représentant les températures. Faire un gros nuage en carton, vous pouvez faire la forme et coller de la ouate pour donner l'allure du nuage. Dessiner un soleil et le découper pour représenter le chaud. Dessiner et découper des flocons pour représenter le froid. Relier le soleil et les flocons au nuage avec un ruban ou une ficelle.

Flamme olympique

Vous aurez besoin:

- ❖ Papier de soie jaune et orange
- ❖ Carton
- ❖ Peinture ou crayons
- ❖ Colle
- ❖ Ciseaux

Rouler une feuille de carton de façon à créer un cône. Y coller des morceaux de papier de soie jaunes et oranges pour faire les flammes. Voilà vous êtes prêts à ouvrir vos jeux olympiques !



Ref: teteamodeler.com

Napperons de table ou de jeu

Vous aurez besoin:

- | | |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ❖ Peinture ou crayon | ❖ Colle |
| ❖ Carton | ❖ Ciseaux |
| ❖ Décorations à votre goût | ❖ Plastifieuse et feuille à plastifier ou plastique autocollant pour recouvrir les livres (Mactac) |



Ref: pinterest.com

Créez sur un carton un napperon à votre goût, et le faire plastifier afin de pouvoir l'utiliser et le nettoyer. Vous pouvez aussi utiliser le plastique autocollant si vous n'avez pas de plastifieuse.



Créer des jeux réutilisables, ex.: jeux à relier, labyrinthes, etc. Les enfants peuvent ensuite jouer avec un crayon effaçable.

Câlin jour de la Terre

Vous aurez besoin :

- ✿ Peinture/crayons
- ✿ Cartons
- ✿ Colle
- ✿ Ciseaux



Créer une Terre en carton (ou en imprimer une d'internet, la couper et la dessiner). Faire la trace des mains et poignets de l'enfant, les découper et coller les poignets derrière la Terre. Replier ensuite les mains sur le dessus comme si elles faisaient un câlin à la Terre.



Pâte auto-durcissante

You aurez besoin:

- 1 part de bicarbonate de soude ("Petite Vache")
- 1 part de féculle de maïs (corn starch)
- 1 part d'eau



Ref: lacourdespetits.com

Mettre tous les ingrédients dans une poêle en brassant continuellement. Lorsque des bulles se forment, la pâte prend quelques instants après. Si vous la laissez dans un plat hermétique, vous pouvez vous en servir comme pâte à modeler. Vous pouvez la colorer avec du colorant alimentaire ou de la gouache avant ou après l'avoir travaillé. Temps de séchage dépend de la température extérieure.



Je ne vous suggère pas de faire plus d'une tasse de chaque à la fois.



N'est pas l'idéal pour créer de grosses formes en 3D. Privilégiez des formes plates, elles tiendront mieux.



Peinture gonflable

Vous aurez besoin :

- ✿ 3 cuillères à soupe de farine
- ✿ 3 cuillères à soupe de sel fin
- ✿ 5 à 6 cuillères à soupe d'eau
- ✿ Coton-tiges ou pinceaux
- ✿ 5 à 6 cuillères à soupe d'eau
- ✿ Four à micro-ondes

Bien mélanger tous les ingrédients. Ajouter l'eau en brassant entre chaque cuillère afin de vous assurer de ne pas avoir une pâte trop liquide. Séparer en portion que vous pourrez colorer de couleurs diffé-



Ref: lacourdespetits.com

rentes. Faire un dessin à votre goût puis le chauffer au four micro-ondes quelques secondes (15 à 30 secondes selon la puissance du four à micro-ondes).

Papier mâché

Vous aurez besoin :

- ✿ 1 tasse d'eau froide
- ✿ 1/4 tasse de farine tout usage
- ✿ 5 tasses d'eau

Mélanger la farine avec une tasse d'eau froide dans un bol pour que le mélange soit lisse et homogène. Faire chauffer 5 tasses d'eau dans un grand chaudron jusqu'à ébullition. Ajouter le mélange de farine et d'eau à l'eau bouillante. Continuer de bouillir en remuant constamment environ 3 à 5 minutes. Enlever du feu, vider dans un bol et laisser refroidir. Tremper des bandelettes de papier journal dans le mélange et recouvrir l'objet à former de plusieurs épaisseurs (ex : ballon, boîte, etc.). Lorsque terminé et complètement sec, vous pouvez peindre votre projet ou y ajouter des accessoires.



Ref: educatout.com

Attention de ne pas mettre trop de mélange, cela prendrait une éternité à sécher!

POUR COMMUNIQUER AVEC L'ÉQUIPE DE CHEMIN D'API,
ÉCRIVEZ-NOUS AU CHEMINDAPI@OUTLOOK.COM
OU REJOIGNEZ-NOUS SUR 

CHEMIN D'API EST UN PROJET
DE LA TABLE DE CONCERTATION EN PÉRINATALITÉ
ET PETITE ENFANCE DU HAUT-RICHELIEU



FINANCIÉ PAR



AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES