

UN ÉTÉ CRÉATIF POUR PETITS ET GRANDS !



DOSSIER

Un pique-nique original en famille



RENCONTRE

Sophie Astrabie, maman mais pas seulement



ENFANTS

Des activités manuelles rien que pour eux



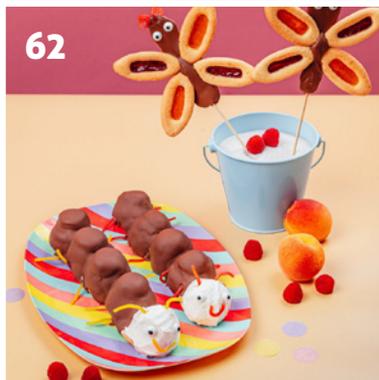
OK CORRAL

Le plus grand parc d'attractions du Sud

**Le Far West comme vous ne
l'avez jamais vu !**



13780 CUGES-LES-PINS



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 :
Sophie Astrabie

24 Une rentrée DIY

28 Dossier :
Pique-niques créatifs

40 Creative mum :
The mother of two

44 Petites expériences scientifiques

48 Un anniversaire au galop

55 Vos papiers créatifs

62 Tiramisu glacé

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 :

AUDREY BEAULIEU



Maman de Rose & Valentine et maîtresse d'école, passionnée de loisirs créatifs, Audrey propose des activités créatives réalisées en famille ou en classe, pour de jolis et chics partages !

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

CÉLINE BONGRAND



Assistante maternelle, Céline est aussi la maman de Nolhan et Daren, avec qui elle aime partager de nombreuses activités créatives. Son compte Instagram est une véritable pépite !

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

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)

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/monpetitsoukdidees](https://www.instagram.com/monpetitsoukdidees)

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)

AURÉLIE CHAUVET



L'univers d'Aurélie est un concentré d'amour et de douceur. Accompagnée de sa fille Rose, elle multiplie les activités créatives et les partage avec sa communauté.

[Instagram.com/une.pipelette.du.sud](https://www.instagram.com/une.pipelette.du.sud)

SABINE SCHOREISZ



Maman à temps plein de 3 enfants, Sabine multiplie les activités créatives et éducatives qu'elle prend plaisir à partager avec nous sur Instagram.

[Instagram.com/the.mother.of.two](https://www.instagram.com/the.mother.of.two)

P.56 ILLUSTRATRICE INVITÉE : CHARLOTTE DE PELISSOT



Directrice artistique freelance de la marque de cartables Pol Fox, Charlotte est passionnée par la mode et le design textile.

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

Édito

La cloche a sonné !

Chez vous aussi, ce mois de juin est un mois fou ? Entre les kermesses, les spectacles de danse, de théâtre et autres, les dossiers pro à boucler avant l'été, les inscriptions au centre de loisirs à gérer... On attend en juillet un retour au calme bien mérité !

Vacances ou pas, on est bien décidé à ralentir le rythme et à se retrouver en famille, autour d'un bon pique-nique par exemple. Notre grand-dossier et ses recettes créatives vont vous y aider.

Pour autant, on n'oublie pas la rentrée, qui sera unique cette année grâce à nos idées de DIY inspirants.

Avec notre cahier d'activités illustrées pas à pas, les enfants n'auront pas le temps de s'ennuyer.

Nous vous souhaitons un bel été ensoleillé !

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,
Charlotte de Pelissot, Ophélie Delair

D.A. / Maquette / Illustration couverture
Laure Vitale - Collectif Bison Bleu
www.bison-bleu.com

Illustrations cahier enfant
Sylvie Marcel

Webmaster www.latribudesidees.fr
Michaël Couvret

Images de couverture
First éditions, Iris Motta, @chic_une_idee

Abonnements
Pour demander un bulletin
ou pour toute question concernant votre abonnement,
vous pouvez écrire à 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

Contact publicité
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 ou 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 !**

COCOFAMILY, LE COFFRET DE MOTIVATION LUDIQUE !



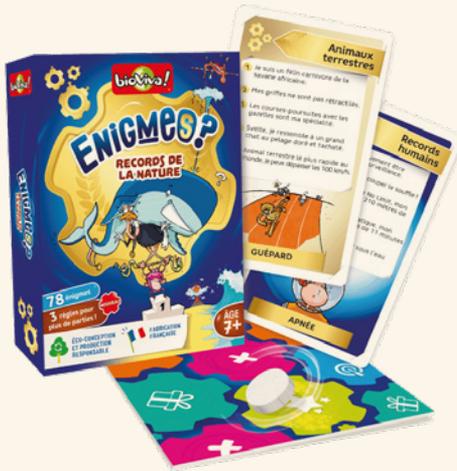
Pour aider les parents à accompagner leurs enfants vers l'autonomie, Lova & co a lancé son coffret de motivation CocoFamily (4-14 ans). Le kit se compose d'une affiche aimantée permettant de présenter des consignes claires, de jetons attribués aux enfants pour booster leur motivation et d'un guide pour apprendre aux parents à appliquer le renforcement positif.

Cet outil éducatif va favoriser l'autonomie des enfants et aider les parents à adopter une organisation familiale sereine. L'objectif est avant tout de souligner les efforts de l'enfant au quotidien, de le valoriser, de le responsabiliser et surtout pas de le mettre en difficulté

Avec ce coffret, l'enfant prend conscience de la valeur des petites choses du quotidien.

Les bonnes habitudes acquises sont ancrées pour longtemps, si bien que votre enfant finira par les appliquer naturellement même dans les périodes où vous n'utilisez pas le coffret (en vacances par exemple).

> Coffret disponible au prix de **39,99 € sur [Luvaandco.fr](https://www.luvaandco.fr)**.
Bénéficiez de 4 euros de réduction grâce au code promo : **LATRIBU**



APPRENDRE EN S'AMUSANT

Avec les énigmes de Bioviva, prévues pour 2 à 6 joueurs, tentez d'être le plus rapide à deviner les énigmes qui se cachent derrière 5 indices instructifs et amusants. Un jeu idéal avec un petit format, pour jouer en voyage et en famille.

> Bioviva.com

DES ANNIVERSAIRES INOUBLIABLES



L'anniversaire d'un de vos bambins approche à grands pas ? Quel thème et activités choisir ? Les Éditions 365 proposent des kits complets dont les illustrations ludiques reprennent les thèmes préférés des enfants ! Dans ces kits, vous trouverez : 1 carnet, 1 poster pour coller une photo de la reine ou du roi du jour, 15 cartons d'invitation, 15 enveloppes, 1 planche de stickers pour décorer les invitations et 2 planches d'accessoires pour photobooth.

➤ Editions365.eu





à lire



GUIDER LES TOUT-PETITS VERS L'AUTONOMIE

La nouvelle collection drôle et tendre Les grands petits pas guide les tout-petits vers l'autonomie ! Dans ces livres édités par Eyrolles, retrouvez des thèmes forts et incontournables qui parlent à tous les enfants et à leurs parents : tétine, pot, coucher... Les enfants seront captivés par ces ouvrages grâce aux histoires courtes, aux illustrations colorées et joyeuses. À la fin de l'histoire, le bambin est invité à participer lui aussi !

> *Disponible en librairies*

DU NOUVEAU CHEZ LES MAILLOTS



COMBINAISON ANTI-UV

Avec cette jolie combinaison de bain anti-UV (protection indice 50), Fresk propose un indispensable estival pour les petits. Composée à 100% en Nylon recyclé, elle est parfaite pour les filles et les garçons de 3 mois à 4 ans. 39,95 €

> *Chez les revendeurs partenaires*



MAILLOT DE BAIN FLOTTANT

La marque Plouf vous accompagne dans l'apprentissage de la natation en toute sécurité. Facile à enfiler, ce maillot aide votre enfant à rester à la surface de l'eau en position horizontale, sans entraver ses mouvements. 39,99 €

> *Chez Plouf.fr*



✿ ABONNEZ-VOUS EN PAGE 16 ! ✿

LA PAT' PATROUILLE FÊTE SES 10 ANS



Déjà 10 ans que Marcus, Chase et leurs amis ont envahi les chambres de nos enfants ! Pour l'occasion, Spin Master a édité un coffret spécial qui réunit 10 figurines de chiots, toutes compatibles avec les véhicules de la Pat'Patrouille.

◆ Disponible en magasins de jouets

LES PETITS GÉNIES À L'ÉPREUVE



Les Éditions 365 proposent dans cet ouvrage 300 énigmes spécialement conçues pour les petits génies ! Énigmes, labyrinthes, sudokus, 7 différences, carrés magiques... Les bambins profiteront de tous ces défis pour faire travailler leurs méninges et leur logique. À la fin de l'ouvrage, toutes les solutions sont détaillées pour vérifier si les réponses sont bonnes... Le format souple du livre avec un crayon intégré permettra aux enfants de pouvoir répondre directement sur le livre et de l'emporter partout avec eux.

> Disponible en librairies



UNE RAMPE DE SKATE À FAIRE SOI-MÊME

Quand le DIY envahit les cours de récré, nous, on adore ! Avec ce coffret béton pour finger skate, la marque Tech Deck offre aux enfant la possibilité de construire eux-mêmes un module pour rider sans limites. Une planche de skate et des stickers sont fournis pour pouvoir tout personnaliser à ses goûts.

> *Disponible en magasins de jouets*

RÉCITS DE MÈRES



MÈRES SANS FILTRE

Collectif

Huit autrices sont ici réunies pour partager le déclic féministe qui a accompagné leur expérience de la maternité. Un recueil de récits intimes illustrés avec délicatesse.

Solar / 17,90 €



SE RE-TROUVER MÈRE

Barbara Van Vlamertynghe et Youlie

Les récits de vie de femmes présentés dans ce livre vous permettront d'apaiser les maux émotionnels et psychiques liés au chamboulement que représente la maternité.

First / 16,95€



DES STICKERS POUR LES VACANCES

Vos enfants aiment les jolies illustrations et le thème de la nature ? Découvrez ces 2 planches éditées par Djeco, avec 160 stickers pour les enfants de 4 à 7 ans. On adore le format pratique en pochette, qui permet de les emmener en vacances avec nous cet été !

> *Disponible en librairies*

56 minutes

C'est le temps moyen que passent quotidiennement les enfants de 2 ans devant un écran, selon une étude dévoilée récemment par Santé Publique France. Le chiffre grimpe à 1 heure 20 chez les enfants de 3 ans et demi et 1 heure 34 à 5 ans et demi.

CRÉEZ DES PERSONNAGES UNIQUES

Bras, jambes, coiffure, métier... Avec les coffrets MyFigures de Playmobil, tout est interchangeable ! Les enfants vont pouvoir imaginer des personnages uniques à l'infini : plus de 1000 combinaisons sont possibles !

> *Disponible en magasins de jouets*



NOUVEAU ! UN ESCAPE GAME SUR LA BIODIVERSITÉ



Dans ce jeu pensé pour les 7 à 12 ans, les explorateurs embarquent dans un vaisseau aux côtés de la jeune Lili, direction Valoria. Sa planète est détruite et l'équipe doit retrouver les morceaux du bijou sacré qui maintient l'équilibre précaire de la Nature. La forêt a été ravagée, l'usine déverse des déchets toxiques, l'air devient irrespirable.... L'équipe parviendra-t-elle à rétablir l'écosystème de Valoria, menacée d'extinction ?

Protection des animaux, dépollution de l'air et de l'eau, restauration de l'habitat naturel... Les joueurs comprennent par des défis ludiques les enjeux de l'écologie et la fragilité de notre propre planète.

> *Escape-kit.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.



