



PaQ  
la Lune

Vous propose

**son**  
**cahier**  
de vacances  
**culturelles ...**

Pour les  
**petits...**

Ensemble,  
**en famille...**

Pour les  
**ados...**

Pour les  
**grands...**

**#5**





# Bonjour,

C'est l'heure de se réchauffer. Prenons un temps doux et chaud.



Karl Holmqvist,  
exposition From  
Concrete to Liquid  
to Spoken Words  
to the Word, Centre  
d'Art Contemporain,  
Genève

**Nous voulons voir vos réalisations ! Vous nous les montrez ?**

Envoyez-nous : [carnetsnumeriques@paqlalune.fr](mailto:carnetsnumeriques@paqlalune.fr)

**Vous voulez partager vos films, vos recettes préférées ?**

Contactez-nous : [carnetsnumeriques@paqlalune.fr](mailto:carnetsnumeriques@paqlalune.fr)

Pour les  
**petits...**



Pour les  
**ados...**



Pour les  
**grands...**

Et aussi ensemble,  
**en famille !**

## Mode d'emploi ...

Chaque activité est associée

à un site web ou un lien.

**2 solutions pour y accéder :**

> **Je clique dessus**

[https://www.youtube.com/watch?v=zj16\\_foHWE](https://www.youtube.com/watch?v=zj16_foHWE)

> **je recopie le texte dans ma barre de navigation**



- Faire un clic droit avec la souris,
- Cocher sélectionner puis sélectionner le texte,
- Copier puis coller le texte.



Grâce aux ressources numériques,  
je profite aussi des vacances...  
**Régalez-vous bien !**





# Week-end 20/21 février 2021 ...

Pour les yeux...



## Construction !

Réalisez un ou deux cubes servant à faire chaque partie de la rue

Et une fois tous les cubes réunis vous obtiendrez une magnifique rue..

<https://www.lateliercanson.com/realiser-une-rue-en-petits-cubes>

Pour les oreilles...



## En haut de l'affiche...

Duo nantais qui a collaboré avec le chanteur Christophe, décédé en 2020...

Remix d'un ancien tube du regretté chanteur pour un duo qui vaut le détour !

[https://www.youtube.com/watch?v=zj16\\_foHWE](https://www.youtube.com/watch?v=zj16_foHWE)

Pour la bouche...



## Que serait l'hiver sans crêpes ?

Recette simple, rapide et toujours aussi bonne !

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_pate-a-crepes\\_12372.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_pate-a-crepes_12372.aspx)

Pour le corps...



## Restons zen...

Faisons du yoga en famille !

En quelques minutes, vous serez détendus...

<https://bougezchezvous.fr/posts/restons-zen-faire-du-yoga-en-famille/>

Pour l'esprit & le cœur...



## Et si les fées existaient ?

Installez un peu de fantaisie chez vous !

Construisez une étonnante petite maison féerique avec des branches, des cailloux ou de la mousse.

<https://freshidees.com/diy/jolie-maison-de-fee-comment-fabriquer-une-avec-vos-enfants/>

# Ensemble, en famille !





# Lundi 22 février 2021 ...

Pour les  
**petits...**



## Connais-tu Gipsy ?

Apprends avec tes parents cette chanson  
sur la petite araignée Gipsy...

<https://www.youtube.com/watch?v=b36oigvNR2g>

Pour les  
**grands...**

## Marque page

À offrir ou à garder pour soi,  
quel que soit ton choix, succès garanti !

<https://blog.berceumagique.com/activite/marque-pages-photos-personnalisables/>

Pour les  
**ados...**

## Aladdin

Tuto danse " je suis ton meilleur ami "

Envie de bouger sous des airs orientaux ?  
Cette chorégraphie est faite pour toi !

<https://www.youtube.com/watch?v=1rNURAFh0Ho&t=77s>





# Mardi 23 février 2021 ...

Pour les  
**petits...**



**Expériences  
scientifiques**

**À réaliser avec 3 fois rien**

6 expériences drôles, simples et surprenantes !  
Alors enfile vite ta blouse, et au boulot !

<https://momaleblogger.com/2019/11/25/kids-6-experiences-scientifiques-a-realiser-sans-danger/>



Pour les  
**ados...**

**Awalé**

**Un super jeu stratégique !**

Crée ta propre boîte d'awalé avec une boîte d'œufs  
et quelques coups de peinture...

