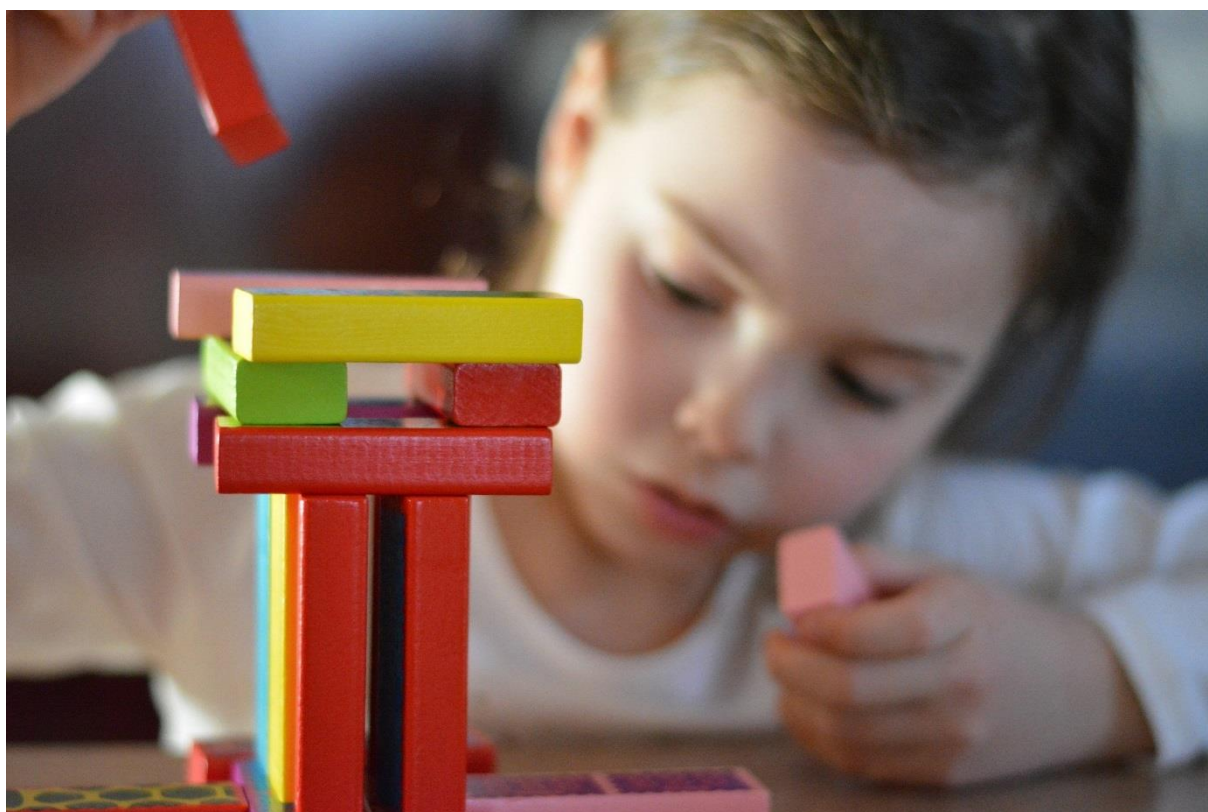




**Le CCAS et la Mairie de VAUJOURS vous proposent des activités intérieures à faire en famille et entre amis.**



## **LES ACTIVITES INTERIEURES :**





(Le parachute)

### **La pêche**

Mettre de la musique rythmée. La moitié du groupe tient le parachute (drap ou couverture) et le fait vaguer pendant que l'autre moitié se déplace à quatre pattes, en entrant et sortant sous le parachute ou sous le drap ou sous la couverture. Lorsque la musique arrête, les joueurs qui tiennent le parachute doivent capturer les enfants qui sont sous la toile.

### **Pyramide cible/Chamboule tout**

Récupérer des conserves vides de différentes grosseurs. Faites une pyramide en empilant les conserves sur une table. Les joueurs doivent faire tomber toutes les conserves avec 3 lancers de balle à la manière d'un kiosque de foire.

*Il est possible de fabriquer les balles avec des chaussettes ou des collants en les mettant en boules.*

### **La poubelle :**

Installer une poubelle à environ 6 pieds du point de départ. Les joueurs doivent lancer la balle dans la poubelle en utilisant le moins de lancers possible.

*Il est possible de fabriquer la balle avec des chaussettes ou des collants en les mettant en boules.*

### **Fais-moi rire**

Le meneur ou la meneuse du jeu tient un ballon. Au signal, tous les joueurs se mettent à rire. Dès que le meneur lance le ballon et que ce dernier touche le sol, tout le monde doit se taire. Ceux et celles qui continuent à rire sont éliminés. Fous rires garantis. *Ce jeu est une activité de détente. Ce jeu peut se jouer en intérieur ou en extérieur.*

### **Côte à côte**

Les joueurs sont jumelés en équipes de deux. Le meneur ou la meneuse donne une consigne. Les autres joueurs doivent reproduire le geste qui leur est demandé (Ex. : main à main : les joueurs doivent poser une main sur celle de leur coéquipier, main à tête : ils doivent poser une main sur la tête de l'autre, etc.). Lorsque le meneur ou la meneuse de jeu crie « côte à côte », tous les joueurs doivent changer de partenaire et le meneur ou la meneuse de jeu doit se jumeler à un autre enfant. Celui ou celle qui se retrouve sans partenaire deviendra le meneur de jeu.

### **Avez-vous vu mon extraterrestre ?**

Les joueurs sont placés en cercle, assis par terre. Un joueur se promène autour du cercle et demande aux joueurs : « Avez-vous vu mon extraterrestre ? » Le joueur décrit un des joueurs assis, par sa couleur de cheveux, yeux, vêtements, etc. Quand le joueur décrit se reconnaît, il doit courir après le joueur qui l'a décrit jusqu'à ce que celui-ci s'assoie à sa place. Si le joueur décrit réussit à toucher l'autre joueur celui-ci va s'asseoir au centre du cercle.



### **Je vais au marché**

Les joueurs sont assis en cercle. L'un d'entre eux tient un petit panier (réel ou imaginaire) et dit :

« Au marché, j'ai acheté (par exemple) des pommes ».

Il donne le panier à son voisin de gauche qui doit dire :

« Au marché, j'ai acheté des pommes et (par exemple) du jus. »

Il passe le panier à son voisin de gauche qui, lui, doit dire :

« Au marché, j'ai acheté des pommes, du jus et (par exemple) du poisson. »

Ainsi, chaque joueur doit répéter les articles précédemment cités et en ajouter un de plus. Celui qui se trompe peut demander l'aide des autres pour être sauvé.

### **Jeu des coussins musicaux**

Disposer des coussins au centre de la pièce, mettre en un de moins que le nombre de participants. Les joueurs se dispersent autour des coussins. Quand la musique démarre les joueurs doivent se mettre à danser tout en se déplaçant autour des coussins.

*Il est possible de prévoir un gage pour un joueur qui resterait toujours devant la même chaise car le but est que tout le monde soit mobile.*

Dès que la musique s'arrête les joueurs doivent courir s'asseoir. Le dernier à rester debout et sans coussin se voit éliminé.

Le meneur ou la meneuse de jeu enlève un coussin et la partie reprend et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste plus que deux participants en jeu et un seul coussin.

Le premier à s'asseoir remporte la partie.