POP AU PARC

SABLÉ-SUR-SARTHE (72)

Du 30 juin au 2 juillet 2023

FESTIVAL ABRACADABRA

MONTPELLIER (34)

Les 1 et 2 juillet 2023

FAITES DU FOIN

FÉROLLES (45)

Les 7 et 8 juillet 2023

TERRE DU SON

MONTS (37)

Du 7 au 9 juillet 2023

ENFANTS À L'HONNEUR

AVIGNON (84)

Du 10 au 13 juillet 2023

IDÉKLIC

MOIRANS-EN-MONTAGNE (39)

Du 12 au 15 juillet 2023



FESTIMÔME

AUBAGNE (13)

Du 20 au 23 juillet

AU PAYS DES ENFANTS

CHÂTEAU D'OEX (SUISSE)

Du 26 au 30 juillet 2023

FONT'ARTS

PERNES-LES-FONTAINES (84)

Du 4 au 6 août 2023

AU BONHEUR DES MÔMES

LE GRAND BORNAND (74)

Du 20 au 24 août 2023

FESTIVAL DES MÔMES

MONTBÉLIARD (25)

Du 20 au 24 août 2023

POTES DE MARMOT'S

GUILLESTRE (05)

Du 22 au 24 août 2023

FESTIVAL « LA RUE DES ENFANTS »

MONTCUQ (46)

Le 9 septembre 2023

FESTIVAL DE LOIRE

ORLÉANS (45)

Du 20 au 24 septembre 2023

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.



futuroscope

TOUTES LES FORCES D'ATTRACTION

CHASSEURS DE TORNADES



**PROFITEZ
DES MEILLEURS PRIX
SUR FUTUROSCOPE.COM**

Offre valable sur réservation uniquement, modalités et informations sur futuroscope.com
SAS Futuroscope Destination - RCS Poitiers B 400 857 090 - GloryParis, D. Laming, Architecte, Futuroscope.



NOUVEAUTÉS À LIRE EN FAMILLE



LE PETIT GUIDE DE L'AVENTURIER DANS LES BOIS

Michel Luchesi et Anne-Sophie Lanquetin

Tous à l'aventure ! Ce livre propose des activités d'orientation et d'autres pour apprendre à reconnaître les végétaux et les animaux.

Rusti Kid / 11,95 €



ÉCUREUIL DANS LA TEMPÊTE

Olivier Desvaux

Une tempête se lève sur le Bois sans mousse, les animaux réussissent à y échapper, sauf Écureuil. L'amitié et la débrouillardise vont les aider à le retrouver.

Didier Jeunesse / 14,00 €



CRÉATIONS COUTURE POUR LES TOUT-PETITS

Filomène Ateliers et Margaux Cambier

Ce livre accessible aux débutants vous fait découvrir le matériel, les étapes illustrées et 11 modèles adorables pour composer la garde-robe de votre petit bout.

Solar / 17,90 €



LE MONDE DES DOUDOUS AU CROCHET

Laurence Jourdan

Familiarisez-vous avec les bases du crochet grâce à des conseils et une partie technique illustrée. Puis place à la pratique en donnant vie à 15 petits animaux mignons.

Dessain et Tolra / 14,95 €

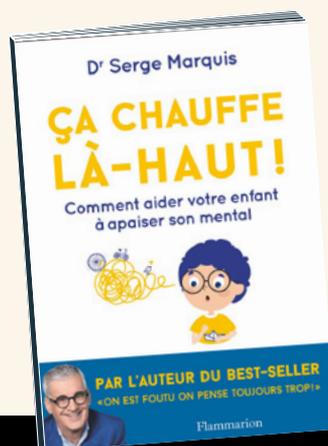


LES POURQUOI DE MES PETITS-ENFANTS

Grand mercredi

Papy et mamie pourront répondre aux questions de leurs petits-enfants, entamer la discussion et nourrir leur réflexion grâce à ce livre qui reprend près de 150 questions.

First / 19,95 €

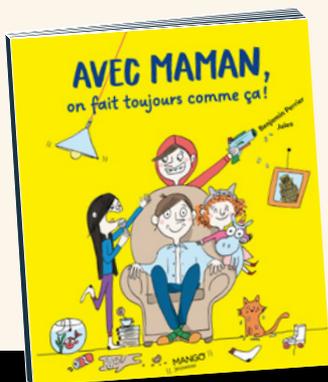


ÇA CHAUFFE LÀ-HAUT

Serge Marquis

Dans cet ouvrage, Serge Marquis s'intéresse aux pensées intrusives que les enfants peuvent avoir et sur comment les parents peuvent les aider à calmer ce tapage mental.

Flammarion / 18,90 €



AVEC MAMAN, ON FAIT TOUJOURS COMME ÇA

Benjamin Perrier, Jules

Maman est partie en week-end, alors c'est papa qui est de garde. Il prépare un super week-end, mais les enfants n'ont qu'un mot à la bouche : « avec maman, on fait toujours comme ça ! ».

Mango / 13,50 €



LE GRAND ATELIER : CONSTRUIS TA VILLE EN CARTON

Tiffanie Pichon

Avis aux petits architectes : cet ouvrage propose plus de 10 pas à pas pour bâtir sa propre ville (maisons, boutiques, usines...) avec des matériaux simples.

Mango / 12,95 €

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*

VOTRE BON D'ACHAT DE 15 €



Valable chez **Minus éditions** si vous choisissez la formule complète.

L'éditeur lillois propose une collection de jeux et de cahiers d'activités à partager entre enfants et adultes, partout à tout moment. Offrir un livre ou un jeu Minus éditions, ça fait du lien !

Minus-editions.fr

**Offre réservée aux 20 premiers inscrits !*

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 €

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 2023 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.

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRE :

.....



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

3



1/ MINI CROQUET EN BOIS
Nobodinoz
Cet incontournable jeu de maillets est fabriqué par des artisans jurassiens et imaginé pour jouer en intérieur et extérieur ! 69,95€
> Nobodinoz.com

2/ 52 SIGNES POUR COMMUNIQUER AVEC SON BÉBÉ
Editions 365
Tissez une vraie complicité avec bébé grâce à des signes simples sur les thèmes du quotidien. 7,99€
> Editions365.fr

3/ GOUACHE EN POUDDRE
Pébéo
Éco-conçue, Facile à transporter et à conserver, cette gouache se dilue simplement dans un peu d'eau. 2,99 €
> *En magasins de loisirs créatifs*

4/ FINISH LOGIC
Djeco
Dans ce jeu de réflexion conseillé dès 6 ans, suivez les indices pour trouver le classement final de la course. 14,99€
> *En magasins de jouets*

RICO
DESIGN



5



7



6



5/ FLEURS PRESSÉES

Rico design

On a craqué pour ce magnifique lot de 13 fleurs pressées. Un kit idéal pour du scrapbooking ou une carte de vœux. 8,99€

› *En magasins de loisirs créatifs*

6/ CHATS TOURNENT EN ROND

Smartgames

Résolvez 60 défis en posant de mignons petits chats à leur place. Ce jeu est parfait pour les enfants dès 7 ans. 17,99€

› *En magasins de jouets*

7/ CHAUSSONS ANGÈLE

Deuxbouts

Ces chaussons se portent au quotidien et assurent un bon maintien du pied de bébé. Un classique revisité avec un cuir doré ultra raffiné et tendance ! 52,00€

› *Deuxbouts.fr*

8/ COFFRET ASTÉRIX COLLECTOR

Mako moulages

Créez votre Astérix XXL : préparez le plâtre, versez dans le moule et peignez. Pour décorer une chambre ou collectionner. 18,00 €

› *Makocreations.fr*

Le joyeux bordel de SOPHIE ASTRABIE

Sophie vit à Toulouse avec son mari et ses trois petites filles Romie, 6 ans, Brune, 3 ans et Suzanne, 4 mois. Autrice de romans contemporains et créatrice de contenus écrits en tout genre (newsletters, podcasts, etc), elle raconte avec humour la vie de maman dans Journal de bord d'un joyeux bordel, paru chez Eyrolles.

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



Mère libérée

« J'ai envie de participer à casser les clichés de la mère sacrificielle, contrainte d'abandonner sa part d'enfance, ses rêves, sa carrière, sa liberté pour sa famille. La mère comme un cadre, un garde fou, dans la prudence. Ce rôle, ce n'est pas (plus) le nôtre. »



ENGAGEMENT FÉMINISTE

« Si au début j'ai trouvé la maternité si difficile c'est en grande partie à cause des inégalités entre les hommes et les femmes. La parole se libère sur la théorie mais en ce qui concerne la pratique c'est encore dur à mettre en place. »

SES COMPTES INSTAGRAM PRÉFÉRÉS

@daroniefoodclub : elle me fait beaucoup rire et donne beaucoup d'astuces sur l'alimentation des enfants.

@helenetosco : la reine de la déco et de l'organisation, quasiment maire de Lyon et complètement mère de Suzon.

@juliaetmax qui a toujours plein de bons plans culturels et voyages. C'est simple, authentique et hors des sentiers battus.



*Le goût
des détails*

« J'adore les détails. Ce sont eux qui font la personnalité des gens, l'unicité des choses. Sans détails, il n'y a plus vraiment d'histoire, juste de grandes lignes qui ressemblent à d'autres grandes lignes. Peut-être que raconter ces détails, c'est un peu ma façon d'aimer. »




JOURNAL PAS SI INTIME

« J'ai commencé à écrire sur Instagram en devenant mère. Tout le monde me disait de "profiter" mais je trouvais que ce n'était pas aussi simple que ça. Je ne voulais pas attendre que ma vie devienne un souvenir pour commencer à l'apprécier. J'ai décidé de tourner les choses que je vivais en dérision et de les écrire. Les réveils la nuit, les crises, les trajets en voiture... Ça pourrait être le journal de tous les parents d'enfants en bas âge. »



L'ESPRIT ET LE CORPS

« J'aime bien initier mes filles au sport. Skate, vélo, basket... J'ai fait du basket pendant longtemps, je rêve que l'une d'entre elles se motive. En en faisant trois, je multiplie mes chances. »

14/04/2020

LES «BONS POUR»

Quand on devient parents, on devient aussi débordés. C'est pour cette raison que nos cadeaux d'anniversaires deviennent bien souvent des «bons pour».

Moi sur mon «bon pour», il y avait marqué «un camping au fond du jardin à trois avec l'enfant», ou «une nuit blanche», je ne sais plus.

On a déplié la tente et à l'intérieur il y avait des papiers de Carambar décolorés. Ça sentait l'humidité de 1992, la terre et le plastique. Une odeur de vacances et d'enfance en quelque sorte. Et de moisi aussi. Ça m'a fait penser au temps qui passe et j'ai failli faire une crise d'angoisse, ce qui n'était pas les conditions idéales pour une nuit de cadeau d'anniversaire, vous en conviendrez.

On a enfilé nos plus beaux habits moches et on est partis. Au fond du jardin. Ce qui est plutôt pratique finalement, car personne n'a vomi pendant le trajet.

On s'est installés pour regarder le coucher du soleil, et parfois le soleil se couche sur un toit ou sur le sommet d'un arbre, mais pas là. Là il se couchait dans son lit. Sur la colline.

L'enfant était là donc. Pas très au fait des coutumes du camping. Elle nous a demandé: «Je peux?» à chaque fois qu'elle voulait du saucisson. Elle n'avait pas compris que c'était le repas. Pas l'apéritif.

Je lui ai dit: «Tu vois, l'étoile qui brille le plus, c'est l'étoile du berger.» J'avais l'impression d'être l'actrice principale d'un film un peu cliché et c'était bien. C'était bien parce que quand son père est revenu des «toilettes», elle lui a dit: «Ça c'est l'étoile du berger». J'avais l'impression d'être le second rôle d'un film un peu cliché et c'était bien.

Après on s'est couchés. Mais là non plus, le principe n'était pas hyper clair. L'enfant était partout sauf sur son matelas.

On n'a quasiment pas fermé l'œil de la nuit. Elle non plus. Mais il paraît qu'on oublie les nuits noires. **Pas les blanches.**



CAP SUR LA RENTRÉE !

Découvrez des idées inspirantes pour vous créer une rentrée DIY. Ainsi, cette année, votre enfant pourra dire avec fierté : « C'est moi qui l'ai fait » !

COMPTE À REBOURS

Annaelle a imaginé un outil permettant de temporiser la période de rentrée. Chaque jour, l'enfant doit dénouer l'un des rubans pour savoir combien de jours il faut encore patienter.

Une bonne idée de Labrigadedannaelle.com



TROUSSE RÉCUP'

Tout peut se transformer. Coupez deux bouteilles en plastique puis assemblez-les en collant entre elles une fermeture zippée.

