

# LA TRIBU DES IDÉES

MAGAZINE FAMILIAL ET CRÉATIF

LES MEILLEURES IDÉES CRÉATIVES POUR

# L'AUTOMNE

LE PLEIN DE TUTOS !



BONS MOMENTS À PARTAGER

ACTIVITÉS PAS À PAS



RENCONTRES INSPIRANTES



CAHIER ENFANTS  
Nos DIY  
rien que pour eux



GOÛTER  
C'est meilleur  
quand c'est fait-maison



DOSSIER  
Zoom sur les bienfaits  
du cirque





futuroscope

TOUTES LES FORCES D'ATTRACTION



NOUVELLE ATTRACTION  
**CHASSEURS  
DE TORNADES**



PROFITEZ  
DES MEILLEURS PRIX  
SUR FUTUROSCOPE.COM

Offre valable sur réservation uniquement, modalités et informations sur [futuroscope.com](http://futuroscope.com)  
SA Parc du Futuroscope - RCS Poitiers B 444 030 902 - Calune, GloryParis, D. Laming, Architecte, Aérophile, Futuroscope.



9



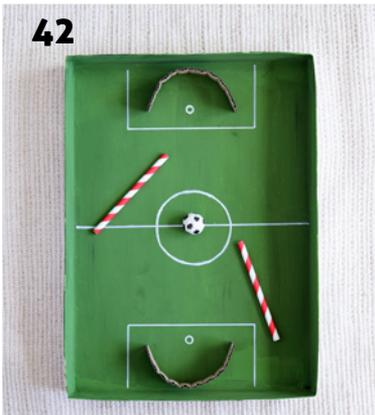
20



36



38



42



46



60



64

# Dans ce numéro

**06 L'actu de la tribu**

**14 Sélection de livres**

**16 Abonnement :**  
Rejoignez la Tribu

**18 Shopping : jouez et créez**

**20 Creative mum :**  
Instants créatifs

**24 Inspiration :**  
Bricolages d'Halloween

**28 Dossier :**  
Tous en piste au cirque !

**40 Creative mum :**  
Lola Pianetti

**44 Les enfants et le sport**

**46 Fiesta : Au feu les pompiers !**

**53 Vos papiers créatifs**

**60 Deux goûters faits-maison**

**62 Croque-madame revisité**

**64 Shopping 100 % fait-main**

## 67 CAHIER SPÉCIAL ENFANTS

8 TUTOS RIEN QUE POUR TOI  
À DÉCOUVRIR !



# Nos contributrices

## Un immense merci aux talentueuses contributrices qui ont participé à ce numéro :



### **CARINE DE MARTIN**

Jour après jour, Carine nous enchante avec ses idées d'activités choisies en fonction de la saison, des événements ou de ses envies du moment. Elle a co-fondé le concept Box Schooling.

[Instagram.com/monpetitsoukidees](https://www.instagram.com/monpetitsoukidees)



### **CHRISTELLE BOYER**

Maman d'Adélie, Christelle vit à Toulouse et partage sur son compte Instagram ses idées d'activités et ses coups de cœur.

[Instagram.com/le\\_monde\\_d\\_adelie](https://www.instagram.com/le_monde_d_adelie)



### **AYSE TASDAN**

Maman d'Aden et Alim, Ayse adore réaliser des activités manuelles et éducatives adaptées avec ses enfants, sur des thématiques diverses et principalement à partir d'éléments recyclés

[Instagram.com/universdesbambins](https://www.instagram.com/universdesbambins)



### **VANESSA LAMBERT**

Originaire du Sud de la France, Vanessa vit en Bretagne depuis 18 ans. Elle partage sa bulle créative avec son fils Aïdan et avec sa communauté Instagram.

[Instagram.com/nos\\_instants\\_creatifs](https://www.instagram.com/nos_instants_creatifs)



### **FRÉDÉRIQUE MEYER**

Maman de Baptiste et Gabriel, Frédérique partage sur son compte Instagram de nombreuses idées d'activités pour toutes les saisons et toutes les occasions !

[Instagram.com/nosideescreatives](https://www.instagram.com/nosideescreatives)



### **MAÉVA GRUAZ**

De retour en France après un passage au Québec, Maéva est une vraie source d'inspiration pour les familles créatives. Elle nous fait l'honneur de partager l'une de ses belles idées à chaque numéro de La Tribu des Idées.

[Instagram.com/lesmercredissouslapluie](https://www.instagram.com/lesmercredissouslapluie)

# Édito

## La saison des feuilles mortes

Vous les voyez, ces couleurs chatoyantes qui réchauffent les cœurs ? Vous la sentez, la chaleur de ce feu de bois qu'on allume en fin de journée ? Et que dire de cette effervescence des fêtes d'Halloween, puis de Noël, qui approchent à grands pas ?

Loin d'être une saison triste, l'automne est avant-tout une période très inspirante pour créer et s'amuser avec les enfants. Vous avez des doutes ? Il n'y a qu'à tourner les pages de ce numéro pour s'en convaincre !

Dans notre grand dossier, on vous emmène jouer les acrobates au cirque. Dans notre rubrique actu, on vous dévoile les dernières nouveautés qui vont faire de cette fin d'année une période encore plus réjouissante !

Enfin, dans notre cahier enfant, on vous dévoile nos petits secrets pour partager les plus beaux moments créatifs en famille...

Bonne lecture,



Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux    et partagez vos photos avec le # LTDI !

*Merci à mes fils, Milan et Marin, pour l'inspiration qu'ils m'offrent chaque jour. Merci à leur papa, l'amour de ma vie, pour sa contribution essentielle et son soutien inconditionnel. Merci à ma maman pour son aide précieuse et pour m'avoir transmis le goût de créer. Merci à tous ceux qui m'entourent et m'encouragent au quotidien. Merci à vous qui lisez ces pages. La Tribu des Idées existe grâce à vous !*

## LA TRIBU DES IDÉES

est un magazine trimestriel édité par

Les éditions imaginaires

BP 91131

13782 Aubagne CEDEX

### Directrice de la publication et rédactrice en chef

Virginie Ratto

### Ont collaboré

Sylvie Marcel, Michaël Couvret, Laure Vitale, Hélène Laval

### D.A. / Maquette / Illustration couverture

Laure Vitale - Collectif Bison Bleu  
[www.bison-bleu.com](http://www.bison-bleu.com)

### Illustrations cahier enfant

Sylvie Marcel

### Webmaster [www.latribudesidees.fr](http://www.latribudesidees.fr)

Michaël Couvret

### Images de couverture

[Monpetitsoukidees.wordpress.com](http://Monpetitsoukidees.wordpress.com), [Shutterstock.com](http://Shutterstock.com)

### Abonnements

Pour demander un bulletin ou pour toute question concernant votre abonnement, vous pouvez écrire à [abonnement@latribudesidees.fr](mailto:abonnement@latribudesidees.fr)

### Distributeur France Messagerie

### Gestion des ventes au numéro

Stand Up Presse 06 60 90 93 41

### Impression

Factory Books and Magazines  
(Madrid, Espagne)

Contact France :

Eva Cayla-Bach Development  
01 46 03 53 13 - [ecb.development@orange.fr](mailto:ecb.development@orange.fr)

### Contact publicité

[communication@latribudesidees.fr](mailto:communication@latribudesidees.fr)

### Dépôt Légal à parution

### Commission paritaire 0926K93729

### Numéro ISSN 2608-6557

Malgré le soin apporté par la rédaction pour assurer l'exactitude des informations publiées, ces informations venant de sources très diverses, ni l'éditeur, ni l'imprimeur, ne pourraient être tenus responsables d'éventuelles erreurs ou omissions. Sauf accords spéciaux les manuscrits, textes et photos ou créations envoyés à la rédaction ne sont pas restitués. La citation de marques, noms de firmes etc. est faite à titre informatif sans aucun but publicitaire. L'envoi des textes et photos implique l'accord des auteurs pour une reproduction libre de tous droits et suppose que l'auteur se soit muni de toutes les autorisations éventuelles nécessaires à la parution dans La Tribu des Idées ou dans ses hors-séries. Tous droits réservés pour les documents et textes publiés dans La Tribu des Idées.



# L'ACTU DE LA TRIBU

> Il s'en passe des choses dans la galaxie créative... Actus, conseils, bons plans : **on vous dit tout !**

## COURS GRIFFON : LE SOUTIEN SCOLAIRE QUI APPREND À RÉFLÉCHIR



### COURS GRIFFON



Votre enfant a besoin d'un coup de pouce dans certaines matières ? Mieux vaut prévenir que guérir ! Le Cours Griffon propose des cours à distance et à la carte qui permettent de reprendre les bases de façon solide pour rebondir rapidement, du CP à la

Terminale. Conçus par des professionnels de l'enseignement, les cours sont de grande qualité et conformes au programme de l'Éducation nationale. Puisqu'ils sont dispensés en ligne, ils sont parfaitement adaptés aux expatriés bilingues

et aux enfants instruits à la maison. Enfin, les cours sont accessibles à tous grâce à une tarification abordable. Sur leur site, vous pouvez réaliser des tests de niveau pour voir où en est votre enfant. Il y a même des cours en accès gratuit pour tester le service !

> [Coursgriffon.fr](https://Coursgriffon.fr)



## PETIT DÉJ' BIO

Spécialiste français du petit déjeuner bio, Favrichon vient de lancer « La petite fabrique Crosti », une gamme composée de 4 mélanges de céréales et mueslis adaptés aux besoins nutritionnels des petits gourmets en herbe. On a testé et adoré !

◆ Disponible en magasins bio



## LES FEUTRES POUR LES GRANDS



Les adultes aussi ont le droit de profiter de beaux outils créatifs ! Pour eux Bic a lancé une gamme complète de feutres, crayons et marqueurs créatifs aux couleurs intenses, disponibles en papeteries. Le seul risque, c'est que vos enfants vous les piquent !



## VOYAGE DANS LE COSMOS

Cosmos, c'est le nouvel hôtel thématique du Futuroscope. Le temps de votre séjour, devenez les passagers d'une base spatiale ! Vous dormirez dans l'une des chambres organisées comme des cabines confortables et futuristes. Une véritable expérience immersive, à laquelle s'ajoute un confort 4 étoiles et une situation idéale à l'entrée principale du parc. Le restaurant de l'hôtel est incontournable ! Entre prises de vitesse et loopings, vos plats partent en vrille sur un incroyable système de rails et arrivent tout chauds sur votre table. Effet wow garanti !

› [Futuroscope.com](http://Futuroscope.com)



## MARQUER SES VÊTEMENTS, C'EST SIMPLE !

Saviez-vous que marquer les vêtements d'un enfant n'implique pas forcément de sortir une aiguille à coudre ? Ni même votre fer à repasser ? C-Monétiquette propose des packs avec des étiquettes autocollantes hyper pratiques et résistantes même aux lavages.

> [C-monetiquette.fr](http://C-monetiquette.fr)



## GEL DOUCHE DIY

Un gel douche qui mousse, qui sent bon la mandarine et qui protège la peau comme la planète, on dit « oui » ! Si en plus il se présente sous la forme d'une activité à faire soi-même, alors on valide à 100 % ! Doodoo it Yourself propose un kit ludo-éducatif pour que les enfants fabriquent leur propre gel douche. Ainsi, ils apprennent à bien l'utiliser, sans le gaspiller. Leur formule est élaborée avec 95% d'ingrédients d'origine naturelle.

> [Doodooityourself.com](http://Doodooityourself.com)

## VAISSELLE DE FÊTE ÉCO-CONÇUE

En créant la gamme My Eco Friendly Party, le spécialiste de la fête Annikids nous permet de concilier fête et écologie ! Conçus sans un gramme de plastique, les éléments de la gamme sont fabriqués en France, recyclables et compostables. Invitations, bannière, ballons... toute la fête est personnalisable ! Et si vous manquez de temps pour organiser le goûter, le site propose des boîtes à fête à petit prix qui contiennent tout le nécessaire pour vous faciliter la vie !

👉 [Annikids.com](http://Annikids.com)





## MODERNES ET SOLIDAIRES, DÉCOUVREZ NOS NOUVEAUX PUZZLES !

Vous avez aimé notre première collection ? Alors réjouissez-vous ! Nous avons décidé de dépoussiérer une fois de plus le rayon puzzles avec une nouvelle collection haute en couleurs et résolument "feel good" !

Chacun des trois puzzles de cette nouvelle collection se compose de 500 pièces, le nombre idéal pour apporter une touche de challenge sans risquer de se décourager. Ciblant essentiellement un public ado et adultes, ces puzzles peuvent aussi être réalisés en collaboration, en famille et dès 7 ans ! Le thème de cette nouvelle collection tourne autour du rêve, de la couleur et de l'amour. Imaginés en France, ces puzzles sont fabriqués dans un atelier familial en Allemagne avec des matériaux de qualité. Le carton, recyclé et recyclable, est issu de forêts gérées durablement.

Les préventes sont ouvertes jusqu'au 16 octobre. Pour chaque puzzle commandé durant ces préventes, 1 € sera reversé à l'association Lueur d'espoir pour Ayden, qui soutient la recherche sur les leucodystrophies et vient en aide aux enfants porteurs de la maladie de Krabbe.

● Rendez-vous sur [Leseditionsimaginaires.fr](http://Leseditionsimaginaires.fr)  
(préventes sur Ulule jusqu'au 16 octobre)





✿ ABONNEZ-VOUS EN PAGE 16 ! ✿

## DANS LES BRAS DE MORPHÉE



*Votre enfant a dû mal à s'endormir, à gérer ses émotions ou à s'octroyer des temps de pause ? La jolie boîte sans onde Mon Petit Morphée pourrait bien l'aider ! Confortablement installé dans son lit ou dans un lieu propice à la relaxation, il sélectionnera sa séance parmi 192 combinaisons et se laissera guider. Effet détente garanti !*

● [Morphee.co](http://Morphee.co)



## UN ESCAPE GAME POUR ANNONCER UNE GROSSESSE

En voilà une idée originale ! Que diriez-vous de faire participer vos amis et votre famille à une grande enquête dont la clé serait une annonce : celle de votre grossesse ! Imprimable chez vous et jouable en 45 minutes, cet escape game promet de magnifiques souvenirs remplis d'émotions.

> [Escape-kit.com](http://Escape-kit.com)



## PRINCESSE À LIRE

Si vous étiez enfant dans les années 80, vous avez forcément craqué pour les aventures de la jeune Princesse Sarah. Un dessin animé culte désormais décliné en roman jeunesse avec 3 tomes à dévorer dès 8 ans. En éditant ces romans, Larousse Jeunesse nous fait retomber en enfance !

