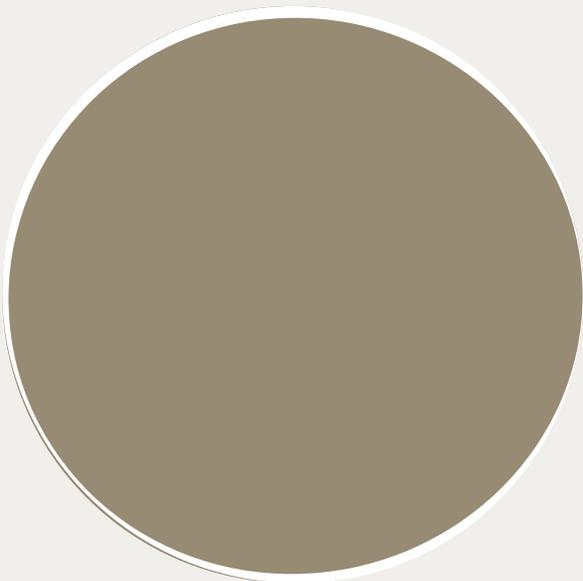




*Et si vous prépariez
votre enfant
dès aujourd'hui aux défis
qu'il devra relever
demain ?*

*21 activités
fun et éducatives
à partager en famille*



*" Il faut jouer pour
devenir sérieux. "*

ARISTOTE



Si vous souhaitez partager cet ouvrage avec d'autres personnes, merci de les rediriger sur le site www.gersende-gollier.com d'où elles pourront télécharger une copie gratuitement.

L'édition de cet ouvrage n'est pas du domaine public. Vous n'êtes donc pas autorisé à le transmettre, ni à le revendre, ni à le modifier.



Chers Parents,

Les activités que j'ai conçues pour la réalisation de cet ebook ont pour objectifs de

- renforcer les liens et la complicité au sein de la famille
- développer les fonctions exécutives (concentration, observation, écoute, logique, organisation, persévérance, collaboration, la volonté, la coordination psychomotrices). Toutes ces compétences sont indispensables pour établir les fondations d'un bon apprentissage.

Chacune de ces activités prépare votre enfant à mieux apprendre et à développer la confiance en soi, l'estime de soi, l'agilité mentale, la créativité, l'esprit critique, la logique et l'expression de soi.

Les documents pédagogiques que je mets à votre disposition sont là pour vous offrir différentes grilles de lectures afin de vous permettre de redécouvrir vos enfants sous différents angles.

Je vous souhaite de belles découvertes et d'agréables moments à partager en famille.



*Gersende Gollier
Éduquer au 21ème Siècle*

Éducatrice, pédagogue et coach pour les parents et les adolescents.

Table des matières

Intérieur

Les photos cachées

La magie des mots

Le Kidiwouda

Une exposition de dessins solidaires

Le fabuleux pouvoir des contes

La bande annonce de ma vie

Portraits de famille

Explosions en série

Quelles sont vos valeurs ?

Bazar Bizarre

Mais d'où vient Sorcia, la jamais nommée ?

La box Notiseoton, vous connaissez ?

Et les jeux vidéo, on ne parle ?

Coup de Cœur

La Sunday box Families

Cuisine

Les recettes de la famille

Aujourd'hui, on fait un poulet aKoi !

Potions magiques et smoothies devinettes

Un dîner presque parfait !

Extérieur

Explosions en série

Sur les traces du hors-la-loi !

Drôles de chats !

La course aux munitions peut commencer !



*Le coup de cœur
Éduquer au 21^è Siècle*

Connaissez-vous la Sunday Box Families ?

Avant de découvrir les activités que j'ai conçues pour vous dans cet ebook, je souhaite partager avec vous mon dernier coup de cœur :
La Sunday Box Families.

Si vous me connaissez déjà, vous savez combien entretenir les liens intergénérationnels sont précieux dans ma démarche éducative et que cela fait partie intégrante du défi de l'éducation au 21^{ème} Siècle.

À l'heure où on pourrait croire que les innovations technologiques éloignent les proches, creusent les distances entre les générations, la Sunday Box nous démontre que cela peut être tout le contraire et nous rappelle que les technologies ne sont, ni plus ni moins, que ce nous en faisons.

Comment ça marche ?

Un simple petit boîtier se fixe sur le téléviseur des grands-parents, une application à télécharger sur votre smartphone et vous voilà capables d'envoyer à vos parents, en temps réel, les photos de leurs petits-enfants.

Un petit cœur rouge s'allume sur la télécommande de la box pour avertir les grands-parents de l'arrivée des photos sur leur téléviseur.

