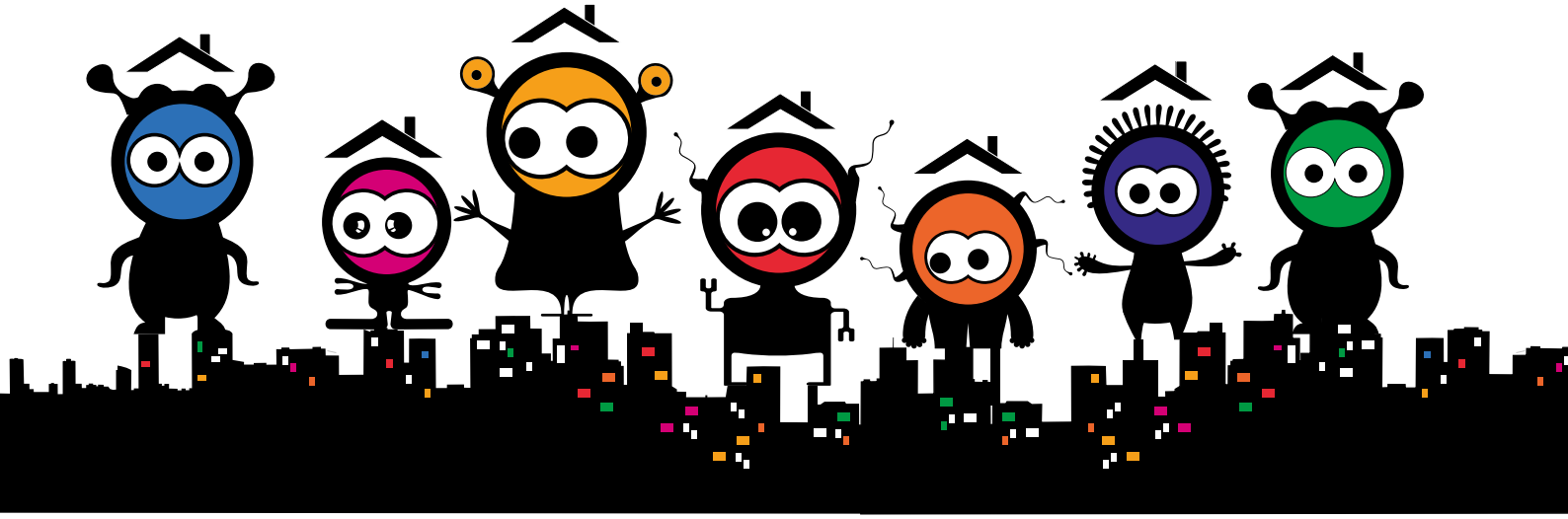
mÔm' À LA MAISON

Guide du petit mom'artien

Comment s'amuser et apprendre en restant confiné à la maison une semaine ?

RÉSEAU mÔm'artre



Salut à toi jeune créature !

Mon nom est Pti'Môm et je t'accueille sur ma planète Môm'artre.
Ta classe est fermée ou ta famille doit rester isolée 7 jours, ou pour une autre raison, tu es obligé de rester confiné 7 jours et suivre l'école à la maison... Pas de panique, je suis là !

Avec mes amis, les petits Môm'artiens et petites Môm'artiennes, nous avions peur que tu t'ennuies, nous t'avons donc préparé de nombreuses activités qui, j'espère, te plairont ! Pour faire toutes ces activités, n'écoute que ton envie, il n'y a aucune obligation de faire quoi que ce soit, je ne me vexerai pas... Amuse-toi et je serai le plus heureux de tous les extra-terrestres ! Dans les cahiers d'activités, certaines des activités sont assez compliquées à réaliser ou nécessitent l'utilisation d'outils qu'il te faut manier avec précaution, surtout n'hésite pas à demander de l'aide à un adulte pour les utiliser en toute sécurité.

Sommaire

Comment organiser sa journée

Calendrier du jour — Pages 3 à 5

Conseils pour les devoirs

Les astuces pour bien faire ses devoirs — Pages 6 à 7
Coloriages magiques — Pages 8 à 9
Mots cachés — Page 10

Se détendre / se défouler

Brain Gym — Pages 11 à 12
Jeu de l'oie de maitre Yogi — Pages 13 à 14
Chanter avec Barbapoils — Page 15

Activités artistiques

Cadavre exquis surréaliste — Pages 16 à 17
Origami Fantôme — Pages 18 à 19
Coloriages impressionnistes — Pages 20 à 22

Cahier d'activités

Tome 1 — Page 24
Tome 2 — Page 24
Tome 3 — Page 24

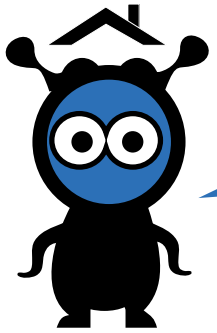
Comment organiser sa journée ?

Atelier proposé par grandiravecnathan.com

COURTE DURÉE **DIFFICULTÉ** ●○○

POURQUOI ORGANISER SA JOURNEE ?

Même si on reste à la maison, organiser sa journée est très important.
Positionne sur ce calendrier avec tes parents les activités de ta journée : école à la maison, cuisine, écoute d'une histoire,...



Même si tu aimerais bien rester au lit en pyjama toute la journée !

Commment faire ?

1

Ici c'est la date du jour

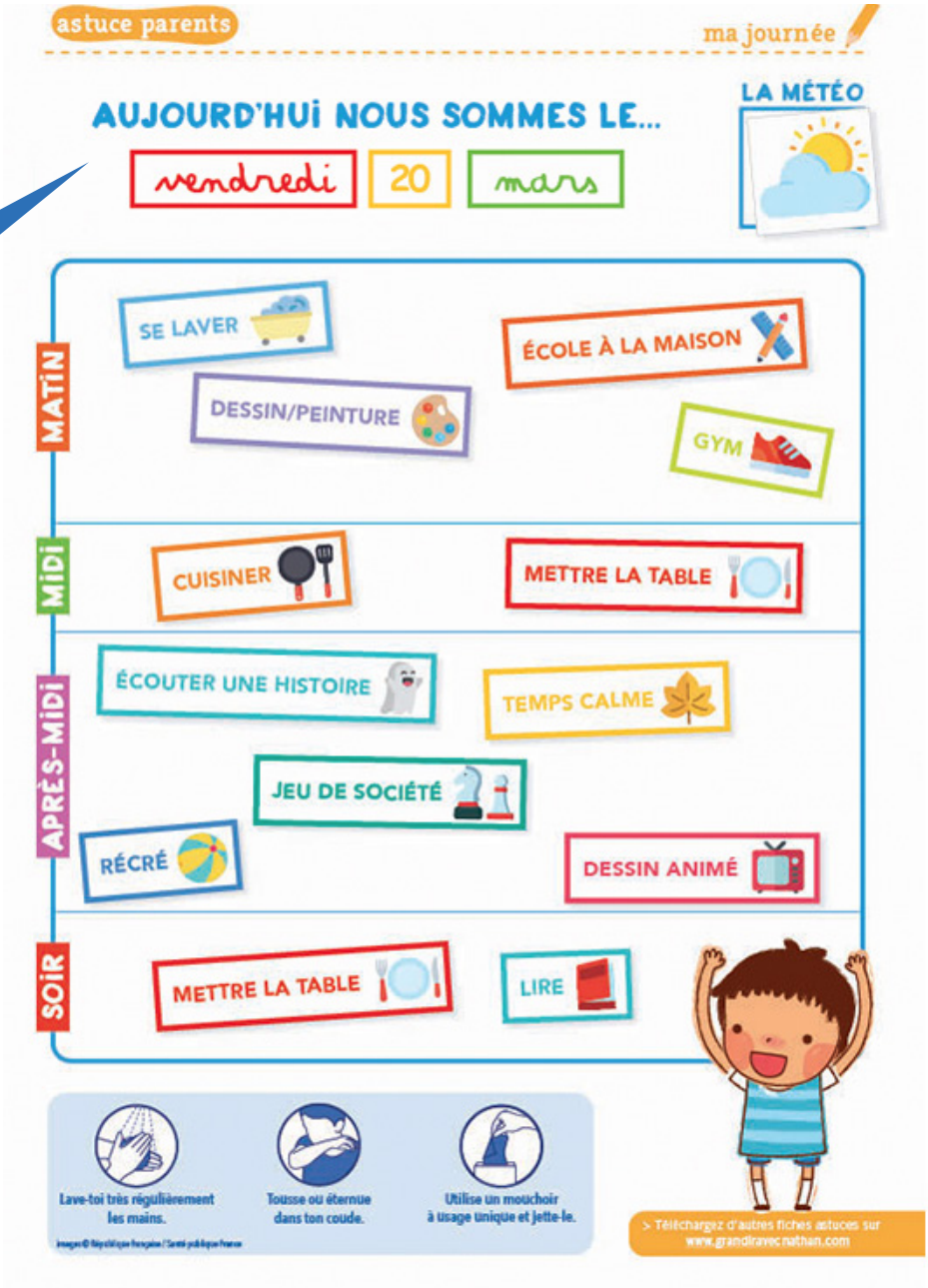
2

Découpe les coupons d'activités dans les pages suivantes

Tu peux aussi créer de nouvelles étiquettes s'il t'en manque

3

Organise ta journée !