### **Le sac-devinettes**

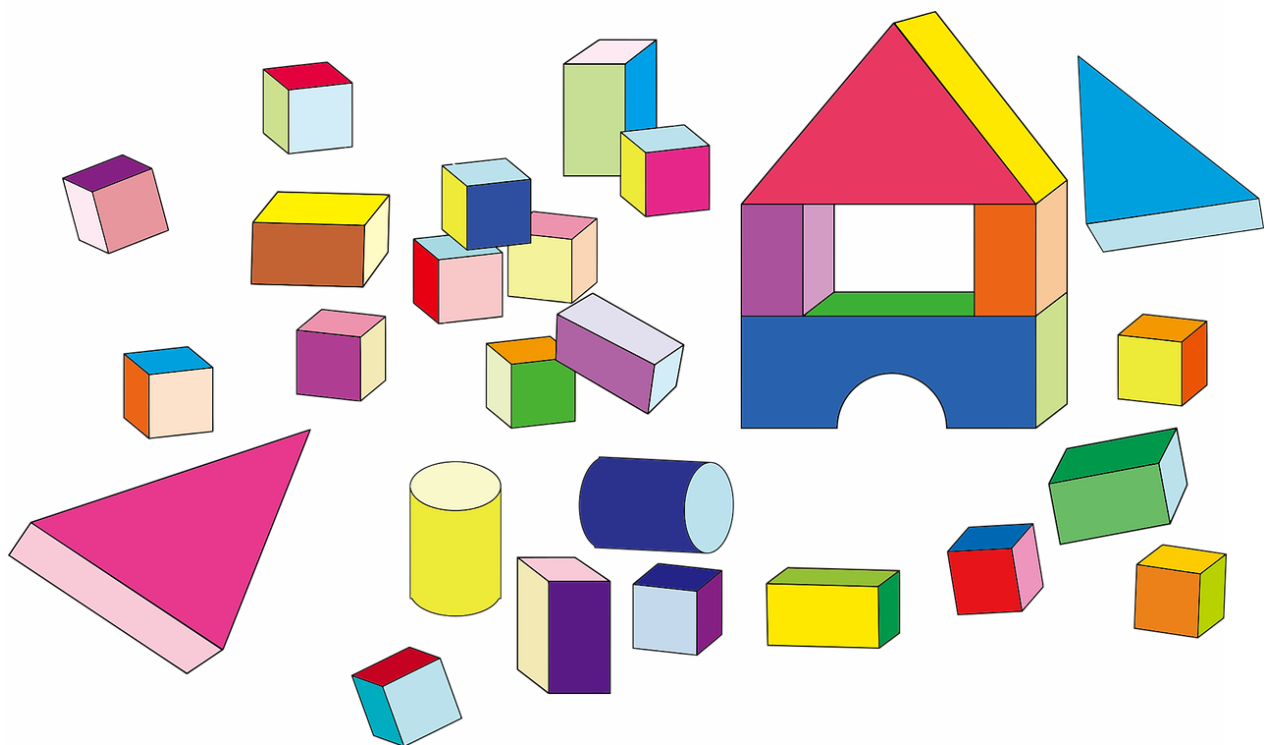
Le meneur ou la meneuse du jeu place dans un grand sac une série d'objets de formes différentes. Chacun leur tour, les joueurs doivent tâter le sac sans regarder et essayer d'identifier un objet. Ils ont chacun le droit de poser deux questions.

S'ils ne trouvent pas, ils passent leur tour. Celui qui réussit à identifier l'objet peut devenir le meneur ou la meneuse du jeu.

### **L'objet manquant ?**

Les joueurs se placent autour d'une table sur laquelle le meneur ou la meneuse du jeu a disposé les objets qu'il ou elle a sélectionnés.

Les joueurs ont un temps défini pour observer les objets et essayer de les mémoriser. Ils ferment ensuite leurs yeux ou se retournent de façon à ne plus voir les objets. Le meneur ou la meneuse retire un des objets sans modifier les emplacements des autres. Les joueurs devront alors trouver l'objet manquant.





### **Course de plumes**

Utiliser du ruban adhésif pour définir une ligne de départ et une ligne d'arrivée, à 10 cm l'une de l'autre. Offrir aux joueurs, en guise de propulseurs, des pailles, des rouleaux de papier hygiénique vides et des assiettes de carton. Ils devront faire avancer leur plume de la ligne de départ à la ligne d'arrivée uniquement à l'aide du propulseur choisi. Ils ne peuvent pas toucher la plume avec le propulseur.

Le premier joueur qui amène sa plume à la ligne d'arrivée est le gagnant. Il peut alors se mesurer à un autre concurrent.

### **À ton tour de deviner**

Le meneur ou la meneuse de jeu se tient à un bout de la salle, face au mur, dos aux joueurs. Il ou elle demande aux joueurs de se placer dos au mur, à l'autre bout de la salle, face à il/elle. Le meneur ou la meneuse de jeu leur montre l'image d'un animal, sans que le meneur ou la meneuse du jeu puisse la voir. Les joueurs avancent vers lui ou elle (meneur/meneuse du jeu) en imitant le cri de l'animal. Le meneur ou la meneuse de jeu doit deviner de quel animal il s'agit avant qu'ils se rendent jusqu'à lui/elle.

# Pâte à sel :



## Ingrédients pour faire de la pâte à sel maison :

2 verres de farine  
1 verre de sel fin  
1 verre d'eau tiède

## PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger les deux verres de farine avec le verre de sel ;
  2. Puis, ajouter progressivement l'eau ;
  3. Malaxer le tout jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à tarte.
- Et voilà, la pâte à sel maison est prête.

## Nos astuces bonus pour réussir sa pâte à sel maison

Ajouter un peu de farine si la pâte à sel est trop liquide ou collante ?!

Si, la pâte à sel se craquèle ou est trop sèche ? C'est qu'il manque un peu d'eau !

Pour donner des couleurs différentes à la pâte à sel ? Former des boules différentes et ajoute dans chacune un colorant alimentaire différent. **Plus économique et upcycling, râper des craies de couleur et mélanger le tout.** Autre option, saupoudrer de paillettes dorées ou argentées à la pâte à sel.

Laisse reposer un peu la pâte avant de commencer (idéalement une heure)

Lorsque la pâte est bien sèche, il est possible de la peindre avec de la peinture à l'eau.



# Les recettes



## RECETTE DE CRÊPES



**Pour 4 personnes et plus – 10mn de préparation – 1h de repos – 15 mn de cuisson**

### **Ingrédients :**

- 250 g de farine
  - 50 cl de lait
  - 3 œufs
  - 1 pincée de sel
- un saladier, une cuillère en bois, une poêle et une louche

### **Préparation :**

1. Verser la farine et le sel dans le saladier.
2. Casser les œufs dans le saladier puis mélanger avec la cuillère en bois et ajouter le lait progressivement sans cesser de mélanger.
3. Laisser reposer la pâte pendant 1 heure.
4. Faire chauffer la poêle puis verser une louche de pâte, bien répartir en bougeant la poêle.
5. Laisser cuire et retourner la crêpe.

**Il ne reste plus qu'à déguster avec toute la famille !**

## RECETTE DE GÂTEAU AU YAOURT



**Pour 6 personnes et plus – 10mn de préparation – 30mn de cuisson – Prêt en 40 mn**

### **Ingrédients :**

- 1 pot de yaourt (nature, ou aux sucrés, ou aux fruits)
  - 2 pots de farine
  - 1 pot de sucre
  - 2 œufs
  - 1 pincée de sel
  - ½ pot d'huile
  - 1 sachet de levure
  - 1 sachet de sucre vanillé
- *Facultatif (un zeste de citron, ou de la vanille, ou une tasse de chocolat en poudre)*

### **Préparation :**

1. Préchauffer le four à 180°C. Dans un récipient vider le yaourt. Conserver le pot, le laver et l'essuyer. Il vous servira pour les mesures

2. Dans le récipient y ajouter, la farine, le sucre et le sucre vanillé en mélangeant. Ajouter ensuite les œufs, l'huile et la levure. Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

2. Beurrer et farine un moule à cake ou un moule à manqué. Y verser la pâte et enfourner durant 30 à 35 minutes. Laisser refroidir et déguster aussitôt.

**Il ne reste plus qu'à déguster avec toute la famille !**

## RECETTE DE COOKIES



**Pour 15 cookies – 15mn de préparation – 10mn de cuisson – Prêt en 25 mn**

### **Ingrédients :**

85 g sucre (brun ou roux)  
1 œuf  
Beurre doux 85g  
1 sachet de sucre vanillé  
150 g de farine  
1 cuillère à café de levure chimique  
100 g de pépites de chocolat  
Une pincée de sel (0.5 cuillère à café)

### **Préparation :**

1. Préchauffer le four thermostat 185°.
2. Couper le beurre en petits morceaux dans le bol de préparation et le faire ramollir à température ambiante.
3. Ajouter le sucre (brun ou roux) et battre à la spatule pour obtenir un mélange mousseux.
4. Incorporer l'œuf entier et la vanille puis mélanger à nouveau.
5. Verser la farine et la levure progressivement et mélanger.
6. Ajouter le sel et les pépites de chocolat.
7. À l'aide d'une cuillère, déposer des petits tas de la taille d'un demi-abricot sur une plaque à pâtisserie beurrée.
8. Mettre au four pendant 15 min.