Une bonne idée de Diyncrafts.com



AFFICHE SOUVENIR

Imprimez cette pancarte et immortalisez le jour de la rentrée en photo pour voir votre enfant grandir.

Une bonne idée de Ludilabel.fr



CADRE PHOTO

Ce joli cadre représente une petite école traditionnelle. Il est réalisé à partir d'abaisse-langues peints et collés.

Une bonne idée de Gracegigglesandnaptime.com



POCHETTE COULISSANTE

Vous connaissez certainement ces petites boîtes de fromage frais coulissantes. Elles sont très faciles à customiser et feront une trousse parfaite, pour des feutres par exemple.



CRAYONS UNIQUES

Ces crayons sont customisés à l'aide de ruban adhésif décoré. Pour le pompon, il suffit de franger une petite bande de tissu puis de l'enrouler au sommet du crayon.



ÉQUIPEMENT AU TOP

Sacs à dos, sacs pique-niques, gourdes... la nouvelle gamme Lilliputiens invite les enfants à une rentrée sur fond de nature et de plein air. L'ensemble de la gamme est éco-friendly : les sacs sont fabriqués en PET recyclé tandis que les gourdes sont en acier inoxydable pour favoriser le zéro déchet. L'ensemble de la gamme est disponible sur Lilliputiens.be/fr

MARQUE-PAGES EN PEINTURE BULLES

**Fabriquez de jolis marque-pages à offrir avec de la peinture à bulles !
Il vous suffira d'un peu de souffle et d'imagination.**





1. Fabriquez la gouache liquide : Dans un pot, mélangez 2 cuillères de gouache en poudre avec 4 cuillères d'eau. Fermez bien le pot. Secouez bien pendant 30 secondes pour mélanger.

2. Laissez reposer 3 minutes. Secouez de nouveau 30 secondes. Fabriquez ainsi plusieurs couleurs selon vos envies.

3. Dans une coupelle, versez 3 cuillères de peinture avec 2 cuillères d'eau et ajoutez 6 gouttes de produit vaisselle. Mélangez le tout avec un bâtonnet (il est possible d'ajouter 1 cuillère d'eau si le mélange est trop épais mais attention, plus le mélange sera dilué, moins les bulles seront visibles).

4. Avec une paille, soufflez dans la peinture pour créer des bulles qui montent au-dessus du bord de la coupelle. Protégez la table avec une nappe et vos vêtements avec un tablier car cela peut projeter de petites gouttes de peintures tout autour.

5. Placez une feuille de papier au-dessus de la coupelle, de façon à ce que les bulles de peintures s'impriment sur le verso. Retirez le papier et laissez sécher à plat. Créez d'autres couleurs dans d'autres coupelles et multipliez les bulles de couleurs sur les papiers. N'hésitez pas à mélanger les poudres pour créer de nouvelles couleurs. Ici on crée du turquoise avec du bleu, du vert et du blanc.

6. À l'aide des feutres, dessinez par-dessus les bulles ce que ces formes vous inspirent. Nos idées : un arbre, un champ de fleurs, des pissenlits, des papillons ou encore des poissons dans l'océan. Vous pouvez aussi choisir de garder les bulles telles quelles sans les retravailler. Percez un trou en haut de chaque marque-page et glissez-y une jolie ficelle.



UN PIQUE-NIQUE EN FAMILLE

Un petit bout de nature, un drap pour vous installer et quelques recettes aussi délicieuses que faciles à transporter... Vous êtes prêts pour un pique-nique à partager en famille !

10 RECETTES CRÉATIVES POUR UN PIQUE-NIQUE

*Sucrées ou salées, à manger avec les doigts ou avec une cuillère...
Découvrez nos recettes originales pour un pique-nique réussi !*

1. FRAISIERS EN POT

INGRÉDIENTS

POUR LA GÉNOISE :

- 4 œufs
- 120 g de sucre
- 120 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

POUR LA CRÈME MASCARPONE :

- 300 g de mascarpone
- 30 cl de crème entière froide
- 50 g de sucre glace
- 500 g de fraises

PRÉPARATION

- 1.** Pour la génoise : préchauffez le four à 180°C. Mélangez la farine et la levure. Montez les blancs d'œufs en neige. Quand ils sont bien fermes, ajoutez le sucre. Baissez la vitesse du batteur et ajoutez les 4 jaunes, puis la farine et la levure. Dès que le mélange est homogène, arrêtez de mélanger. Versez la préparation sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 15 minutes. Laissez refroidir.
- 2.** Pour la crème mascarpone : mélangez le mascarpone, la crème, le sucre glace et fouettez le tout pour le monter en chantilly.
- 3.** Détaillez des disques de génoise (leur diamètre doit correspondre à celui du pot dans lequel vous allez dresser vos fraisières). Déposez la génoise dans le fond du pot et disposez autour des fraises coupées en 2. Remplissez avec des fraises coupées en dés.
- 4.** Recouvrez de crème, refermez les pots et réservez au frais jusqu'à la dégustation.



2. RILLETTES DE LA MER

INGRÉDIENTS

- 1 grosse boîte de thon
- 1 échalote
- 1 boîte de fromage frais
- citron
- sel
- Tabasco (facultatif)

PRÉPARATION

1. Émincez finement l'échalote.
2. Dans un saladier, émiettez le thon et ajoutez l'échalote. Arrosez avec le jus de citron, puis ajoutez le fromage frais jusqu'à obtenir la texture désirée.
3. Mélangez, salez et ajoutez quelques gouttes de Tabasco si vous le souhaitez. Conservez au frais jusqu'au départ.



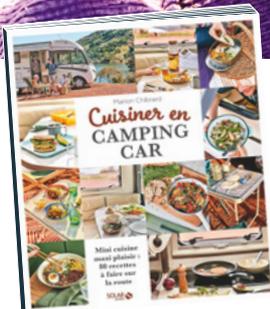
3. POP CORN AIL ET FINES HERBES

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de maïs pour pop-corn
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel
- 30 g de beurre doux
- 2 petites gousses d'ail écrasées
- 1/2 c. à café de thym séché
- 1/2 c. à café de romarin séché et haché

PRÉPARATION

1. Mélangez l'huile et les grains de maïs dans une cocotte couverte. Placez sur feu doux et laissez « poper » les grains en secouant de temps en temps. Verser les pop-corn dans un saladier et saler légèrement.
2. Faites fondre le beurre puis mélangez-y l'ail bien écrasé et le thym. Versez sur les pop corn et mélangez. Conservez dans une boîte ou un sachet hermétique.



Découvrez d'autres recettes dans le livre « Cuisiner en camping-car » de Marion Chibrard, publié chez Solar.

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 2 poires
- Cannelle moulue
- 1 paquet de palets bretons
- 200 g de crème liquide
- 200 g de sucre blanc
- 2 c. à soupe d'eau
- 25 g de beurre
- Fleur de sel

4. COMPOTE DE FRUITS AU CAMEL

PRÉPARATION

- 1.** Pour le caramel : chauffez la crème liquide dans une petite casserole et, quand elle est bien chaude, débarrassez-la dans un bol. Faites ensuite fondre le sucre avec l'eau et, sans remuer, laissez le caramel se colorer. Quand il est joliment brun, versez dessus la crème chaude, hors du feu. Fouettez continuellement jusqu'à ce que la crème soit incorporée. Remettez sur le feu et fouettez encore 5 minutes. Hors du feu à nouveau, ajoutez le beurre en petits morceaux au fur et à mesure, puis la fleur de sel. Mettez le caramel en pot et réservez dans une petite bouteille.
- 2.** Pour la compote : pelez les fruits et coupez-les en petits morceaux. Faites-les revenir dans une casserole avec un fond d'eau, sur feu moyen, en remuant souvent, et en couvrant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange compote bien. Ajoutez un peu de cannelle moulue, puis réservez hors du feu et laissez tiédir. Répartissez dans de petits contenants hermétiques.
- 3.** Au moment de servir, ajoutez un filet de caramel sur la compote et parsemez de brisures de palets bretons.

INGRÉDIENTS**POUR LES ROULEAUX :**

- 1 carotte
- ½ concombre
- ¼ de chou rouge
- 100 g de vermicelles de riz
- 12 galettes de riz
- ½ botte de coriandre ou de menthe

POUR LA SAUCE :

- 2 c. à soupe de purée de cacahuètes
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 4 c. à soupe d'eau chaude
- Le jus d' ½ citron vert

PRÉPARATION

1. Coupez la carotte et le concombre en bâtonnets les plus fins possible. Hachez le chou rouge. Trempez les vermicelles de riz pendant 1 minute dans l'eau chaude, passez-les sous l'eau froide puis égouttez-les.
2. Préparez un grand saladier d'eau tiède et trempez-y une galette de riz. Disposez-la sur un torchon propre et laissez-la s'imbiber doucement. Pour prendre de l'avance, procédez de même pour 2 ou 3 autres galettes, en les déposant sur des torchons.
3. Lorsqu'une galette est humide et légèrement collante, déposez dessus, sur un bord, un peu de légumes, de vermicelles et de coriandre ciselée. Rabattez les bords droit et gauche sur la farce puis le bord bas (le plus proche de vous). Roulez la galette sur elle-même de façon à former un boudin. Réitérez la manipulation avec les autres galettes.
4. Pour la sauce, mélangez bien la purée de cacahuètes, l'eau chaude, la sauce soja et le jus de citron vert. Servez-la avec les rouleaux de printemps.

8. ROULEAUX DE PRINTEMPS VEGGIE



Découvrez d'autres recettes dans le livre « Cuisiner en van et en camping » de Delphine Lebrun, publié chez Solar.

6. MUFFINS SALÉS JAMBON FROMAGE

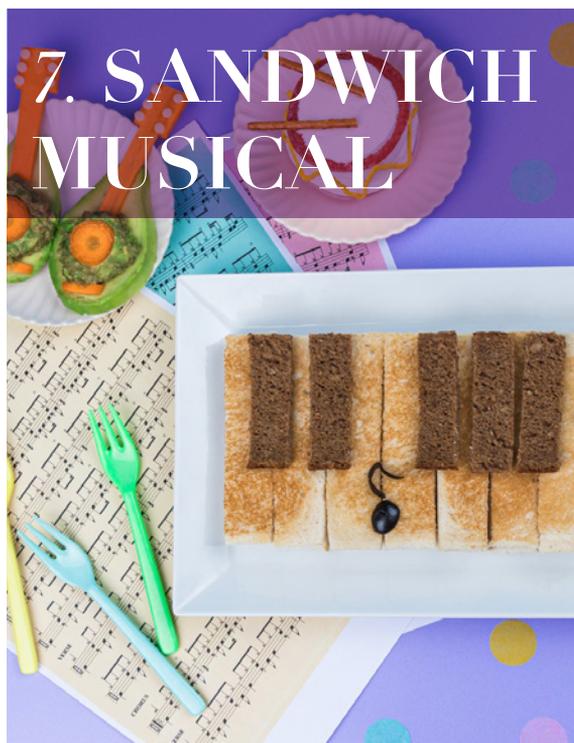


INGRÉDIENTS

- 6 tomates cerises
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 tranches de jambon blanc
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 cl de lait
- 80 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- 1 boule de mozzarella
- 2 c. à café d'herbes de Provence
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C. Mélangez la farine et la levure dans un saladier et creusez un puits au centre. Dans un autre bol, mélangez les œufs avec le lait et l'huile, puis versez dans la farine et mélangez.
2. Ajoutez le fromage râpé, la mozzarella et le jambon coupé en dés. Assaisonnez avec une pincée de sel, du poivre et les herbes de Provence.
3. Versez la pâte dans des moules à muffins, puis enfoncez une demi-tomate cerise sur le dessus. Enfouez pour 25 à 30 minutes.