TU VEUX IMPRIMER PLUS ? : Consulte ce lien pour enregistrer le fichier

AUJOURD'HUI NOUS SOMMES LE...

LA MÉTÉO

MATIN

MIDI

APRÈS-MIDI

SOIR

Lave-toi très régulièrement les mains.

Tousse ou éternue dans ton coude.

Utilise un mouchoir à usage unique et jette-le.

images © République française / Santé publique France

> Téléchargez d'autres fiches astuces sur www.grandiravecnathan.com

lundi | mardi | mercredi

jeudi | vendredi | samedi

dimanche | octobre | novembre | décembre

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

SE LAVER

PUZZLE

DESSIN/PEINTURE

SIESTE

ÉCOLE À LA MAISON

JEU DE SOCIÉTÉ

DESSIN/PEINTURE

ÉCOLE À LA MAISON

ACTIVITÉS MANUELLES

RÉCRÉ

RANGER SA CHAMBRE

ACTIVITÉS MANUELLES

RÉCRÉ

METTRE LA TABLE

TEMPS CALME

DESSIN ANIMÉ

METTRE LA TABLE

TEMPS CALME

DESSIN ANIMÉ

CUISINER

LIRE

ÉCOUTER UNE HISTOIRE

GYM

CUISINER

LIRE

ÉCOUTER DE LA MUSIQUE

GYM

images © www.flaticon.com

Comment s'organiser pour bien faire ses devoirs ?

Atelier proposé par idkids.fr et les-supers-parents.com

COURTE DURÉE **DIFFICULTÉ** ●○○

TU TRAVAILLES TOUT SEUL ?

Les devoirs, tu ne vas pas pouvoir y échapper. Aussi, pour que tout se passe bien, il est essentiel que tu sois bien organisé. Voici quelques astuces qui pourront t'aider à mieux te mettre au travail et le plus rapidement possible.

Devoirs tu feras,
plus vite t'amuser
tu pourras !

1. Le lieu

Avant même d'ouvrir ton cartable, choisis le meilleur endroit pour faire tes devoirs tranquillement : ton bureau, ta chambre, le salon, etc. Tout dépend de la disposition de ta maison ou de la place disponible. L'essentiel est que tu sois à l'aise et surtout sans distraction !

Astuce : on peut tout à fait travailler **en écoutant un peu de musique**. Bien sûr, toutes les musiques ne sont pas adaptées, il vaut mieux privilégier de la musique douce et calme, ou sans paroles.

Tu cherches une musique ?
clique ici

2. Le matériel

Le matériel est tout aussi important que le lieu. Pense à avoir à ta disposition des indispensables comme : une trousse avec stylos, crayons à papier, gomme, mais aussi un dictionnaire, une calculatrice, une règle, des feuilles, un cahier de brouillon, etc. Ne perds pas de temps à chercher ce dont tu as besoin. C'est pour cela qu'il est plus facile de faire tes devoirs toujours au même endroit ou d'avoir une grande pochette pour transporter tout ton nécessaire.

Astuce : Pendant les devoirs, on peut s'accorder **des pauses de 5 minutes**. Pendant ces petites pauses, **on a le droit de courir**, sauter, chanter, bref de se défouler. A la fin de la pause, on prend **une minute pour se recentrer** et se souvenir de ce qu'on était en train de faire. Puis on s'y remet.

Comment s'organiser pour bien faire ses devoirs ?

Atelier proposé par idkids.fr et les-supers-parents.com

3. Le bon moment

Pour faire tes devoirs rapidement, détermine avec tes parents le bon moment. Attention, plus tu attends pour faire tes devoirs, plus ils vont sembler longs à faire, car tu es déjà fatigué de ta journée.

Astuce : Fractionner le temps des devoirs. On peut tout à fait travailler les maths après le **petit-déjeuner,** puis après le **repas de midi** faire le français, et seulement après le **diner** revoir la leçon d'histoire. Et on peut aussi relire sa poésie au **moment du coucher**, tout détendu dans son lit.

4. Une attitude positive

Tu es grand maintenant. Tu peux commencer à faire tes devoirs seul. Tes parents peuvent t'aider mais en aucun cas faire les exercices à ta place. Cela ne te rendrait pas service. Adopte une attitude positive et pense qu'il s'agit de ton avenir. Plus vite tu t'y mets, plus vite ce sera fini.

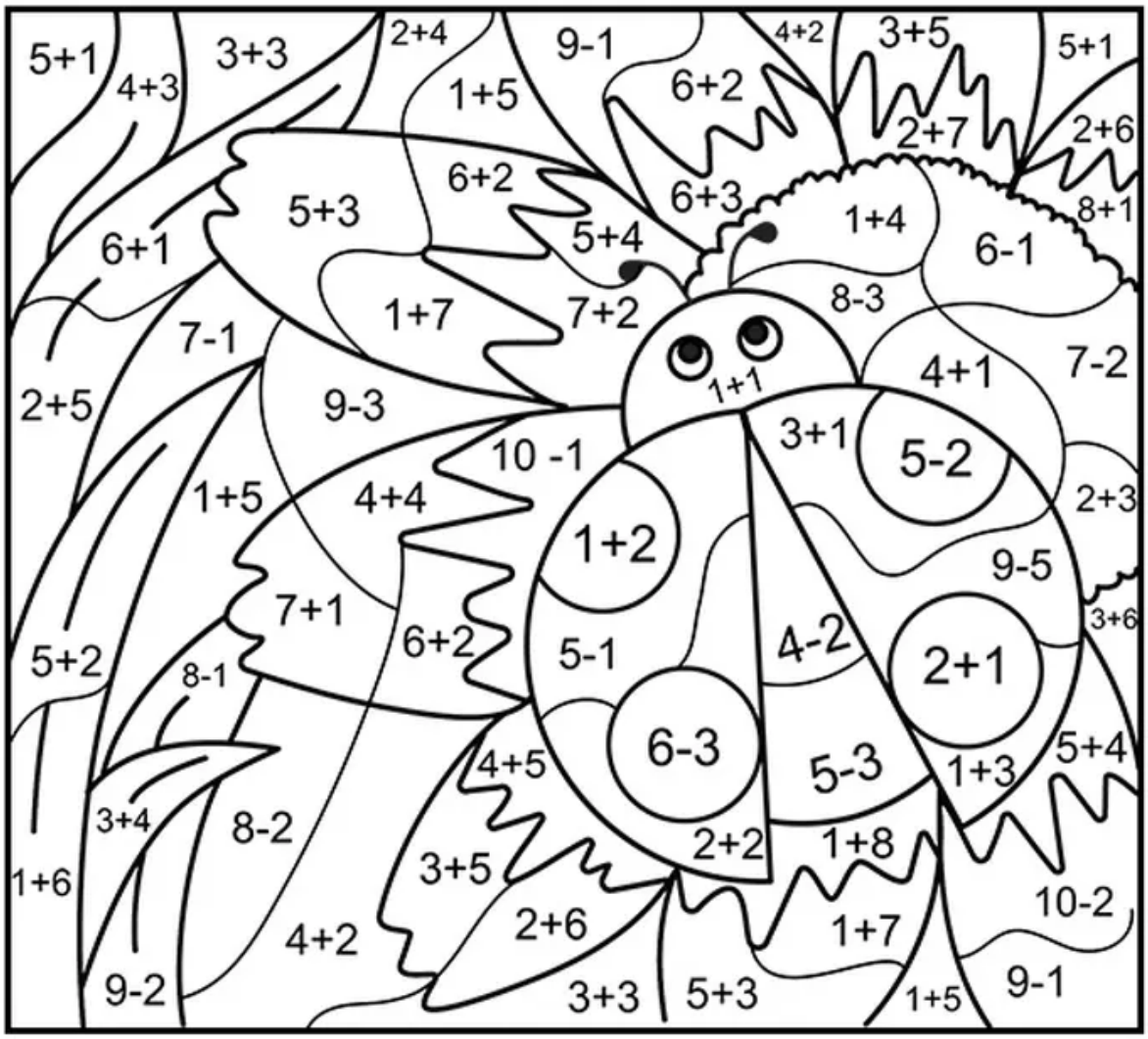
Astuce : Une bonne technique pour **apprendre par cœur** est de chanter sa leçon, sur un air qu'on connaît bien, ou sur un air inventé ! Pour pas mal de poésies à apprendre, on trouve souvent une version chantée sur youtube.