> *Disponible en librairie*

# 34 %

*c'est le nombre de collégiens qui prennent un petit déjeuner complet*, selon une enquête menée par l'IFOP, du 24 mars au 1er avril 2022 auprès de 480 collégiens.

## L'ESPRIT MONTESSORI DANS UNE BOX

L'abonnement MaMontessoriBox permet de recevoir, chaque mois, une nouvelle box Montessori que votre enfant attendra avec impatience ! Chaque box comprend un livret qui vous en dit davantage sur cette pédagogie, et vous guide sur comment l'appliquer avec votre enfant à la maison. L'abonnement est accessible à partir de 30,50 € par mois selon la formule choisie. Sur le site, les box sont également vendues à l'unité, tout comme le matériel indispensable pour une éducation qui suit les principes de la pédagogie Montessori.

**Surprise ! Utilisez le code **TRIBUMMB** pour bénéficier de 5% de réduction sur l'ensemble de la boutique jusqu'au 31 décembre 2022.**

► [Mamontessoribox.com](https://Mamontessoribox.com)





# L'AGENDA DE LA TRIBU

› Nous avons sélectionné pour vous les événements incontournables à venir pour sortir en famille, avec des programmations spécialement dédiées aux plus jeunes.



## FESTIVAL DE MARNE LES REFRAINS DES GAMINS

VAL DE MARNE (94)

**Du 30 septembre au 22 octobre**

## SALON ID CRÉATIVES

LYON (69)

**Du 6 au 9 octobre**



## SALON BABY

LILLE (69)

**Les 8 et 9 octobre**

## SALON BABY

PARIS (75)

**Les 22 et 23 octobre**

## MILLE & UNE IDÉES

BESANÇON (25)

**Du 29 au 30 octobre**



## MILLE & UNE IDÉES

LIMOGES (87)

**Du 11 au 13 novembre**

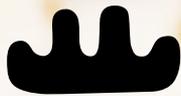


## CRÉATIONS ET SAVOIR-FAIRE

PARIS (75)

**Du 16 au 20 novembre**

La tenue des événements annoncés sur cette page est soumise à l'évolution de la crise sanitaire. Rapprochez-vous des organisateurs pour en savoir plus.



easy peasy





# NOUVEAUTÉS À LIRE EN FAMILLE



## JOYEUX ANNIVERSAIRE ! 40 RECETTES GOURMANDES ET CRÉATIVES

*Sarah Vasseghi et Guillaume Czerw*

Souffler ses bougies sur le dos d'un dinosaure, ou goûter les couleurs de l'arc en ciel, avec ces recettes de base et gabarits faciles à manier, faites de vos rêves une réalité.

**La Martiniere Eds De / 22,90€**



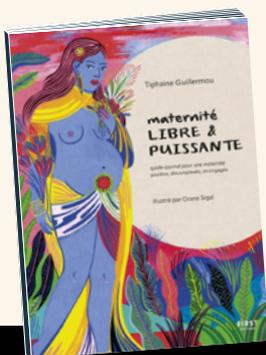
## LE PETIT LIVRE DE LA DME

*Oriane Emmanuel-Emile*

D'où vient cette pratique ? Quelles sont les précautions à prendre ? Comment concilier la DME avec les modes de garde de mon enfant ?

Rassurez-vous : ce mini-livre vous guidera !

**First / 2,99 €**



## MATERNITÉ LIBRE ET PUISSANTE

*Tiphaine Guillermou*

Mélant recherches, formations, et sa propre expérience, l'autrice interroge et déconstruit les mythes qui gravitent autour de la parentalité.

Un guide-compagnon pour une maternité positive, décomplexée et engagée !

**First / 18,95€**



## DEVENIR PAPA POUR LES NULS

*Benjamin Muller*

Avec sérieux et humour, cet ouvrage complet vous donne des informations, des pistes de réflexion et des conseils pour vous approprier ce rôle si complexe.

**First / 23,95 €**



### 50 CLÉS POUR AIDER UN ENFANT TDA/H

*Charlotte Payen*

En 50 clés concrètes, ce guide conçu par une psychomotricienne spécialiste de la petite enfance vous livre des Éclairages, des Conseils et des Activités pour comprendre le TDA/H.

*Eyrolles / 14,90€*



### LES MERCREDIS SOUS LA PLUIE

*Maéva Gruaz*

Vous aimez les activités que Maéva partage dans chaque numéro du magazine ? Vous allez adorer les 52 activités qu'elle a mises au point pour ce livre !

*Albin Michel / 19,90 €*



### SOS POST-PARTUM

*Violette Suquet et Marie-Elise Launay*

À travers une approche chronologique, les autrices accompagnent la mère dans l'effet post-partum, avec conseils, astuces et réconfort.

*First / 12,95€*



### DE QUOI AS-TU BESOIN ?

*Gaëlle Guernaec-Lévy*

Une BD soutenue par la fondation pour l'Enfance pour mieux comprendre le développement de son enfant et s'engager sur la voie de la parentalité éclairée.

*First / 11,99€*

# OFFRE SPÉCIALE

FORMULE SIMPLE →→→ 21 €

1 AN : 4 numéros

FORMULE COMPLÈTE →→→ 41 €

1 AN : 4 numéros + 3 hors-série thématiques

**SOIT 15 % DE RÉDUCTION ET LES FRAIS D'ENVOI OFFERTS !**

## EN CADEAU\*

SI VOUS CHOISISSEZ LA FORMULE COMPLÈTE :



### ÉTIQUETTES CADEAU À GRATTER\*

Créez vos propres dessins et messages sur ces 12 étiquettes à gratter. Le papier est noir et dès qu'on gratte la surface, un fond arc-en-ciel apparaît. Le stylet en bois grattoir est fourni.

*Offerts par Rico Design*

# ABONNEZ-VOUS

... ET REJOIGNEZ LA TRIBU !



✿ **TARIFS PRÉFÉRENTIELS  
ET ENVOI GRATUIT**

✿ **UN AN D'ACTIVITÉS  
EN FAMILLE**

✿ **LE MEILLEUR DU DIY DANS  
VOTRE BOÎTE AUX LETTRES**

## BULLETIN D'ABONNEMENT À LA TRIBU DES IDÉES

À compléter en MAJUSCULES et à renvoyer par courrier à l'adresse suivante : LES ÉDITIONS IMAGINAIRES - BP 91131 - 13782 AUBAGNE CEDEX

JE M'ABONNE À LA TRIBU DES IDÉES :

Formule simple au prix de 21 €

Formule complète au prix de 41 € et je reçois le lot d'étiquettes à gratter\*

Le premier numéro de l'abonnement est toujours celui qui suit le numéro en kiosque au moment de la souscription. Vous pouvez tout de même recevoir le numéro en cours en cochant cette case et en ajoutant 5 € à votre règlement.

**COORDONNÉES DE L'ABONNÉ** (adresse où le magazine doit être envoyé) :

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

E-mail .....

Téléphone de contact .....

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de :  
**LES ÉDITIONS IMAGINAIRES**

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2022 et réservée à la France métropolitaine. Si vous êtes à l'étranger ou dans les DOM-TOM, contactez-nous par e-mail à [abonnement@latribudesidees.fr](mailto:abonnement@latribudesidees.fr).

\*offre réservée au 40 premiers bulletins enregistrés.

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRE :

.....



**3, 2, 1,  
créez !**  
Les nouveautés qui nous ont tapé dans l'œil.



**3**



**1/ YOGA POUR LES PETITS**

*Faba*

En apprenant à réaliser les postures de l'arbre, du chat, de la vache et bien d'autres, les enfants vont pouvoir se détendre et s'amuser ! 12,90 €

> [Myfaba.com](http://Myfaba.com)

**2/ELECTRO À L'ECOLE**

*Nathan*

Les enfants, dès 3 ans, pourront répondre à plus de 90 questions grâce à un stylo sonore qui s'allume quand la réponse est bonne. 15,99 €

> *En magasins de jouets*

**3/ IQ MINI**

*Smart games*

Ce jeu de poche idéal vous suivra n'importe où. Créez vos propres défis et venez-en à bout pour pouvoir refermer le boîtier ! 6,99 €

> [Gamesbysmart.com](http://Gamesbysmart.com)

**4/ ATELIER DE POTERIE**

*Cool Maker*

La poterie est ici mise à la portée des enfants dès 6 ans. Oubliez les créations qui s'effondrent, les tables salies et les enfants déçus par leurs résultats ! 34,90 €

> *En magasins de jouets*



5



7



6

**5/ YOGA TWIST***Luzo crea*

Avec ses 3 modes de jeu différents, Yoga Twist s'adresse à toute la famille dès 3 ans et permet de découvrir le yoga et de passer d'excellents moments. 24,90 €

› [Luzocrea.fr](http://Luzocrea.fr)

**6/ ESCAPE GAME***Clementoni*

Ce coffret permettra aux enfants dès 8 ans de tester leur logique et leurs connaissances tout en partageant de belles après-midi de jeu, seul ou entre amis. Dès 8,90 €

› *En magasins de jouets*

**7/ POCHEE BALEINE***Easy Peasy*

Porte-monnaie, sac à billes ou à petits trésors... cette pochette zippée en cuir végétal va faire craquer les enfants comme leurs parents ! 25 €

› [Spartoo.com](http://Spartoo.com)

**8/ BABAORUM***Victoire éditions*

Jouable de 8 à 88 ans, ce jeu immersif vous invite à conquérir le monde en ouvrant une pâtisserie dans une métropole internationale. 30 €

› [Babaorum.fun](http://Babaorum.fun)

# Les instants créatifs DE VANESSA

Vanessa vit en Bretagne et travaille dans la restauration. Bricoler avec son fils Aïdan, 7 ans, est pour elle une bonne manière de lâcher prise. [Instagram.com/nos\\_instants\\_creatifs](https://www.instagram.com/nos_instants_creatifs)



## *Les enfants d'abord*

« J'adore préparer des activités, des chasses aux trésors, etc. pour mon fils et ses copains. Avec les enfants je suis dans mon élément. »



## PASSION PAPIER

« Notre matériau favori est le papier, il y a tellement de choses à faire avec. »

## SES COMPTES INSTAGRAM PRÉFÉRÉS

**@NOSIDEESCREATIVES** : Un compte qui déborde d'activités pour les petites mains et une maman géniale.

**@CAROFROMWOODLAND** : Si vous aimez l'automne, l'aquarelle et les plantes, foncez ! Son compte est magnifique.

**@OCEANCHILDCRAFTS** : Pour son compte coloré et ses activités pour les enfants.



### *S'ouvrir au monde*

« La lecture fait partie de notre vie. Dès le plus jeune âge, à travers les livres on apprend beaucoup de choses et on s'ouvre sur le monde. »



## PARTAGE PRÉCIEUX

« Les activités créatives sont parfaites pour l'imagination, l'apprentissage, le plaisir de tester des choses nouvelles. Dans notre cas c'est aussi un moment de partage précieux. »



## CRÉER DEPUIS TOUJOURS

« J'ai toujours eu un crayon ou un tube de colle dans les mains depuis toute petite ; surtout en fin d'année, car l'automne est la saison qui m'inspire le plus. »

# BONJOUR MAÎTRE HIBOU !

*Perché sur sa branche, il décorera parfaitement votre maison pour l'automne !*



**IL VOUS FAUT :**

- \* Papier épais beige et marron
- \* Feutres blanc et marron
- \* Yeux mobiles
- \* Agrafeuse
- \* Brindilles
- \* Colle liquide
- \* Colle bâton



**1.** Dans du papier beige, découpez un rond de 13 cm de diamètre.

**2.** Repliez les deux cotés vers le centre et collez-les.

**3.** Décorez le hibou selon votre goût. Ici, on a ajouté un bec en papier marron, des yeux mobiles et des motifs au feutre.

**4.** Découpez un rectangle de 18 X 29,5 cm dans du papier marron, puis découpez les côtés comme sur la photos.

**5.** Ramenez les pointes vers le centre et agrafez-les.

**6.** Décorez l'arbre à l'aide du feutre blanc et en y collant des petites brindilles. Faites glisser le hibou dedans.

# HALLOWEEN, CRÉATIF ET TERRIFIANT !

??

## SORCIÈRE MALADROITE

On peut être effrayante et drôle à la fois. En voulant passer par la cheminée, il semblerait que cette sorcière soit restée coincée !

Retrouvez le tuto dans **notre cahier enfant**



## FANTÔMES GOURMANDS

Plus originales que des bonbons, offrez aux enfants des sucettes recouvertes d'un petit morceau de tissu blanc. Un brin de ficelle, deux yeux noirs et c'est réglé.

Une bonne idée de [Abeautifulmess.com](http://Abeautifulmess.com)

## GUIRLANDE LÉGÈRE

Imprimez et découpez des fantômes ou toutes autres illustrations qui rappellent Halloween, coloriez-les puis assemblez-les sur une guirlande pour décorer vos murs.

Une bonne idée de [Unplannedwhimsy.com](http://Unplannedwhimsy.com)



## CHAUVE-SOURIS DES BOIS

Les ailes, dents, oreilles et yeux sont découpés dans du papier épais puis collés au pistolet sur une petite pomme de pin. Attachez un fil de nylon afin de pouvoir la suspendre.

Tuto à retrouver en reel [sur notre compte Instagram](#)

## MARIONNETTE ANIMÉE

La petite marionnette est créée en papier et collée sur un abaisse-langue. L'assiette est décorée puis fendue au cutter. Il n'y a plus qu'à faire voler la sorcière !

Une bonne idée de [@monpetitsoukdidees](#) sur Instagram



## MONSTRES RIGOLOS

On craque pour ces petits monstres colorés et inspirés d'un célèbre dessin animé. Une activité simple et fun à tester absolument !

Retrouvez le tuto [dans notre cahier enfant](#)

## TOILE TISSÉE

Assemblez 4 abaisse-langues en les collant. Nouez un morceau de laine noire au centre et faites-le passer dessus-dessous comme pour tisser une toile.

Tuto à retrouver en reel [sur notre compte Instagram](#)



# UNE CARTE MONSTRUEUSE

Et si, pour une fois, vous lui laissiez tremper ses doigts dans la peinture et faire des traces partout ?  
Enfin, partout sur la feuille, bien sûr !



Retrouvez 52 activités pour les enfants dans le livre **Les mercredis sous la pluie** de Maeva Gruaz, publié chez Albin Michel.

