

# Le PEtit confiné mAis plein D'idées

## Ne perdons pas le lien !

### Sommaire :

- Ne perdons pas le lien
- Les idées de la semaine
- Le gâteau Twix par Cynthia et ses enfants
- Du sport avec Kévin
- Rappel des gestes barrières
- Autorisation de sortie simplifiée

Face à cette crise exceptionnelle, nous voilà obligés de trouver des nouvelles façons de faire afin de tenter de transmettre ensemble ce que nous avons de plus précieux : le lien à l'autre, celui qui nous aide à exister dans l'incertitude et toutes les difficultés de la vie...

Il peut en sortir le meilleur de l'être humain : la solidarité, l'honnêteté, l'entraide et le partage... Tentons l'expérience.

Le blog <https://keskonfaitaujoudhui.blogspot.com/> met en lien tous les jours des idées pour réinventer notre quotidien. Cette première édition récapitule les différentes propositions qui sont faites. Elle permettra pour ceux qui le souhaitent de nous faire part de leur façon de gérer la vie en famille dans ce contexte et d'exprimer leur créativité ! Il n'y a pas de bonne ou mauvaise chose mais juste la possibilité de rester en lien et de soutenir. On compte donc sur vous !!

## Les idées de la semaine

Des histoires à écouter pour les 5 à 7 ans :

<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>

Expériences à faire à la maison :

<https://www.wikidebrouillard.org/wiki/Accueil>

Journal télé junior pour les 10-14 ans :

<https://www.arte.tv/fr/videos/RC-014082/arte-journal-junior/>

Danser et transpirer en s'amusant :

<https://www.youtube.com/watch?v=j5QgjGBAKu4&list=PLemP3RrGD1UpsHwT-eJcmLeiV8A9fQo2m>

Ma vie d'Ado en podcast :

<https://podcast.ausha.co/ma-vie-d-ado>

Des jeux pédagogiques du CP à la Terminale :

[https://www.jeuxpedago.com/index\\_c.php](https://www.jeuxpedago.com/index_c.php)

L'actualité pour les 7-11ans :

<https://www.astrapi.com/planete-astrapi/actualites-astrapi/salut-l-info-podcast-franceinfo-astrapi>



**Keskonfait aujourd'hui, un blog créé pour vous donner des idées !**

# Recette du Twix par Cynthia et ses enfants

**BISCUIT** : 50 G SUCRE POUDRE / 1 PINCÉE DE SEL / 125G DE BEURRE DOUX MOU  
160 G DE FARINE.



PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 180°C  
MÉLANGEZ LE SUCRE, LE SEL ET LE BEURRE.  
AJOUTEZ LA FARINE ET PÉTRIR À LA MAIN JUSQU'À OBTENIR UN PÂTE HOMOGÈNE.

ÉTALEZ SUR 1CM D'ÉPAISSEUR  
ET PLACEZ DANS UN PLAT REC-TANGULAIRE (25X18 CM)

CUIRE 25 MIN.

LAISSEZ REFROIDIR EN FAISANT LE CARAMEL.



**LE CARAMEL MOU** : 150G DE SUCRE EN POUDRE  
1 C À C DE MIEL / 150G DE BEURRE SALÉ  
1 BOITE DE LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ / 1 PINCÉE DE SEL

PLACEZ TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UNE CASSEROLE  
METTRE SUR FEU MOYEN ET MÉLANGEZ PENDANT 25 MIN  
ENVIRON SANS JAMAIS CESSER DE REMUER

LAISSER REFROIDIR LÉGÈREMENT ET VERSER SUR LE BISCUIT  
LAISSER REFROIDIR.



QUAND TOUT EST FROID PRÉPARER LE CHOCOLAT  
**GLAÇAGE** : 200G DE CHOCOLAT AU LAIT (OU CHOCOLAT BLANC  
OU CHOCOLAT NOIR OU PRALINÉ À VOTRE GUISE)

FAIRE FONDRE LE CHOCOLAT AU BAIN MARIE  
ET RÉPARTIR SUR LE CARAMEL

DÉCOREZ À VOTRE CONVENANCE (ICI DES SMARTIES)

LAISSER REFROIDIR ET DÉGUTEZ



## Gestes "barrière"

LES 4 GESTES POUR SE PROTÉGER  
ET PROTÉGER LES AUTRES DU CORONAVIRUS

1



Se laver très régulièrement les mains

2



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

3



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

4



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000 (appel gratuit)

## Attestation de sortie simplifiée

### ATTESTATION DE DÉPLACEMENT EXCEPTIONNELLE

Je remplis cette attestation à chaque fois que je sors.  
C'est la loi pour le coronavirus.  
Les policiers peuvent me la demander.  
Si je n'ai pas d'imprimante, je la recopie sur une feuille.

Je m'appelle :  
 Je suis né le :  
 Mon adresse :

Je me déplace exceptionnellement aujourd'hui :

- Pour aller travailler.
- Pour acheter à manger.
- Pour aller chez le docteur.  
Pour aller à la pharmacie.
- Pour m'occuper d'une personne qui a besoin de moi.
- Pour sortir peu de temps pas loin de chez moi.  
Pour sortir mon chien.

Je mets la date d'aujourd'hui :  
 Je mets l'heure de ma sortie :  
Je signe :

## Bougez avec Kévin

Un lien proposé par Cynthia afin de dépenser les calories accumulées avec le gâteau Twix. On peut aussi le faire dans l'autre sens !  
[https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk\\_bOXI](https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI)