Le +

Si tu as du mal à te concentrer pour faire tes devoirs, rendez-vous **page 11** afin de faire quelques exercices qui t'aideront à retrouver la concentration et à mieux mémoriser tes leçons !

Coloriage magique

Atelier proposé par Hugo l'Escargot

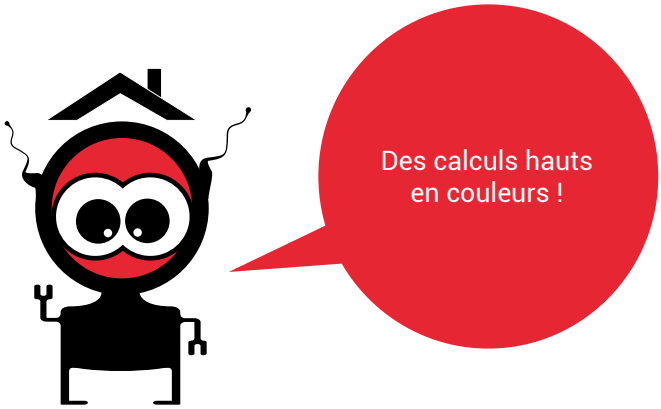


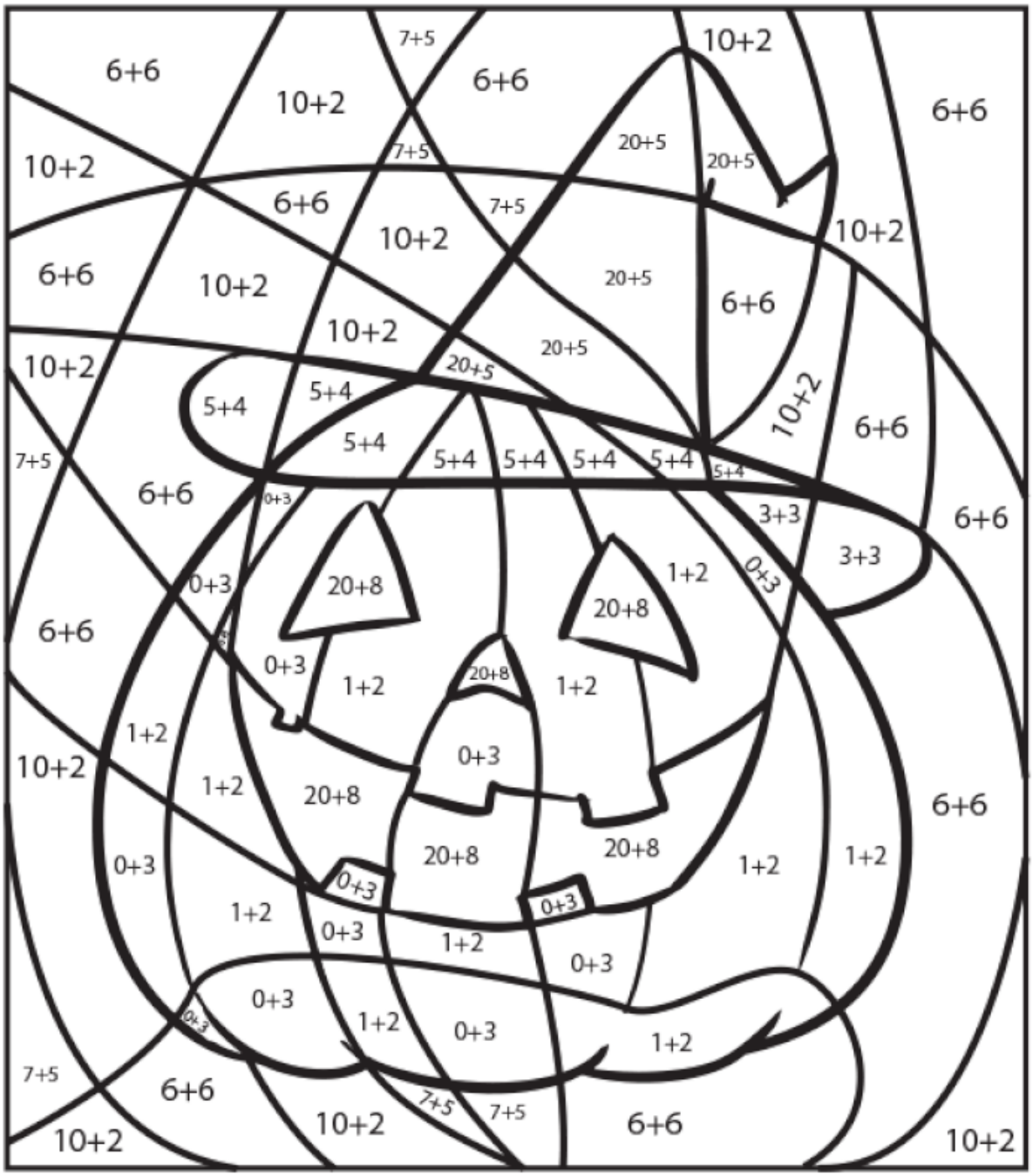
2 = 3 = 4 = 5 =

6 = 7 = 8 = 9 =

Coloriage magique

Atelier proposé par Hugo l'Escargot





Mots cachés

Atelier proposé par Pour-enfant.fr

Sauras-tu trouver l'éléphant caché derrière toutes ces lettres ?

MOTS CACHÉS

L	É	D	G	H	K	P	U	M	A
I	L	O	O	U	I	K	K	Z	C
O	É	V	R	Y	Q	J	O	X	R
N	P	I	I	V	M	A	A	W	O
B	H	J	L	D	V	G	S	V	C
Q	A	O	L	P	X	U	P	Z	O
B	N	F	E	E	V	A	C	N	D
O	T	I	G	R	E	R	X	T	I
A	P	A	N	T	H	È	R	E	L
O	U	R	S	Q	L	E	T	F	E

1. TIGRE
2. LION
3. JAGUAR
4. PUMA
5. OURS
6. CROCODILE
7. ÉLÉPHANT
8. BOA
9. GORILLE
10. PANTHÈRE

Brain Gym

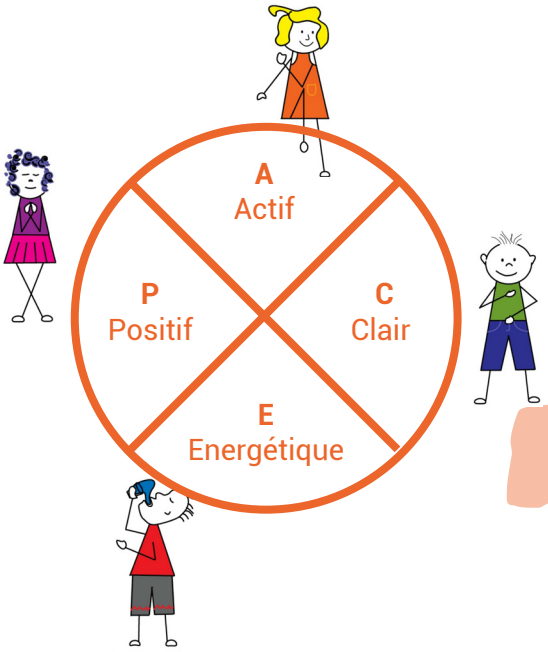
Atelier proposé par Romain de Réseau Môm'artre

MOYENNE DURÉE **DIFFICULTÉ** ●○○

A QUOI BON LE BRAIN GYM ?