<https://www.plusdemamans.com/fabriquer-jeu-de-lawale-diy-activites-manuelles-enfants/>



Pour les  
**grands...**

**Omelette japonaise**

**Avec un seul ingrédient, on fait un repas délicieux !**

<https://www.youtube.com/watch?v=bNXeZOK1wbU>





# Mercredi 24 février 2021 ...

Pour les  
**petits...**



## À la Jackson Pollock

Jackson Pollock était un peintre expressionniste américain qui faisait de grandes toiles avec des gouttes de peintures...

De quoi ravir les enfants !

<https://www.lacourdespetits.com/arts-visuels-peinture-jackson-pollock/>

Pour les  
**grands...**

## Ça mousse !

Créer sa propre lessive respectueuse de l'environnement !

<https://www.aufeminin.com/deco-pro/comment-faire-sa-lessive-maison-s4004656.html>

Pour les  
**ados...**

## Personnaliser son masque



Fabrique et décore ton masque alternatif inspiré de l'art du monde arabe

Tu portes des masques en papier ? Pas de souci !  
La customisation marche aussi ;-)

[https://www.youtube.com/watch?v=OrSCU3-aN2M&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=OrSCU3-aN2M&feature=emb_title)





# Jeudi 25 février 2021 ...

Pour les  
**petits...**



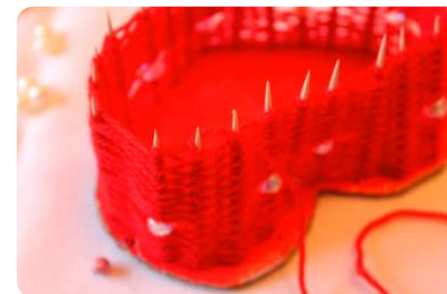
## Poupée-chaussette

Envie d'avoir une poupée russe ?

<https://www.teteamodeler.com/la-poupee-chaussette>

Pour les  
**ados...**

**Présent  
d'amour**



Cadeau parfait pour dire à quelqu'un qu'on l'aime...

Une boîte en forme de cœur  
avec seulement de la laine et des cure-dents !

<https://www.timeout.fr/paris/le-blog/tuto-facile-une-boite-en-coeur-et-en-cure-dents-pour-la-saint-valentin-013117>

Pour les  
**grands...**

## Eau, terre, air, feu ...

Les 4 éléments ... au son du violon électronique de Lindsey Stirling !

[https://www.youtube.com/watch?v=sf6LD2B\\_kDQ&ab\\_channel=LindseyStirling](https://www.youtube.com/watch?v=sf6LD2B_kDQ&ab_channel=LindseyStirling)





# Vendredi 26 février 2021 ...

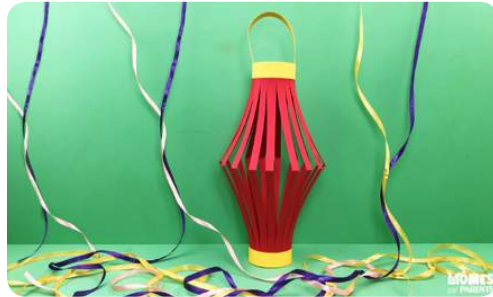
Le nouvel an chinois a eu lieu le 12 février dernier.

Que diriez-vous d'une journée au rythme de cette fête ! Bonne année du Buffle !

Pour les  
**petits...**



**Une lanterne festive...**



Pour célébrer l'année du buffle  
et créer une ambiance traditionnelle

<https://www.momes.net/bricolages-diy/bricolages-a-fabriquer/decoration-a-faire-soi-meme/lanterne-chinoise-en-papier-831117>

Pour les  
**ados...**

**La tendance gustative !**



La recette du Nouvel an chinois 2021

<https://www.iletaitunefoislapatisserie.com/2014/01/rochers-banane-et-noix-de-coco-pour-le.html#.YA8x0OhKgdU>

Pour les  
**grands...**

**L'éventail créatif...**

Objet indissociable des rites  
traditionnels de la Chine  
et du Japon,

<http://www.femme2decotv.com/tutoriels-detail.php?id=1958>



**Bonus activités !**



Pour vous  
accompagner  
lors de vos activités

[https://www.youtube.com/watch?v=YpnKLICRFul&ab\\_channel=CarpeStudentem](https://www.youtube.com/watch?v=YpnKLICRFul&ab_channel=CarpeStudentem)







# Week-end 27/28 février 2021 ...

Pour les yeux...



## Conte philosophique

Le talentueux conteur nantais Monsieur Mouch vous présente un joli conte réalisé entièrement en pâte à modeler.

<https://www.youtube.com/watch?v=YxXNN9m9EE>

**À noter :** son site fourmille de contes, vidéos et projets en tous genres.

<http://monsieurmouch.com>

Pour les oreilles...