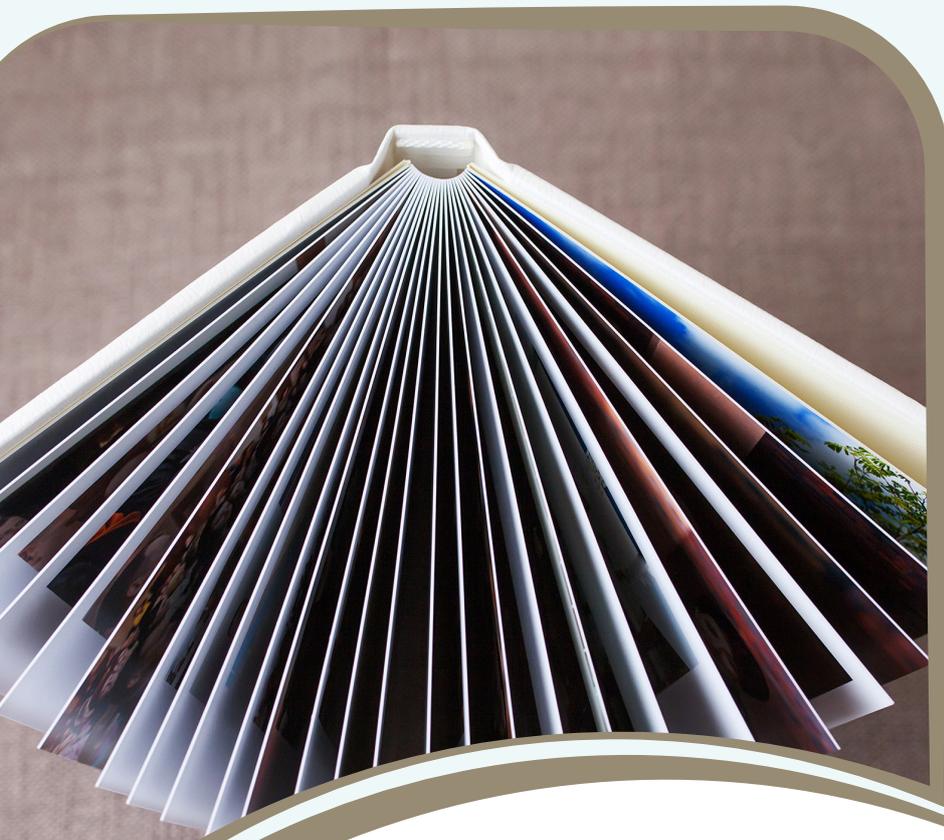
Que notre famille soit dispersée aux 4 coins du monde ou que nos parents soient isolés pour cause de pandémie, vous pouvez illuminer le cœur des grands-parents ou des personnes isolées qui vous entourent grâce à la Sunday Box Families.

Comme les activités que je vous propose ici ont aussi pour objectif de rester en lien avec la famille, vous comprendrez pourquoi la Sunday Box a toute sa place dans cet ebook.

Alors si vous avez envie de partager les dernières créations artistiques de vos enfants et vos aventures familiales avec vos aînés, vous savez ce qu'il vous reste à faire ?

Je veux ma Sunday Box Families





Intérieur

Les photos cachées

Mettez en commun toutes vos photos de famille de l'année écoulée.
Faites-en un diaporama que vous faites défiler devant toute la famille.
Chacun sélectionne ses 12 photos préférées.

Imprimez-les !

Cachez-les par-ci, par-là dans les livres de la bibliothèque.
Vous trouverez ainsi au hasard de vos lectures, d'heureuses surprises
et les plus beaux marque-pages qui soient !



*Dès 7 ans
45 minutes par défi*

Intérieur

matériel requis :

*Un rouleau de nappe en papier
Feutre, des post-it,
des feuilles blanches format A4,
1 stylo par personne*

La magie des mots Qu'est ce qui se cache dans le mot "mélancolie" ?

Préparation du jeu :

Oui,oui, c'est un jeu !

Écrivez en grand sur une feuille le mot « mélancolie ».

Si vous avez un de ces rouleaux de nappes en papier, recouvrez un mur dans toute sa largeur en guise de tableau ou utilisez la baie vitrée et un stylo spécial vitres.

Pour les plus petits, donnez-leur 10 post-it et épelez-leur le mot **MELANCOLIE** pour qu'ils écrivent eux-mêmes, une lettre par feuille. Ce sera plus adapté pour eux.

Le premier défi

Savez-vous combien de mots se cachent dans ces 10 lettres : mélancolie ?

A tour de rôle, chacun propose un mot. Tâchez de tenir le plus longtemps possible ! Vous allez être surpris du nombre de possibilités. Il s'agit de noircir le tableau !

Le deuxième défi

Récital de poésies pour tout le monde !

Écrivez la plus belle des poésies avec les mots que vous avez trouvés.



*Dès 3 ans
10 minutes la partie
A partir de 4 pers.
(nombre pair)*

Intérieur

matériel requis :

*colle, paire de ciseaux,
stickers de toutes sortes, feuilles, feutres
1 boîte de kleenex vide ou n'importe
quelle petite boîte en carton
dans votre poubelle
à recycler.*

Le Kidiwouda

Cela peut commencer par une séance de bricolage :

Vous allez confectionner votre urne pour jouer à kidiwouda. Sinon, un plat, un sachet en papier ou une taie d'oreiller feront l'affaire.

Imprimez et découpez les cartes du jeu [à télécharger ici](#).
Pliez-les et rangez-les dans l'urne si possible sans les lire !

Les règles sont simples

A tour de rôle, piochez une carte !

Lisez-la silencieusement avant de partager la question avec l'assemblée.