C'est pour...

- Aider à mieux se concentrer et à mieux mémoriser
- Remplir le corps d'énergie
- Améliorer les capacités d'apprentissage (lecture, écriture, logique, expression orale)



Descriptif

La Brain Gym (ou éducation kinesthésique en français) a été inventée dans les années 1980 par le Dr Dennison.
Selon lui, « le mouvement est la clé de l'apprentissage ».
Il a développé 26 exercices ludiques de gymnastique des neurones inspirés du yoga, de la psychomotricité, de l'ergothérapie ou encore de la médecine chinoise.
Pour accroître les effets de la Brain Gym, assure-toi d'être suffisamment hydraté et de boire au minimum un grand verre d'eau.

1. Les mouvements croisés (cross crawl) pour une meilleure concentration

- Touche ton genou gauche avec ton coude droit.
- Puis, touche ton genou droit avec ton coude gauche.
- Ensuite, tu peux alterner ces mouvements rapidement puis lentement avec les yeux ouverts puis fermés et enfin maintenir une position stable.

✳ Ce mouvement active les deux hémisphères du cerveau simultanément. Il aide à se reconnecter et favorise la circulation des informations entre les hémisphères gauche et droit, ce qui augmente la capacité de concentration.

EN SAVOIR PLUS : Pour regarder la vidéo «Le Brain Gym, des mouvements pour faciliter les apprentissages !», clique ici

Brain Gym

Atelier proposé par Réseau Môm'artre

2. Le huit couché pour la coordination, l'équilibre et la lecture

- Etends un bras devant toi à hauteur des yeux avec le pouce pointé vers le plafond.
- Ensuite, trace lentement dans l'espace la forme d'un grand huit couché en commençant par le centre et en partant vers le haut.
- Suis le mouvement de la main avec les yeux.
- Refais le mouvement trois fois avec une main, trois fois avec l'autre et enfin, trois fois avec les 2 mains ensemble.

✳ Ce mouvement améliore la coordination et l'équilibre ainsi que la vision binoculaire, nécessaire notamment pour l'apprentissage de la lecture. Il permet aussi de se concentrer plus facilement.

3. Les contacts croisés pour se rencentrer et libérer les tensions

- Debout, croise les chevilles.
- Etends les bras devant toi, croise les poignets puis entrelace les doigts et replie les mains ainsi liées devant la poitrine.
- Garde la position 1 minute environ en respirant calmement les yeux ouverts ou fermés.
- En inspirant, établis un contact entre la langue et l'extrémité du palais derrière les incisives. À l'expiration, relâche la langue.
- Puis, décroise les jambes et les bras, pose les pieds à plat sur le sol et établis un contact entre le bout des doigts devant la poitrine.
- Continue à respirer calmement et profondément pendant 1 minute encore.

Le +

Il est possible de réaliser les mouvements indépendamment. Selon le temps dont tu disposes et l'objectif recherché, tu peux utiliser un seul mouvement ou combiner les 3. C'est la ritualisation/répétition des mouvements de Brain Gym qui permettra d'être plus efficace et qui te rendra autonome. Tu peux utiliser ces mouvements dans toute situation demandant une mobilisation de l'énergie, du cerveau et du mouvement.

Jeu de l'oie de maitre Yogi

Atelier proposé par Océane de Môm'artre

Munis-toi d'un dé pour avancer pas à pas vers la sérénité !

MOYENNE DURÉE **DIFFICULTÉ** ●○○

Joue au jeu de l'oie tout en te relaxant ! Reproduis les positions pendant 10 secondes lorsque tu vois une image et applique les consignes selon les textes.

1 Position de la salutation
Assieds-toi en tailleur, mets tes mains sur les genoux et tiens la position pendant 2 minutes.

4 Décompresser sans se presser
En position assise ou allongée, pose tes mains sur ton ventre pour sentir le mouvement de ta respiration. Inspire par le nez, ton ventre se gonfle. Expire par la bouche, ton ventre se dégonfle comme un ballon. Fais le 3 fois.

5 Position de l'arbre
Mets-toi debout, plie ta jambe droite sur ton genou gauche et joins tes deux mains.

8 Relâcher ses muscles
Serre très fort les poings en contractant tes bras pour qu'ils deviennent durs. Reste dans cette position 5 secondes. Puis, relâche les poings, les mains, les doigts et balance les bras comme s'ils étaient en mousse. Répète l'exercice plusieurs fois.

12 Position du Guerrier n°1
Mets en avant ta jambe gauche et appuie-toi dessus, puis tends tes bras à l'horizontal.

13 Se sentir mieux avec l'auto-massage
Frotte tes mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles deviennent tièdes et place-les sur tes yeux. Avec tes deux index, masse doucement ton front, tes tempes, le dessous de tes yeux, le dessus de ta bouche et le haut de ta nuque, en faisant de tout petits cercles.

16 Position du triangle
Écarte les jambes et touche ton pied droit avec ta main gauche.

19 Décharger ses émotions
Ouvre grand la bouche et émets les sons « a », « o », « i », « é ». Exagère les mouvements de la bouche et donne de la voix, comme pour imiter un chanteur d'opéra. Cela permet de relâcher tes émotions, en ouvrant ton cœur et ton larynx (situé dans ta gorge).

21 Position du chien tête en bas
Pose tes mains sur le sol, puis lève ton bassin de sorte à former un angle droit.

22 Se concentrer en se massant les oreilles
Place tes mains de chaque côté de tes oreilles : masse doucement tes lobes d'oreille en terminant par de légers pincements. Étire ensuite le haut de tes oreilles et fais des mouvements circulaires. Fais chaque exercice pendant 10 secondes.

26 Position du pont
Fais le pont et tends ta jambe droite vers le ciel.

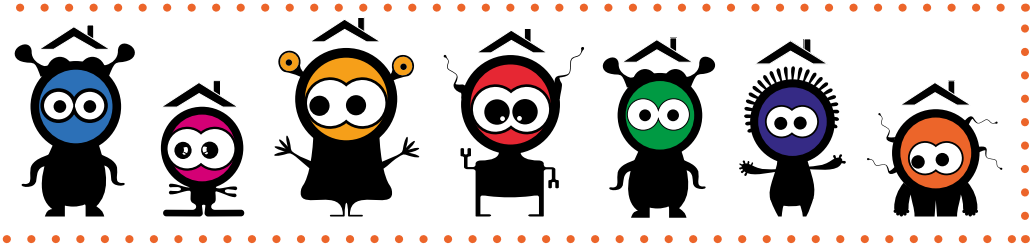
27 Se concentrer et s'apaiser
Ferme tes yeux, inspire lentement par le nez et expire doucement par la bouche. Imagine une grande bulle qui se forme autour de toi et qui t'enveloppe complètement. Ferme les yeux et reste comme cela aussi longtemps que tu veux.

31 La respiration anti-stress
Debout, le dos bien droit, prends une grande inspiration par le nez tout en tapotant ta poitrine du bout des doigts. A l'expiration, relâche tes bras et tes épaules tout en laissant l'air sortir de ta bouche. Répète l'exercice 5 fois.