## RECETTE DE GÂTEAU AU CHOCOLAT



**Pour 8 personnes – 30 mn de préparation – 15 mn de cuisson – Prêt en 45 mn**

### Ingrédients

180 g de chocolat (en tablette)

125 g de beurre

4 œufs

100 g de farine

70 g de sucre

### Préparation

1. Faire chauffer le chocolat au bain marie avec le beurre. Dès que le chocolat est fondu, retirer du feu ; le beurre va continuer de fondre dans le chocolat chaud.
2. En parallèle, mélanger au fouet les œufs (blanchir) avec le sucre
3. Ajouter la farine et continuer de mélanger au fouet.
4. Terminer par le mélange chocolat + beurre.
5. Faire cuire au four à 180° durant 15 min.

## RECETTE DE PAIN PERDU



**Pour 6 personnes – 15 mn de préparation – 20 mn de cuisson – Prêt en 35 mn**

### Ingrédients

Du Sucre glace

1 cuillère à soupe de sucre en poudre

12 tranches de Pain de mie rassis (de 2 ou 3 jours) ou pain de la veille

60 cl de Lait

3 d'Oeufs

150 g de beurre

1. Mélanger les œufs entiers avec le lait et ajouter le sucre.
2. Poser rapidement chaque côté des tranches de pain sec dans le mélange pour faire imbiber.
3. Mettre le beurre à fondre dans la poêle et y faire dorer le pain.
- 4 Retirer et déposer sur une feuille de papier absorbant.
- 5 Déguster recouvert de sucre glace.



## RECETTE DE FLAN AU CHOCOLAT



**Pour 8 personnes – 15 mn de préparation – 40 mn de cuisson – Prêt en 55 mn**

### Ingrédients

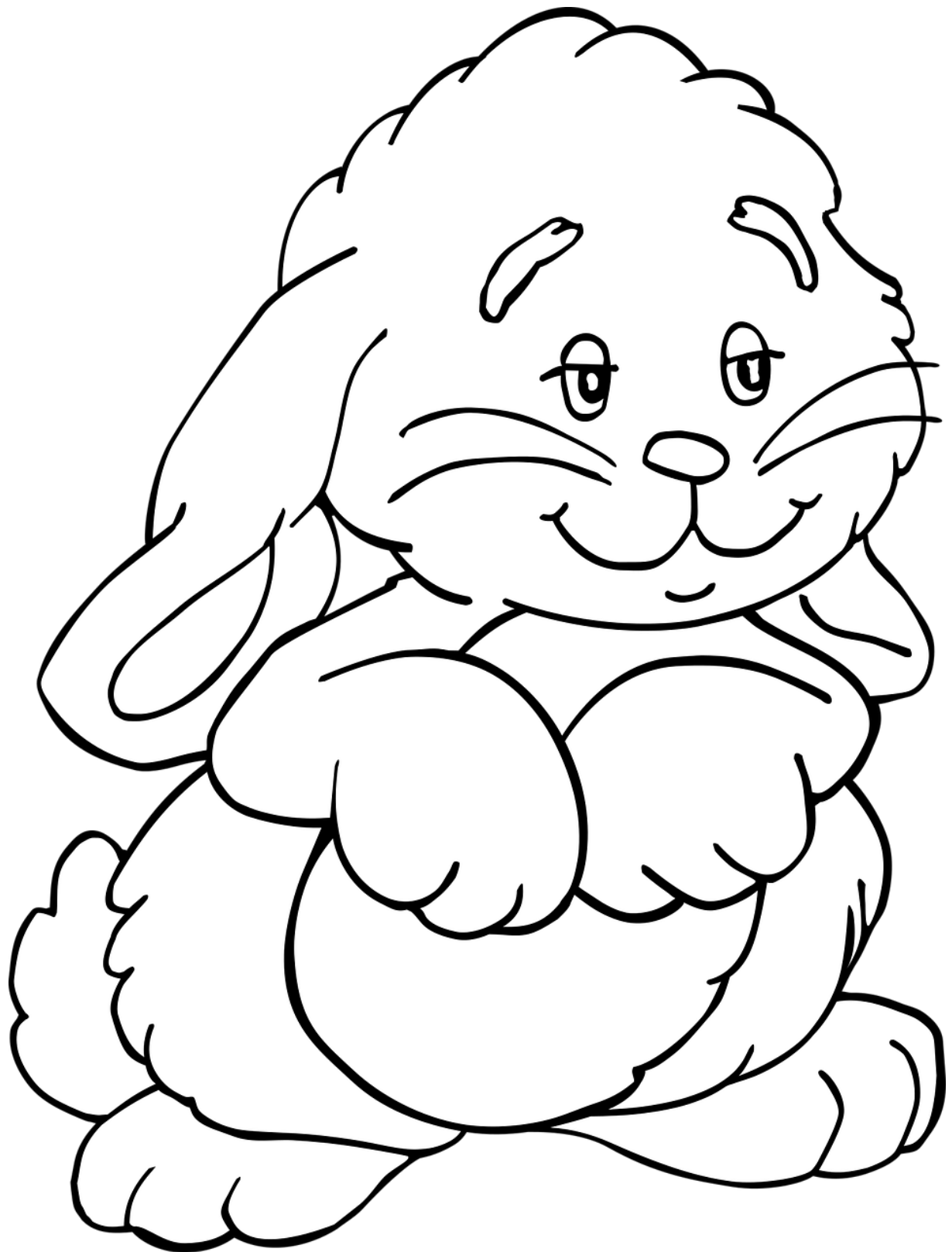
200 g de farine fluide  
100 g de sucre en poudre  
4 œufs  
1 litre de lait  
100 g de chocolat pâtissier  
Sel

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Casser le chocolat dans un saladier et le poser au-dessus d'un bain marie.
- 3 Sortir le chocolat dès qu'il est fondu.
- 4 Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et le sel.
- 5 incorporer les œufs un à un en remuant à chaque fois et terminer par le lait et le chocolat fondu.
- 6 Mélanger pour obtenir une pâte homogène.
- 7 Beurrer un moule à manqué et le parsemer de farine.
- 8 Verser la pâte et l'enfourner au milieu du four pendant 40 à 45 minutes.
- 9 laisser refroidir avant de démouler.