Celui qui pioche la carte n'est pas toujours le seul à devoir répondre à la question.

S'il ne sait pas ou s'il a envie de l'avis de quelqu'un en particulier, il peut passer sa carte à la personne de son choix ou demander l'avis de l'assemblée.

Tâchez de répondre aux questions sans trop réfléchir.

Il n'y a jamais qu'une seule bonne réponse.

Le but du jeu, c'est de rigoler et d'éveiller la curiosité de chacun en partageant nos goûts, nos observations, nos points de vue, notre histoire quel que soit notre âge.



Intérieur

matériel requis :

Feuilles A4

Matériel créatif

Feutres, peintures et pinceaux,
fusain, crayons de couleurs,
stickers, ...

Une exposition de dessins solidaires

Vous connaissez les enfants. Quand ils sont dans une phase «dessins», on ne les arrête plus. Profitez de cette productivité débordante pour lancer un élan de solidarité au sein de la famille !
Oui, oui, ... toute la famille participe !

1. Imposez un thème car la créativité naît de la contrainte.

Voici quelques idées :

- Quand je serai grand-e, je serai ...
- Les maisons du monde
- La chasse aux trésors
- Les animaux d'Afrique
- Ma ville préférée en style cubisme
- 20 000 lieux sous les mers
- Mon autoportrait en style pointillisme
- Les pompiers en action
- Cow-boys et indiens font la paix
- La maison de mes rêves
- Les animaux de la forêt
- La vie de famille (attention sujet risqué!)
- Le repas des dinosaures
- La vie trépidante de Sorcia la maléfique

2. Exposition et pluie de sentiments et d'émotions

Organisez une exposition dans le salon en prenant soin de placer sous chaque œuvre, une feuille blanche. Prenez bien le temps d'observer en silence chaque œuvre et d'écrire sur la feuille blanche ce qui vous touche dans chaque dessin. Les feedbacks sont toujours bienveillants, sincères et expriment votre ressenti personnel. A la fin de l'exposition, chacun récupère sa liste de feedbacks en souvenir et on récolte les dessins.

3. Envoi solidaire

Mettez toutes vos œuvres dans une grande enveloppe et allez l'offrir dans l'EMS/EPAD/hôpital le plus proche.





Intérieur

Livres de contes conseillés

- *L'alphabet de la sagesse*
- *Le cercle des menteurs*

Le fabuleux pouvoir des contes

Celles et ceux qui me connaissent bien savent combien j'aime les contes. J'aime leur pouvoir dans notre communication avec les enfants (et avec les adultes aussi). Ils permettent d'aborder plus facilement les sujets qui dérangent. Ils ouvrent l'esprit à d'autres façons d'appréhender le monde et adoucissent les difficultés du moment. Ils stimulent l'imaginaire et nous autorisent à lever des montagnes.

Ils sont un magnifique outil de transfert pour mieux connaître nos émotions, aiguïser notre esprit critique, creuser les grandes questions de la vie.

Pourquoi ne pas instaurer un nouveau rituel en famille?

Laissez sur la table basse du salon un livre de contes.

Choisissez le moment de la journée que vous préférez. Pendant les vacances ou le week-end, cela peut être au début du petit déjeuner ou pendant le goûter.

Découvrez un conte par jour : **à tour de rôle, ouvrez le livre au hasard et lisez à haute voix le conte qui s'offre à vous.**

Après vient tout l'art du questionnement pour ouvrir le débat et laisser venir les réflexions les plus intimes.

Ainsi démarrent les ateliers philo

C'est quoi l'amitié ? Faut-il être riche pour être heureux ? C'est quoi réussir sa vie ? Faut-il avoir peur pour obéir ?



Intérieur

La bande annonce de ma vie

Voilà un jeu qui réunira toute la famille et inclura les grands-parents car plus il y aura de générations mieux ce sera.

Si les grands-parents habitent loin ou si les conditions sanitaires vous empêchent de les voir, ce jeu se déroule facilement sur zoom ou facetime.

1. Chacun pour soi, prenez le temps de répondre aux questions qui suivent sans trop réfléchir.
 - Quels sont les événements clés de votre vie ? Retenez 3 à 5 moments.
 - Les associez-vous instantanément à une musique en particulier ? si oui, laquelle ?
 - Si non, quelle musique exprime le mieux ce que vous avez vécu lors de cet événement?
2. Préparez votre playlist
3. Ensuite, chacun à son tour partage la bande annonce de sa vie. Vous pouvez introduire chaque morceau en évoquant l'événement ou juste laisser faire la musique.

Les plus petits partagent leur chanson préférée.

Séquences émotions garanties !



À partir de 3 ans

Intérieur

Matériel requis :

Photos, feuilles, crayons de couleurs, peintures, feutres, fusain,...

*Activité Facetime
et Zoom compatible*

Portraits de famille

- 1.* Réunissez grands-parents, parents, oncles et tantes pour l'occasion. Demandez à chaque adulte de venir avec une photo d'eux quand ils étaient petits (+/- 5 ans)
- 2.* Demandez aux enfants de reproduire les portraits de leurs aïeux.
- 3.* Faites une galerie de portraits photos-dessins dans l'entrée de l'appartement ou dans les escaliers de la maison.