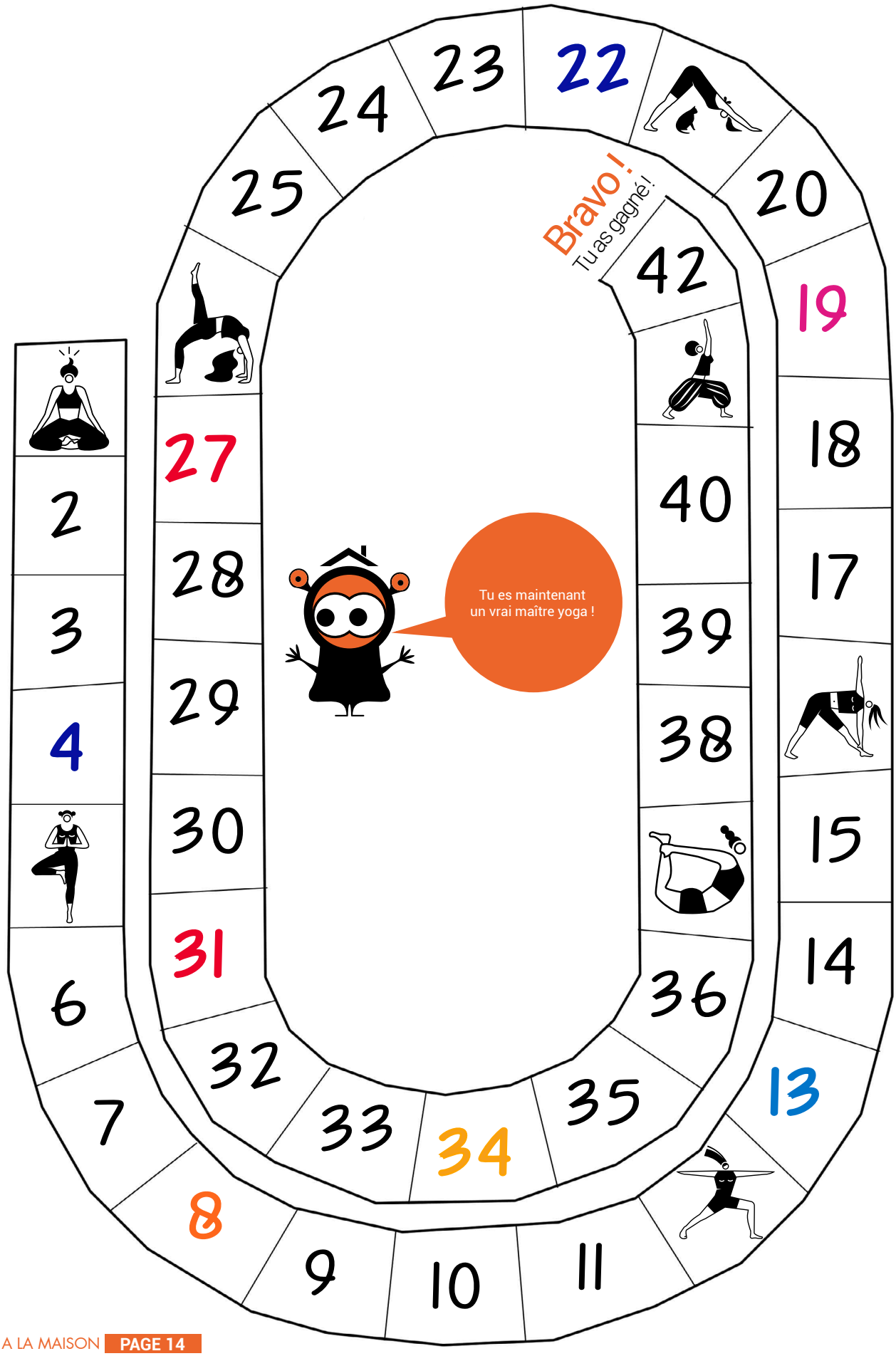
34 Réconforter avec ses mains
Place tes paumes de mains sur les épaules de ton partenaire en exerçant une légère pression. Reste ainsi au moins 3 à 5 respirations. Déplace tes mains sur son dos, en prenant le temps de presser l'endroit que tu touches. Continue ainsi sur toute la surface de son dos.

37 Position de la corbeille
Allonge-toi sur le ventre, puis saisis tes chevilles avec tes mains et essaye de former un O avec ton corps.

41 Position du guerrier n°2
Mets en avant ta jambe gauche et appuie-toi dessus, puis tends tes bras vers le ciel



Découpe-nous si tu as besoin de pions !



Chanter avec Barbapoils

Atelier proposé par Nicolas de Môm'artre

MOYENNE DURÉE **DIFFICULTÉ** ●○○

C'EST QUI BARBAPOILS ?

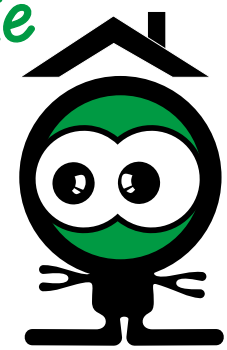
Capitaine Barbapoils est un grand pirate qui s'est retrouvé coincé par le confinement. Il s'ennuyait, il voulait donc partager des chansons avec les jeunes moussaillons !

Prêt à chanter avec un pirate ?

EN SAVOIR PLUS : Chaine Youtube «Capitaine Barbapoils»
Plusieurs chansons disponibles pour chanter ensemble !

Cadavre exquis surréaliste

Atelier proposé par Seungjoo de Réseau Môm'artre

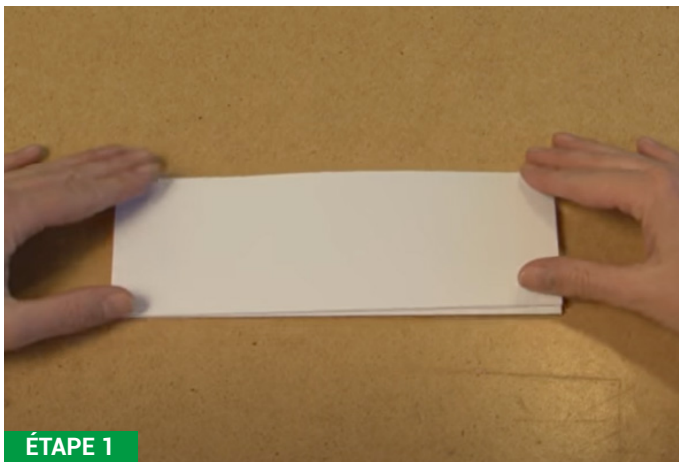


A jouer en famille, plus on est de fous plus on rit !

COURTE DURÉE **DIFFICULTÉ** ●○○

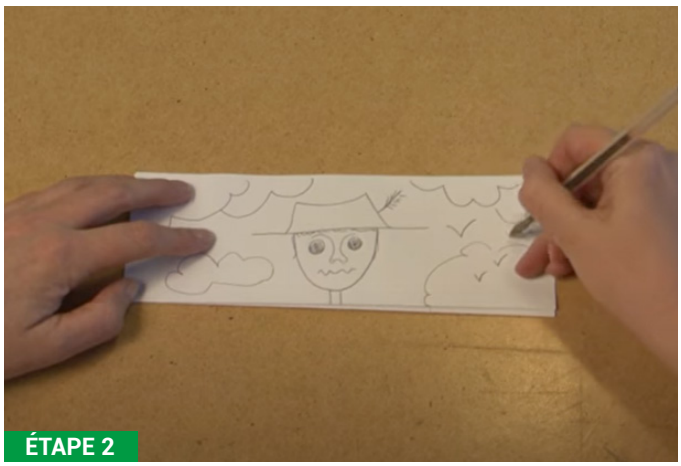
MATERIEL

- Feuille de papier A4
- Crayon/stylo/feutre



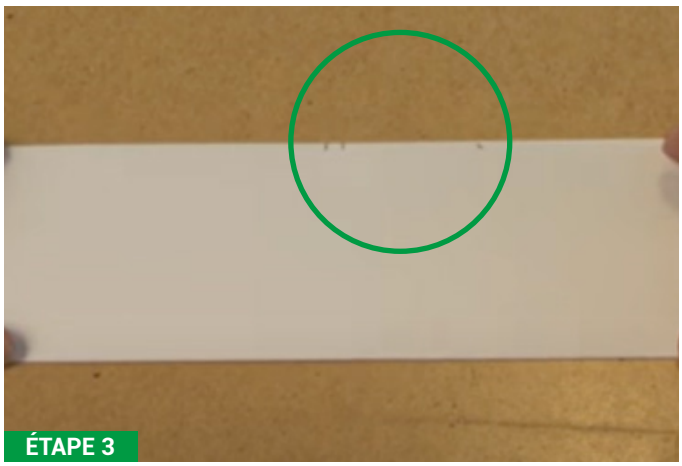
ÉTAPE 1

Prends une feuille de papier, et plie-la en 4 dans le sens de la hauteur (4 bandes horizontales repliées en accordéon les unes sur les autres)



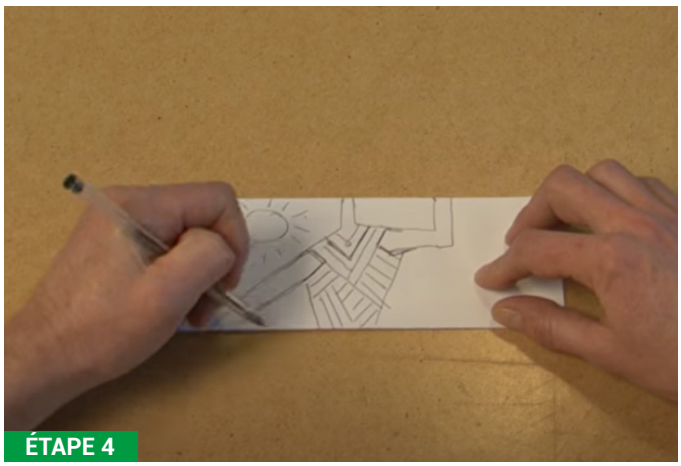
ÉTAPE 2

Dessine la première partie du corps (corps divisé en 4 : une partie « tête », une partie « torse », une partie « jambes », et une partie « pieds ») sur un bout de la feuille en laissant dépasser les marques pour la suite (ex : deux traits pour signifier le cou, et permettre la transition entre la partie « tête » et « torse » / 4 traits pour la transition « jambes » / « pieds »).



