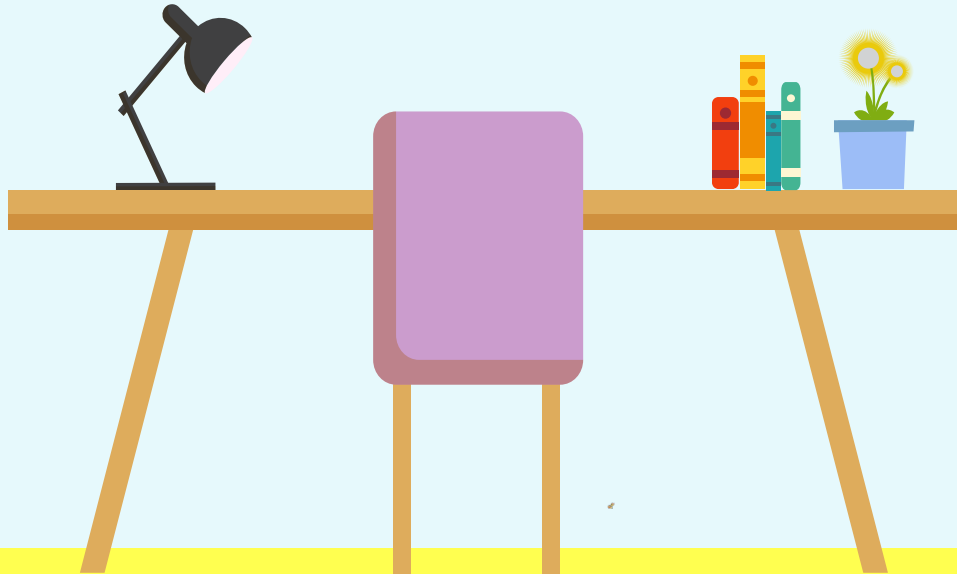
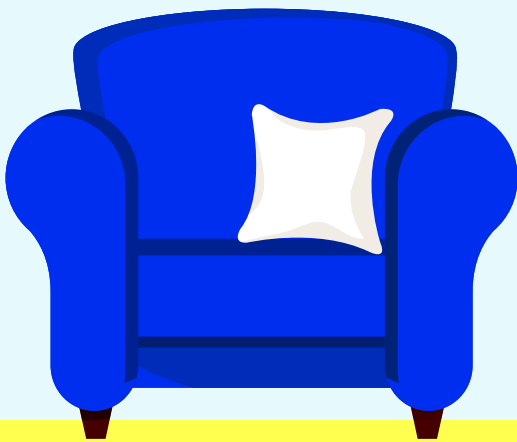
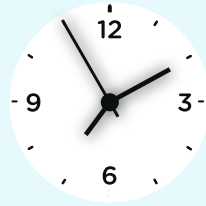
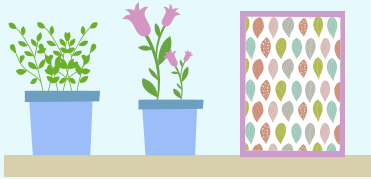


# PLOUM ET SA BOUTEILLE EXTRAORDINAIRE



## L'ACTIVITÉ

Je te propose de fabriquer ta bouteille de retour au calme que tu pourras utiliser à chaque fois que tu sens qu'une émotion arrive et que tu n'arrives pas à la gérer (colère, frustration...).

Pour l'utiliser :

- Tu agites ton bocal ou ta bouteille,
- Tu observes le mouvement des paillettes, petits jouets qui vont aller jusqu'en bas de ton récipient,
- Concentre-toi sur chaque élément qui va tomber au fond du bocal,
- A la fin quand tout sera au fond de la bouteille/bocal, tu inspires profondément et tu souffles par la bouche doucement.

Tu verras tu te sentiras mieux et prêt à repartir à une nouvelle activité plus joyeusement.

## CONSEILS ET OBSERVATIONS

Tu peux récupérer des petits jouets dont tu ne te sers plus pour les mettre dans ton bocal/bouteille.

Fais-toi aider d'un adulte et protège ton espace de travail car même si tu fais attention, des éléments de fabrication peuvent tomber sur le sol ou coller sur la table.





## LE MATÉRIEL



UNE BOUTEILLE OU UN BOCAL TRANSPARENT AVEC UN COUVERCLE

1 OU 2 MESURES DE COLLE TRANSPARENTE (OU DU GEL DE COIFFURE) CONTENANT DES PAILLETES OU QUELQUE CHOSE QUI BRILLE. ON PEUT EN METTRE QUELQUES CUILLERÉES OU LA QUANTITÉ QUE L'ON SOUHAITE.