*Dès 7 ans
10 minutes la partie
À partir de 5 pers.*

*Intérieur
ou
Extérieur*

Matériel requis :

*Chrono, 2 ballons de baudruche
par joueur et de la ficelle.*

*Casques ou boules Quiès pour
les plus sensibles*

Explosions en série

But du jeu

Chaque joueur doit faire éclater les ballons de ses adversaires tout en prenant bien garde aux siens.

- 1.* Limiter la zone de jeu selon le nombre de participants et attacher un ballon par cheville à chaque joueur, avec un morceau de ficelle de 70 cm.
- 2.* Au signal du départ, tous les joueurs se poursuivent pour écraser du pied les ballons de leurs adversaires. Chacun protège les siens le mieux possible.
- 3.* Le joueur dont les ballons sont détruits est éliminé.
- 4.* Le gagnant est le dernier joueur qui a pu garder ses deux ballons sains et saufs !

Cela se joue dans le jardin, dans un parc, en forêt ou à la maison mais dans ce cas, prévenez les voisins !

Quand les oreilles sont fatiguées, on peut s'allonger sur un matelas de ballons (12 minimum) mais si les berceurs s'en vont, la sieste n'est pas de tout repos...

- 1.* Étalez une couverture au sol.
- 2.* L'équipe s'agenouille en cercle autour d'une douzaine de ballons. Elle se tient de façon à bloquer les ballons les uns contre les autres.
- 3.* Un joueur s'allonge sur les ballons.
- 4.* Un berceur s'éloigne doucement et les autres resserrent le cercle afin de maintenir les ballons serrés.
- 5.* Quand l'équipe se sent stable, un deuxième berceur s'éloigne à son tour, doucement. Les berceurs restant peuvent s'allonger, étendre les bras. Ils font tout leur possible pour maintenir les ballons serrés pour prolonger la sieste du joueur qui aimerait tant se reposer...
- 6.* Quand le dormeur touche le sol, la partie est finie.
Le dormeur qui est resté le plus longtemps couché sur le matelas de ballons a gagné.



*Pour les parents
seulement
ou
pour toute la famille
à partir de 12 ans.*

Intérieur

Quelles sont vos valeurs ?

Objectifs :

Mieux se comprendre, parler de ce qui est important pour nous et trouver des solutions pour mieux se respecter.

Particulièrement recommandé pour les familles qui viennent de se recomposer.

Installez-vous confortablement avec une boisson chaude.

Ensuite, laissez-vous guider dans une petite exploration intérieure sur le thème de vos valeurs. Quelles sont-elles ? Comment les exprimez-vous ?

Comment les partagez-vous avec votre conjoint, co-parent ? Avec vos enfants ?

Je vous offre un petit moment de réflexion personnelle, de repli sur soi car c'est bien connu, pour être bien en famille, il est essentiel d'être bien au clair avec soi et cela peut commencer par cet exercice [à télécharger et imprimer ici](#).

De 3 à 6 ans
ou
Plus de 6 ans

Intérieur

Un drôle de cadeau, Bazar Bizarre

Pour les pièces en bois:

La bouteille est verte, le fantôme est blanc, le fauteuil est rouge, le livre est bleu et la souris est grise !

Mais sur les cartes, toutes ces couleurs se mélangent... Il y a 2 objets sur chaque carte, et dès que l'une d'elle est retournée, il s'agit d'être le plus rapide à choper le bon objet.

Si la carte présente un objet de la bonne couleur, il faut vite l'attraper ; mais si les 2 objets représentés ne sont pas de la bonne couleur, alors il faut vite attraper l'objet qui n'a rien de commun avec la carte : ni l'objet, ni la couleur !

Simple ? Pas si sûr... Drôle et trépidant ? Assurément !

Les parties sont courtes, les règles, simples et il existe plusieurs versions dont une junior.

Pourquoi ce jeu est très intéressant pour le développement des enfants du 21^e Siècle (et de leurs parents !)

Être rapide ne veut pas dire être impulsif. Si votre enfant apprend, en famille et par le jeu, à réfléchir avant d'agir, vous pourrez plus aisément lui apprendre à faire pareil sur les réseaux sociaux. Il pourrait ainsi devenir un citoyen numérique plus éclairé et liker les posts plus réfléchis, plutôt que de liker de façon impulsive sur des posts sans grande valeur ajoutée.



Dès 8 ans



Intérieur

Mais d'où vient Sorcia, la jamais nommée ?

Peut-être vous demandez-vous d'où vient Sorcia, la jamais nommée ?

Je ne sais pas si vous savez mais j'ai la grande chance d'être aussi la nounou de Nikolas depuis qu'il a 3 ans et demi.

Aujourd'hui, il en a bientôt 7 et il éprouve toujours autant de plaisir à aller chiper les livres de Geronimo Stilton sur l'étagère de son grand frère, Mathieu, pour que je lui lise les aventures de ce rongeur détectives, dont la générosité et l'intelligence l'emportent toujours sur une nature craintive et peu téméraire.