**IL VOUS FAUT :**

- \* Papier blanc cartonné
- \* Peinture colorée
- \* Feutres de couleur ou feutres peinture fins



**1.** Trempez un doigt dans de la peinture.

**2.** Réalisez des empreintes sur le papier blanc cartonné.

**3.** À l'aide d'un feutre, dessinez des yeux, des bouches...

**4.**... des bras, des cornes, des jambes... aux petits monstres.



# TOUS EN PISTE !

---

*De plus en plus populaires, les écoles de cirque proposent aux enfants (et aux plus grands) des activités mêlant développement physique et intellectuel.*

# LE CIRQUE, UN ART AU SERVICE DE L'ENFANT

*Même si le cirque tel qu'on le connaît aujourd'hui est une création récente, il faut remonter jusqu'en 4500 avant Jésus-Christ pour voir la naissance des arts du cirque dans leur globalité. Depuis l'Antiquité, le cirque a traversé les âges et les civilisations. De nos jours, plus qu'un divertissement, le cirque est une thérapie, au service du développement.*



## PORTEUR DE VALEUR

Quand la Fédération Française de cirque voit le jour en 1994, des écoles de cirque commencent à s'ouvrir partout sur le territoire. Le cirque s'implante alors réellement en tant qu'art collectif, formateur et permettant le développement de valeurs communes et d'esprit d'équipe.

La tolérance est en effet l'une des valeurs principales portées par les arts du cirque. L'individu y est accueilli pour sa diversité et son identité en tant que personne. La communauté circassienne voit venir des personnes d'horizons et de cultures différentes, l'ouverture vers le monde et vers l'autre y sont donc nécessaires. Au-delà de sa différence, chaque participant est alors comme perçu comme un membre de l'équipe, intégré totalement à la communauté.



*Les compétences de bases peuvent être apprises très rapidement. Cela engendre un sentiment de réussite et d'accomplissement qui favorise l'estime de soi.*

## LES BIENFAITS SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

La pratique du cirque permet à l'enfant de se développer tant d'un point de vue physique que psychologique. Au-delà de la sociabilité, abordée plus haut, il permet de développer la confiance en soi. L'enfant a conscience de ses limites et avec un accompagnement adéquat il apprend à les dépasser. De plus, les compétences de bases peuvent être apprises très rapidement. Cela engendre un sentiment de réussite et d'accomplissement qui favorisent l'estime de soi. L'enfant développe alors une autre façon de voir le monde, avec moins d'a priori, de stress et avec plus d'optimisme.

Par ailleurs, la pratique artistique dans son ensemble permet à l'enfant de se développer physiquement. La circomotricité se caractérise par l'utilisation des arts du cirque au service de la motricité. Ainsi les activités circassiennes comme la jonglerie, les acrobaties et l'équilibre sur objet ou aérien participent à l'expérimentation motrice de manière ludique. Pour sa part, l'acrobatie aérienne contribue au développement, non seulement de la motricité globale, mais aussi fine, et aux capacités visuelles de l'enfant. De plus, la pratique du cirque favorise l'augmentation de la force musculaire et du tonus.



*Les arts du cirques rassemblent des enfants d'horizons et de cultures différentes ; l'ouverture vers le monde et vers l'autre y sont donc nécessaire.*

## POURQUOI CELA ATTIRE TANT ?

Depuis toujours, et à tout âge, le cirque est un art qui attire tant au point de vue de la discipline que de la représentation artistique. Pour l'enfant, au-delà de la rigueur nécessaire à la pratique de la discipline, le cirque apparaît comme un temps ludique de jeux libres aux possibilités multiples. La diversité des disciplines proposées stimule l'enfant à diverses échelles. Du trapèze au jonglage, en passant par l'équilibre et la pratique du trampoline, les arts circassiens offrent à l'enfant tout un panel de possibilités et plusieurs manières d'appréhender leur corps en formation et leurs capacités physiques. De plus, le cirque permet de développer la créativité, le jeu est moteur d'imaginaire et créateur d'histoires, en cela le monde du cirque apparaît comme la porte ouverte vers un univers infini aux histoires multiples. le jeu est moteur d'imaginaire et créateur d'histoires, en cela le monde du cirque apparaît comme la porte ouverte vers un univers infini aux histoires multiples.

## LES ANIMAUX SAUVAGES DANS LES CIRQUES, C'EST FINI ?

Depuis quelques années, de plus en plus de pays tendent vers l'interdiction ou une réglementation stricte de l'élevage d'animaux sauvages dans les cirques. C'est le cas de certains pays européens comme l'Angleterre, l'Autriche, la Belgique, la Croatie, l'Italie, mais aussi à travers le monde avec entre autres l'Inde, le Mexique ou le Pérou (liste non exhaustive). En France, l'interdiction de l'élevage d'animaux sauvages dans les cirques sera effective à partir de 2023 avec une interdiction générale d'utilisation à partir de 2028. Cette annonce date du 29 septembre 2020 et a été faite par Barbara Pompili, ministre de la transition écologique. Une décision motivée par une volonté d'« ouvrir une nouvelle ère dans notre rapport aux animaux sauvages. Il est temps que notre fascination ancestrale pour ces êtres ne se traduise plus par des situations où l'on favorise leur captivité par rapport à leur bien-être », a-t-elle déclaré.



A VOS MARQUES, PARTEZ...

# EN FORME POUR L'ÉCOLE !

C'est reparti



Pour adoucir la rentrée des classes , nous proposons des blocs de papier, des trombones décorés de jolis petits glands et des crayons à papier avec des pompons ! Que serait le quotidien des élèves sans ciseaux, colle, pinceaux et boîte de peinture à l'eau ? Des pins cool égailent les troussees et les cartables, pendant que des petits pendentifs bijoux porte-bonheur enchantent les plus petits.



FOLLOW US ON



# « LES ARTS DU CIRQUE SONT UNE ACTIVITÉ COMPLÈTE, SANS NOTION DE COMPÉTITION »

## Rencontre avec l'École de cirque de Lyon

### **POURRIEZ-VOUS COMMENCER PAR NOUS PRÉSENTER L'ÉCOLE ?**

L'école se décline en deux pôles : la pratique amateur et la formation préparatoire (formation post bac en deux ans préparant 12 élèves à intégrer les écoles supérieures des arts du cirque). Le pôle pratique amateur accueille environ 350 pratiquants tout au long de l'année. Nous proposons des cours hebdomadaires abordant les arts du cirque dans leur globalité pour différentes tranches d'âge, de 3 à 15 ans. Nous proposons également des ateliers pour les adultes.

### **COMMENT SE DÉROULE UN ATELIER ?**

D'abord, il y a l'accueil : c'est le moment où l'on fait l'appel, on sonde l'énergie du groupe. C'est aussi un sas par lequel on passe pour laisser derrière la porte tout ce qui n'est pas le cirque ; les enfants rentrent dans l'activité en douceur. Nous faisons ensuite un échauffement dynamique, ludique et imagé. Puis viens le parcours : avec des modules plus ou moins

complexes. En début d'année le parcours est simple en termes de contenu et se complexifie petit à petit, ainsi un module auquel un enfant ne peut accéder en début d'année devient accessible par l'observation, la familiarisation et l'envie naturelle de s'y aventurer. Dans un parcours la consigne donnée est très simple, tourner dans le même sens. On peut doubler, aucun passage n'est obligatoire. L'enfant est impliqué dans la construction du parcours, il apprend à reproduire, reconstruire et créer des morceaux de parcours donnés (exemple : la rivière aux crocodiles : briques de psychomotricité éparses). De la même manière il est impliqué dans son rangement. Enfin il y a le retour au calme : souvent ritualisées, les séances se clôturent autour d'un jeu ou temps de relaxation calme et collectif. À partir de 11 ans, cette pratique s'adapte sous la même forme avec un travail autour de l'écriture et de la réflexion.

### **EST-CE QUE TOUS LES ENFANTS PEUVENT PRATIQUER LE CIRQUE ?**



Oui, tous les enfants peuvent pratiquer le cirque. Au sein des ateliers cirque les enfants développent leur motricité mais également leur confiance en eux. Nous donnons également beaucoup d'importance au développement de l'entraide au sein du groupe au travers de jeux collectifs mais également au sein de leur pratique d'un agrès. Les enfants sont encouragés à transmettre aux autres ce qu'ils ont acquis et à faire attention les uns aux autres. À la fin de l'année, une vraie cohésion de groupe s'est créée, elle se concrétise notamment au travers de la création d'un spectacle de fin d'année. Les enfants développent donc des capacités en gestion du risque, entraide, dépassement de soi, confiance en soi et créativité.

### **COMMENT EXPLIQUEZ-VOUS L'ATTRAIT POUR LE CIRQUE DE LA PART DES ENFANTS ?**

Les enfants retrouvent dans les arts du cirque une activité complète, les stimulant tant au niveau de leur

créativité qu'au niveau de leur capacités physiques. Les arts du cirque sont composés de nombreuses disciplines mobilisant des compétences de tous types. Ainsi les enfants pourront facilement trouver leur place, chacun verra ses compétences valorisées. L'absence de notion de compétition est également un élément qui peut expliquer l'attrait des enfants pour les arts du cirque.

### **LA PRATIQUE DU CIRQUE A-T-ELLE UNE PORTÉE THÉRAPEUTIQUE ?**

Le cirque permet à l'enfant de développer ses capacités motrices et sa dimension collective lui permet de développer sa confiance en lui et l'entraide avec ses pairs. Ainsi, la pratique du cirque peut jouer un rôle dans le développement cognitif de l'enfant.

Retrouvez-les sur [ECOLEDECIRQUEDELYON.COM](http://ECOLEDECIRQUEDELYON.COM)

# LA PISTE AUX ÉTOILES

**On a fait le tour de la planète créative pour partager avec vous les plus jolies créations sur le thème du cirque. Laquelle sera votre préférée ?**

## ANNIVERSAIRE MAGIQUE

Pour le premier anniversaire de son fils, cette créatrice n'a pas lésiné sur la déco ! Les couleurs vives donnent la pêche et les gourmandises sont parfaitement dans le thème !

*Une bonne idée de [Hwtm.com](http://Hwtm.com)*



## CHAPEAUX GOURMANDS

Utiliser des cornets de glace pour figurer des chapeaux de clowns, il suffisait d'y penser ! Collez quelques bonbons dessus à l'aide de chocolat fondu, et le tour est joué !

*Une bonne idée de [Blog.chickabug.com](http://Blog.chickabug.com)*

## CERCLE DE FEU

Au centre de ce magnifique décor, le cercle de feu du dompteur a été réalisé à partir d'un cerceau, sur lequel sont noués différents morceaux de tulle.

Une bonne idée de [Momentsbymeissamiller.com](http://Momentsbymeissamiller.com)



## PERSONNAGES À ASSEMBLER

Téléchargez les gabarits sur [Latribudesidees.fr](http://Latribudesidees.fr) (rubrique « patrons »). Découpez et collez les différents morceaux en suivant le modèle ou votre imagination.



## CHAPITEAU RIGOLO

Bonne humeur assurée avec ces petits chapiteaux, créés à partir d'un assemblage de carton, cure-pipes, boîtes d'œufs etc. Simple et efficace !

Une bonne idée de [Handmadecharlotte.com](http://Handmadecharlotte.com)



## PORTE-NOM

On adore la dimension simplissime de cette petite création, à utiliser comme marque-place ou décoration personnalisée !

Une bonne idée de [Ohhappyday.com](http://Ohhappyday.com)



## SCÉNETTE CIRCASSIENNE

Ce clown jongleur en carton et cure-pipe, qui trône fièrement à côté de son chapiteau en boîte de conserve, nous a tapé dans l'œil !

Une bonne idée de [Panduro.com](http://Panduro.com)



# PETITS CLOWNS ACROBATES



**IL VOUS FAUT :**

- \* Papier cartonné
- \* Ciseaux
- \* Colle à papier
- \* Colle forte
- \* Abaisse-langues
- \* Cure-pipes
- \* Fil de nylon



**1.** Téléchargez le gabarit sur [www.latribudesidees.fr](http://www.latribudesidees.fr), rubrique patron.

**2.** Imprimez-le sur du papier cartonné et découpez les pièces.

**3.** Posez deux abaisse-langues côte à côte et collez la tête du clown pour les maintenir ensemble. Collez également les pieds et les mains.

**4.** Collez un petit morceau d'abaisse-langue au dos pour renforcer l'ensemble.

**5.** Créez un cerceau avec un cure-pipe ou du fil de fer.

**6.** Collez le clown acrobate sur le cerceau, avec de la colle forte ou au pistolet à colle. Vous n'avez plus qu'à le suspendre par un fil de nylon.

# LOLA, photographe d'histoires vraies

Lola vit en Provence avec son mari Nicolas et ses 3 enfants Wendy 7 ans, Lewis 5 ans et Charlie 6 mois. Elle est photographe, un métier créatif qui lui permet d'être disponible pour sa famille et d'apporter du bonheur aux autres.

[Instagram.com/lolapianettiphotographe](https://www.instagram.com/lolapianettiphotographe)



## *Beauté du quotidien*

« Je souhaite montrer aux jeunes parents la beauté de leur quotidien. J'aime LA VIE, les rires, les regards pleins d'amour, les doigts pleins de chocolat, les petites mines boudeuses, les parties de Uno et les sauts sur le lit. Je fais équipe avec mes clients, je prend le temps de les connaître pour pouvoir faire des images qui leurs ressemblent. »



## **PROFITER DE CHAQUE INSTANT**

« Charlie est tout petit. J'aime rester à côté de lui, l'observer tenter d'attraper quelque chose ou faire des vocalises. Je n'ai jamais pris le temps de vraiment observer mes deux plus grands et j'aime cette sensation de profiter de chaque étape en pleine conscience. Pour ce qui est de jouer il a deux grands frères et sœurs qui ne se lassent pas de le faire rire en faisant les clowns. »

## SES COMPTES INSTAGRAM FAVORIS

**@JILL\_ET\_SA\_TRIBU** : Parents de 4 enfants, ils nous prouvent que c'est possible de voyager avec des tout-petits.

**@COLLECTIFNARRATEURSDEVIE\_** : Un compte d'entraide entre photographes, une communauté bienveillante et une grande source d'inspiration.

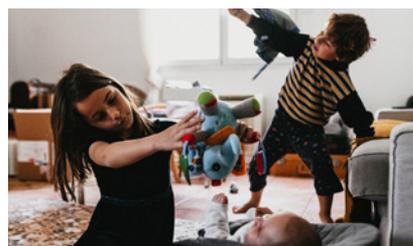
**@MINIREVVE** : J'adore sa façon de parler de la vie de maman avec humour, c'est léger, sincère et ça fait un bien fou !