EN PLUS DES PAILLETES QUE CONTIENT LA COLLE, ON PEUT RAJOUTER 3 OU 4 PETITES CUILLÈRES SUPPLÉMENTAIRES D'UNE COULEUR COMPLÉMENTAIRE.

UN PEU DE COLORANT DE TA COULEUR PRÉFÉRÉE

DU SHAMPOING TRANSPARENT, 1ER PRIX

UN PISTOLET À SILICONE (OU DE LA COLLE TRÈS FORTE) ET DE LA SILICONE



## LA PRÉPARATION

- 1 **REMPIS LA BOUTEILLE DE TOUS LES ÉLÉMENTS. LES QUANTITÉS DOIVENT S'ADAPTER À LA TAILLE DU RÉCIPIENT. IL EST IMPORTANT DE NE PAS REMPLIR LE BOCAL JUSQU'EN HAUT POUR LAISSER UN ESPACE D'UN PEU PLUS D'UN CENTIMÈTRE.**
- 2 **ON PEUT AUSSI RAJOUTER DES JOUETS DE PETITE TAILLE, COMME DES PETITS BATEAUX, DES FIGURES GÉOMÉTRIQUES OU DES PETITS COEURS. DANS CE CAS, IL FAUT VEILLER À NE PAS TROP EN METTRE POUR QU'ON LES DISTINGUE BIEN DANS LE BOCAL.**
- 3 **ON MÉLANGE TOUS LES ÉLÉMENTS ET ON S'ASSURE DE BIEN SCELLER LE COUVERCLE AVEC LA SILICONE OU LA COLLE TRÈS FORTE POUR QUE LE LIQUIDE NE S'ÉCHAPPE PAS ET QUE TU NE PUISSES PLUS L'OUVRIR.**

Quand la bouteille de retour au calme est bien faite, **les différents éléments se déplacent dans le bocal d'une façon très intéressante.**

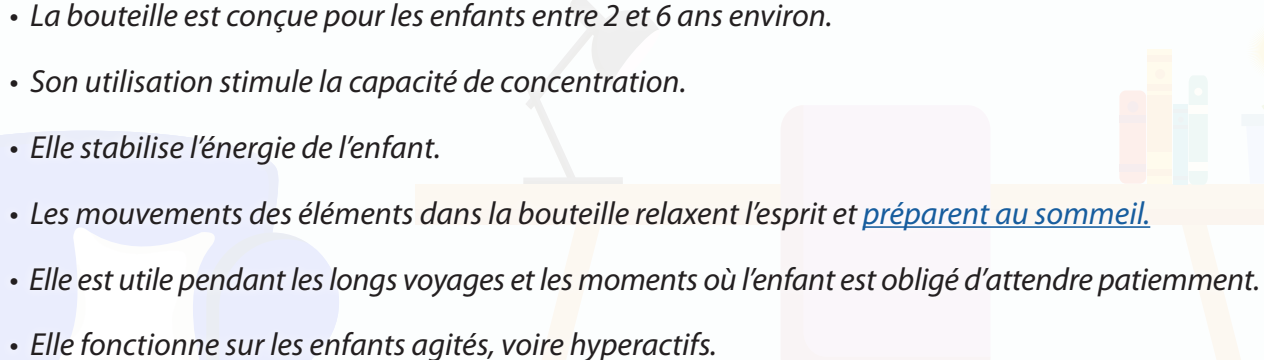
Cela est dû au fait que le shampoing, l'eau et la colle ont des densités différentes. Ils ne se mélangent pas et coulent à des vitesses variables, créant ainsi des mouvements.





## POUR LES ADULTES

L'objectif de la bouteille de retour au calme est d'encourager le développement des enfants sans avoir recours à la punition, mais en exploitant leur potentiel.

- La bouteille est conçue pour les enfants entre 2 et 6 ans environ.
  - Son utilisation stimule la capacité de concentration.
  - Elle stabilise l'énergie de l'enfant.
  - Les mouvements des éléments dans la bouteille relaxent l'esprit et préparent au sommeil.
  - Elle est utile pendant les longs voyages et les moments où l'enfant est obligé d'attendre patiemment.
  - Elle fonctionne sur les enfants agités, voire hyperactifs.
- 



**PERSONNALISE TA BOUTEILLE EN COLLANT UNE DES VIGNETTES CI-DESSOUS SUR LE BOUCHON**



## MAINTENANT VIENS JOUER...

Comme Handy, tu es un.e champion.ne car tu as su retrouver ton calme et être disponible pour le jeu qu'il te propose.

Alors maintenant il te propose de retrouver les médailles que Miro a caché car c'est un coquin. Avec toute la famille tu peux relever ce défi et même faire des parties les parents contre les enfants !

Amusez-vous bien.





# LA COURSE AUX MÉDAILLES



## L'HISTOIRE

« Deux équipes se défient pour aller récupérer le plus de **médailles** cachées sous les plots ».