7. SANDWICH MUSICAL

INGRÉDIENTS

- 6 tranches de pain de mie
- Fromage frais
- 2 tranches de jambon
- 3 tranches d'emmental
- 14 g de beurre
- 2 tranches de pain de seigle
- 4 olives noires

PRÉPARATION

1. Étalez du fromage frais sur 2 tranches de pain de mie. Ajoutez le jambon, l'emmental et refermez avec une deuxième tranche de pain de mie.
2. Beurrez chaque face, cuisez à la poêle puis découpez en 4 bandes. Répétez l'action pour obtenir 12 bandes.
3. Disposez les bandes de pain de mie dans une assiette. Découpez le pain de seigle en petites bandes, déposez-les par-dessus les bandes de croque-monsieur pour former un piano. Découpez les olives noires pour former des notes de musique et déposez-les sur le piano.

Découvrez d'autres recettes sur le site Chefclub.tv

5. PANS BAGNATS

INGRÉDIENTS

- 4 petits pains ronds
- 4 œufs
- 1 boîte de thon
- 200 g de jeunes fèves
- 1 petit concombre
- 2 tomates bien mûres
- 8 radis roses bien croquants
- 2 petits oignons de printemps
- 1 poignée de mesclun ou de salade verte
- Olives (facultatif)
- 4 brins de basilic
- Huile d'olive
- Sel

PRÉPARATION

1. 1. Dénoyautez les olives. Écossez les fèves. Trempez-les dans de l'eau bouillante pour pouvoir retirer les petites peaux. Nettoyez les légumes. Coupez le concombre en dés, les tomates en tranches, les radis en rondelles, les oignons en rondelles aussi. Salez légèrement tous ces ingrédients.
2. 2. Faites cuire les œufs mollets à durs (6 à 8 min à partir de l'ébullition).
3. 3. Ouvrez les petits pains sans les couper complètement. Arrosez l'intérieur d'huile d'olive et garnissez avec toutes les crudités, plus l'œuf coupé, du thon pour ceux qui aiment bien, des olives aussi éventuellement, des feuilles de basilic. Arrosez encore d'un peu d'huile et dégustez.



Découvrez d'autres recettes dans le livre « Cuisiner en camping-car » de Marion Chibrard, publié chez Solar.



9. CRACKERS AUX ALGUES

INGRÉDIENTS

- 130 g de farine
- 60 g de farine de sarrasin
- 3 c. à soupe de graines de sésame
- ½ sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 60 g de beurre salé à température
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de paillettes d'algues séchées

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez les farines, les graines de sésame, la levure et le sel puis ajoutez le beurre, 2 cl d'eau, l'œuf et les paillettes d'algues. Formez une boule.

2. Étalez la pâte sur le plan de travail fariné puis découpez des petits carrés ou autre forme.

3. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis enfournez pour 10 minutes.

4. Laissez refroidir, puis conservez ces crackers dans un bocal hermétique.



Découvrez d'autres recettes dans le livre « Mes recettes pour la rando et le vélo » de Delphine Lebrun, publié chez Solar.

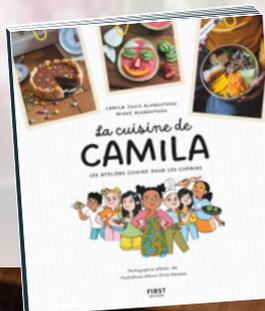
10. WRAP DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 2 galettes de maïs (tortillas)
- Crudités au choix
- Salade au choix
- Huile de tournesol
- Vinaigre de riz (ou de cidre)
- Mélange d'herbes aromatiques (persil plat, ciboulette, coriandre, menthe)
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

1. Nettoyez, épluchez et râpez ou émincez les légumes.
2. Placez-les dans un bol et coupez, avec les ciseaux, les herbes choisies. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre de riz, une pincée de sel, une pincée de poivre et mélangez. Goûtez et ajustez la préparation.
3. Sur la table, placez une galette de maïs et mettez au milieu une feuille de salade avec les crudités dessus.
4. Roulez la galette sur elle-même une fois en serrant bien fort. Si vous aimez ça, vous pouvez aussi faire une sauce yaourt avec du citron et des herbes fraîches. C'est frais et c'est trop bon.



Découvrez d'autres recettes dans le livre « La cuisine de Camila » de Camila Jouis Alhaouthou et Miske Alhaouthou, publié chez First.



UN TIPI

POUR MA TRIBU

Découvrez comment réaliser un refuge cosy pour les enfants, aux couleurs de votre choix, sans couture ni perçage.

IL VOUS FAUT :

- * 4 grands tasseaux de 2,5 m de longueur
- * 3 mètres de tissu
- * Colle à bois (ici Sader Bois Pro D3)
- * Colle à tissus (ici Sader Couture Facile)
- * 2 tourillons de 1,5 m de longueur
- * Mètre ruban
- * Scie à bois



CONSEIL

Respectez les 24 heures de séchage de la colle à bois entre chaque étape.



1. Prenez les mesures sur les quatre tasseaux.
2. Sciez-les pour obtenir une longueur de 160 cm chacun.
3. Faites la simulation de croiser les tasseaux à l'écartement souhaité et prenez les marques avec un crayon.
4. Collez les deux tasseaux ensemble au niveau des marques à l'aide de la colle à bois. Répétez l'opération pour les deux autres tasseaux.
5. Sciez les deux tourillons de manière à obtenir 2

- tourillons de 125 cm et un autre de 118 cm.
6. Collez les deux tourillons de 125 cm tout en bas des tasseaux et collez le tourillon de 118 cm en haut, au croisement des tasseaux.
7. Une fois la structure réalisée, prenez les dimensions du tissu et recoupez si nécessaire.
8. Réalisez un petit ourlet directement sur le tourillon aux deux extrémités de la base du tipi. Collez l'ourlet avec la colle à tissu.

LA TRIBU de Sabine

Sabine est maman à temps plein de 3 loulous : Johan, 8 ans, Carla 5 ans et Lucas, 4 mois. Elle vit avec sa tribu dans l'Essonne et partage ses belles idées d'activités sur Instagram.

[Instagram.com/the.mother.of.two](https://www.instagram.com/the.mother.of.two)



Vivre dehors

« Nous avons la chance d'avoir un jardin pour profiter au maximum. Les grand-parents ont des maisons à la campagne où on essaie de se rendre de temps en temps. Mes enfants profitent tellement là-bas, ils passent leur journée dehors... »



MOMENTS PARTAGÉS

« C'est le Covid qui m'a fait arriver sur Instagram. Je cherchais sans cesse à créer de nouvelles activités pour mes enfants, pour éviter que cette période ne soit trop anxiogène pour eux. Depuis, je me suis prise au jeu, mes enfants adorent ces moments partagés ensemble »

SES COMPTES INSTAGRAM PRÉFÉRÉS

- @monpetitsoukidees** : j'adore l'énergie qui se dégage de son compte et c'est le 1^{er} compte que j'ai suivi sur Instagram.
- @cocon_schooling** : Tatiana déborde de créativité, elle a toujours de belles idées à partager.
- @maitresse_nonam** : elle partage beaucoup d'activités éducatives qu'elle réalise avec sa classe et que je refais avec Carla.



Découvrir la nature

« Mes enfants adorent observer les insectes, jouer aux aventuriers, ramasser des fleurs, feuilles... donc j'essaie de me servir de tout ce qu'ils trouvent dans la nature pour leur créer des ateliers qui retiendront toute leur attention. »



BESOIN DE PEU

« J'adore la récup, au grand désarroi de mon mari qui n'en peut plus de me voir tout garder (« au cas où »)... Je trouve cela important de pouvoir montrer aux enfants qu'avec pas grand-chose on peut créer une activité super chouette ! »



ENVIE D'APPRENDRE

« La plupart de mes activités ont souvent un fond éducatif car je trouve cela important de lier le jeu à l'apprentissage. Ils ont surtout une grosse envie d'apprendre donc j'en profite tant qu'ils sont en demande... J'apprends et revois aussi plein de choses en même temps qu'eux ! »

BOÎTE à découvertes

Ce jeu est particulièrement intéressant sur le plan sensoriel et se prête bien à une activité d'anniversaire ou un stand de kermesse.



IL VOUS FAUT :

- * Grand carton
- * Cutter
- * Ruban adhésif
- * Colle
- * Papier de soie, papier cadeau ou peinture
- * Petites décorations

RÈGLES DU JEU

Placez un objet dans la boîte. Demandez à l'enfant de glisser ses mains dans les cercles pour deviner de quel objet il s'agit rien qu'en le touchant.



1. Dans un grand carton, découpez une fenêtre sur le devant à l'aide d'un cutter. Vous pouvez mettre du ruban adhésif sur la découpe pour éviter que l'enfant se fasse mal dessus.

2. Sur l'arrière, découpez deux trous toujours à l'aide d'un cutter, assez grand pour y glisser un bras, à l'aide d'un bol par exemple.

3. Peignez le carton ou recouvrez-le de papier collé.

4. Décorez la boîte à votre convenance. Ici nous avons utilisé des fleurs autocollantes. La boîte est prête pour de jolies parties de « cherche & trouve ».

PETITES EXPÉRIENCES POUR PHYSICIENS EN HERBE

Éveillez la curiosité et l'esprit scientifique de vos enfants en réalisant ces deux expériences avec eux. Faciles et amusantes, elles ne nécessitent pas beaucoup de matériel.

EXPÉRIENCE N°1

L'eau la tête en bas

Sauras-tu retourner un verre d'eau rempli à ras bord sans renverser une seule goutte ?



IL VOUS FAUT :

- * Un verre
- * De l'eau
- * Une paire de ciseaux
- * Un bout de carton (de type carton de boîte de céréales)

CONSEILS

Tu peux faire cette expérience dehors, sur l'herbe, par exemple. Mais elle fonctionne tout aussi bien au-dessus d'un évier, d'une baignoire, d'une douche – il faut juste éviter d'en mettre partout ! Pour faire le disque, nous avons utilisé le carton d'une boîte de céréales et avons remarqué que ça marche mieux si tu mets le côté lisse du côté de l'eau.



EXPLICATION

Pourquoi notre verre ne se vide-t-il pas lorsqu'on le retourne ? Tu as rempli le verre à ras bord avant de poser le carton : cela veut dire que, quand tu le retournes, le carton ne subit que le poids de l'eau contenue dans le verre comme force ayant tendance à le faire tomber.

Inversement, de l'autre côté, il subit la pression atmosphérique qui, dans cette configuration, va exercer une force pour le maintenir. Elle s'exerce vers le haut ici. Cette force étant plus grande que celle du poids de l'eau, le carton tient ! Attention, il faut vraiment que le carton adhère bien au verre pour éviter une fuite d'eau qui laisserait rentrer un peu d'air dans ce dernier et induirait des forces de pression vers le bas qui feraient alors tomber le carton.

- 1.** Prépare le matériel : Un verre, un bout de carton (de type carton de boîte de céréales), des ciseaux, de l'eau
- 2.** Découpe un disque de carton un peu plus grand que la circonférence du verre
- 3.** Remplis le verre d'eau à ras bord et mouille les côtés. Ce n'est pas grave si ça déborde un peu !
- 4.** Prends ton petit disque de carton et pose-le sur le verre comme un couvercle. Appuie délicatement dessus. Attention, un peu d'eau va déborder.
- 5.** Prépare-toi bien, l'étape finale arrive : 1,2,3...retourne le verre au-dessus d'un évier ou dehors, sur une table de jardin, par exemple (tu peux tenir un peu le carton en retournant si tu veux).

Mais...incroyable ! Le carton ne tombe pas !

L'étrange va-et-vient des raisins secs

Perce le mystère des... raisins secs sous-marins !

IL VOUS FAUT :

- * Des raisins secs (4 ou 5)
- * De l'eau plate
- * De l'eau pétillante (ou autre boisson gazeuse)
- * 2 verres
- * Un couteau



CONSEILS

A la fin de l'expérience, n'hésite pas à boire le contenu du verre, même un grand physicien a besoin de s'hydrater ! Prends bien le temps de regarder en détail ce qui se passe dans le verre d'eau pétillante, car un œil attentif peut comprendre tout seul pourquoi les grains de raisin sec font des allers-retours entre le haut et le bas du verre.