*Belles actions*

« J'ai été bénévole en 2021 pour « On pose pour le rose ». L'idée c'est de photographier des femmes qui ont eu un cancer du sein et/ou qui veulent contribuer à la recherche tout en se faisant le cadeau d'une mini-séance photo. En septembre 2022 j'ai aussi organisé une rencontre entre parents pour défendre l'idée de nourrir son enfant de n'importe quelle façon, où l'on veut, sans subir les regards ou les réflexions. »

## MISER SUR LE PARTAGE

« Les poupées, jeux de constructions, et autres sont pour moi une corvée. Mais maintenant que les enfants grandissent on fait des jeux de société, des puzzles ou des activités créatives et j'y prend beaucoup de plaisir. On sort beaucoup au parc, à la plage, en forêt. On aime aussi se faire des soirées « cinéma » : on met les couvertures par terre, on fait du pop-corn et on leur fait découvrir les films de notre enfance. »



## PASSION SALVATRICE

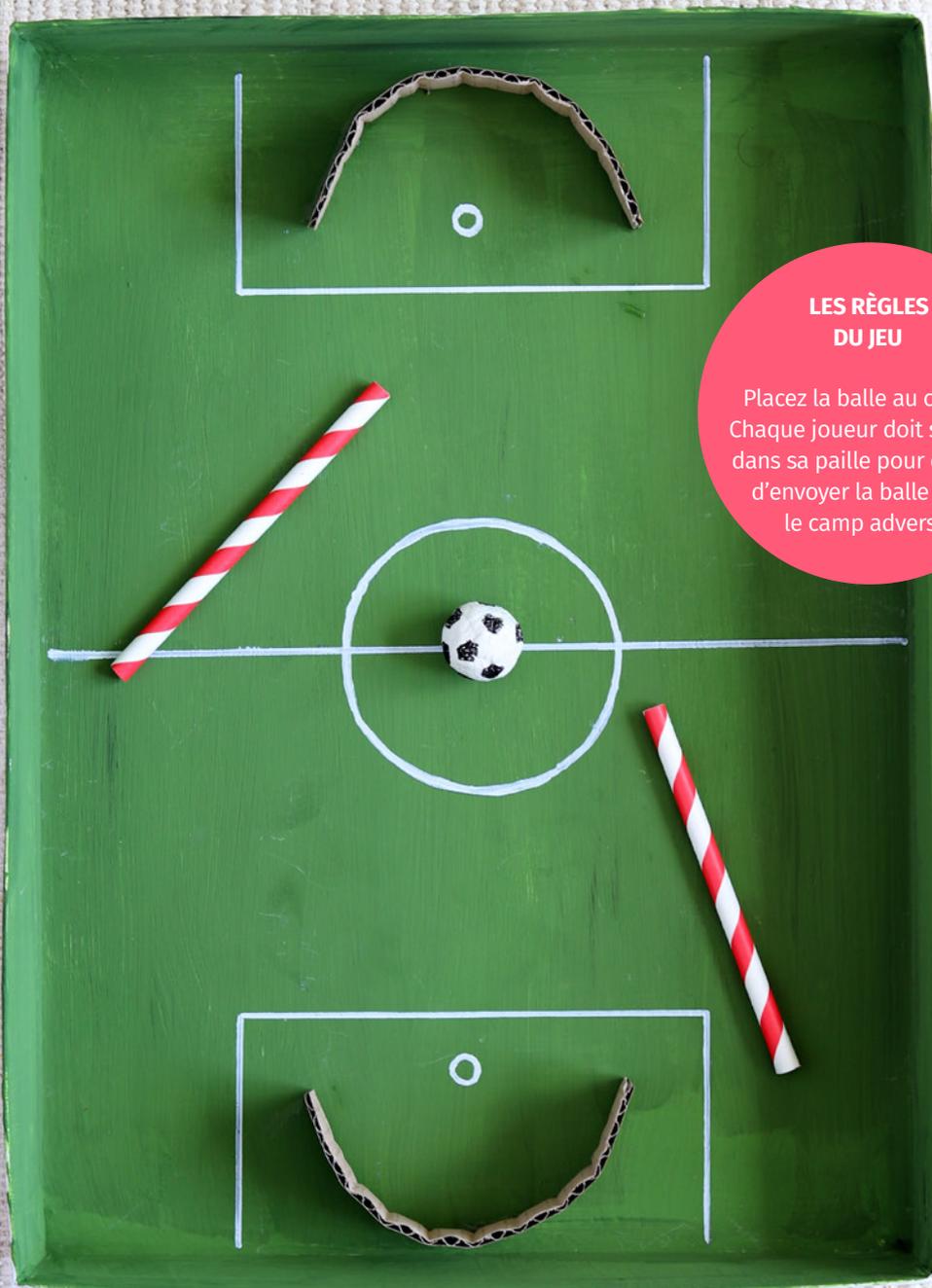
« Après la naissance de mon deuxième enfant, j'ai fait une dépression post-partum. La photographie m'a aidée à me sentir mieux. Les photos de mon quotidien reflétaient la réalité d'une jeune maman, du désordre, des cernes sous les yeux mais aussi beaucoup de joie, de bonheurs simples. Si il y avait plus de photos de la vraie vie nous serions moins complexés de ne pas réussir à tout mener de front ! »



**N'hésitez pas à contacter Lola pour organiser une séance photo. Vous y gagnerez des souvenirs magnifiques. Testé et approuvé !**

# LE FOOT À LA BOUCHE !

*Coupe du monde ou pas, on profite des joies du foot avec ce jeu récup' et facile à créer soi-même. À vos souffles !*

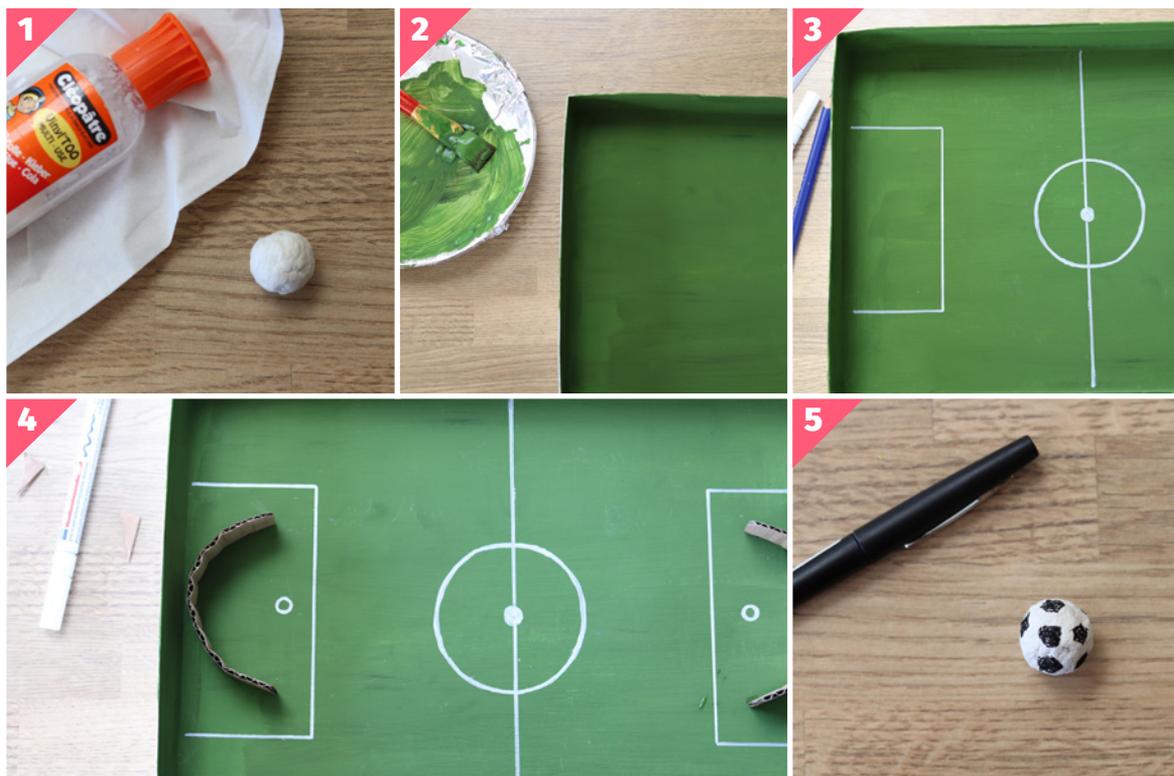


## LES RÈGLES DU JEU

Placez la balle au centre.  
Chaque joueur doit souffler  
dans sa paille pour essayer  
d'envoyer la balle dans  
le camp adverse.

**IL VOUS FAUT :**

- \* Couvreclé de boîte à chaussures (ou de carton de pizza ou équivalent) \* Peinture verte \* Pinceau
- \* Marqueur blanc et noir \* Carton \* Pistolet à colle ou colle forte \* Mouchoir en papier
- \* Colle blanche \* Eau \* Paille



**1.** Pour faire le ballon, mélangez une c. à café de colle blanche et deux c. à soupe d'eau. Trempez-y un mouchoir en papier, puis froissez ce dernier jusqu'à en faire une boule bien compacte. Laissez sécher.

**2.** Peignez l'intérieur du couvercle en vert. Faites deux couches si nécessaire.

**3.** Réalisez les marquages au marqueur blanc.

**4.** Découpez et courbez deux bandes de carton d'environ 3 cm de large. La longueur variera selon la taille de votre « terrain ». Courbez-les et collez-les comme indiqué sur la photo.

**5.** Quand votre balle est sèche, dessinez de petits pentagones au marqueur noir. Coupez la paille en deux (une moitié pour chaque joueur).

# BOUGER, C'EST VITAL !

*Alors que les écrans prennent de plus en plus de place dans notre quotidien, il ne faut pas perdre de vue que l'exercice physique est indispensable à tout âge ! Alexandre Mallier, coach sportif, nous confie son point de vue.*



## ✦ QU'EST-CE QUE MYF KIDS ?

Move Your Fit (MYF) a été créé en 2008. Nous proposons des programmes sportifs depuis plus de 15 ans, pour les salles de sports, pour des événements et aujourd'hui pour les réseaux sociaux. Nous sommes des spécialistes de la transformation physique chez l'adulte. Il y a un peu plus d'un an, nous avons voulu rendre accessible la pratique du sport au plus jeunes en créant un programme qui leur est dédié. L'idée est de leur faire faire des choses simples, ludiques. Avec MYF

Kids, les enfants de 3 à 12 ans vont apprendre à bien s'alimenter et faire du sport en plus de leurs activités.

## ✦ QU'EST-CE QUI VOUS A POUSSÉ À CRÉER CE PROGRAMME ?

On a remarqué que les vidéos qu'on avait faites pendant le confinement plaisaient beaucoup, en particulier quand on avait nos enfants avec nous. On s'est dit que beaucoup d'enfants n'avaient pas la chance de pratiquer une activité sportive, passaient trop de temps passifs devant les écrans, alors on s'est mis au travail.

## ✦ QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS EN TERME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS ?

Un enfant doit bouger au minimum 30 minutes par jour. C'est très important de partager ce moment avec eux. On peut faire du vélo, marcher dans la forêt, les emmener au skatepark... Il faut essayer de les faire sortir tous les jours, même si c'est pour marcher 15 minutes.

## ✦ EST-CE QUE LES ENFANTS D'AUJOURD'HUI BOUGENT MOINS ?

Je ne sais pas si ils bougent moins qu'avant, par contre je sais qu'ils ne bougent pas assez. Souvent, on pense que notre enfant n'est pas capable, qu'il est trop jeune

pour nager, qu'il va tomber si on enlève les petites roues du vélo... Il faut croire en lui, lui faire confiance, l'épauler mais sans le freiner. C'est à nous de les motiver à en faire plus !

### ⚡ LE SPORT QU'IL FONT À L'ÉCOLE NE SUFFIT DONC PAS ?

Deux fois par semaine, c'est sûr que ça ne suffit pas. Il faudrait en faire tous les jours, sous différentes formes.

### ⚡ DES CONSEILS POUR BOUGER PLUS EN FAMILLE ?

Misez toujours sur le jeu, le challenge (les enfants adorent ça) ! En randonnée par exemple, faites des blagues, chantez. Surtout, évitez de leur demander si ça va, si ce n'est pas trop dur... Si c'est vraiment trop dur, il vous le dira ! C'est en montrant l'exemple que vous réussirez à lui donner goût au sport, à l'effort, au dépassement de soi. Le but étant qu'il puisse se dire plus tard « Je dois faire du sport pour être en bonne santé, pour prendre soin de moi ».

### ⚡ AU NIVEAU DE LA NUTRITION, LES PETITS FRANÇAIS SONT-ILS PLUTÔT BONS ÉLÈVES ?

Il y a pas mal d'efforts à faire. Il ne faut pas assimiler le sucre, le gras à des moments cools. Récompenser un effort par un bonbon par exemple, ça n'a pas de sens ! Faire un gâteau, une recette saine avec ses enfants, ça s'est cool. Bien sûr c'est difficile, car on est pas maître de tout. C'est à nous de leur expliquer que ça doit rester exceptionnel et que ce n'est pas pour les punir mais parce qu'on les aime.

### ⚡ UNE IDÉE DE PETIT-DÉJ ÉQUILIBRÉ POUR LES ENFANTS ?

Les enfants peuvent manger, tout comme nous, des œufs, des bananes, du jambon au petit déjeuner.

### ⚡ EST-CE QUE VOUS CONSEILLEZ AUX PARENTS DE FAIRE DU SPORT AVEC LEURS ENFANTS ? OU EST-CE QU'IL VAUT MIEUX AVOIR CHACUN SON PROGRAMME ?

Ça dépend de l'objectif. Vous pouvez bien évidemment faire du sport avec votre enfant, mais si vous avez un objectif de transformation physique, ça ne suffira pas. Il faudra alors suivre un programme adapté aux adultes en plus !

#### NOS EXPERTS



*Issus du milieu du Fitness, Jessica Mellet et Alexandre Mallier se sont rencontrés il y a de nombreuses années lors d'une compétition fitness. Leur complicité et leur passion commune pour ce sport leur a permis de remporter un titre de champions de France de fitness. Ils sont les auteurs de plus de 30 DVD, animateurs sportifs à la télévision et administrateurs de la chaîne YouTube « Move Your Fit », qui compte aujourd'hui plus de 720 000 abonnés.*

# AU FEU

## LES POMPIERS !

La grande échelle, la sirène, les gyrophares...  
L'univers des pompiers fascine depuis toujours les tout-petits. Voici nos astuces pour une fête sous le signe des soldats du feu !





Des petites boules transparentes sont remplies de papier de soie aux couleurs de la fête puis suspendues par un fil de nylon.