## ORGANISATION

Les enfants sont répartis en deux équipes à côté d'un cerceau représentant leur podium.

Des plots sont dispersés face à eux sous lesquels sont cachés des pastilles matérialisant les médailles (une sous chaque plot).

• Vous pouvez remplacer les coupelles par des casseroles, saladiers, mugs, bols... Les médailles peuvent être remplacés par les doudous, des chaussettes... Votre imagination sera votre meilleure alliée. N'oubliez pas de sécuriser l'espace de jeu ! Bonne partie



## DANS CE JEU L'ENFANT VA...

- Courir,
- Se déplacer vers une cible,
- Observer et mémoriser.



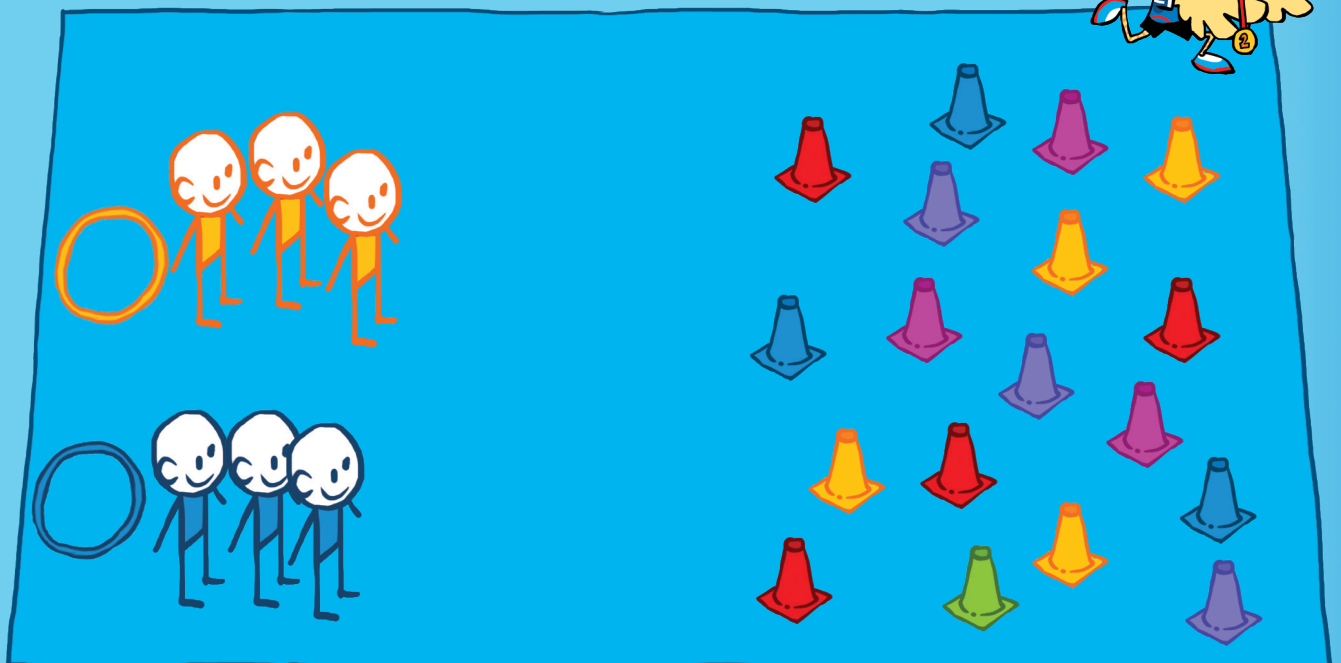
## CONSEILS

- Remplacer les pastilles par des médailles créées par les enfants.
- Faire plus d'équipes si l'effectif est important.



## EXPLICATIONS

Au signal de départ, le premier enfant de chaque équipe part en courant vers les plots. Il soulève l'un d'entre eux pour récupérer une médaille et la ramener dans le cerceau. Dès que la médaille est posée dans le cerceau, le suivant peut démarrer.



### RENDRE PLUS FACILE

Quand une médaille a été trouvée, le plot qui la couvrait est renversé de manière à rendre plus visible les plots sous lesquels sont encore placés des médailles.

### FAIRE ÉVOLUER

A chaque passage, l'enfant ne peut soulever qu'un seul plot. S'il n'y a pas de médaille dessous, il revient quand même pour donner le signal de départ au suivant : travail supplémentaire de mémorisation.

Variation des déplacements vers les plots : en pas chassés, en marche arrière.



## LE MATÉRIEL

- Environ 20 plots (ou coupelles),
- Autant de pastilles (ou objets symbolisant une médaille) que de plots,
- 2 cerceaux.

Plus d'informations sur [www.ffhandball.fr](http://www.ffhandball.fr)