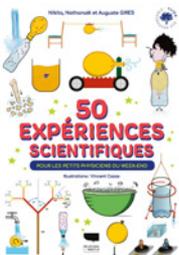
1. Prend les deux verres et pose-les sur une table. Remplis le premier d'eau plate et le second d'eau pétillante (ou de n'importe quelle autre boisson gazeuse).
2. Prend quelques raisins secs (4 ou 5 suffisent) et, à l'aide du couteau, coupe-les en deux.
3. Mets une moitié des raisins coupés dans l'eau plate et l'autre moitié dans l'eau pétillante.
4. Les raisins commencent par couler dans les deux verres. Puis, ils remontent dans le verre d'eau pétillante et commencent à opérer de drôles d'allers-retours). Mais pourquoi ?

EXPLICATION

Le grain de raisin sec seul étant plus dense que l'eau, il coule et se retrouve au fond. (« Plus dense », cela signifie que, si tu compares la masse du grain de raisin sec et la masse du même volume d'eau, ce sera le grain de raisin sec qui sera le plus lourd).

Dans l'eau pétillante, des bulles de gaz se collent aux grains de raisin grâce à toutes leurs petites aspérités. Et les bulles sont si peu denses que l'ensemble « bulle + moitié de raisin sec » devient moins dense que l'eau et remonte. À la surface, au contact de l'air, les bulles s'échappent.

Du coup, le grain de raisin coule. Et puis le cycle recommence au fond du verre ! Cette expérience fonctionne parce que le grain de raisin a une densité très proche de l'eau ; ainsi, il suffit de lui rajouter ou de lui enlever quelques bulles pour le faire flotter ou couler.



Découvrez plus d'expériences dans le livre **50 expériences scientifiques pour les petits physiciens du week-end**, de Nikita, Nathanaël et Auguste Gires, publié chez Delachaux et Niestlé.

UN ANNIVERSAIRE AU GALOP

Avec plus de 620 000 licenciés en France, l'équitation fascine petits et grands. Si votre enfant fait partie de ces passionnés, pourquoi ne pas lui faire la surprise d'une belle fête sur le thème des poneys et des chevaux ?

MISE EN SCÈNE ET PHOTOS PAR @UNE.PIPELETTE.DU.SUD



Le naked cake au chocolat a été dressé de manière à rappeler les manèges d'entraînement des centres d'équitation.



Les cupcakes sont surmontés de petits poneys découpés dans du papier pailleté et collés sur des bâtonnets.



La bannière XXL placée au fond habille la pièce tout en délivrant son message à la star du jour.



Découvrez en page suivante notre tuto pour créer des invitations uniques.

UNE INVITATION PONEY

IL VOUS FAUT :

- * Papier cartonné
- * Ruban adhésif décoré
- * Ciseaux
- * Feutre noir
- * Laine ou ficelle
- * Outil pour perforer





1. Téléchargez le gabarit sur Latribudesidees.fr (rubrique patrons). Imprimez.
2. Collez des bandes d'adhésif décoré au dos puis découpez les silhouettes.
3. Inscrivez le message de votre invitation.
4. Poinçonnez de petits trous aux emplacements de la crinière.
5. Créez la crinière en utilisant de la laine ou de la ficelle, fixée par un nœud d'alouette. Dessinez l'œil et le museau.

**COULEURS
NATURE**

*Beignets, cupcakes au
chocolat, madeleines...
toutes les gourmandises
ont été pensées pour
coller au code couleur
tout en douceur de
la fête.*

Les petites
touches de rose
apportent du
pep's à la déco !



Besoin de compléter votre collection ?

DÉCOUVREZ NOS OFFRES
SUR LATRIBUDESIDEES.FR

- Cadeaux créatifs
- Packs à prix malins
- Frais d'envoi offerts...

en ce moment

DES POSTERS STICKERS
POPIK ET D'AUTRES CADEAUX !





easy peasy

Nouvelle collection

Printemps - Été 2023



CUIR TANNÉ
VÉGÉTAL



SANS
CHROME



COLLE À
L'EAU

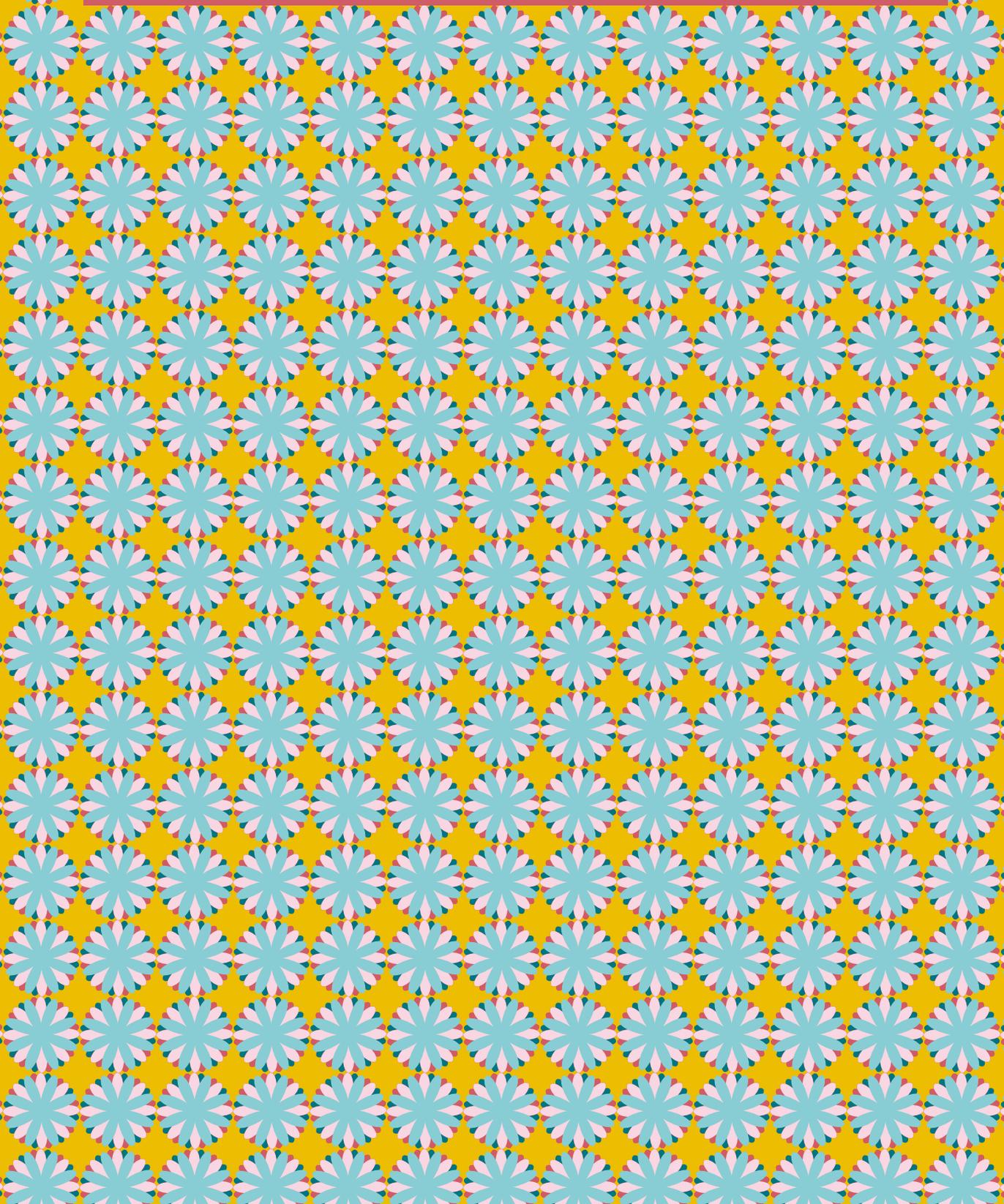


1% POUR LA
BIODIVERSITÉ

 [easypeasyofficiel](https://www.easypeasy.fr)
www.easypeasy.fr

VOS PAPIERS CRÉATIFS

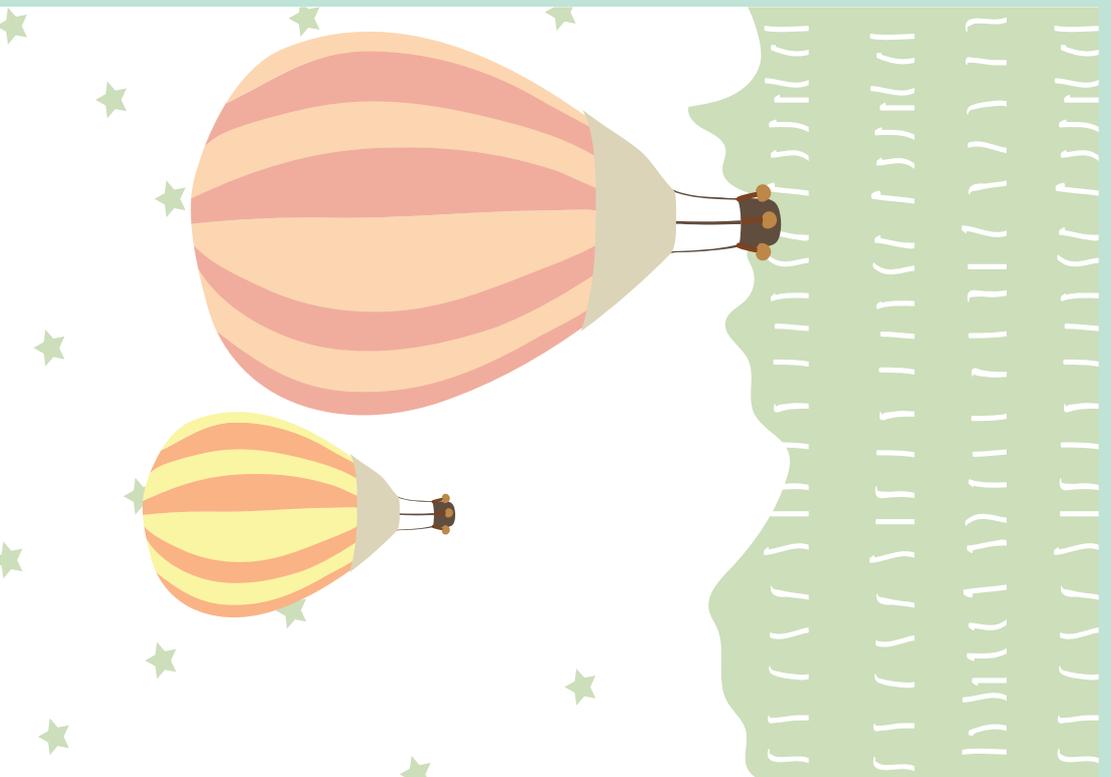
À chaque numéro, découvrez de jolis papiers spécialement sélectionnés pour vous. Utilisez-les à votre guise pour vos DIY, vos emballages de petits cadeaux, vos décorations personnalisées... c'est vous qui décidez !