ÉTAPE 3

Plie la feuille en laissant visible uniquement les traits de transition pour que la personne suivante ne voit pas ce que tu as dessiné.



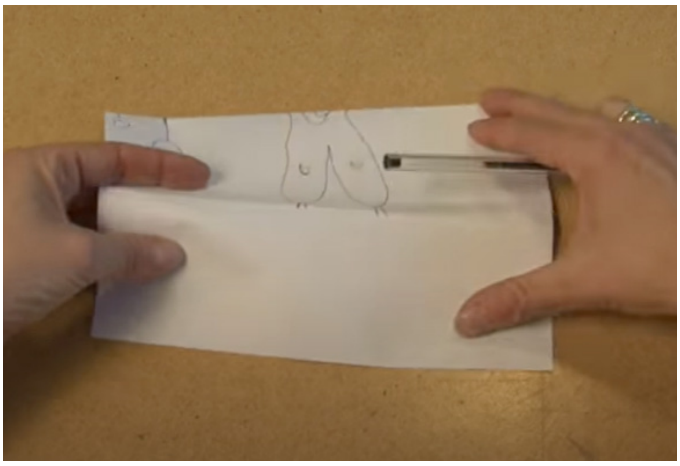
ÉTAPE 4

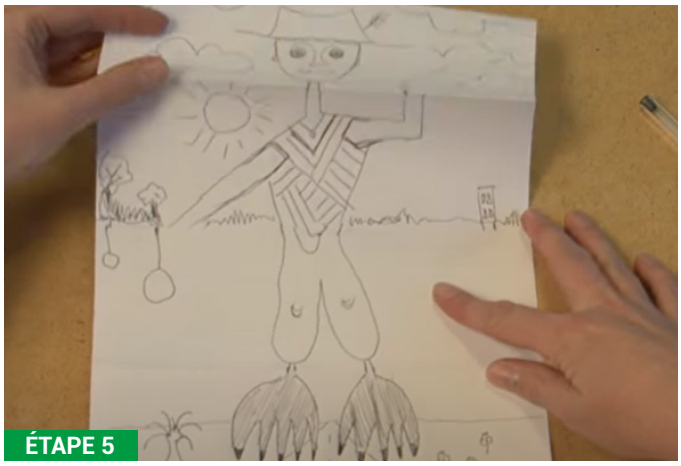
La personne suivante reprend le dessin à partir des traits de transition et dessine la partie du corps qui suit, de la façon dont elle le souhaite. Elle passe ensuite la feuille.

EN SAVOIR PLUS : Tuto en vidéo : clique ici

Cadavre exquis surréaliste

Atelier proposé par Seungjoo de Réseau Môm'artre





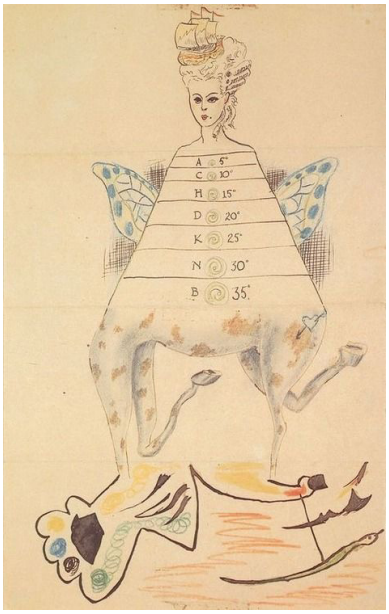
A la fin, vous aurez créé des personnages imaginaires en assemblant différentes parties du corps.

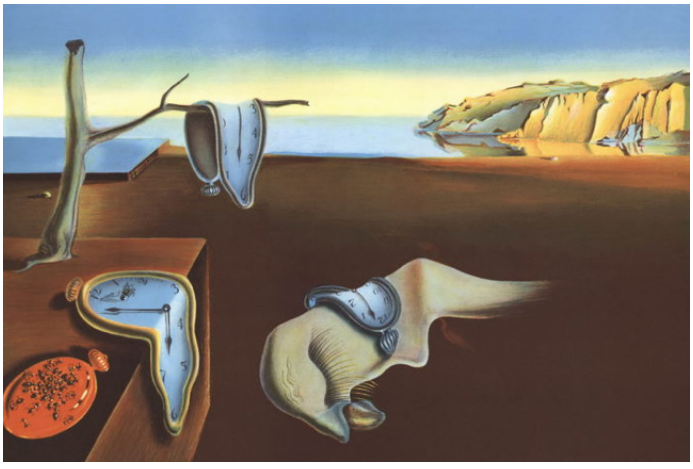
Le +

Le cadavre exquis est un jeu collectif graphique ou d'écriture inventé vers 1925 par les artistes et écrivains surréalistes. Au départ, ce n'était qu'une activité ludique. Pourtant, ce jeu a permis d'inspirer plusieurs artistes participants et d'explorer leurs ressources.

Surréalisme ?

C'est un mouvement artistique né au cours des années 1920, qui propose d'exprimer des pensées à la fois étranges, bizarres, et merveilleuses. Les oeuvres surréalistes sont en-dehors du contrôle, de la raison, de la norme esthétique. Les artistes ont également inventé d'autres techniques artistiques, comme la décalcomanie, frottage, collage...





(Gauche)
Max Morise, Man Ray, Yves Tanguy, Joan Miro
«Le cadavre-exquis-boira-le vin-nouveau», 1925

(Droit)
Salvador Dali
«La Persistance de la Mémoire de Salvador Dali», 1931

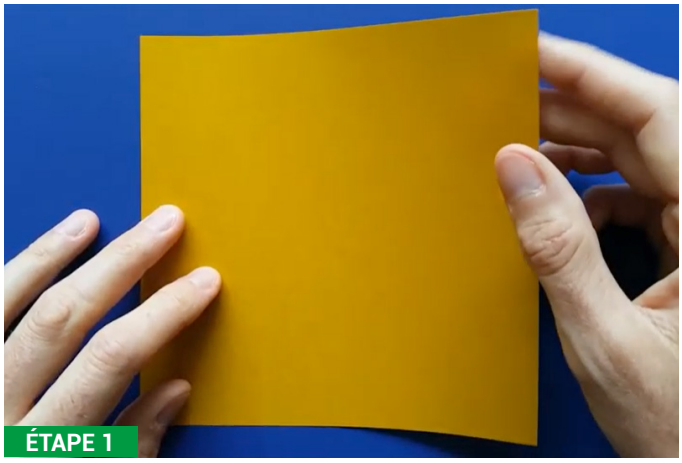
Fantôme d'Halloween

Atelier proposé par Origami Plus

COURTE DURÉE **DIFFICULTÉ** ●○○

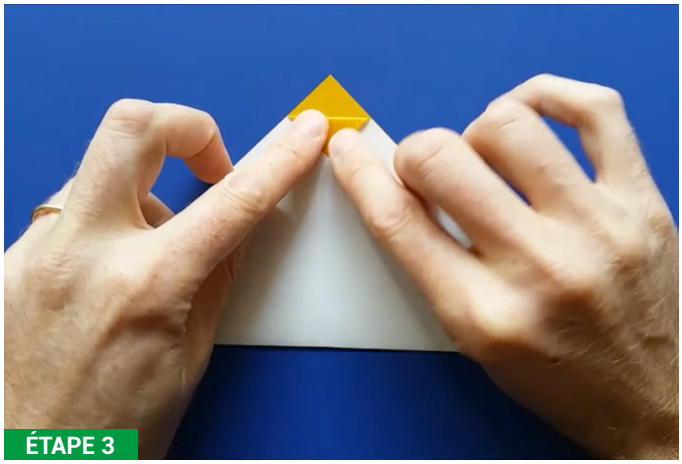
MATERIEL

- Feuille de papier bicolore, recto d'une couleur, verso d'une autre. (Tu peux aussi peindre une feuille blanche en orange ou la colorier de la couleur de ton choix)