Dans la série des livres qui puent et qui sentent bon, notre préféré, c'est **Geronimo au royaume de la fantaisie**.

Dans ce livre, Geronimo affronte des scorpions venimeux, combat une araignée géante et un serpent marin. Il côtoie des lutins, des fées, des géants, des Sorcières dont **Sorcia est la reine**, des Sirènes, des Dragons, des Lutins, des Gnomes, des Géants, des Fées... mais aussi des Licornes, des Trolls et des Loups-Garous.



Les livres qui puent et qui sentent bons

Ce livre est le premier d'une longue série qui contient des odeurs ! Chaque chapitre s'ouvre sur une page spéciale «Grattez l'image et vous sentez...». Vous verrez comme ça pue ou comme ça sent bon ! Un régal de lecture (enfin tout est relatif !)





Intérieur

La box Notiseoton, vous connaissez ?

Recevez dans votre boîte au lettres, une sélection de livres originaux qui donnent à voir, penser, rire, discuter, réfléchir, partager.

Selon la formule choisie, la box mensuelle contient 3 à 5 livres, ciblés selon le(s) âge(s) de votre/vos enfant(s). Mais vous pouvez aussi choisir une box thématique, si vous préférez.

Ce concept sort tout droit du cœur de Nathalie Le Breton, une journaliste spécialiste de la petite enfance et amoureuse des livres, ancienne chroniqueuse dans la célèbre émission « Les Maternelles ».

Nathalie déniche pour nous les perles de la littérature jeunesse et nous présente chaque œuvre sélectionnée avec soin dans de courtes vidéos.

Vous l'aurez compris, ce site est aussi une bibliothèque très bien rangée, véritable trésor où piocher en 2 clics, LE livre dont votre enfant a besoin en ce moment.

Cette adresse est un must have : www.notiseoton.com

Je ne le dirai jamais assez : « les livres sont tellement 21^e Siècle » !





Intérieur

Et les jeux vidéo, on ne parle ?

Vous me demandez souvent "Quels jeux vidéo recommandez-vous ?"
Et je déteste cette question.

Pourquoi ?

1. Je ne suis pas là pour promouvoir des jeux vidéo
2. J'aspire à transmettre la responsabilisation et l'autonomie dans mon travail et mes conférences sont plutôt l'occasion d'aiguiser votre esprit critique en tant que parents.
3. Je partage mes repères pour reconnaître les jeux, les activités et les façons de faire à haute valeur ajoutée pour l'éducation des enfants et adolescents.

La réponse que je vous fais souvent est une question

«Est-ce que vous jouez avec vos enfants ?» Votre enfant s'intéresse aux jeux vidéo ?
Pourquoi ne pas entrer avec lui dans cet univers ?

J'y suis entrée moi pour aller chercher des ado qui ne faisaient plus que ça.

Les parents les avaient perdus. Un peu comme si vous reveniez d'une balade en forêt en famille. Vous vous retournez et vous comptez 1, 2, ... où est Benjamin ? On a perdu Benjamin !

Je suis donc partie les chercher, ces ado là où ils s'étaient réfugiés, dans leur jeu, avec beaucoup de curiosité. Mes intentions étaient juste de créer un lien, de mieux les comprendre et de m'intéresser sincèrement à ce qu'ils recherchaient dans leur jeu de prédilection. Seul ce lien peut ensuite me permettre de les attirer avec moi, de leur donner envie de transposer leurs apprentissages, leur quête dans la vie réelle.

Intérieur

Les jeux vidéo (la suite)

J'ai trouvé ça passionnant. J'ai découvert une nouvelle culture, de nouveaux codes et un moyen particulièrement efficace de faire leur connaissance, sans artifice étonnamment car comme le disait Oscar Wilde : "J'en sais plus sur toi lorsque tu portes ton masque que lorsque tu l'enlèves."

Nos avatars dans les jeux disent des choses sur nous que nous ignorons.

J'ai envie de vous donner cet élan de curiosité, de complicité et de fun. Partez à la découverte d'une nouvelle activité à partager avec votre enfant.

Débarrassez-vous de vos préjugés

Si vous avez commencé à jouer avec eux lorsqu'ils étaient petits, vous vous êtes déjà aperçu que la violence fait partie du jeu.

Quel enfant ne prend pas du plaisir à détruire ses constructions ou à démonter sa poupée ?

La violence n'est pas plus présente dans le jeu vidéo mais à chaque âge, ses défis, ses choix et aussi ses jeux.

Quelle posture adopter ?

Je ne suis pas une "gameuse" mais je suis une "playeuse".

Vous connaissez la différence ?

La gameuse, elle veut gagner à tout prix. La playeuse, elle veut jouer, avoir du fun !

Intérieur

Les jeux vidéo (pour terminer)

Par où commencer ?

1. À partir de 12 ans.
2. Recherchez les jeux dont le but n'est pas de flinguer l'autre mais d'avancer pour sa propre réussite.
3. Trouvez des jeux dans lesquels il y a une histoire, un contexte, un cadre et des règles qui contiennent le joueur.
4. Allez-y avec curiosité et envie. Qui sait, vous pourriez peut-être y trouver des règles à recycler à la maison ?