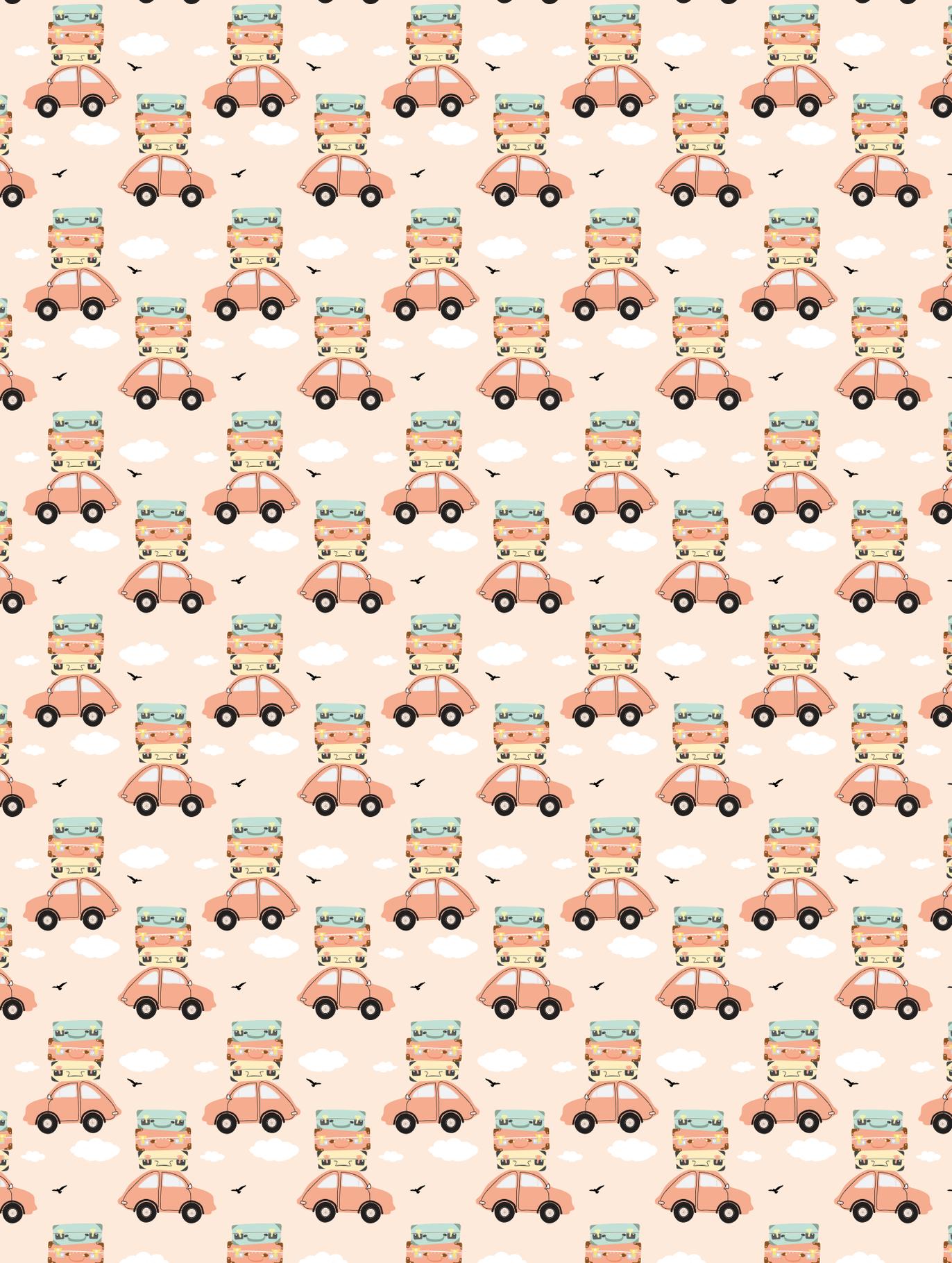














TIRAMISU GLACÉ



INGRÉDIENTS

- 25 cl de crème liquide bien froide
- 200 g de chocolat au lait
- 10 g de sucre glace
- 4 bonbons ficelles
- 15 grammes de mascarpone
- 8 yeux en sucre
- 1 gousse de vanille
- 10 barquettes goût fraise
- 8 cl de coulis de fraises
- 10 barquettes goût abricot
- 8 cl de coulis d'abricot



1. Coupez une boîte de 10 œufs en 2 dans le sens de la longueur et recouvrez chaque partie de film alimentaire.

2. Montez en chantilly la crème liquide, le sucre glace, le mascarpone et la gousse de vanille grattée. Placez cette chantilly dans une poche à douille et pochez une noix dans chaque cavité.

3. Découpez 2 barquettes goût fraise en 3, trempez les morceaux dans le coulis de fruits rouges, répartissez-les dans les cavités puis recouvrez-les de chantilly.

4. Imbibez 3 barquettes goût fraise et placez-les à l'envers sur les points de chantilly.

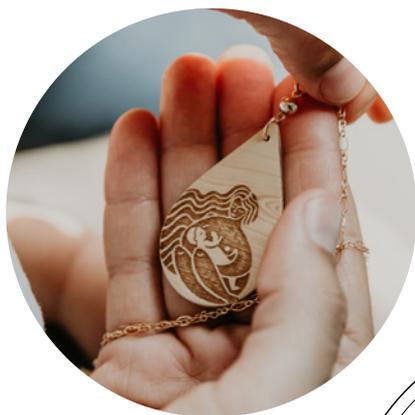
5. Répétez les étapes avec le goût abricot et réservez 20 minutes au congélateur. Sortez les chenilles, démoulez et recouvrez-les de chocolat fondu, en laissant la « tête » blanche.

6. Utilisez le reste de chantilly pour peaufiner la tête si besoin. Ajoutez les antennes, le sourire, les pattes et les yeux en bonbon.

7. Sur un tapis de cuisson ou du papier cuisson, étalez deux « langues » de chocolat au lait. Placez une pique à brochette au centre.

8. Ajoutez les barquettes restantes pour former les ailes. Disposez les yeux en sucre, les bonbons ficelles pour former les antennes. Réservez ces papillons 20 minutes au frais avant de les décoller.

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/ BIJOU EN BOIS ET OR Mamaé

Ce magnifique collier fabriqué à la main et gravé au laser s'adresse aux femmes souhaitant porter la joie d'être mère. Un bijou à garder, un souvenir précieux. 79 €
> Mamaebijoux.fr

2/ POUPEE DE CHIFFON - ARETHA

La modette Paris
Retrouvez le kit à coudre modèle Aretha. Une super idée d'activité avec explications détaillées à faire en famille avec les enfants à partir de 8 ans. 25,13 €
> LaModetteParis (sur Etsy)

3/ DOUDOU EN DOUBLE GAZE

Bouille de Vanille
Personnalisable, ce doudou brodé sera le compagnon idéal de bébé pour passer des nuits paisibles. Un cadeau parfait à offrir dès la naissance. 35 €
> Bouilledevanille.com

4/ CARTES ÉTAPES BRINDILLES

Papier Poetic
Un lot de 16 cartes avec des illustrations douces. Prenez des photos de bébé et notez les jolis souvenirs (empreinte, poids, taille...). 22,00 €
> Papierpoetic.fr



5



SHOPPING

6



7



8

5/ LINGETTES LAVABLES

Quand Lisane Rêve

Pour une routine écologique, adoptez ces lingettes lavables mignonnes et ludiques. Utiles pour le change de bébé, pour débarbouiller ou même pour votre démaquillage. 4,10 €
 > Quandlisanereve.com

6/ TIRELIRE « TRACTEUR »

Marlene creation

Fabriquée entièrement dans un atelier corrézien, cette tirelire « tracteur » est personnalisable. Ajoutez un prénom et choisissez la couleur de la carrosserie ! 42,50 €
 > Marlenecreation.fr

7/ COMBI ET ROBE CIGALE

Marmai

Accessible aux débutants grâce au pas-à-pas, ce patron vous permet de coudre une tenue en version combishort, combi jupe-culotte ou robe. Dès 10,80 €
 > Marmai-patterns.fr

8/ PELUCHES À CROCHETER SOI-MÊME

Les Petites Mains de Khuccay

Créez vous-même de magnifiques peluches en suivant les tutoriels de Khuccay. À offrir ou à s'offrir d'urgence ! Dès 4,00€
 > Khuccay.com

salon baby

Le salon des futurs
et jeunes parents

Rencontrez
Découvrez
Testez

PARIS Espace Champerret

21 et 22 octobre 2023

Je flashe, je réserve ma place !



LILLE Cité des Échanges

18 et 19 novembre 2023

Je flashe, je réserve ma place !



INFOS • ANIMATIONS • EXPOSANTS

www.enjoyfamily.fr

NOS PARTENAIRES



PARENTS



CAHIER SPÉCIAL ENFANTS

8 TUTOS
JUSTE POUR
TOI !



PRÉSENCE D'UN
ADULTE FORTEMENT
RECOMMANDÉE !



INSTAGRAM.COM/LE_MONDE_D_ADELIE



CORNETS DE GLACE

IL TE FAUT



PAPIER KRAFT ÉPAIS

CHUTES DE PAPIER COLORÉ CARTONNÉ

FEUTRE MARRON

CISEAUX

PERFORATRICE ROND

(FACULTATIF)

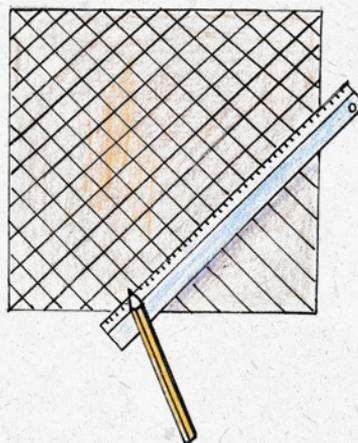
COLLE À PAPIER

PISTOLET À COLLE

(FACULTATIF)

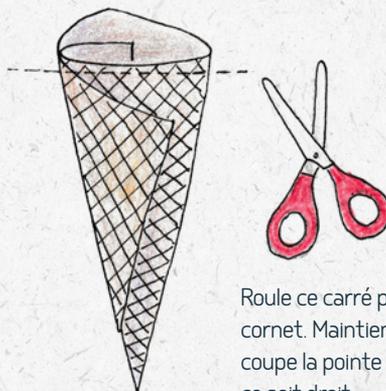
À PARTIR DE
7 ANS

1



Découpe un carré dans le papier kraft. Dessine des rayures inclinées pour obtenir un effet de losanges.

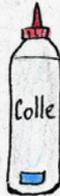
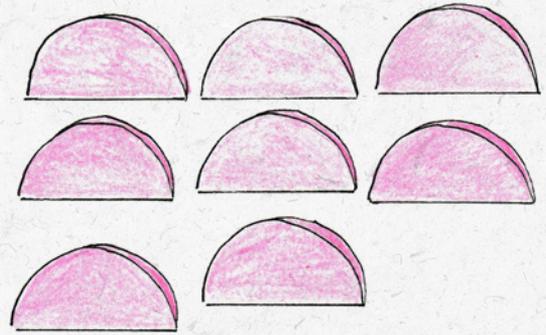
2



Roule ce carré pour obtenir un cornet. Maintiens en collant et coupe la pointe du haut pour que ce soit droit.

3

Découpe 8 cercles colorés pour une boule de glace. Plie chaque cercle en deux.

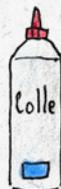
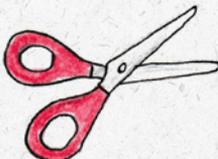
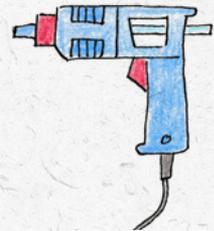
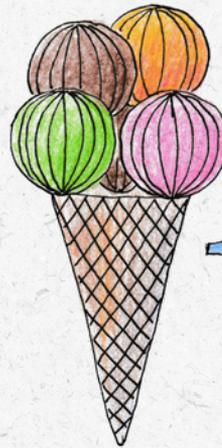


4

Colle les cercles ensemble jusqu'à obtenir une boule. Réalise 4 à 5 boules pour un cornet.

5

Remplis le cornet au trois quarts avec du papier kraft fin, du papier alu ou autre, cela évitera que les boules tombent au fond. Colle les boules en les superposant. Le pistolet à colle permet de gagner du temps, mais si tu n'en as pas tu peux utiliser la colle à papier.



6

Pour terminer, réalise un biscuit en enrollant sur lui-même un petit rectangle de papier kraft. Colle-le entre les boules.