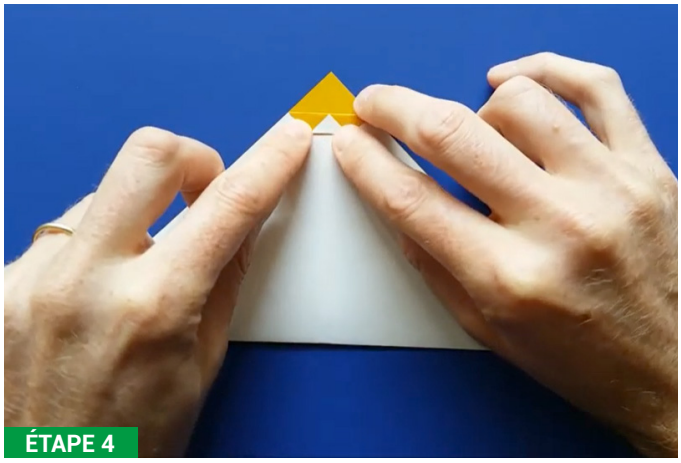


Commence avec le côté blanc en dessous.

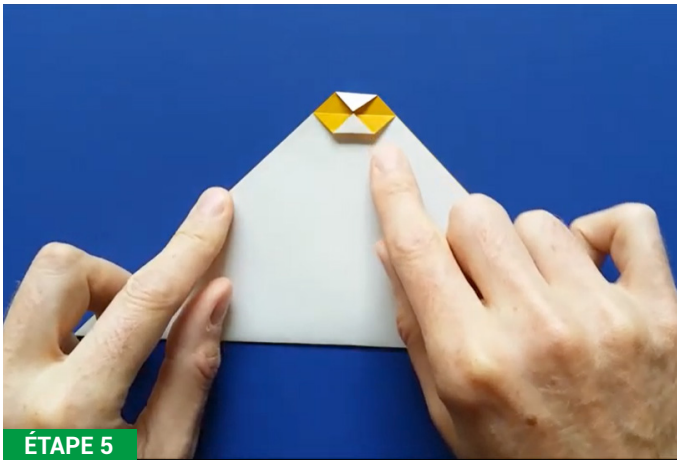
Plie en 2 sur la diagonale au maximum.



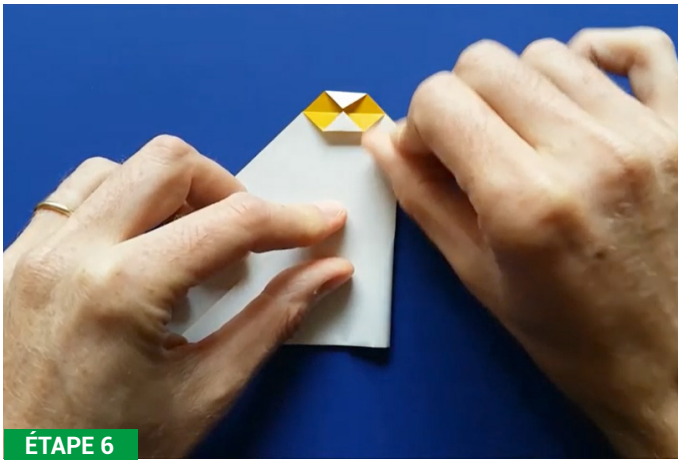
Plie la pointe vers le bas d'un seul côté.



Puis replie-la vers le haut.



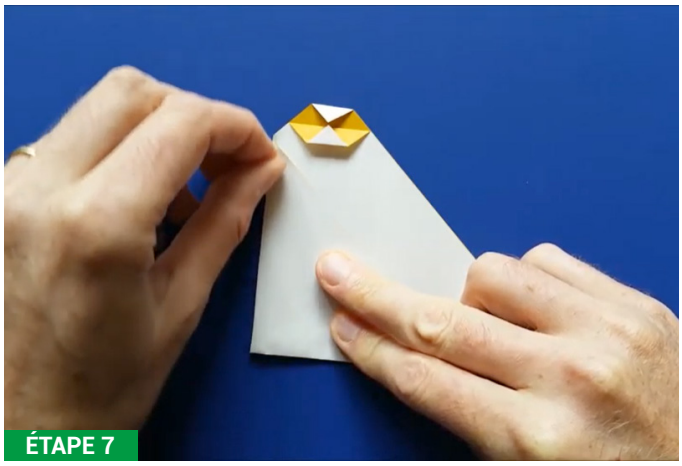
Plie de nouveau la pointe de l'autre côté vers le bas.



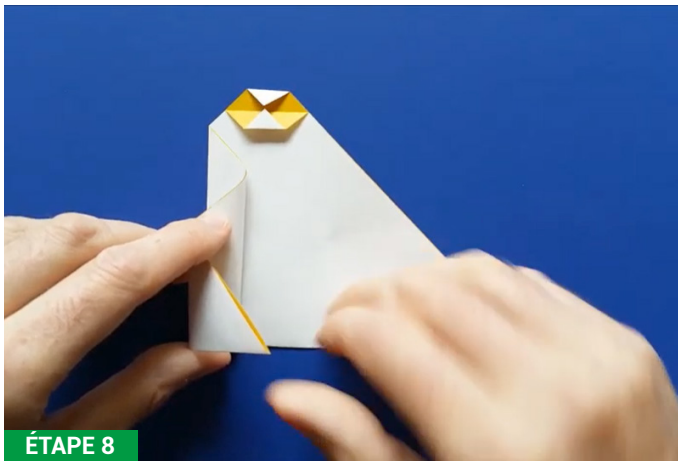
Plie le côté droit de deux tiers vers la gauche, ensuite déplie.

Fantôme d'Halloween

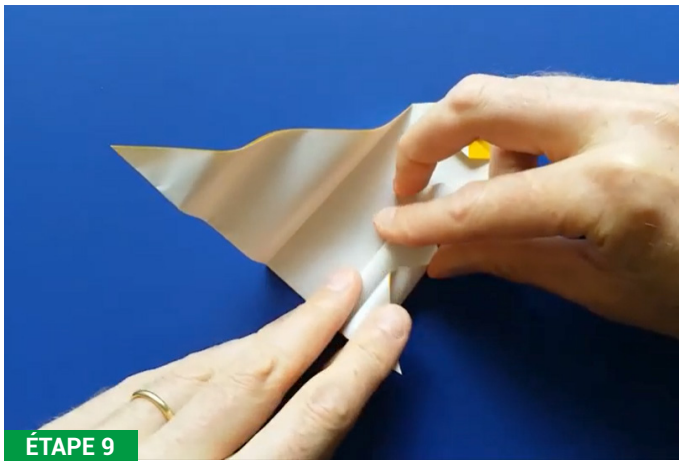
Atelier proposé par Origami Plus



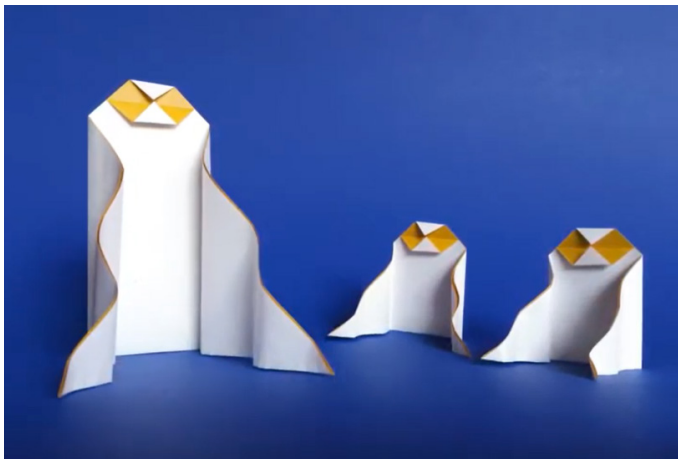
Fais de même de l'autre côté.