On dirait qu'il y a une urgence ! Découvrez dans les pages suivantes comment nous avons fabriqué ces immeubles en feu.



Ces petits toppers sont collés sur des cure-dents pour être ensuite piqués partout. Vous pouvez les télécharger sur [www.latribudesidees.fr](http://www.latribudesidees.fr) (rubrique patrons).



Le décor a été travaillé dans les moindres détails, comme ici avec des petites échelles en bois. Découvrez le tuto en pages suivantes.



# LA GRANDE ÉCHELLE

## IL VOUS FAUT :

- \* Abaisse-langues
- \* Peinture marron
- \* Colle



**1.** Assemblez deux fois deux abaisse-langues en collant un demi abaisse-langues au centre.



**2.** Collez ensuite quatre autres moitiés réparties sur toute la longueur.



**3.** Peignez l'échelle en marron des deux côtés.

**OPÉRATION  
EN COURS**

*Parfaitement dans le thème, les petits jouets semblent très affairés et donnent un air de fête au plus simple des gâteaux !*



Téléchargez les flammes à découper sur [www.latribudesidees.fr](http://www.latribudesidees.fr) (rubrique patrons).

## MON PETIT SHOPPING



### EMPORTE-PIÈCE

*En inox et fabriqué en Allemagne, il vous permettra de créer de jolis biscuits en forme de camion de pompier.*

Maspatule.com 5,90 €



### BALLON GÉANT

*Effet « wow » garanti avec ce ballon géant ! Son socle lui permet d'être posé à même le sol pour une déco d'anniversaire parfaite.*

Mylittleday.fr 17,20 €



### CAISSETTES À CUPCAKES

*Avec leurs dorures fines, ces 6 caissettes assorties habilleront à merveille vos petits gâteaux ou serviront de contenants pour des friandises.*

Mylittleday.fr 2,20 €



# IMMEUBLES EN FEU

## IL VOUS FAUT :

- \* Rectangles de carton
- \* Papier noir
- \* Papier de soie ou crépon rouge, orange et jaune
- \* Ciseaux
- \* Colle
- \* Ruban adhésif

**1.** Fixez les rectangles de carton entre eux avec du ruban adhésif (au dos).

**2.** Découpez des fenêtres de différentes tailles dans du papier noir et collez-les sur les immeubles en carton.

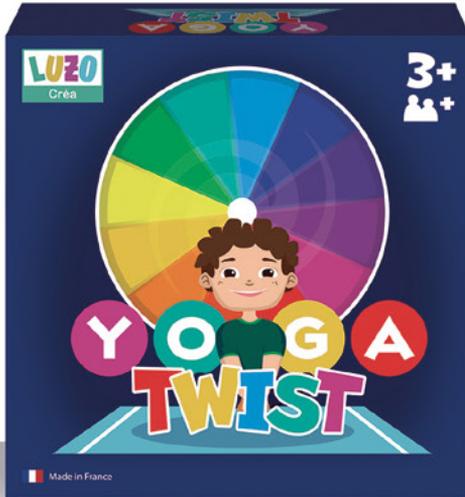
**3.** Découpez des rectangles de papier de soie dans les 3 couleurs puis assemblez-les en les froissant pour créer des flammes. Collez-les en les répartissant sur les toits et les façades des immeubles.

**Astuce** Les immeubles en feu sont un incontournable des anniversaires pompiers ! Ceci est notre version, mais vous pouvez l'adapter au matériel que vous avez à disposition. N'hésitez pas par exemple à faire des immeubles en 3D avec des boîtes en carton, ou à remplacer le papier de soie par du papier crépon !



# YOGA TWIST

Découvrir les bienfaits du yoga  
tout en s'amusant !



3+

À partir de 3 ans



3 modes de jeu



12 postures



**Motricité**

**Concentration**

**Confiance en soi**

**Gestion des émotions**



Tous nos jeux sont entièrement fabriqués  
en France et éco-responsables.

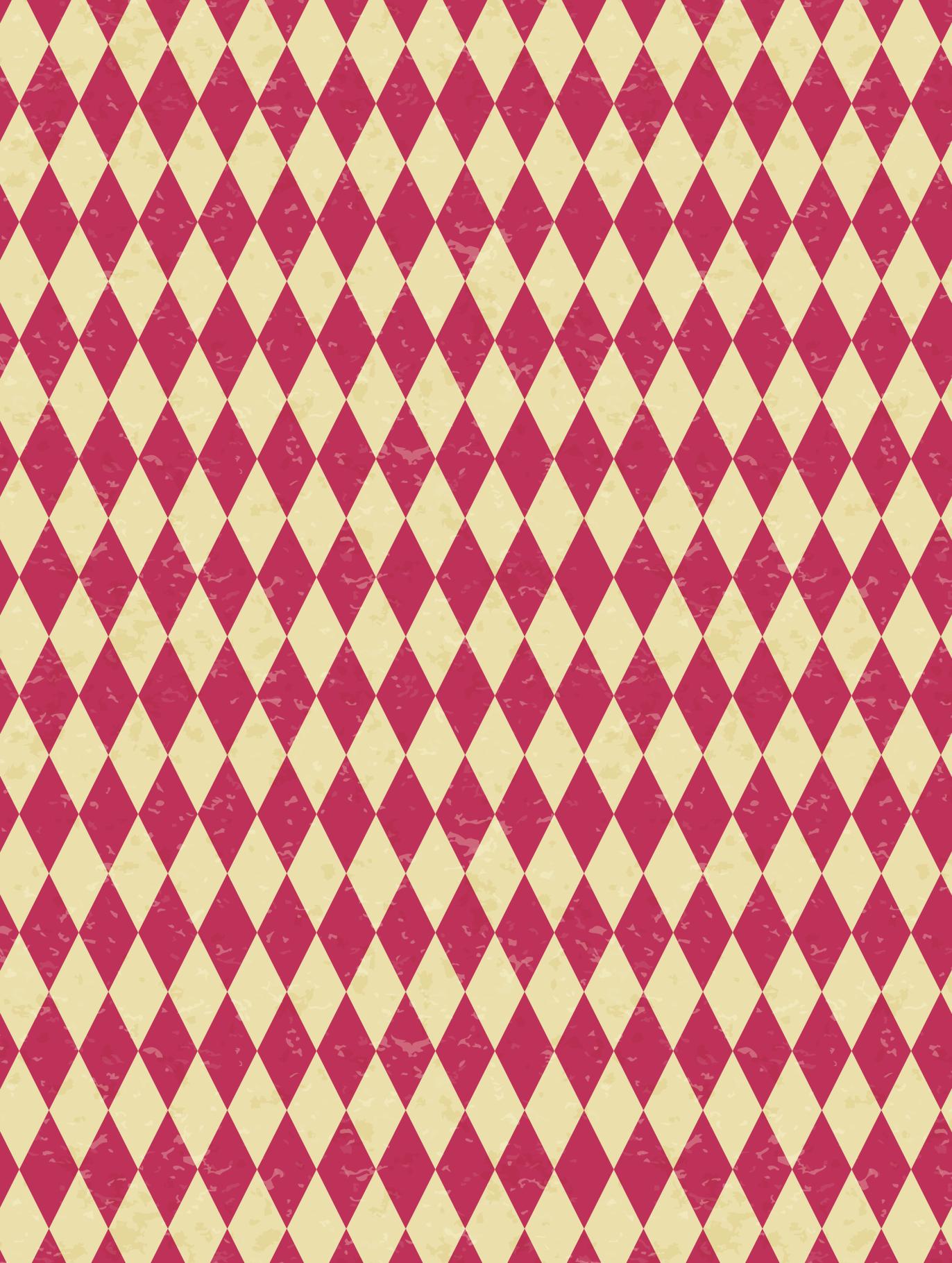
[www.luzocrea.fr](http://www.luzocrea.fr)

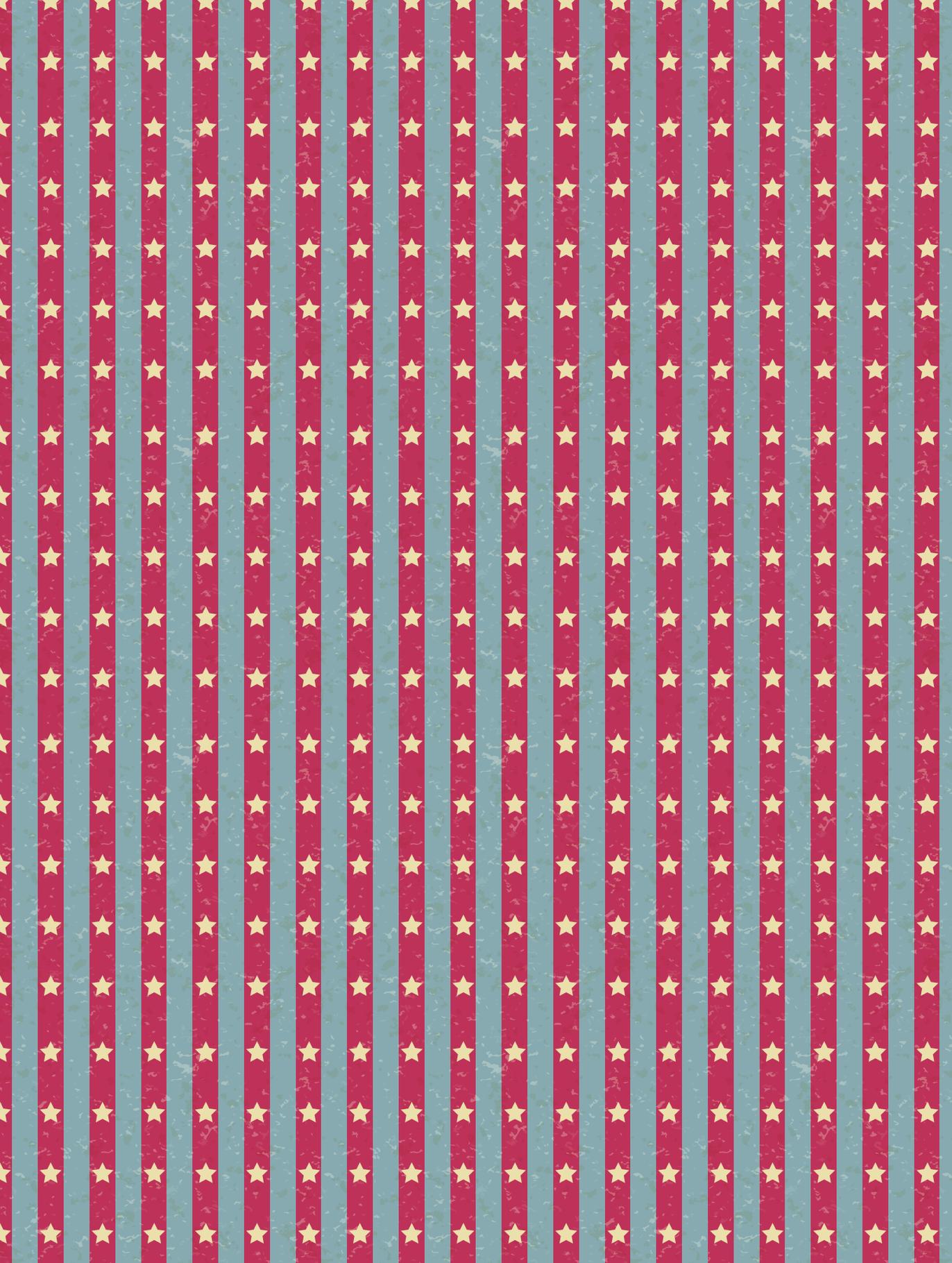


## VOS PAPIERS CRÉATIFS

*À chaque numéro, découvrez de jolis papiers spécialement sélectionnés pour vous. Utilisez-les à votre guise pour vos DIY, vos emballages de petits cadeaux, vos décorations personnalisées... c'est vous qui décidez !*