PUZZLE EN CARTON



IL TE FAUT
~ ~ ~



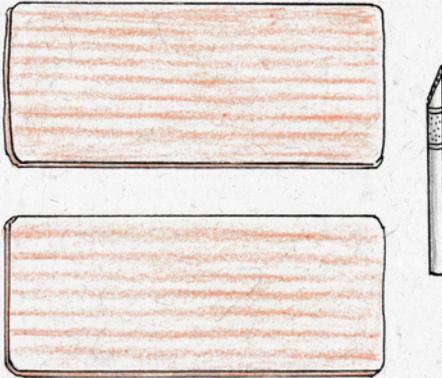
**CARTON ONDULÉ RÉCUP' / CUTTER DE PRÉCISION / FEUTRES ACRYLIQUES
FICELLE / RUBAN ADHÉSIF**

À PARTIR DE
8 ANS

[INSTAGRAM.COM/LESMECREDISSOUSLAPLUIE](https://www.instagram.com/lesmercrediessouslapluie)

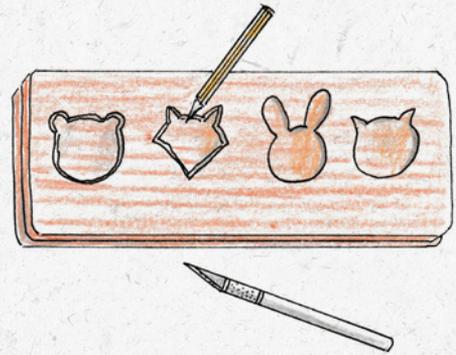
1

Découpe deux rectangles en carton de même taille.



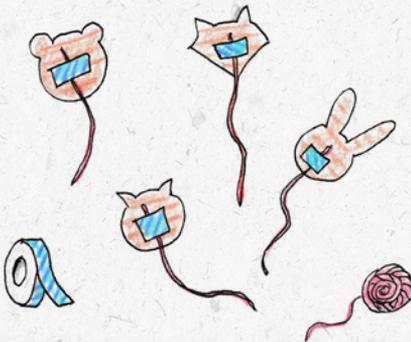
2

Dessine les formes de ton choix. Des animaux comme ici ou des formes plus simples. Découpe ces formes au cutter.



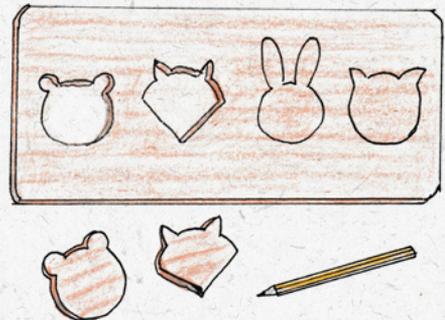
3

Au dos de chaque forme, colle un morceau de ficelle à l'aide du ruban adhésif.



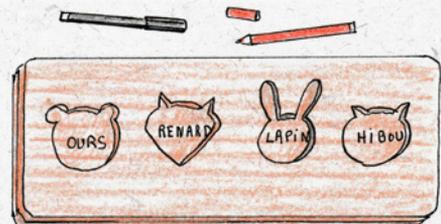
4

Place le rectangle évidé sur le deuxième et trace les formes au crayon pour te repérer.



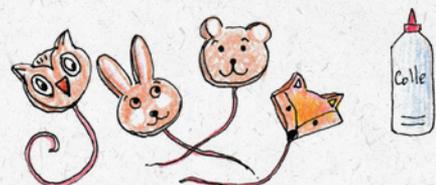
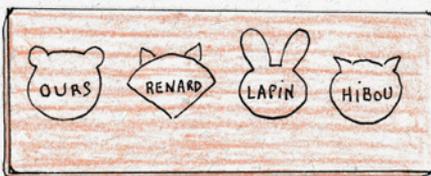
6

Colle les deux rectangles l'un sur l'autre et décore avec les feutres.

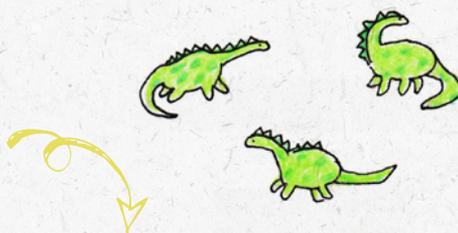


5

Grâce à ces repères, tu peux inscrire le nom de chaque animal ou forme.



LA FAMILLE DINO



IL TE FAUT

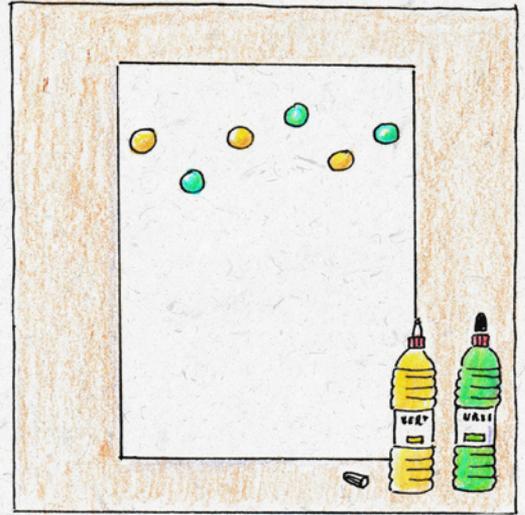
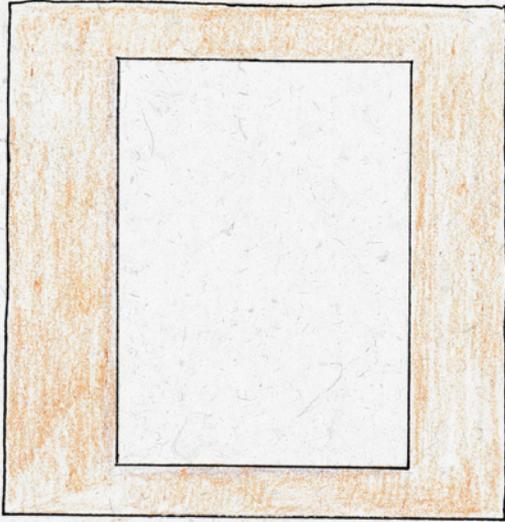


**PEINTURE / FEUILLE BLANCHE CARTONNÉE / FEUTRES FINS VERT ET NOIR
RACLETTÉ ASSEZ LARGE (TYPE RACLETTÉ À VITRE)**

À PARTIR DE
3 ANS



[INSTAGRAM.COM/MES_PETITS_APPRENTIS_SAGES](https://www.instagram.com/mes_petits_apprentis_sages)

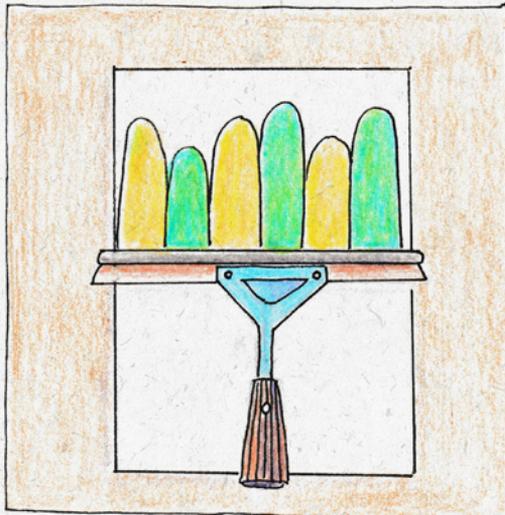


1

Pose la feuille blanche sur une surface protégée.

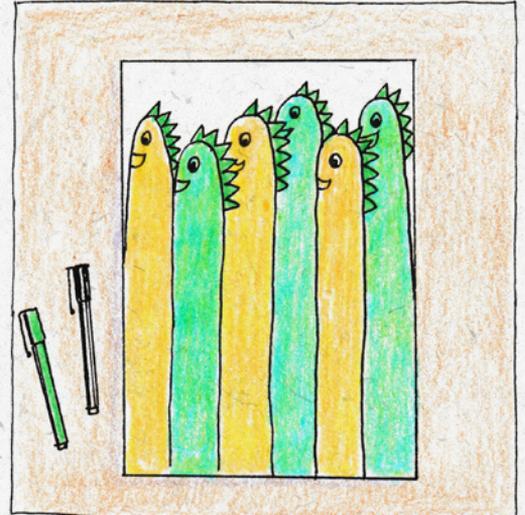
2

Dépose 3 petites doses de peinture vertes, et 3 jaunes.



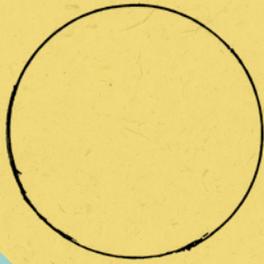
3

Pose la raclette en haut et fais-la glisser jusqu'en bas de la feuille.



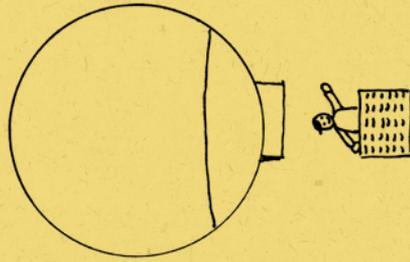
4

Dessine au feutre fin l'œil, la bouche et les écailles.



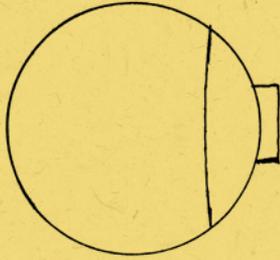
Dessine un cercle.

1



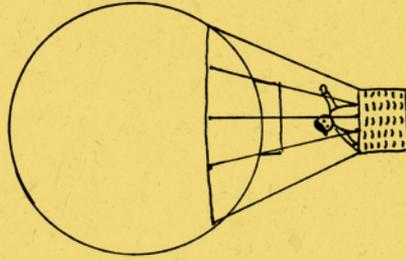
Ajoute un petit bonhomme.

2



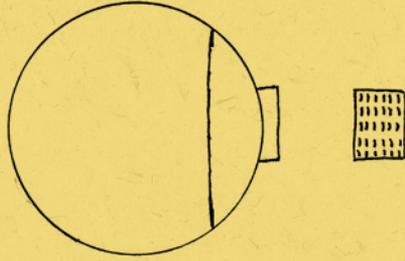
Trace une ligne horizontale vers le bas du cercle, puis fais la base de la montgolfière.

3



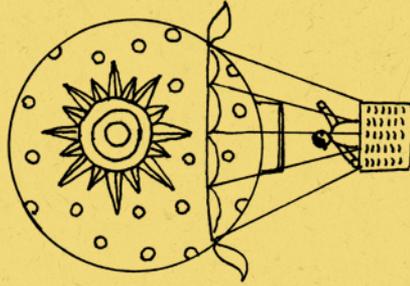
Trace des traits fins depuis la ligne horizontale jusqu'à la nacelle.

4



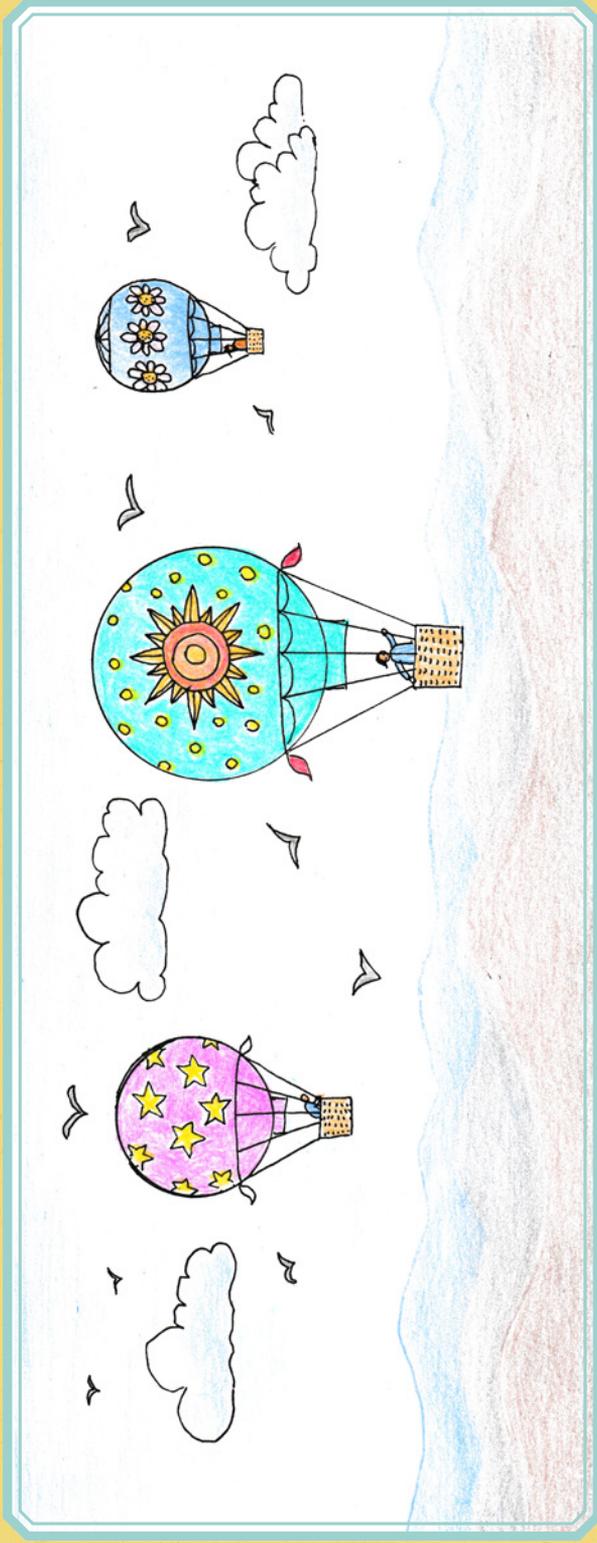
Au-dessous, dessine et décore un petit rectangle pour représenter la nacelle.