Voici 3 propositions de jeux qui me plaisent.



Shadow of Colossus est un jeu d'aventure empreint de poésie dans lequel vous incarnez un jeune héros, Wanda, accompagné de son fidèle destrier Argo à la recherche des 16 colosses peuplant le monde et renfermant un pouvoir mystique qu'il vous faut posséder pour réveiller l'être aimée. Parcourez un monde sans frontière pour poursuivre votre but et laissez-vous porter dans un univers onirique.

Fable vous fera diriger un personnage depuis l'enfance jusqu'à la barbe blanche. Remplissez les missions confiées par votre guildes et faites de votre héros une légende. Vous pourrez choisir de terroriser les foules en étant cruel et sans pitié, ou bien d'être au service du peuple et d'aider les opprimés.



Ico est un jeu d'action/aventure. Incarnez Ico, un jeune garçon injustement enfermé par ses pairs parce qu'il porte des cornes sur la tête. Ico doit s'échapper de sa prison. Rapidement, il découvre Yorda, une autre prisonnière capable de l'aider. L'entraide est au cœur de ce jeu à la poésie omniprésente.





Cuisine

Les recettes de la famille

Et si on faisait une soupe qui nous ressemble : la soupe de la famille

Posez la question : Si tu étais un ingrédient dans la soupe familiale, tu serais quoi ?
C'est le plus petit qui commence et le plus ancien qui conclut.

- Des pâtes alphabet pour Guilia
- Des p'tits kiri pour Nathan
- Des courgettes pour maman
- Du Chorizo pour papa

(on ajoute un bouillon de poule ou de légumes, au choix)

Le tour est joué ! Pour le coup, vous avez une authentique recette familiale.

Mais cet exercice tout simple peut me permettre de vous emmener bien plus loin.

La cuisine est pour moi un outil très puissant pour accompagner les familles.
Les défis que je vous lance en cuisine me permettent d'observer ce qui se joue dans les relations, de révéler les personnalités, de dissiper les malentendus et de désamorcer les conflits avec légèreté et humour.

En une journée, cet exercice peut :

- aider un enfant à prendre sa place dans la fratrie
- permettre à une famille de mieux se connaître et mieux se comprendre
- aider un ado dans l'opposition permanente à s'exprimer et à trouver une stratégie plus constructive

... et bien d'autres choses encore que je ne pourrai découvrir que grâce à vous!





Cuisine

Aujourd'hui, on fait un poulet aKoi!

C'est maintenant que je vous livre une de mes recettes préférées : celle du poulet aKoi.

Mais que peut-il bien se cacher dans cette recette? Vous l'aurez sans doute compris, il s'agit bien d'une «recette-devinette» pour entraîner la mémoire, affiner la concentration, attiser les 5 sens et se régaler en famille.

Attention!

une seule personne peut découvrir la recette alors par pitié, faites en sorte que ce soit le cordon bleu de la famille !

Dans le document que vous pouvez **télécharger ici**, vous trouverez :

- la recette,
- les règles et quelques recommandations pour bien profiter de l'exercice
- et les fiches du jeu à mettre devant chaque assiette.

Régalez-vous bien !



Cuisine

Potions magiques et smoothies devinettes

Cette fois, Sorcia, la jamais nommée, a préparé pour vous 4 recettes de smoothies devinettes, de véritables potions magiques pour faire une simple dégustation à l'aveugle avec les plus petits. Mais si vous avez remarqué que votre enfant (à partir de 8 ans) a du mal à se concentrer, ce jeu à faire en tête à tête devient une véritable expérience pédagogique.

Souvent, quand je m'occupe d'enfants ou d'ado qui ont des soucis de concentration, je m'aperçois qu'en réalité, ils ne savent pas vraiment ce qu'est la concentration.

Alors au lieu de sortir mon Larousse, rien de tel que cet exercice pour leur faire vivre la concentration et leur permettre de trouver leur définition et leur meilleure façon de faire pour entrer dans un état de concentration.

C'est fun, c'est gourmand et plein de surprises...

Préparer 4 smoothies de plus en plus complexes de 2 à 5 ingrédients. Choisissez des produits frais de saison et assurez-vous que votre enfant aime chaque ingrédient. Ce n'est pas le moment de lui faire une mauvaise blague ! Il/elle doit être en confiance.

Voici 4 recettes dont vous pourrez vous inspirer :

1. Banane, pomme, un peu de jus de pomme
2. Poire, gingembre, crème d'amandes, un peu d'eau ou du lait (d'amandes)
3. Pomme, banane, jus de mandarine, fleur d'oranger
4. Ananas, mangue, fruit de la passion, banane, infusion de menthe ou 1 feuille de menthe fraîche

Ensuite suivez les consignes de l'exercice [en téléchargeant ce document](#).
Je vous souhaite un joli moment de complicité avec votre enfant !





Cuisine

À partir de 6 ans
2 heures

Un dîner presque parfait !

Rien de tel que la cuisine pour mettre en lumière les talents de toute votre progéniture.