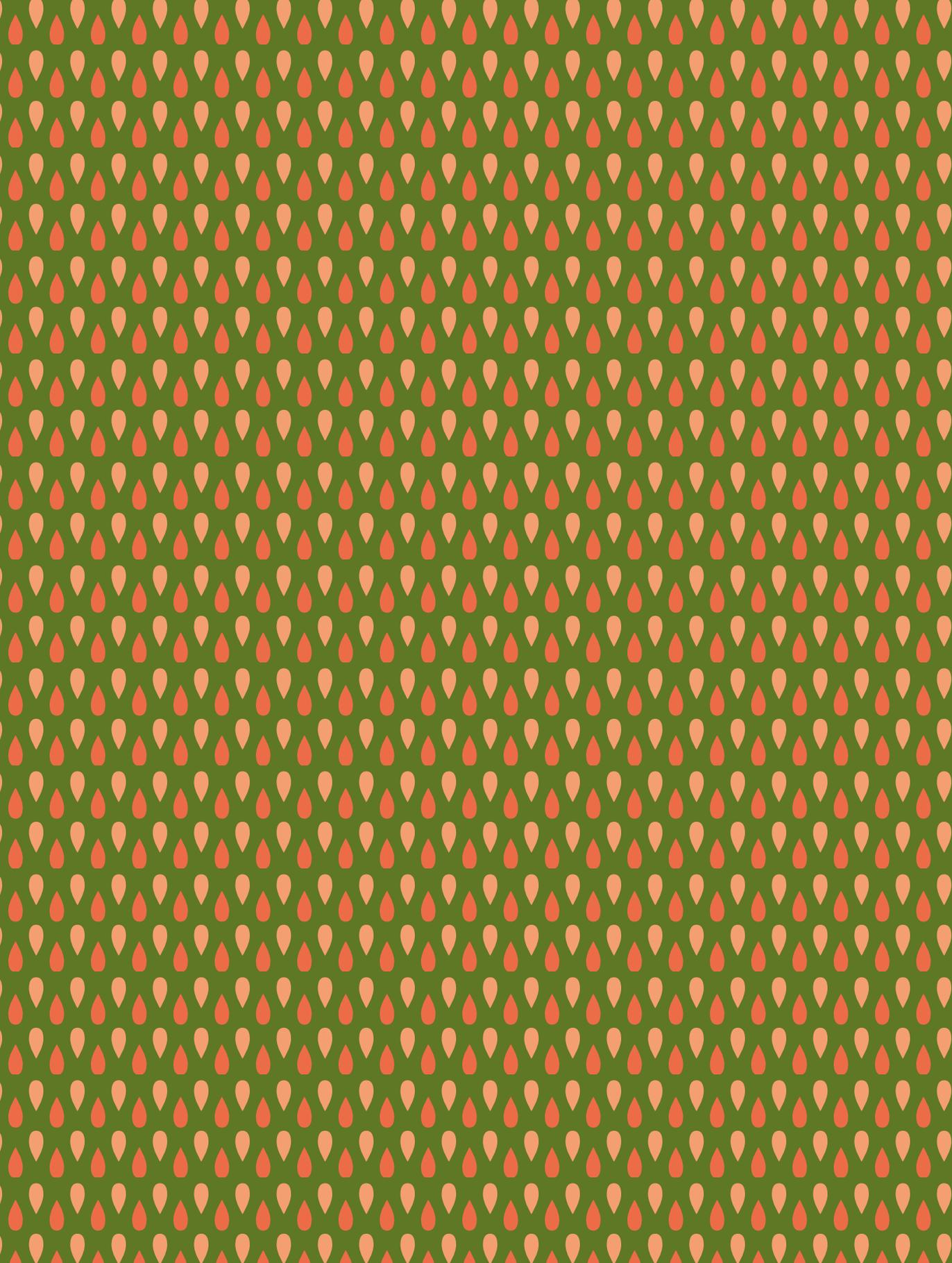


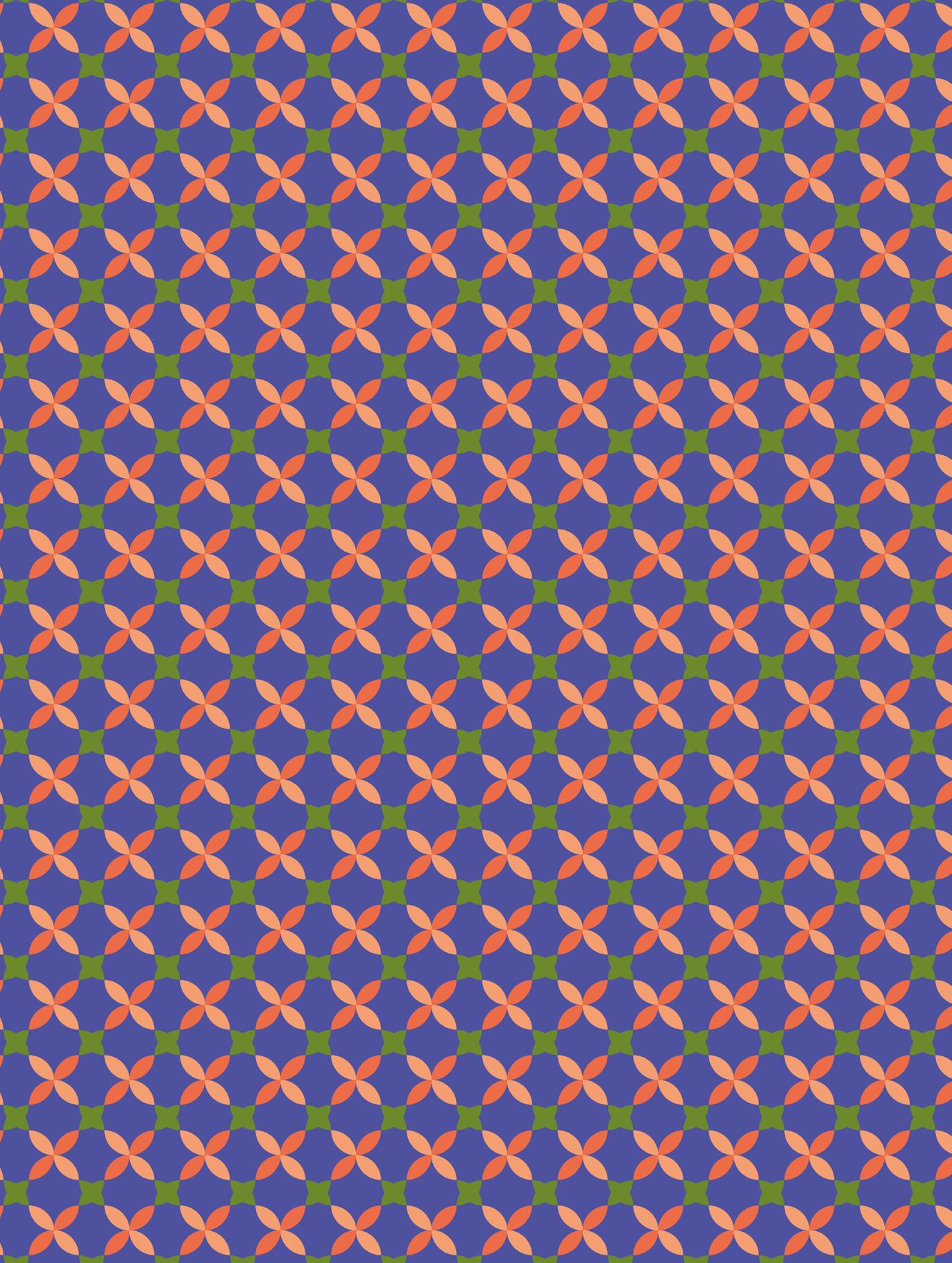












# C'EST MEILLEUR QUAND C'EST FAIT-MAISON !

*C'est facile de faire plaisir aux enfants quand on a les bonnes recettes. Voici deux classiques du goûter, à faire vous-même en toute simplicité !*

## LES MINI-BÉHÈNE

### INGRÉDIENTS

200 g de farine / 1/2 c. à café de levure chimique / 80 g de beurre / 80 g de sucre en poudre / 50 g d'eau

### PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C. Portez l'eau à ébullition puis ajoutez le beurre et le sucre. Mélangez pour que le sucre fonde puis laissez refroidir.

Mélangez la farine et la levure. Ajoutez le mélange

liquide puis pétrissez. Formez une boule et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

Étalez la pâte finement puis détaillez-la en petit cercles. Vous pouvez aussi découper des yeux et des sourires avec la pointe d'un couteau.

Faites cuire au four 6 à 8 minutes et laissez refroidir. Déposez une c. à café de la garniture de votre choix au centre d'un biscuit, puis recouvrez d'un deuxième biscuit.

### ASTUCE



*Pour faire une ganache au chocolat, faites fondre 200 g de chocolat pâtissier dans 80 g de crème liquide et laissez prendre 2 heures au réfrigérateur.*



# LES ZORÉOS

## INGRÉDIENTS

Pour les biscuits :

**185 g de beurre mou**

**200 g de sucre**

**1 œuf**

**1 c. à café d'arôme de vanille**

**340 g de farine**

**60 g de cacao non sucré**

**1 c. à café de levure chimique**

**Colorant alimentaire noir (facultatif)**

Pour la crème :

**150 g de beurre mou**

**300 g de sucre glace**

**2 c. à soupe de lait**

**1 c. à café d'arôme de vanille**

## PRÉPARATION

Préchauffez le four à 170 °C. Mélangez le beurre et le sucre, puis ajoutez l'œuf et l'arôme de vanille.

Mélangez à part la farine, la levure et le cacao en poudre.

Versez le deuxième mélange dans le premier et pétrissez à la main. Ajoutez le colorant si vous le souhaitez.

Étalez la pâte et détaillez les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce rond (un verre retourné fera l'affaire).

Faites cuire 10 minutes au four.

Mélangez le beurre et le sucre glace, puis ajoutez l'arôme de vanille.

Déposez une c. à café de crème entre deux biscuits.

### ASTUCE



*Vous pouvez utiliser un biscuit Oréo en guise de tampon avant la cuisson des biscuits.*



# BOUGIES À CROQUER



## INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 4 tranches de pain de mie
- 5 tranches d'emmental
- 15 grammes de beurre
- 4 tranches de jambon cru
- 3 olives noires
- Tomates cerises
- Salade



**1.** Séparez les blancs des jaunes d'œufs puis mettez-les de côté. Découpez un rouleau en carton en 4 rondelles, recouvrez-les d'aluminium et appuyez à une extrémité pour former une flamme.

**2.** Déposez les flammes sur du papier cuisson dans une poêle chaude. Versez les blancs d'œufs, laissez cuire quelques minutes, ajoutez les jaunes d'œufs et laissez cuire encore un peu. Démoulez les flammes et disposez-les dans une assiette.

**3.** Aplatissez les pains de mie avec un rouleau à pâtisserie, déposez les tranches d'emmental par-dessus et enrroulez. Cuisez les rouleaux de pain de mie dans une poêle chaude avec le beurre.

**4.** Enroulez dans les tranches de jambon cru, placez-les dans l'assiette sous les œufs. Modelez des petites tiges avec le reste de pain de mie.

**5.** Découpez le reste du fromage en petits ronds et étoiles. Découpez 8 petits ronds et 4 lamelles d'olives noires.

**6.** Disposez des petits ronds de fromage et d'olives noires pour former les yeux, puis les lamelles pour former la bouche. Décorez avec la salade, les tomates cerises et les étoiles d'emmental.

Retrouvez plus de détails en vidéo en téléchargeant l'application Chefclub.



1



3

# 100% créateurs

Mes petits craquages... et mes grandes envies !



2



4

## 1/ SUSPENSION BICHETTE

*Talena et Louison*

Cette jolie suspension printanière est dessinée puis réalisée à la main avec des matériaux de qualités. 42 €

> [Talenaetlouison.bigcartel.com](http://Talenaetlouison.bigcartel.com)

## 2/ BRACELET BRIQUES

*Quand je serai grand*

Ce bracelet est réalisé à partir de célèbres briques en plastique. Détourner les jouets pour en faire des bijoux, c'est la spécialité d'Anthony. 8 €

> [@Quand.Je.Serai.Grand](https://www.instagram.com/Quand.Je.Serai.Grand) sur Instagram

## 3/ TASSE À CAFÉ

*1320 degrés*

On craque pour la délicatesse de ces tasses au message universel et leur petit cœur doré. D'ailleurs, on craque pour toute la boutique ! 25 €

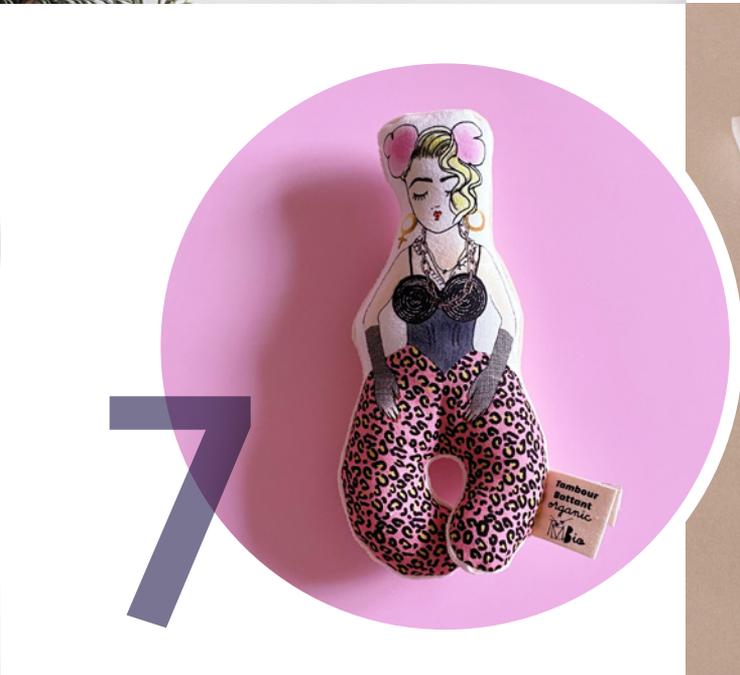
> [1320degres.com](http://1320degres.com)

## 4/SAC BANANE BETSY

*Douce de Po*

On adore le look moderne de ce sac banane conseillé à partir de 3 ans et même pour les adultes ! En velours côtelé et liberty. 36 €

> [Doucedepo.fr](http://Doucedepo.fr)

**5/ CARTE ILLUSTRÉE***Atelier Oranger*

Les douces illustrations d'Anne-Gaëlle se déclinent sur des affiches, de la papeterie ou, comme ici, sur des cartes postales. 3 €

› [Atelieroranger.com](http://Atelieroranger.com)

**6/ BROCHE VICTORIA II***Ma petite broche*

On adore l'esprit marin de cette petite broche à accrocher sur tous nos sacs et vêtements ! Déclinée en différents coloris sur le site. 8,90€

› [Mapetitebroche.fr](http://Mapetitebroche.fr)

**7/ HOCHET****MATERIAL GIRL***Tambour battant*

Voici un hochet qui fera une forte impression ! Adapté aux petites mains de bébé, il sera aussi parfait en déco pour des parents rock'n roll ! 28 €

› [Tambourbattant.com](http://Tambourbattant.com)

**8/ ANNEAU DE DENTITION***MintyWendy*

Coup de cœur pour le petit nouveau de chez MintyWendy ! Idéal pour soulager les douleurs liées aux poussées dentaires. 15,60€

› [Minty-wendy.com](http://Minty-wendy.com)

# salon baby

Le salon des futurs  
et jeunes parents

VIVEZ  
L'EXPÉRIENCE  
BABY

LILLE Grand Palais  
8 et 9 octobre 2022

Je flashe, je réserve ma place !



NOUVEAU LIEU !

PARIS Espace Champerret  
22 et 23 octobre 2022

Je flashe, je réserve ma place !



RENCONTREZ . DÉCOUVREZ . TESTEZ

INFOS - ANIMATIONS - EXPOSANTS  
[www.enjoyfamily.fr](http://www.enjoyfamily.fr)

NOS PARTENAIRES



natalprive.com

PARENTS



# CAHIER SPÉCIAL ENFANTS

8 TUTOS  
JUSTE POUR  
TOI !



PRÉSENCE D'UN  
ADULTE FORTEMENT  
RECOMMANDÉE !



# CARILLON PAPILLON

## IL TE FAUT



**Gobelet en carton**

**Perforatrice**

**Cordelette**

**Fil chenille**

**Feutres acrylique**

**Souvenirs de vacances  
(coquillages, coraux,  
pomes de pin...)**

**Yeux mobiles**

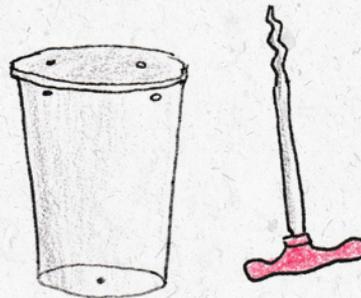
**Carton**

**Pistolet à colle**

À PARTIR DE  
**8 ANS**

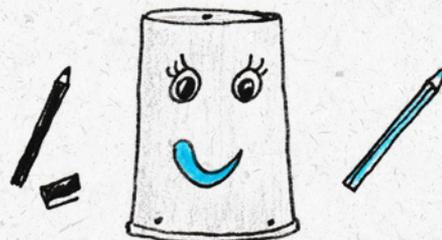
# 1

Perce le gobelet. Tu dois faire un trou dans le fond et 4 autres sur le haut. Retourne-le.