5



Termine en décorant ta montgolfière.

6



COMMENT DESSINER UNE UNE MONTGOLFIÈRE ?

ASTUCE! ~~~~~

PLUS LES MONTGOLFIÈRES SONT
ÉLOIGNÉES, PLUS LEUR TAILLE
DIMINUE DANS LE CIEL.

« Souffle, souffle,
Monsieur le vent ! »

[T +] 75

PAPILLONS ATTRAPE-SOLEIL



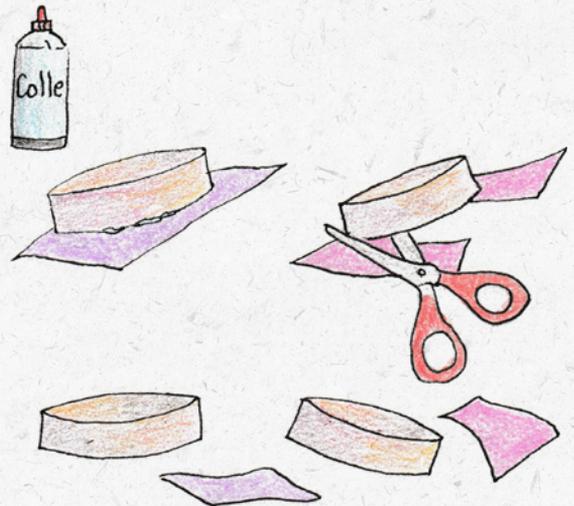
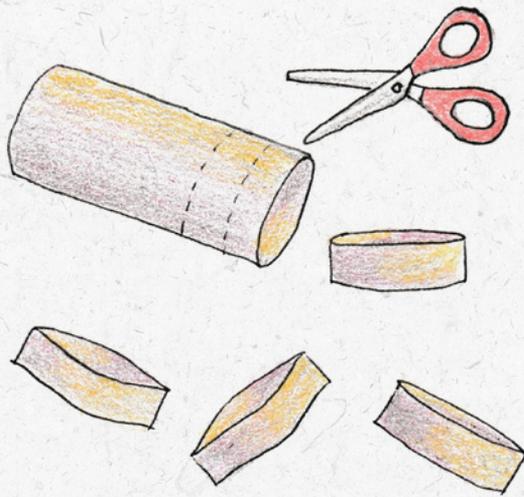
INSTAGRAM.COM/MONPETITSOUKIDEEES

IL TE FAUT



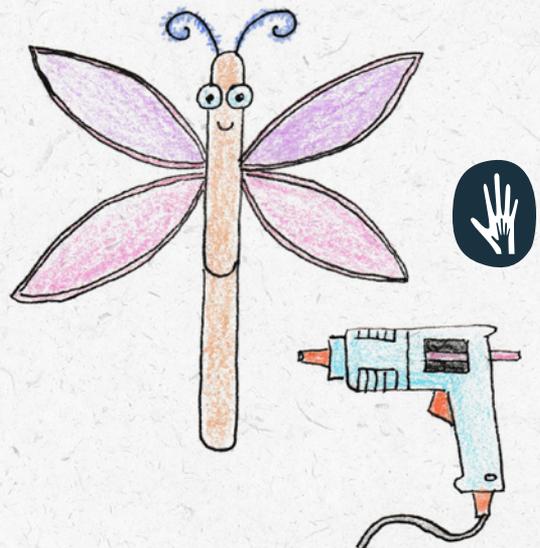
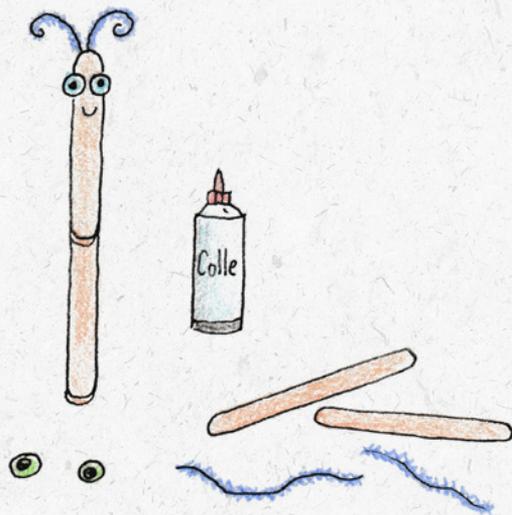
**ROULEAU DE CARTON RÉCUP' / FEUILLES EN PLASTIQUE COLORÉES
ET TRANSLUCIDES / FIL CHENILLE / ABAISSE-LANGUES / YEUX MOBILES (FACULTATIF)
COLLE LIQUIDE / PISTOLET À COLLE**

À PARTIR DE
4 ANS



1 Coupe des tranches d'environ 2 cm dans le rouleau en carton. Plie-les pour obtenir des formes de « calissons ». Il faut 4 ailes par papillon.

2 Colle ces ailes sur les feuilles colorées. Après séchage, découpe au ras des ailes.



3 Pour une prise en main facilitée, colle deux abaisse-langues l'un sur l'autre sur deux centimètres environ, de manière à obtenir une baguette plus longue. Forme le corps du papillon en collant deux yeux mobiles devant et deux antennes derrière. Tu peux aussi dessiner un sourire.

4 Demande à un adulte de fixer les 4 ailes au pistolet à colle.

FOCACCIA FLEURIE



IL TE FAUT



350G DE FARINE DE BLÉ (TYPE 00 DE PRÉFÉRENCE) / 15 G DE LEVURE
2,5 CL D'EAU TIÈDE / 1 C. À SOUPE DE SEL / 2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
LÉGUMES ET HERBES AROMATIQUES POUR LA GARNITURE

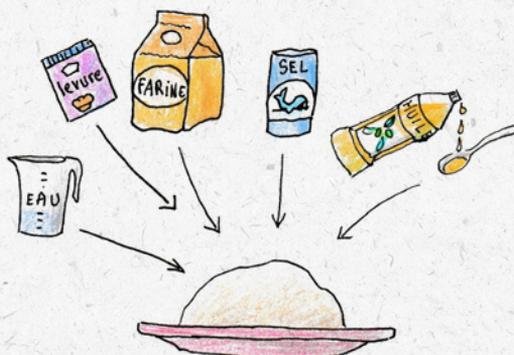
À PARTIR DE
5 ANS

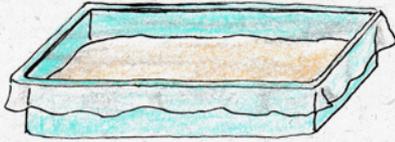


SOSTRENEGRENE.COM

1

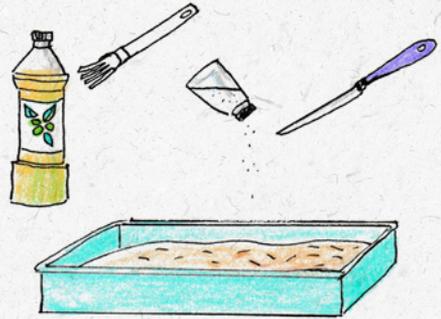
Incorpore la levure dans l'eau tiède. Quand elle est dissoute, ajoute la farine, le sel et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Pétris la pâte pendant une dizaine de minutes.





2

Place du papier sulfurisé dans un plat allant au four et mets-y la pâte. Couvre avec du film alimentaire et laisse à température ambiante pendant environ 2 heures.



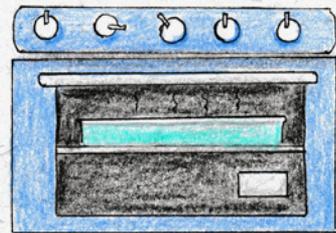
3

Répartis 1 dl d'huile d'olive sur la pâte et saupoudre de sel. Fais de petites entailles dans la pâte et laisse-la lever pendant encore une demi-heure.



4

Réalise à présent le motif floral sur la pâte avec des légumes et des herbes aromatiques.



5

Cuis la focaccia dans un four préchauffé à 225°C pendant une dizaine de minutes. Retire-la du moule, enlève le papier sulfurisé et remets-la au four pendant encore 3 à 5 minutes.

PETITES ABEILLES EN LIÈGE



IL TE FAUT



BOUCHON EN LIÈGE RÉCUP / PEINTURE JAUNE / FEUTRE NOIR
PAPIER JAUNE ET BLEU CLAIR

À PARTIR DE
7 ANS

1

Peins le bouchon en jaune et laisse sécher.
Dessine les rayures au feutre noir.



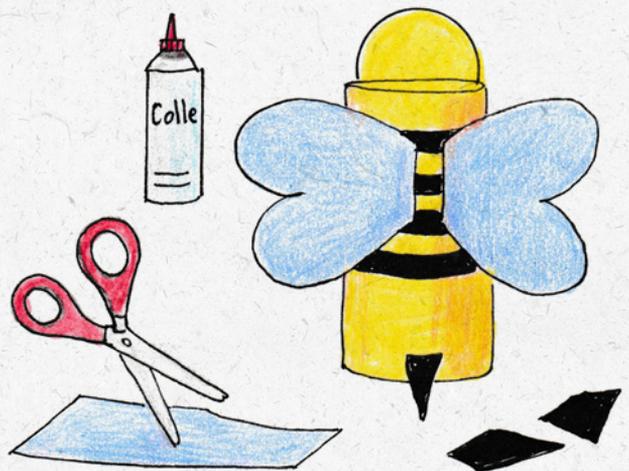
2

Découpe un cercle dans le papier jaune et dessine dessus le visage de l'abeille. N'oublie pas les antennes. Colle le cercle sur le corps de l'abeille.



3

Dessine et découpe les ailes dans le papier bleu et colle-les au dos. Découpe le dard et colorie-le en noir avant de le coller aussi.





INSTAGRAM.COM/CHIC_UNE_IDEE



OMBRELLES MULTICOLORES

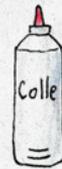
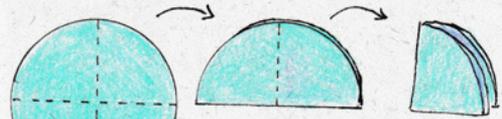


IL TE FAUT



CHUTES DE PAPIER COLORÉ CARTONNÉ / PAILLE /
CISEAUX / PERFORATRICE ROND (FACULTATIF)
COLLE À PAPIER / PISTOLET À COLLE (FACULTATIF)

À PARTIR DE
7 ANS



2

Plie chaque disque en quatre. Colle l'intérieur pour les maintenir pliés.

1

Découpe 12 disques de papier coloré.



3

Assemble-les en les collant autour de la paille pour former l'ombrelle.

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO DE

LA TRIBU DES IDÉES

VIVE LES BALADES CRÉATIVES D'AUTOMNE !

EN KIOSQUES LE 20 SEPTEMBRE





INSPIRATION

Nos idées
pour une rentrée unique



FIESTA

Un anniversaire au galop

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



CADEAU Vos papiers créatifs
à découper.