# Les coloriages, les mandalas et les points à relier



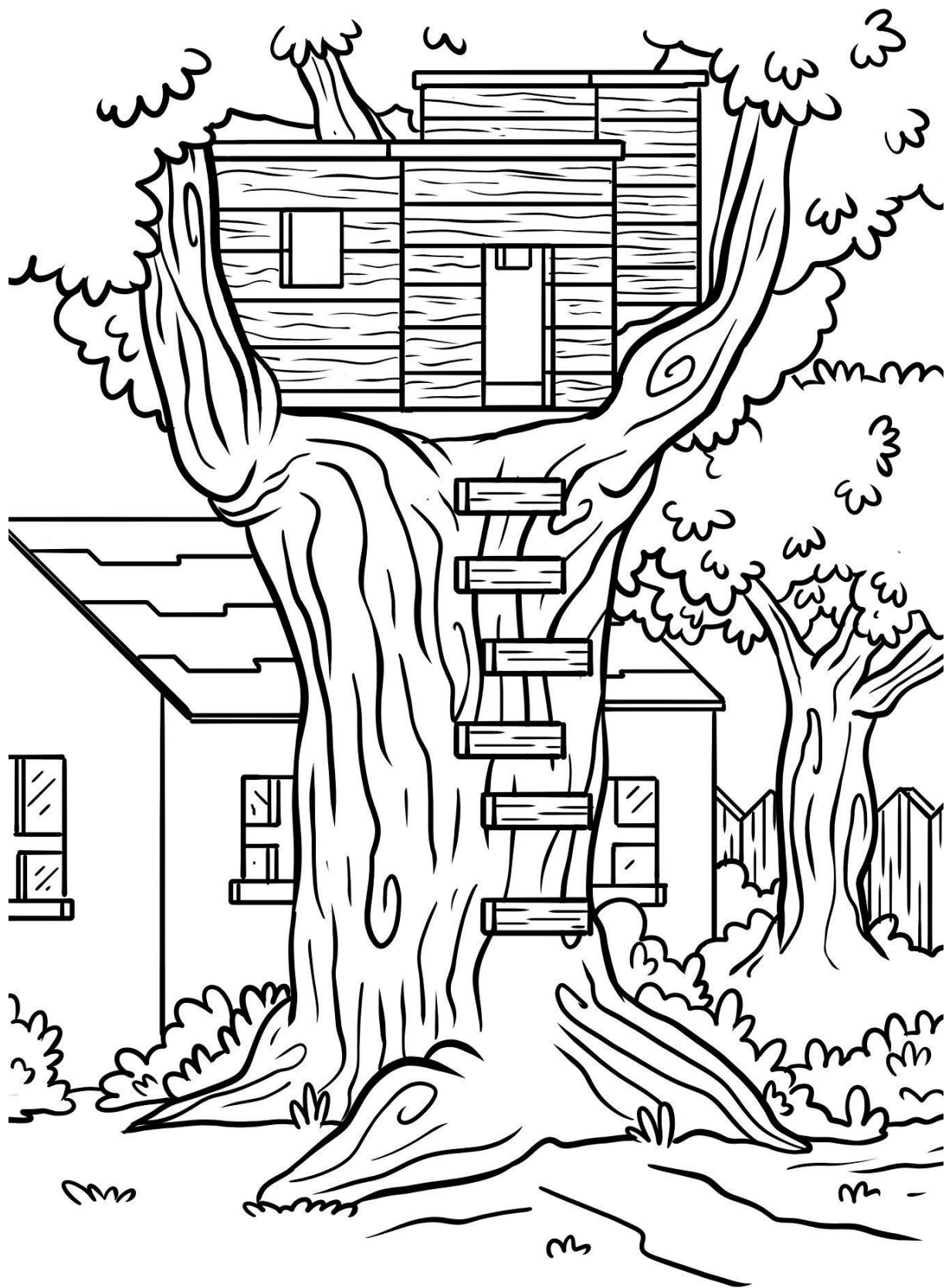




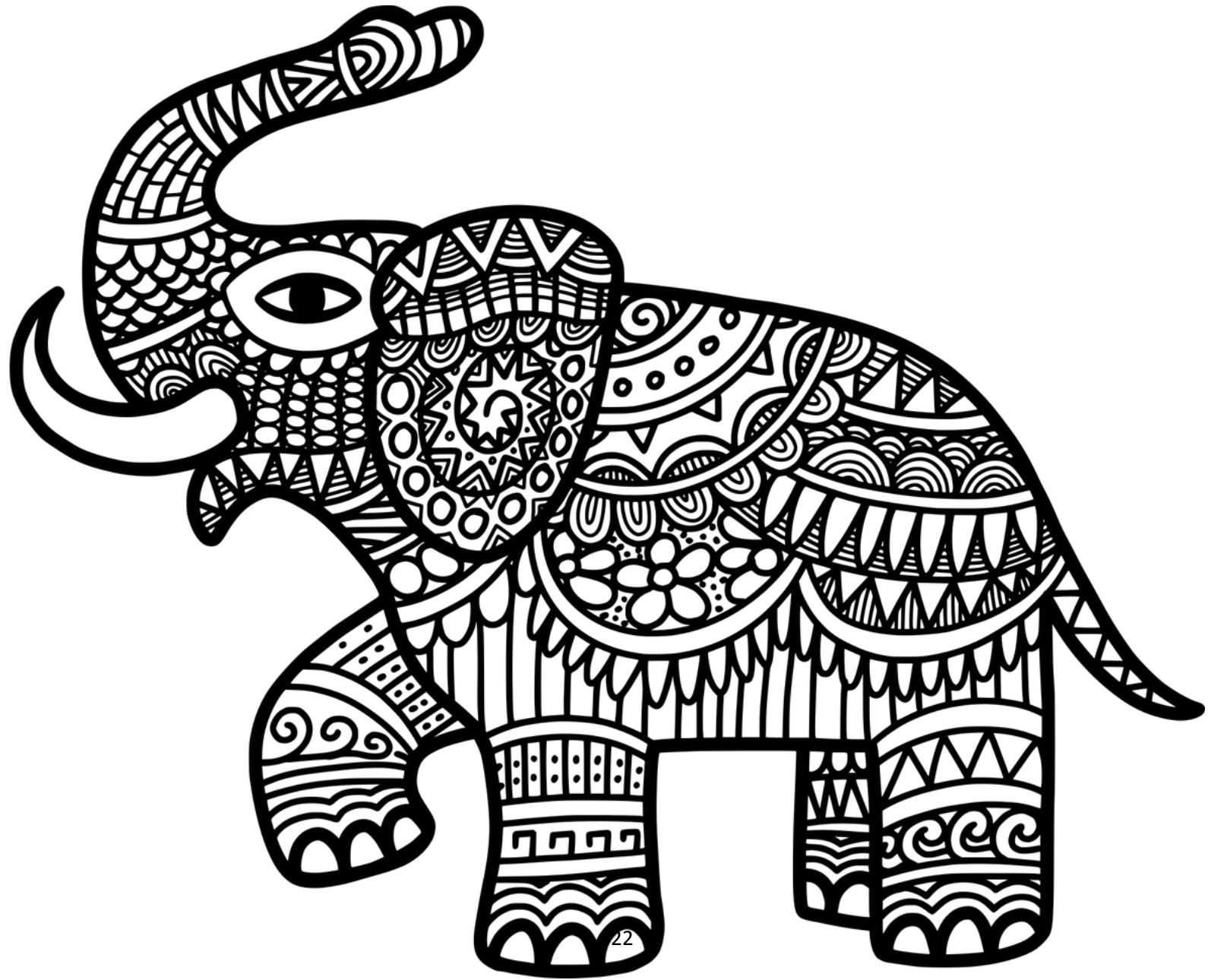




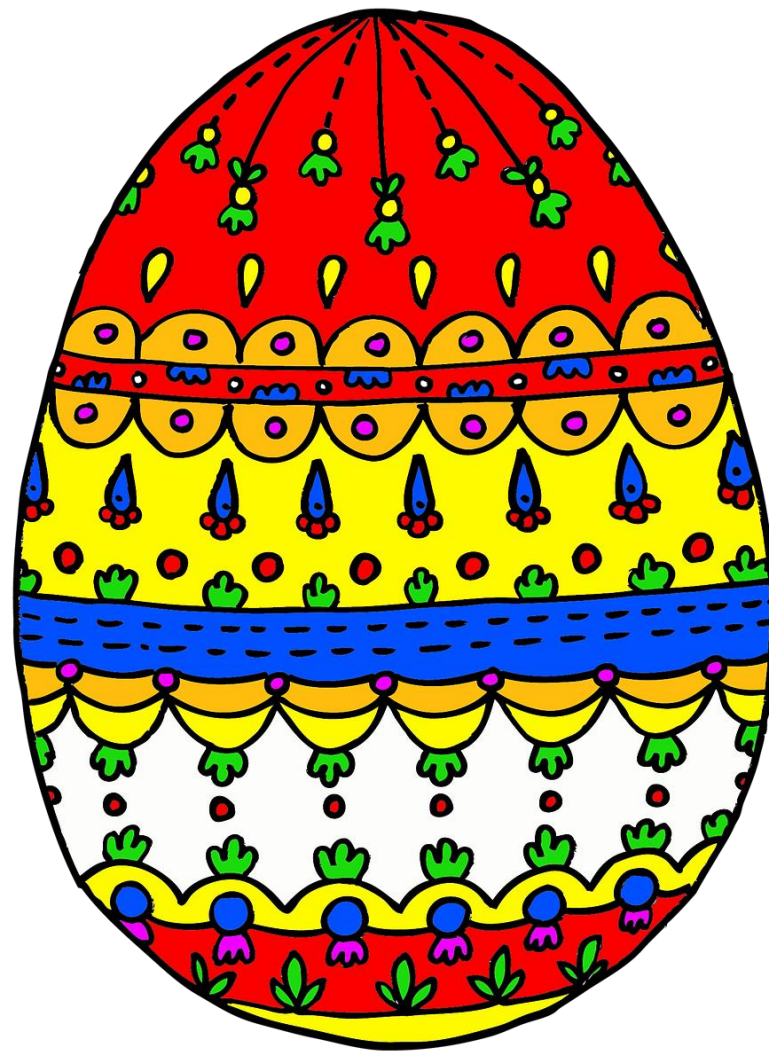
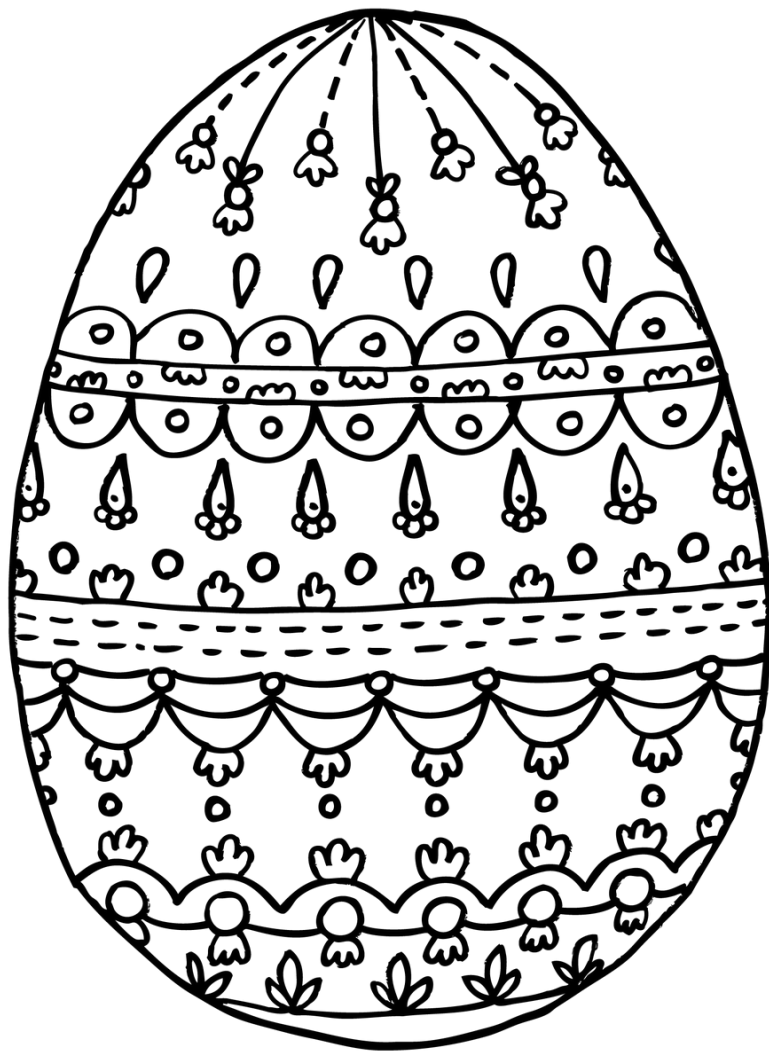