Le cadre

Vous restez maître et maîtresse de maison pendant toute la durée du jeu, ce qui veut dire que vous validez le menu et que vous imposez l'heure du passage à table. Comme dans l'émission, «un dîner presque parfait», les enfants sont responsables de la réalisation du menu, du dressage des assiettes et de la table, du service et de l'ambiance.

L'épreuve se déroule en 5 étapes :

1. En maximum 20 minutes et sous votre supervision, vos enfants établissent un menu sain et équilibré avec ce qu'il y a dans les placards et le frigo. Vous validez le menu.
 2. Ils s'organisent comme ils veulent en cuisine en tenant compte des consignes suivantes :
 - La sécurité** : vous vous assurez qu'ils ont bien identifié les dangers/risques.
 - L'hygiène** : la cuisine doit rester propre pendant toute la durée de la préparation.
 - La collaboration** : les plus grands impliquent les plus petits tout en veillant à leur sécurité.
 - Le rangement** : l'épreuve en cuisine est terminée quand la vaisselle est propre ou dans le lave-vaisselle.
 - Le timing** : l'heure du repas est clairement annoncée. Ils doivent impérativement s'organiser pour qu'à l'heure prévue ils aient préparé le repas, rangé et nettoyé la cuisine, dressé la table. Il est entendu qu'ils s'organisent pour le service tout en partageant le repas avec vous.
- Ne leur donnez pas plus de consignes car l'idée est qu'ils restent dans leur spontanéité.**



Cuisine

Un dîner presque parfait ! (la suite)

3. Les parents observent et écoutent, l'air de rien

Dès que le menu est validé, les parents s'installent à juste distance pour pouvoir observer et écouter en évitant d'intervenir (sauf s'il est question de sécurité bien-sûr). L'apéro peut être de mise.

4. Et régalez-vous!

Appréciez les qualités de chacun, les compétences que certains ont développées naturellement, celles pour lesquelles ils ont besoin de soutien ou d'entraînement.

Pour vous aider à décrypter les talents multiples de la fratrie, [aidez-vous de ce document](#).

5. En fin de repas : Farandole de feedbacks

Mot né de l'association «to feed» : nourrir et « back» : retour, ce qui pourrait vouloir dire en français «nourrir l'autre en lui apportant un retour». Donner un feed-back est tout un art. Il s'agit d'exprimer à votre enfant ce que vous avez ressenti en l'écoutant et en l'observant. Qu'avez-vous envie de lui exprimer en retour pour nourrir sa réflexion ou ses émotions et ainsi l'aider à se construire ?

Un feed-back est sincère, constructif et toujours dans une intention bienveillante pour l'autre

2 petites astuces pour éviter les jugements masqués dans votre communication

- Utilisez le je/nous responsabilisant plutôt que le on/tu/vous accusateur.
- Remplacez l'expression «j'ai le sentiment que...» par «J'ai le sentiment de ...»

Si à la fin de cette expérience, vous avez envie de creuser tout l'art d'un bon feed-back, qui pour moi est essentiel à une éducation à la fois bienveillante et exigeante, [**inscrivez-vous au prochain atelier-workshop.**](#)

Extérieur

*Dès 7 ans
20 minutes
A partir de 4 pers.*

Sur les traces du hors-la-loi!

But du jeu

Vous êtes à la recherche d'un hors-la-loi.
Suivez ses traces mais attention aux ruses !

- 1.** Le hors-la-loi part dans la forêt et crée une piste en laissant des marques sur son passage tous les mètres environ. Il place des branches ou une pierre retournée bien en évidence sur son chemin, imprime des empreintes dans la boue, etc.
- 2.** Le hors-la-loi a évidemment le droit de brouiller les pistes mais n'a que 10 minutes pour faire son parcours et se cacher.
- 3.** 10 minutes après son départ, les chasseurs de prime se lancent à la poursuite du hors-la-loi.
- 4.** Le premier qui découvre le hors-la-loi a gagné.

Les parties peuvent s'enchaîner...

Extérieur

*Balade en forêt
Dès 6 ans
5 minutes la partie
A partir de 4 pers.*

*N'oubliez pas les gourdes d'eau
fraîche et le petit snack
pour la pause.*

Drôles de chats !

But du jeu

Une souris touchée devient chat à son tour mais il y a tant de façons d'y jouer.

Aujourd'hui, on revisite un classique.

Chat perché

1. Au cri de : «le dernier perché est le chat !», tous le joueurs se cherchent un perchoir. Le dernier à trouver où se percher devient chat.
2. Dès qu'un nouveau chat entre en jeu, les joueurs doivent changer de perchoir. De toutes façons, il est interdit de rester plus de 20 secondes sur son perchoir!
3. Le chat profite de ce moment pour toucher un joueur. S'il y parvient, celui-ci devient chat à son tour.

Chat blessé

Le joueur devenu chat doit courir après les souris en gardant la main posée sur l'endroit où il a été touché. Mieux vaut bien viser pour forcer le chat à courir dans une position difficile à tenir.