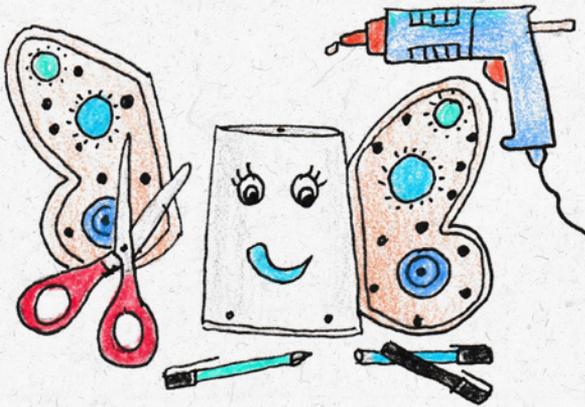
# 2

Dessine les yeux et la bouche du papillon.



3

Découpe deux formes d'ailes dans du carton. Décore-les et colle-les de chaque côté du gobelet.



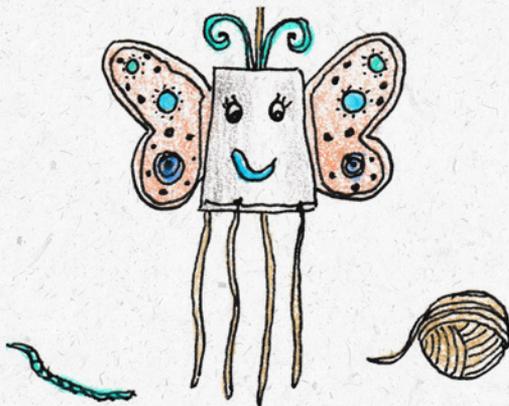
4

Coupe 5 morceaux de cordelette, d'environ 30 cm chacun.



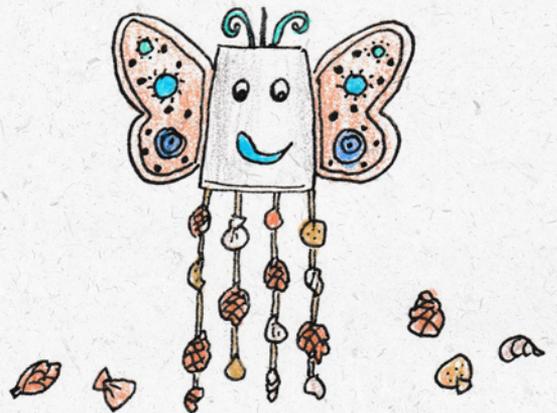
5

Noie un morceau dans chaque trou. Pour le trou central du haut, prévois une boucle afin de pouvoir suspendre ton carillon. Colle deux petits morceaux de fil chenille pour les antennes.



6

Accroche de petits objets et souvenirs de vacances sur les cordelettes.





[WWW.INSTAGRAM.COM/MONPETITSOUKIDEEES](http://WWW.INSTAGRAM.COM/MONPETITSOUKIDEEES)



# SORCIÈRE MALADROITE

IL TE FAUT  
~ ~ ~

**ROULEAU DE CARTON  
RÉCUP'**

**PEINTURE NOIRE**

**FEUTRE PEINTURE BLANC**

**PAPIER ORANGE,  
NOIR ET KRAFT**

**PAILLES RAYÉES NOIRES  
ET VIOLET**

**(OU NOIRES ET BLANCHES  
AVEC UN FEUTRE VIOLET)**

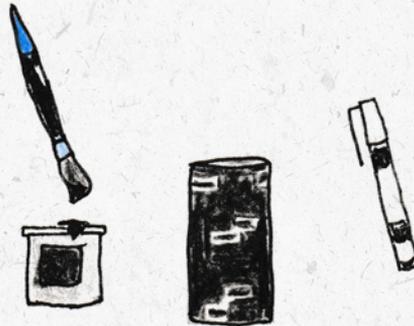
**COLLE**

**BAGUETTE EN BOIS**

À PARTIR DE  
**7 ANS**

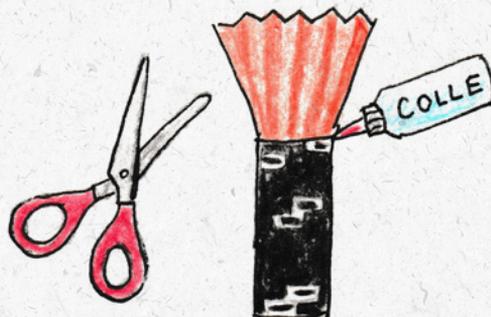
**1**

Peins le rouleau de carton en noir. Après séchage, dessine quelques petites briques blanches.



**2**

Découpe un carré de papier orange d'environ 10 X 10 cm. Plie-le en accordéon. Insère-le dans le rouleau et sécurise par un point de colle de chaque côté. Ce sera la jupe de la sorcière.



3

Avec des chutes de papier noir et orange, dessine les bottines de sorcière et leurs boucles. Peins les pailles si nécessaire puis colle les bottines au bout.



4

Colle les pailles à l'envers à l'arrière de la jupe, de chaque côté.

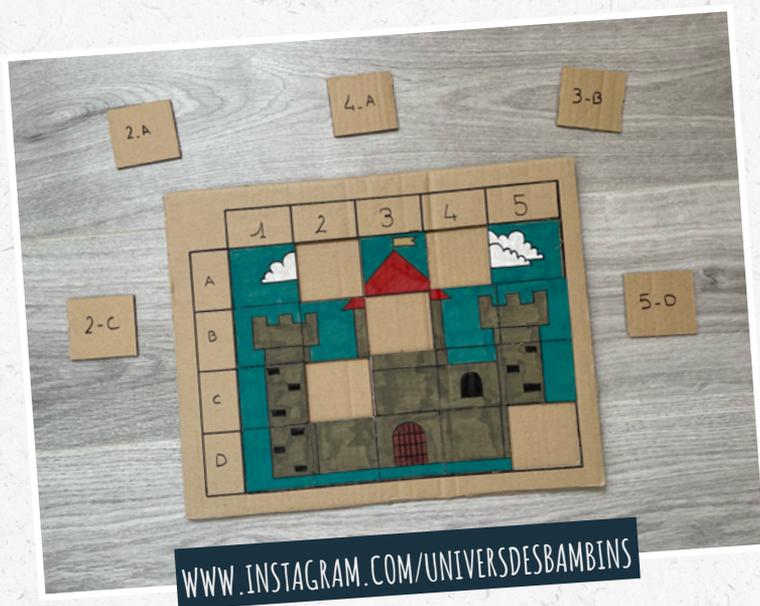
5

Découpe un petit rectangle de papier kraft. Frange-le et enroule-le sur lui-même, puis colle-le au bout de la baguette en bois.



6

Colle le balai au centre de la jupe, sur l'arrière.



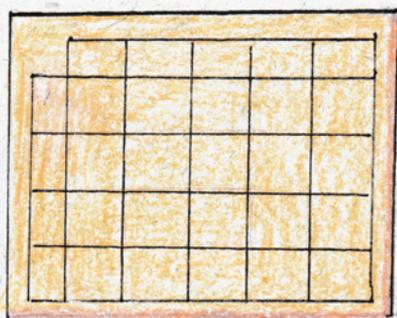
# PUZZLE À DOUBLE ENTRÉE

IL TE FAUT



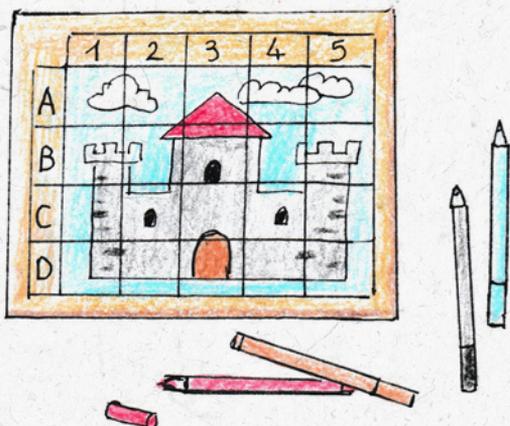
CARTON / FEUTRE / RÈGLE / CUTTER

À PARTIR DE  
**6 ANS**



**1**

Sur un morceau de carton, dessine un tableau à double entrée composé de 4 lignes et 5 colonnes.

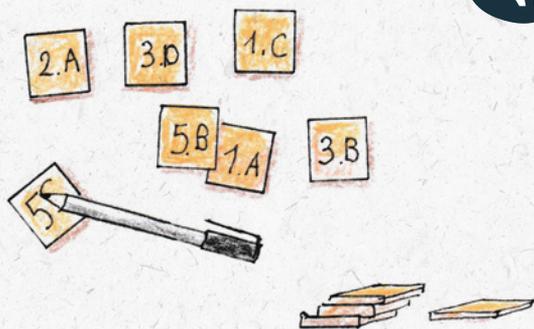


**2**

Inscris les lettres de A à D et les chiffres de 1 à 5. Dessine un château-fort ou ce que tu souhaites sur le tableau.

**3**

Demande à un adulte de découper les différentes cases du dessin au cutter.

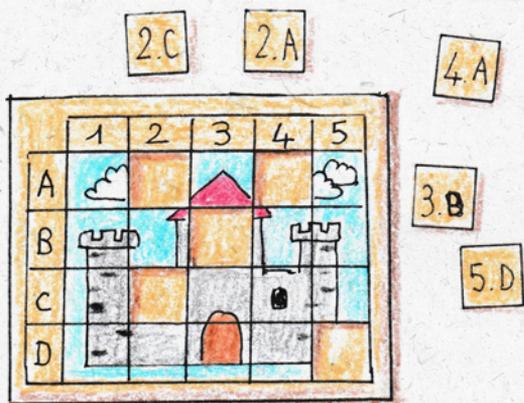


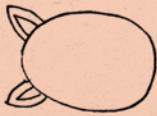
**4**

Inscris au dos de chaque case le chiffre et la lettre qui correspond à son emplacement.

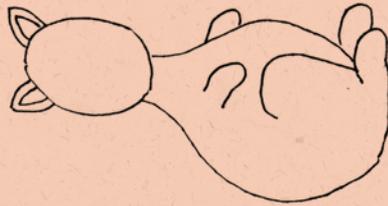
**5**

Colle un deuxième morceau de carton derrière le premier, à la même taille. Dessine le quadrillage. Tu pourras alors t'amuser à reconstituer le puzzle.

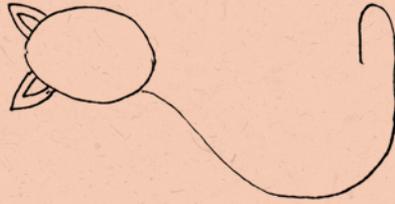




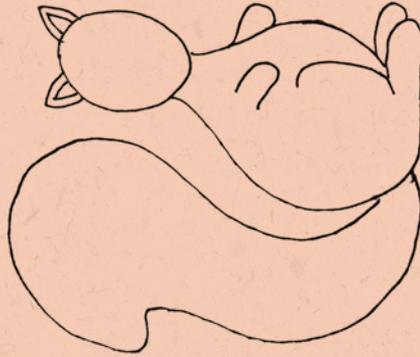
1 Commence par la tête ovale et les deux oreilles.



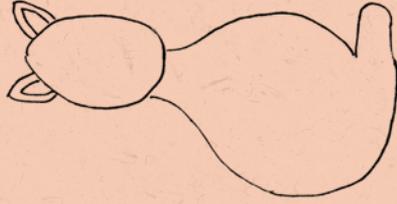
2 Ajoute un arc pour la cuisse, les deux pattes avant et une patte arrière.



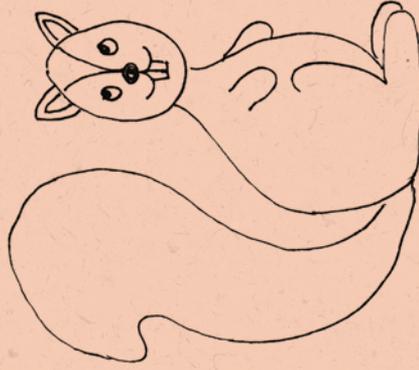
3 Continue avec une ligne ondulée qui part sous la tête et revient former une patte arrière.



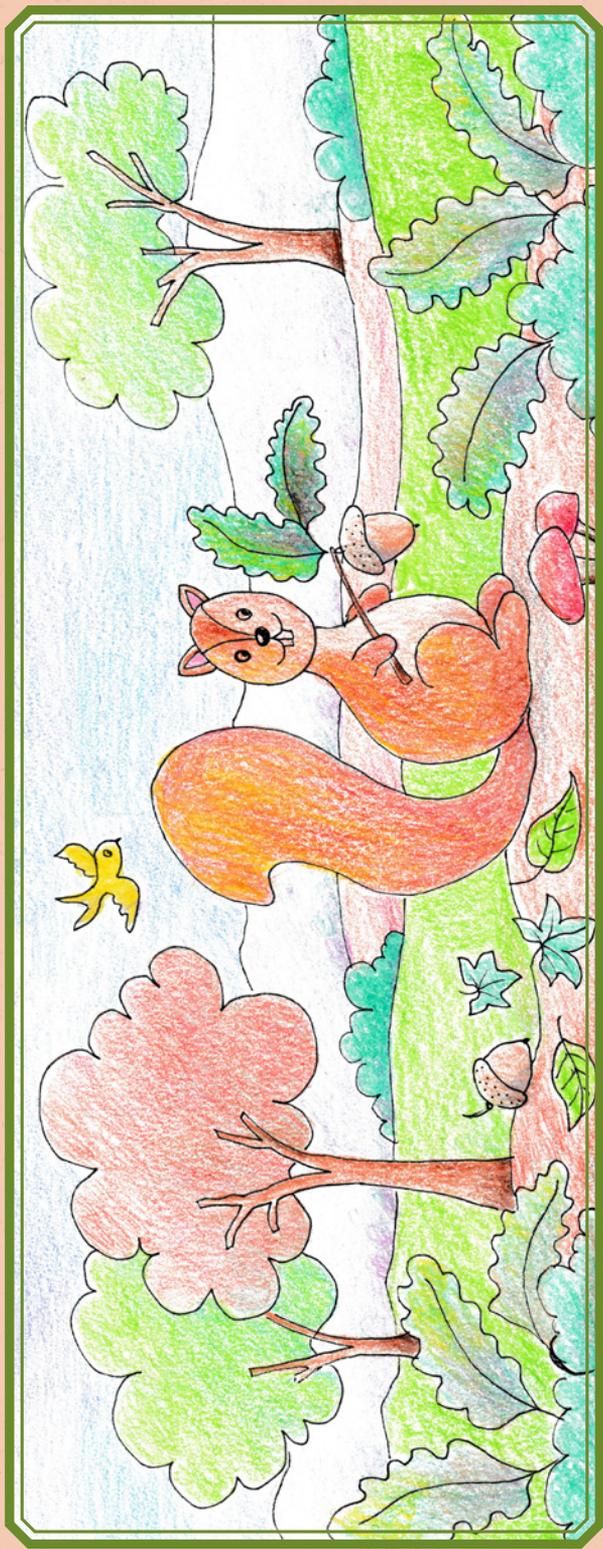
4 Dessine la belle et grande queue en panache.