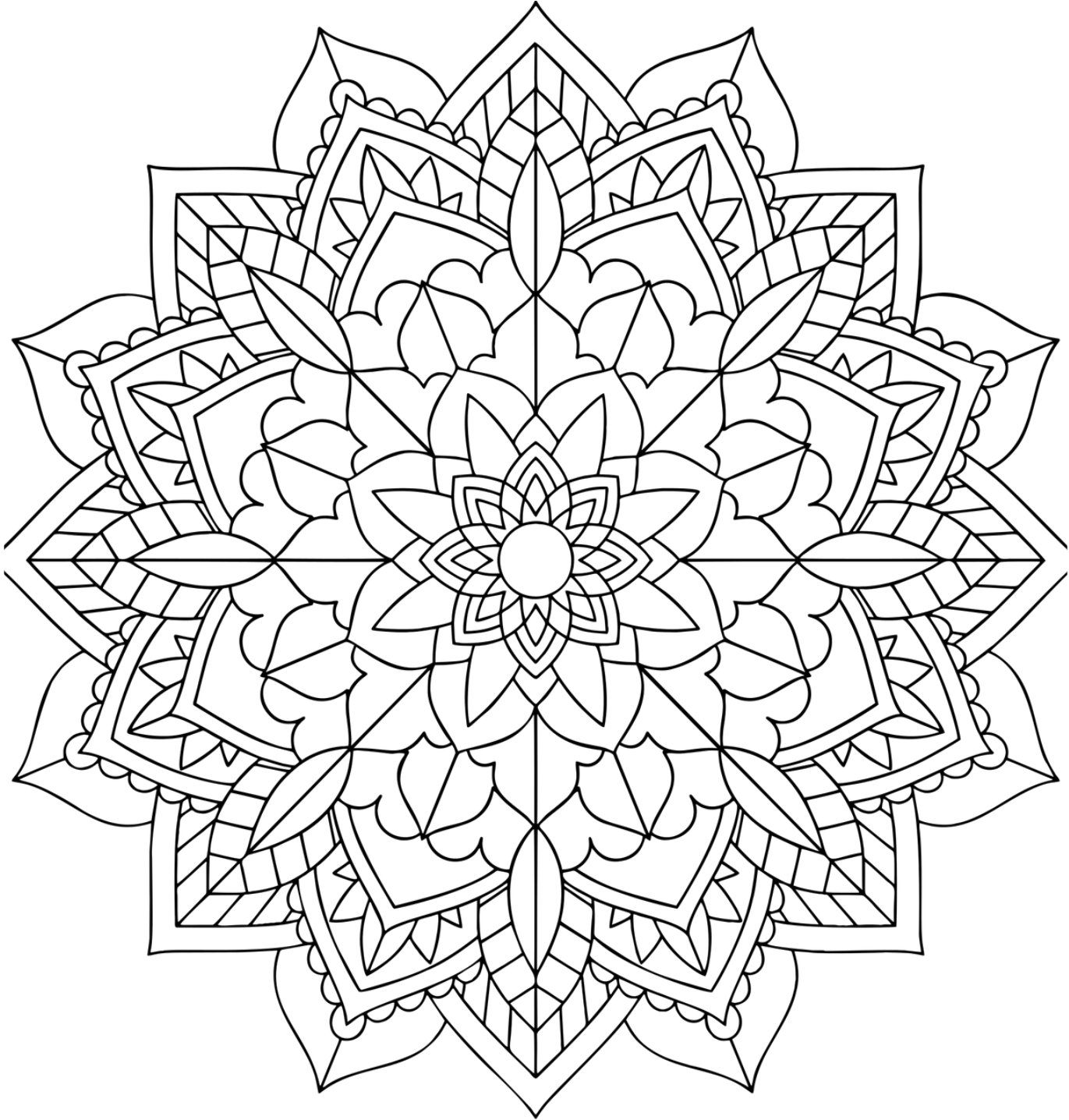


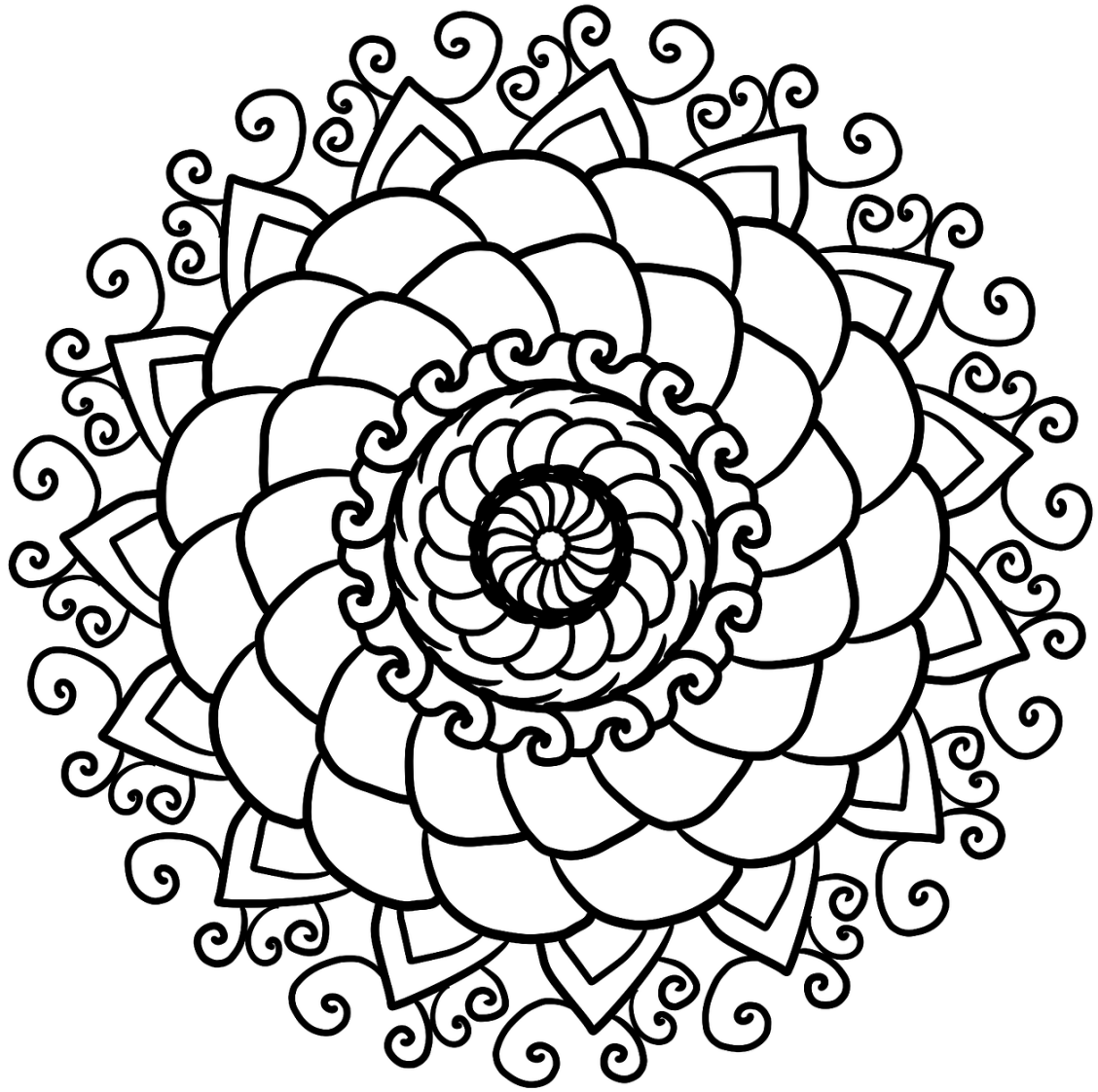






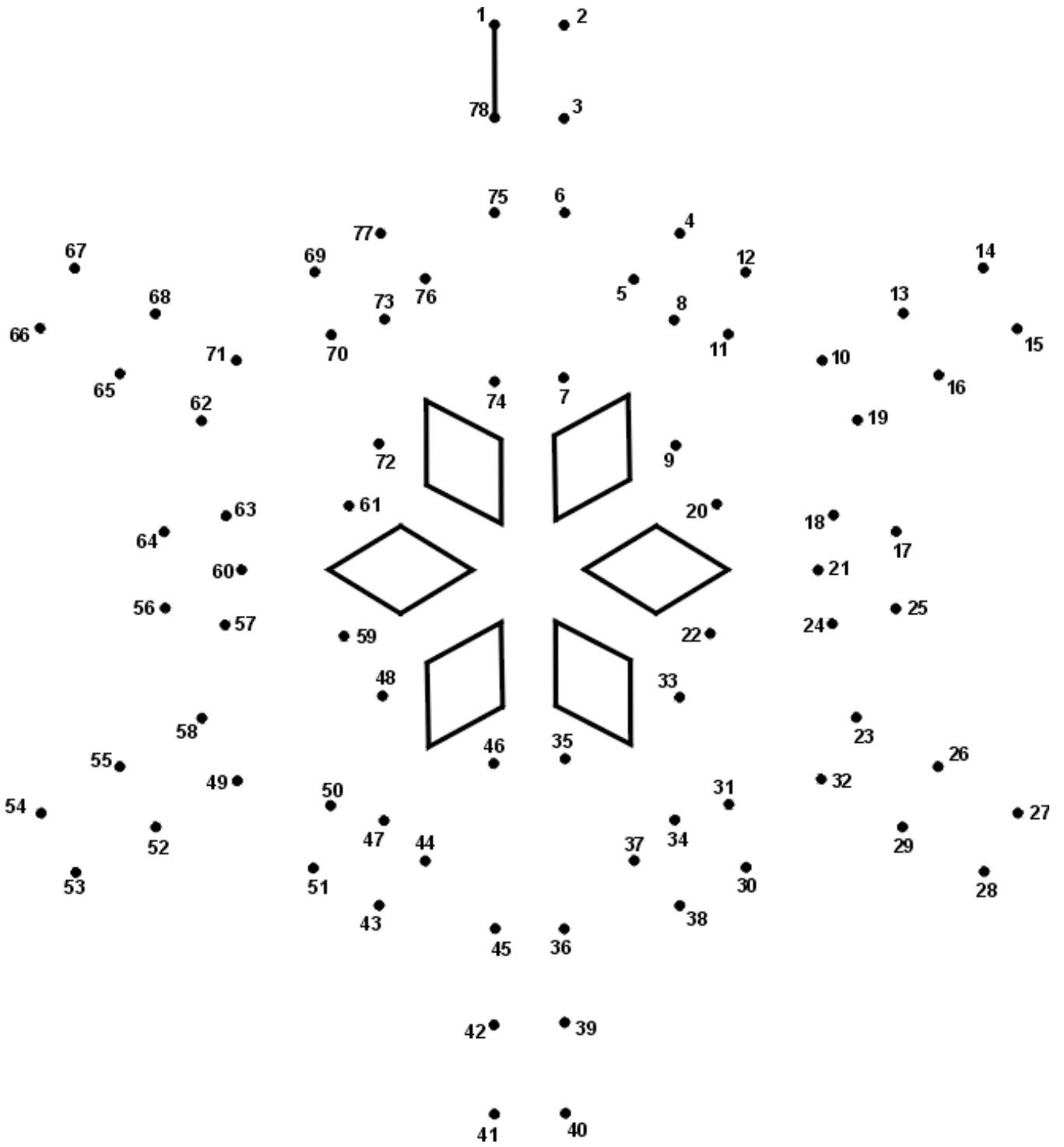