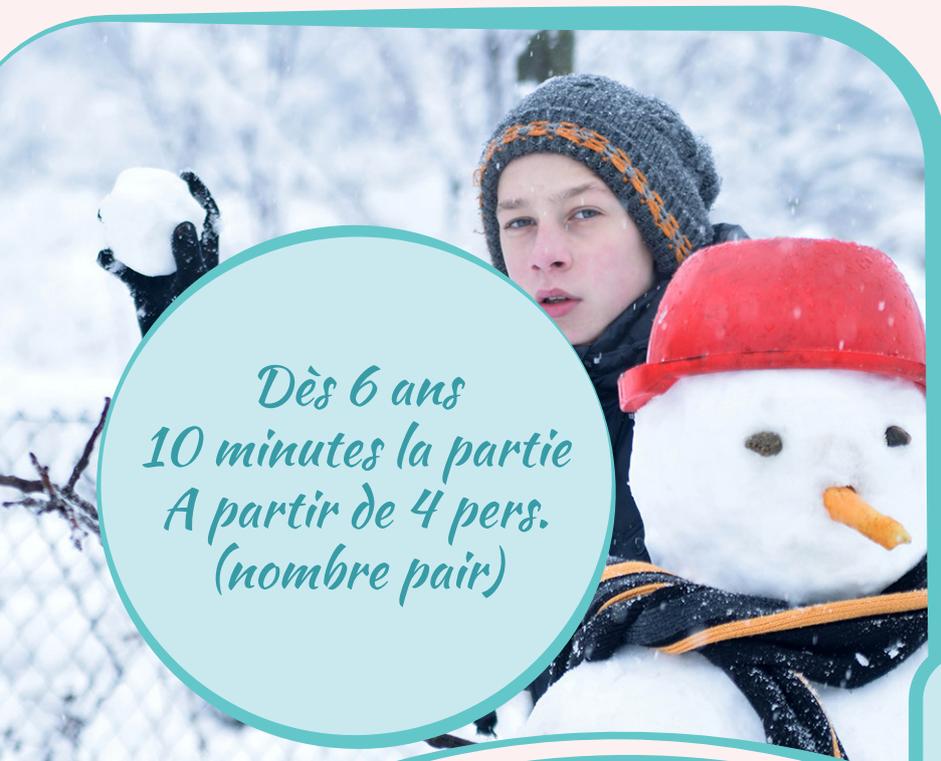
Chat baissé

Pour échapper au chat, il suffit de s'accroupir à toute vitesse sans tomber ! Sinon, on devient chat.

Chat boiteux

Chat et souris doivent courir à cloche-pied. Le chat a quand même le droit de maintenir d'une main sa jambe pliée pour faciliter son équilibre.





Extérieur

*Dès 6 ans
10 minutes la partie
A partir de 4 pers.
(nombre pair)*

*matériel requis :
Sacs en plastique résistants*

La course aux munitions peut commencer !

But du jeu

Les joueurs doivent tirer leur coéquipier assis sur une luge de fortune. Mais gare aux boules de neige !

- 1.** Former des duos de transporteurs et de passagers. Chaque duo possède un sac en plastique qui lui servira de luge.
- 2.** Dans la neige, tracer les lignes de départ et d'arrivée espacées de +/- 20 mètres. Entre les deux, tracer autant de parcours parallèles qu'il y a de duos (en respectant les distances de sécurité covid). Sur chaque parcours, tracer des repères (faites un croix sur la neige) régulièrement espacés.
- 3.** Les joueurs se placent sur la ligne de départ face à leur parcours, les passagers assis sur leur sac, les transporteurs prêts à les tirer.
- 4.** Au signal du départ, les joueurs s'élancent et s'arrêtent à chaque repère pour que le passager fasse une boule de neige qu'il dépose sur place.
- 5.** Parvenus à la ligne d'arrivée, les joueurs échangent leurs rôles et repartent en sens inverse. Les passagers récupèrent leurs boules de neige au long du parcours et s'en servent pour retarder leurs concurrents en les bombardant.
- 6.** Le duo qui revient le premier à la ligne de départ gagne la course.

Profitez bien de cette belle journée !



Si vous voulez savoir un peu plus sur mon travail

Pionnière de la culture digitale dans l'éducation, je suis une Mary Poppins du 21^{ème} Siècle, neuropédagogue et coach certifiée HEC Paris depuis 2009.

J'ai exercé mon métier au sein d'écoles privées suisses, d'associations en Afrique et pour quelques familles prestigieuses en Europe.

Aujourd'hui basée près de Genève, je suis une personne ressource pour de nombreux parents en Suisse, au Liban, en Belgique, en France et au Canada. Je conçois pour eux des défis personnalisés à relever en famille et des formations en ligne comme « Stop à la galère des devoirs » et « Éduquer au 21^{ème} Siècle ». Mon travail vise l'autonomie intellectuelle et affective des enfants, adolescents et jeunes adultes qui se préparent aux nouveaux défis que nous impose la culture digitale.

« Hacke tes études » est mon programme phare destiné aux adolescents. Impliqués dans leur apprentissage, ces derniers gagnent en estime et confiance en soi, développent leur méthode d'apprentissage personnelle. Ils apprennent à réguler l'usage qu'ils font des écrans et se construisent une vie sociale harmonieuse.

Vous trouverez plus d'information sur www.gersende-gollier.com