5 Ferme le corps en dessinant le ventre.



6 Termine par le museau, les yeux et le reste de la frimousse.



# COMMENT DESSINER

## UN ÉCUREUIL MIGNON ?

ASTUCE! 

TU PEUX LUI FAIRE TENIR QUELQUE  
CHOSE DANS LES BRAS, COMME LE  
BÂTON ICI.

« Un écureuil de  
branche en branche  
sauté. »



[WWW.INSTAGRAM.COM/NOS\\_INSTANTS\\_CREATIFS](http://WWW.INSTAGRAM.COM/NOS_INSTANTS_CREATIFS)



## DANS LA MARE

### IL TE FAUT



**PAPIER VERT,  
ROUGE ET MARRON**

**MORCEAU DE CARTON**

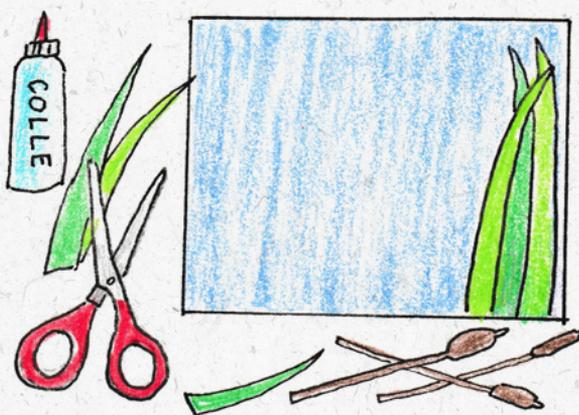
**PAPIER CRÉPON BLEU**

**FEUTRES NOIR ET ROSE**

**YEUX MOBILES**

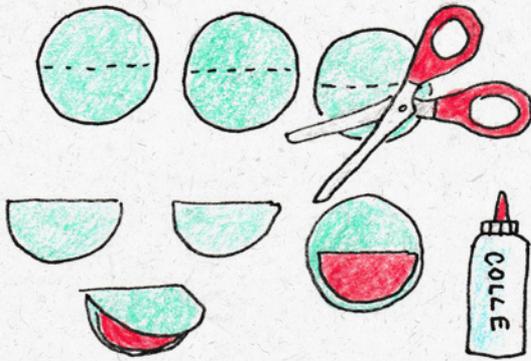
**COLLE**

À PARTIR DE  
**6 ANS**



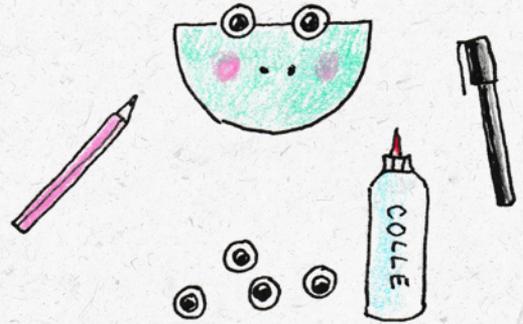
**1**

Recouvre le morceau de carton de papier crépon bleu légèrement froissé. Colle-le au dos. Colle par-dessus des roseaux et des herbes hautes, découpés dans du papier.



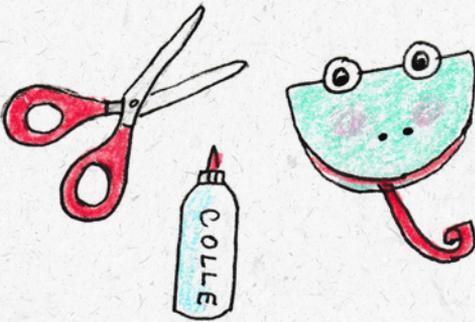
2

Découpe des ronds de papier vert et des demi-ronds de papier rouge. Plie chaque rond en deux et colle un demi-rond rouge à l'intérieur.



3

Décore le dessus de tes grenouilles en collant des yeux mobiles et en dessinant les joues roses et les narines noires.

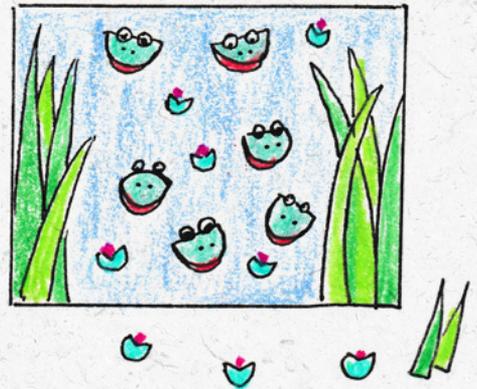


4

Colle ensuite la langue, découpée dans du papier rouge et un peu enroulée sur elle-même.



5



Colle les grenouilles sur le décor en carton. Si tu veux, tu peux ajouter quelques nénuphars en papier.

# NUAGE DE LAINE



## IL TE FAUT

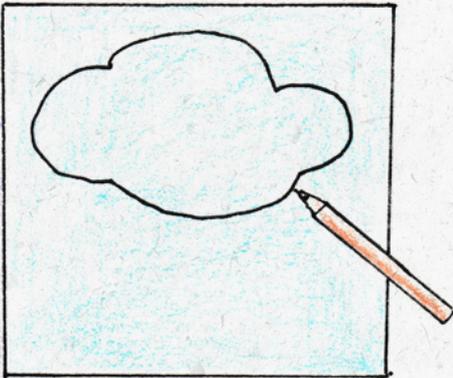


**CARRÉ DE PAPIER BLEU CIEL / CHUTE DE PAPIER MULTICOLORES / COLLE BÂTON ET COLLE BLANCHE LIQUIDE / CISEAUX / PINCEAUX / CRAYON À PAPIER**

À PARTIR DE  
**3 ANS**

**1**

Dessine une forme de nuage au crayon à papier sur le papier bleu.



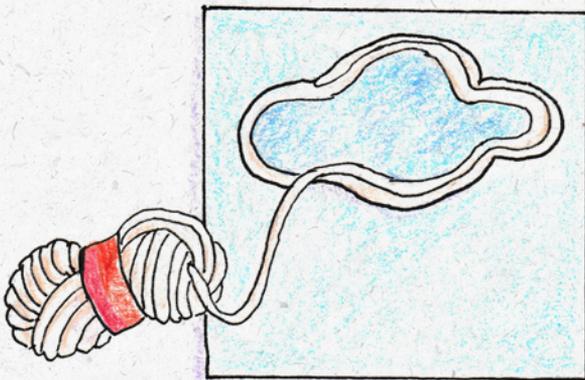
**2**

Badigeonne le nuage de colle liquide.



**3**

Colle la laine dessus, de manière concentrique, en partant du bord vers le centre.



**4**

Dessine et découpe des gouttes colorées. Colle-les sous le nuage.





# MONSTRES GENTILS

## IL TE FAUT



**ABASSE-LANGUES**

**PEINTURE BLEUE ET VERTE**

**PAPIER NOIR ET BLANC**

**PAPIER BLEU ET VERT**

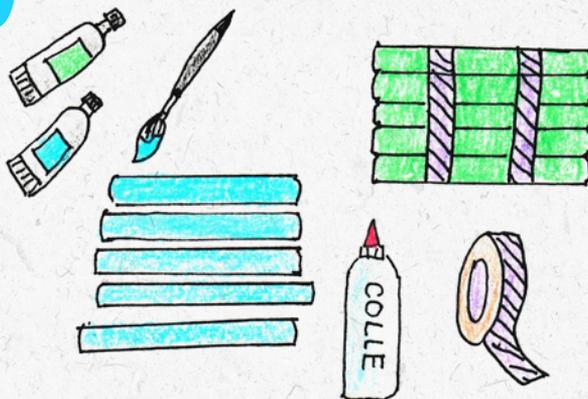
**YEUX MOBILES**

**COLLE ET/OU RUBAN ADHÉSIF**

À PARTIR DE  
**6 ANS**

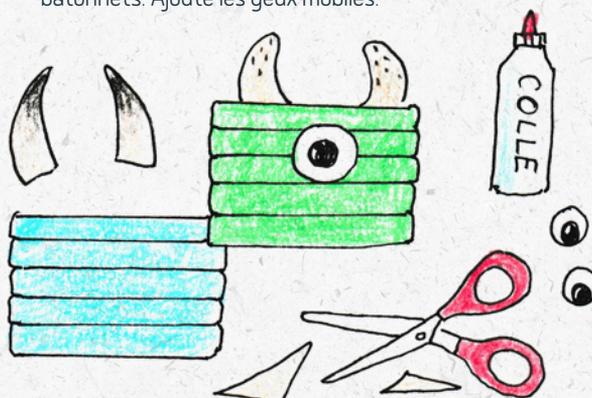
1

Peins cinq bâtonnets en bleu et cinq en vert. Colle-les entre eux, par couleur. Consolide avec du ruban adhésif au dos.



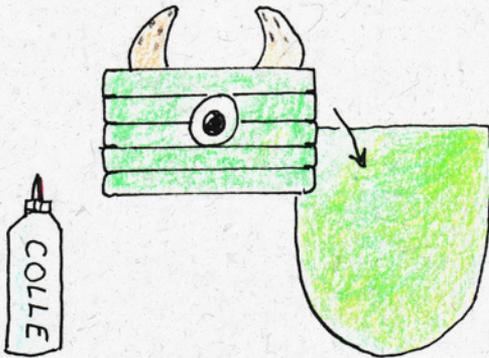
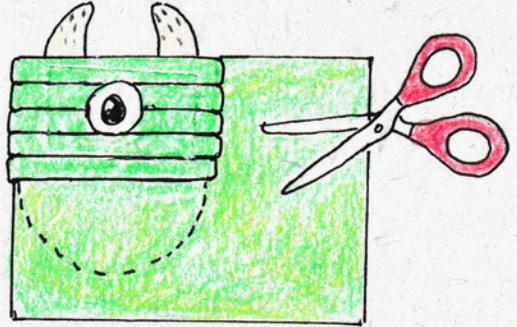
2

Découpe deux paires de cornes. Tu peux ajouter quelques détails aux pastels, crayons de couleurs ou feutres. Colle-les au dos des bâtonnets. Ajoute les yeux mobiles.



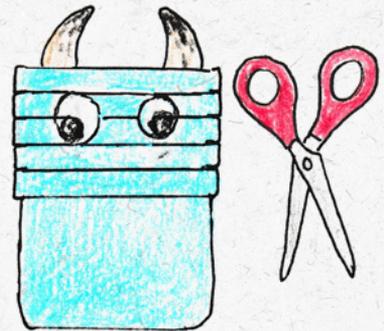
3

Place ton monstre vert en haut à gauche d'une feuille verte et dessine un demi-cercle sous les bâtonnets. Allonge le demi-cercle jusqu'en haut de la feuille et découpe la forme.



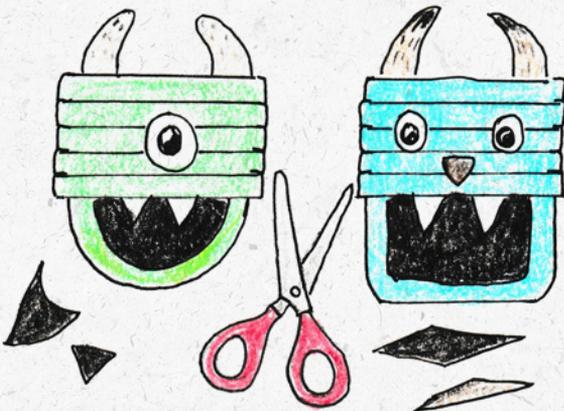
4

Colle les bâtonnets sur la partie rectangulaire du papier vert.



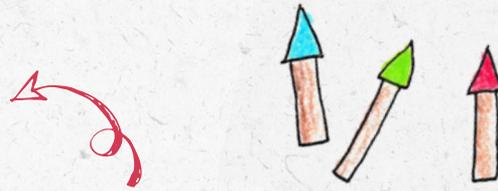
5

Fais de même pour le bleu, en découpant cette fois un rectangle aux angles légèrement arrondis.



6

Découpe un demi-cercle de papier noir et un rectangle de papier noir et colle-les. Ajoute des dents et un triangle pour la truffe du monstre bleu.



# LUTINS DES BOIS

IL TE FAUT



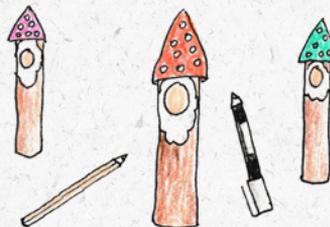
MORCEAUX DE BOIS / CHUTES DE FEUTRINE / PISTOLET À COLLE / FEUTRES ACRYLIQUE

À PARTIR DE  
**4 ANS**

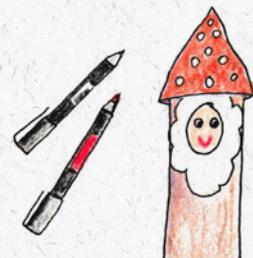
**1** Découpe des demi-ronds dans la feutrine et donne-leur une forme de chapeau pointu. Dessine des petits pois blancs dessus. Colle un chapeau sur chaque morceau de bois.



**2** Dessine un visage rond et une barbe blanche.



**3** Termine en dessinant les yeux et la bouche des lutins.



DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO DE

LA TRIBU DES IDÉES

# VIVE LES PETITS PLAISIRS DE L'HIVER !

EN KIOSQUES LE 27 DÉCEMBRE





## RECETTE

On s'amuse en cuisine !



## RENCONTRE

Jolis bricolages de saison

CADEAU Vos papiers créatifs à découper.



DANS TON CAHIER ENFANT, 8 TUTOS FACILES POUR CRÉER EN T'AMUSANT !