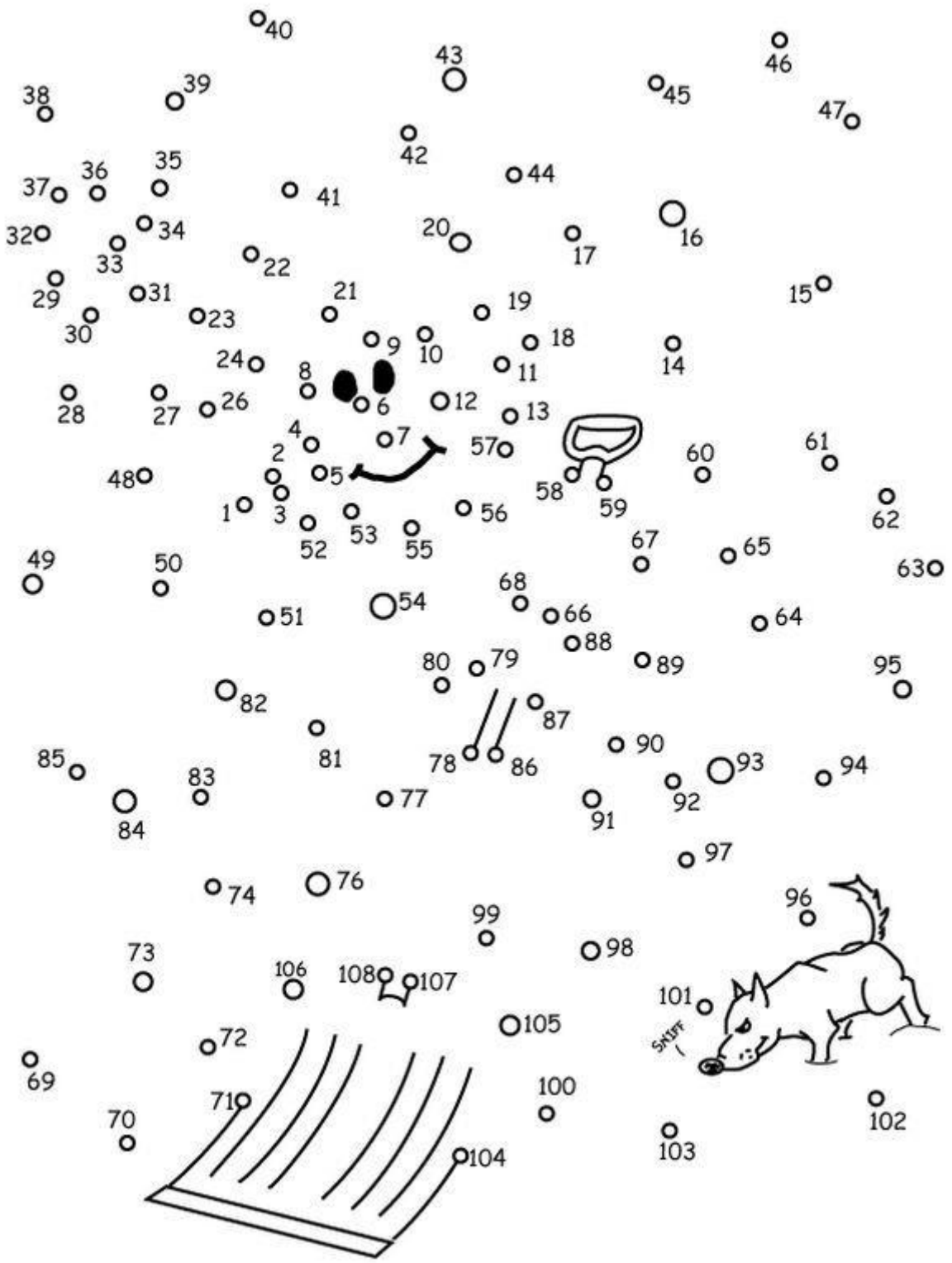




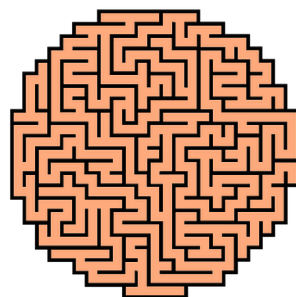
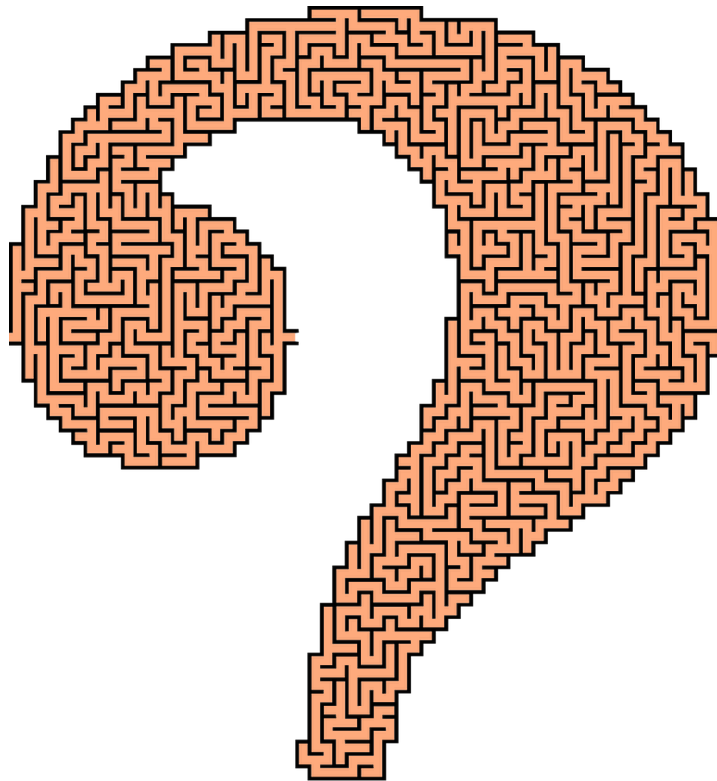