Courbe doucement le bras pour donner un effet ondulé.



Recommence dans l'autre sens.



Essaie plusieurs dimensions différentes.

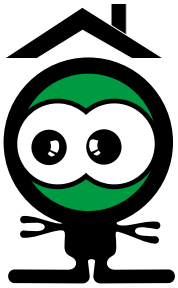
Dessine le visage du fantôme au stylo, au feutre, au crayon.

Et va faire le tour des voisins pour demander des bonbons !

EN SAVOIR PLUS : Tuto en vidéo : clique ici
Pour plus de Tutos d'Origami : clique ici

Coloriage impressionniste

Atelier proposé par justcolor.net



Impressionne-moi avec ces coloriages impressionnistes !

MOYENNE DURÉE **DIFFICULTÉ** ●○○

MATERIEL

- Crayon/stylo/feutre en couleurs

Mary Cassatt, **«The Family»** (La Famille), 1893

TU VEUX VOIR L'OEUVRE ORIGINALE ? : clique ici

Coloriage impressionniste

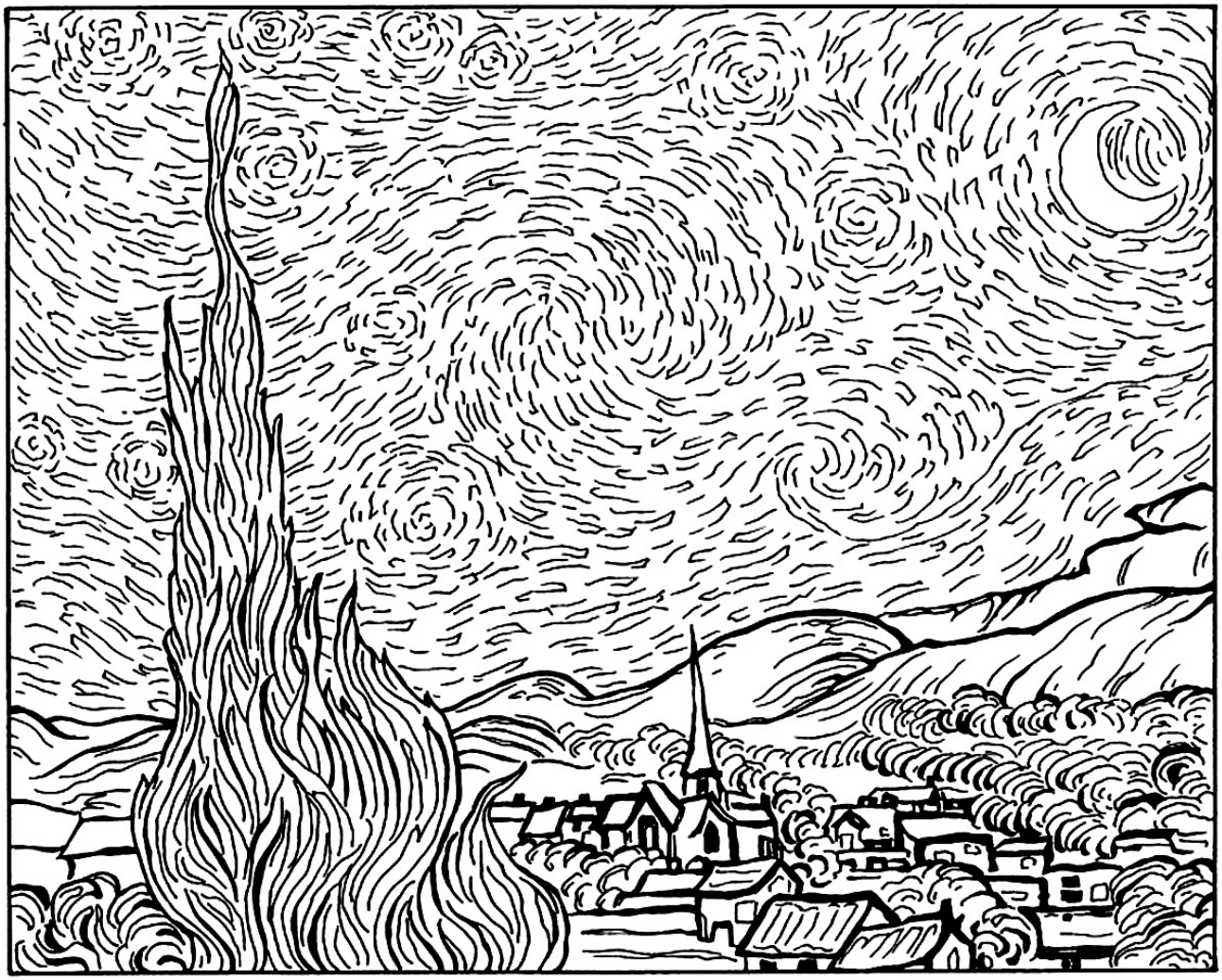
Atelier proposé par justcolor.net

Auguste Renoir, **«Une jeune fille avec arrosoir»**, 1876

TU VEUX VOIR L'OEUVRE ORIGINALE ? : clique ici

Coloriage impressionniste

Atelier proposé par [coloriages-pour-enfants.net]



Vincent Van Gogh, **«La Nuit étoilée»**, 1889

TU VEUX VOIR L'OEUVRE ORIGINALE ? : clique ici

Impressionnisme, c'est quoi ?

L'impressionnisme est un mouvement artistique qui se développa en peinture dans la seconde moitié du XIXe siècle, en France. Ce style consiste à se servir de petites touches de peinture pour créer une impression de réalité.

Les impressionnistes ont eu une grande influence sur l'art de leur époque, la peinture bien sûr, mais aussi la littérature et la musique. L'impressionnisme, ce sont des tableaux peints de manière différente, sans croquis, directement avec la peinture.

(Gauche)
Claude Monet,
«Impression, soleil levant», 1872

(Droite)
Berthe Morisot,
«Jour d'été», 1872

Réseau Môm'artre qui sommes-nous ?

Depuis 2001, Réseau Môm'artre ouvre et anime, dans les quartiers populaires, des antennes, qui sont des lieux d'accueil et d'activités artistiques après l'école pour les enfants de 4 à 11 ans.

Via une pédagogie positive et inclusive, l'association organise des ateliers artistiques en mode projet dans une optique participative et coopérative.

Expérimenter, développer sa créativité

Apprendre à mener un projet jusqu'au bout

Coopérer autour de projets culturels

Favoriser l'écoute et la solidarité

Développer le respect de soi et des autres, la citoyenneté

S'amuser, rire, se sentir libre de s'exprimer

L'association a plusieurs métiers

ACCUEIL APRÈS L'ÉCOLE DANS LES ANTENNES

- accueil le soir, mercredi & vacances
- sortie d'école + goûter + devoirs
- horaires tardifs
- tarifs en fonction des revenus

FORMATIONS AVEC L'UNIVERSITÉ MÔM'ARTRE

- formations pour les professionnels de l'enfance
- formations BAFA
- formations sur mesure
- formations petite enfance

ATELIERS ARTISTIQUES HORS LES MURS

- écoles
- crèches
- évènements publics & privés

FERTILISATION

- transfert d'expérience et de compétences à des acteurs locaux
- parcours d'accompagnement sur-mesure

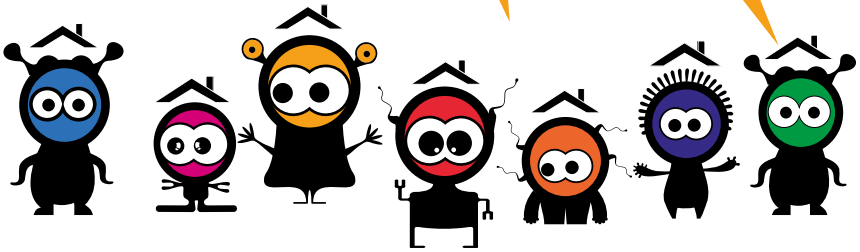
Tu veux plus d'activités artistiques ?

On t'invite à consulter nos cahiers d'activités !

Tome 1

Tome 2

Tome 3

Clique sur les images
pour continuer à faire des activités artistiques avec nous !

A bientôt !