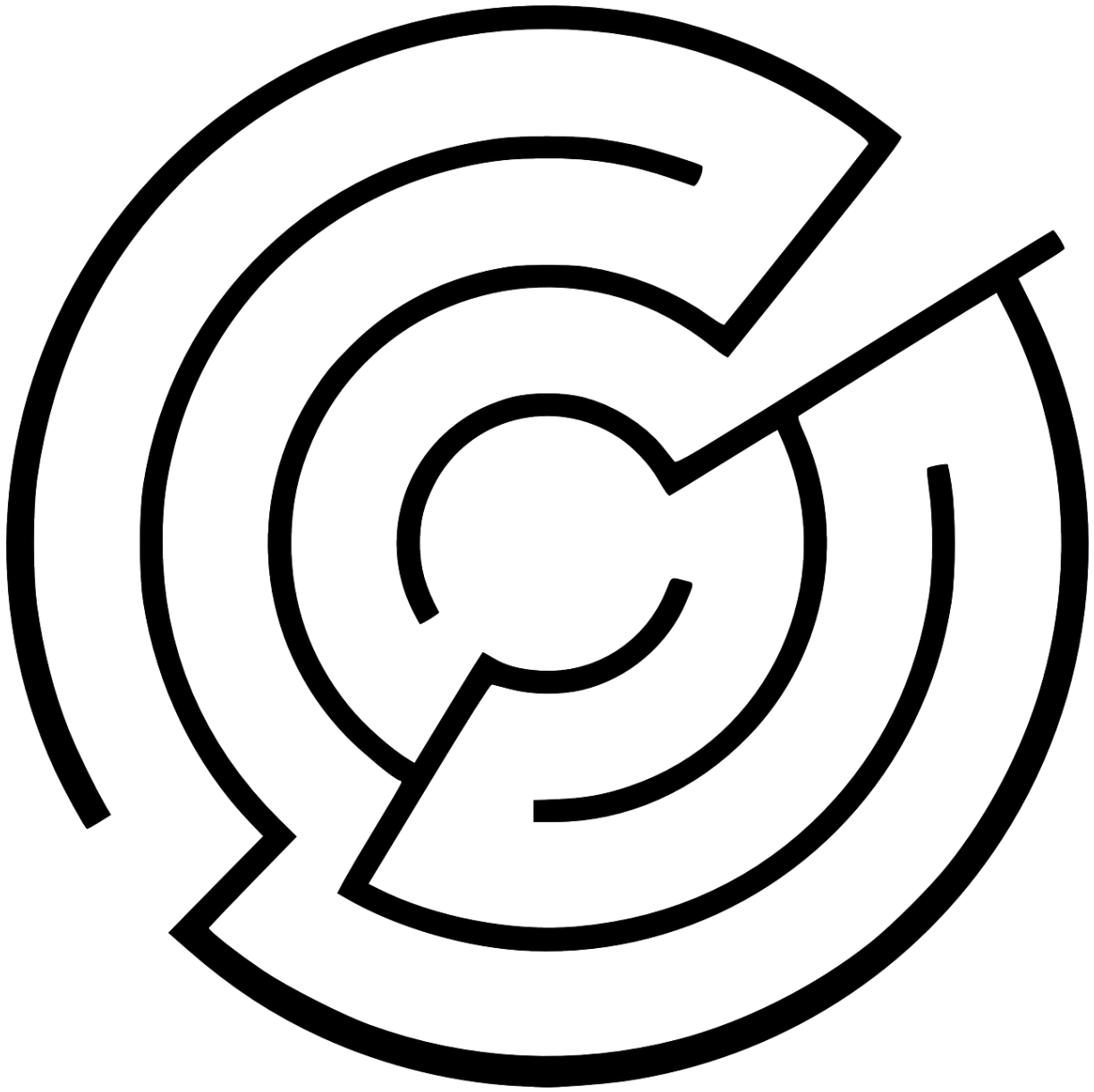


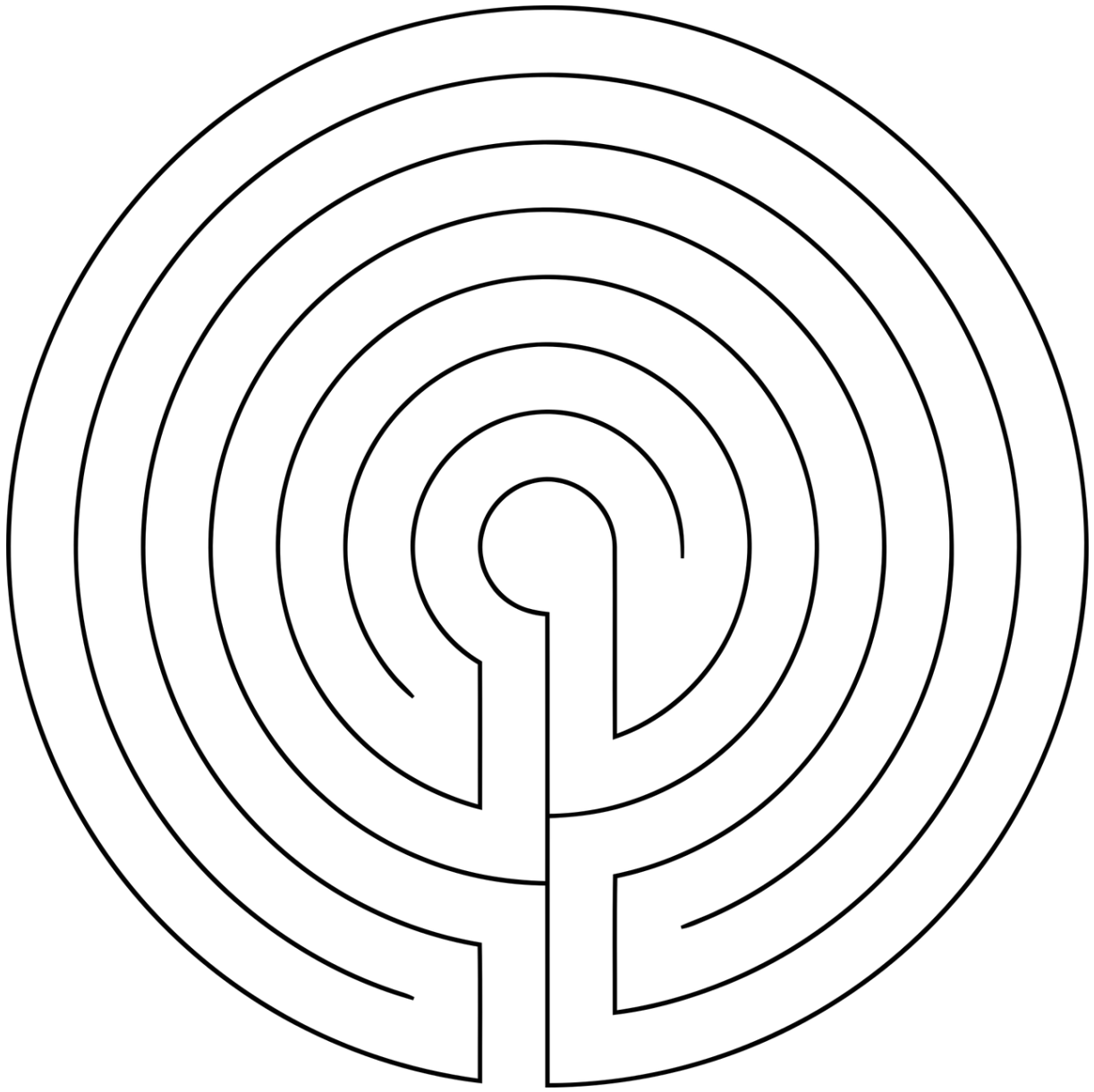
# Jeux du labyrinthe

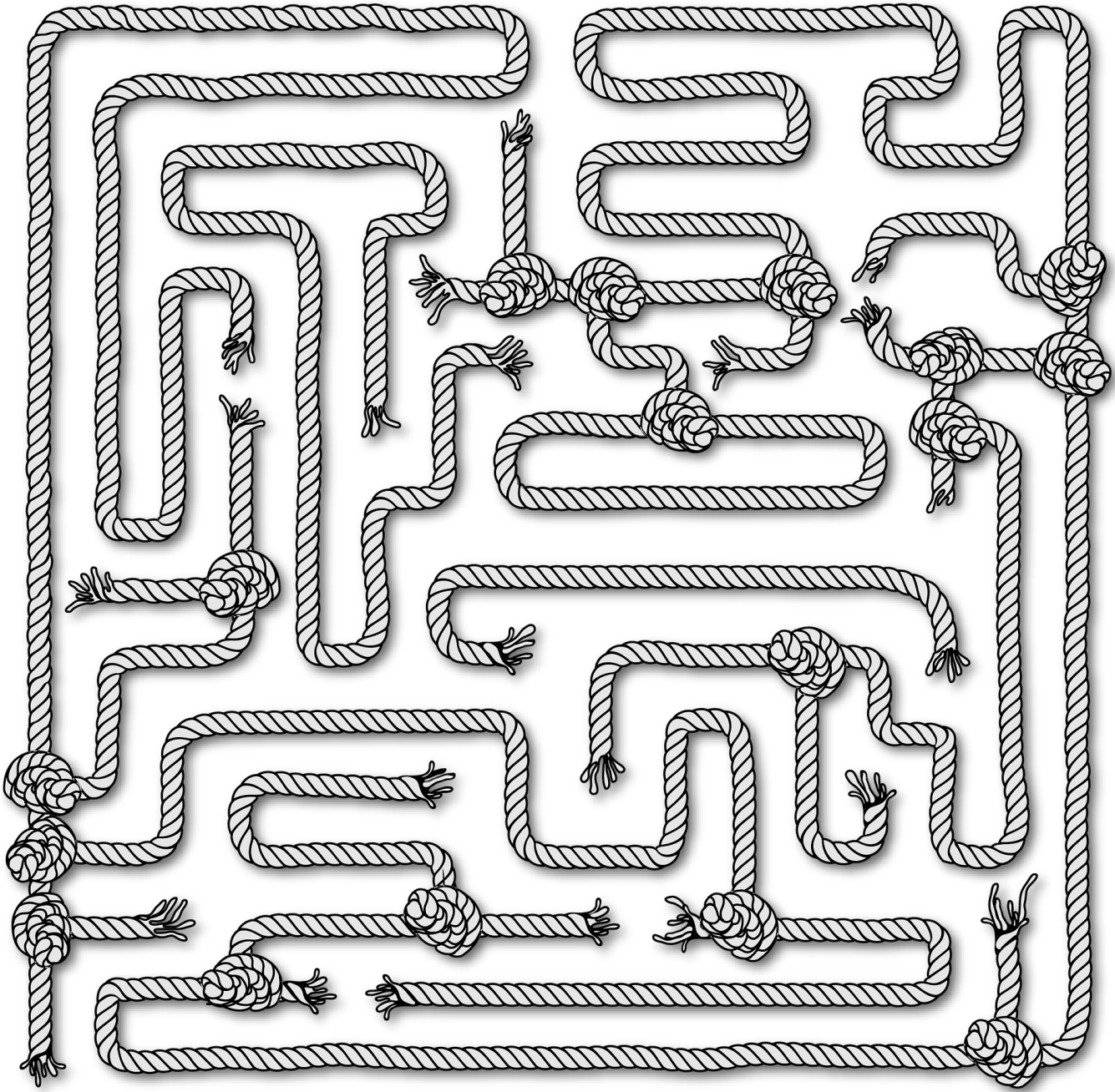














Le principe du jeu « Baccalauréat » est simple : chaque joueur dispose d'une feuille et d'un crayon. Définir en début de partie plusieurs catégories : animaux, prénoms, pays, couleurs, confiserie, sports, objets, célébrités....

Chaque joueur note sur sa feuille les catégories choisies. Le meneur du jeu annonce une lettre, ou on la tire au hasard si lui-même joue.

Les joueurs doivent, le plus vite possible, trouver pour chaque catégorie un mot commençant par la lettre tirée au sort.

Par exemple, avec les catégories citées, si la lettre est B :

- **Animaux** : Bison
- **Prénoms féminins** : Bertille
- **Pays** : Birmanie
- **Couleur** : Bleu
- Etc...

La partie s'arrête lorsqu'un des joueurs annonce avoir trouvé un mot correspondant à chaque catégorie, ou au bout d'un temps déterminé à l'avance (3 à 5 minutes) si personne ne trouve toutes les réponses.

On compte les points de la façon suivante :

- **1 mot trouvé par un seul joueur lui rapporte 2 points.**
- **1 mot trouvé par plusieurs joueurs rapporte 1 point à chacun d'entre eux.**
- **Le joueur qui trouve en premier un mot correspondant à chaque catégorie bénéficie d'un point de bonus.**



## Jeu du baccalauréat – grille avec catégories

LETTRE	Prénom	Animal	Héros ou personnage	Pays/Ville	Objet	Aliment	Sport	SCORE
Exe : F	Flora	Flamant rose	Fée Clochette	Finlande	Ficelle	Fraise	Football	7
NOM DU JOUEUR						SCORE FINAL		

## Jeu du baccalauréat – grille sans catégorie

LETTRE								SCORE
NOM DU JOUEUR							SCORE FINAL	

Ne pas oublier...



... Que l'ennui développe l'imaginaire...