## Un musicien-Dj Angevin

Un touche à touche, qui signe des Bandes originales de film à couper le souffle.

Là c'est le générique de la série française OVNI(S) . À écouter sans retenue pour danser sans limites..

<https://www.youtube.com/watch?v=BcURApfVvok>

Pour la bouche...



## À la confiture Mderbel

Un gâteau algérien

Parfumés au zeste d'orange, il fera l'unanimité auprès des enfants et des grands !

<https://www.mesinspirationsculinaires.com/article-gateau-algerien-a-la-confiture-mderbel-118410381.html>

Pour le corps...



## Le Jeu de la marelle

Un jeu d'extérieur pour se réchauffer

<https://www.teteamodeler.com/regle-du-jeu-de-marelle-classique-version-facile>

Vous n'avez pas de craie ? Suivez la recette !

<https://www.momes.net/bricolages-diy/recettes-de-bricolage/recette-pour-fabriquer-des-craies-de-trottoir-856280>

Pour l'esprit & le cœur...



## La TV marionnette

confectionne ta propre télé marionnette et invente le dessin animé de tes rêves !

<https://www.momes.net/bricolages-diy/bricolages-a-fabriquer/decoration-a-faire-soi-meme/tele-marionnettes-832136>

# Ensemble, en famille !





# Lundi 1<sup>er</sup> mars 2021 ...

Pour les  
**petits...**



## GastronogEEK

### Les gougères aux épinards !

Envie de réaliser une recette tirée  
d'un dessin animé ou d'un film préféré ?  
GastronogEEK réalise vos souhaits. Bon appétit !

<https://www.youtube.com/watch?v=Uz4iZm4nDPE>

Pour les  
**grands...**

## Hiver chaleureux

Quoi de mieux lors d'un hiver froid  
que d'être bien au chaud chez soi ?

C'est la saison où vous profiterez le plus de vos pots-pourris !

<https://planetezerodechet.fr/pots-pourris-maison-parfumer-naturellement-zero-dechet/>

Pour les  
**ados...**

Carte  
à gratter



Pour une exploration ludique du monde !

<https://www.youtube.com/watch?v=jsMqFXTLul>





# Mardi 2 mars 2021 ...

Pour les  
**petits...**



**Abracadabra !**

Une baguette magique  
de princesse  
pour jeter des sorts.



<https://humeurscreatives.com/2016/02/des-baguettes-magiques-de-princesse/>

Pour les  
**ados...**



**Et hop !**

Si on apprend à dessiner un cheval ?

<https://www.youtube.com/watch?v=HpgSJrxhFbE>



Pour les  
**grands...**

**Baklawa ... aux noix ?**

**Une recette de Roumanie**

Pâtisserie simple et facile, qui se congèle très bien.  
Régalez-vous ! Bon appétit !

<http://lesplatsroumaines.blogspot.com/2013/01/baklawa-aux-noix.html>





# Mercredi 3 mars 2021 ...

Pour les  
**petits...**



## Mini-cuisine

Avec cette cuisine 4 en 1, des heures de jeu devant toi..  
et seulement 5 minutes pour tout ranger.

Il te faudra seulement une boîte à chaussures  
et l'aide d'un grand !

<https://www.momes.net/bricolages-diy/bricolages-a-fabriquer/objets-a-fabriquer/fabriquer-une-cuisine-avec-une-boite-a-chaussures-832254>



Pour les  
**ados...**

## Étui pratique

Ce petit bricolage rapide te permettra  
de charger ton téléphone  
sans le laisser traîner.

Pas besoin de savoir coudre,  
l'astuce, c'est la récup'!

<https://panaka62.wordpress.com/2015/02/19/tuto-express-5-le-porte-chargeur-de-portable/>



Pour les  
**grands...**

## Paper Craft

Une sculpture en papier pour tous ceux qui  
aiment modeler avec un peu de patience !

<https://onclegustave.com/idee-bricolage/>





# Jeudi 4 mars 2021 ...

Pour les  
**petits...**



## Berceuse japonaise

Ferme les yeux, respire, imagine et voyage...

Viens écouter une berceuse traditionnelle du centre du Japon.

[https://www.youtube.com/watch?v=OuU3v\\_jjF4](https://www.youtube.com/watch?v=OuU3v_jjF4)

Pour les  
**ados...**



## Oeil de dragon

Tu aimes les espaces  
et les dragons ?



Apprends à créer ton œil de dragon avec du vernis !

<https://www.youtube.com/watch?v=AoyiNIZDqOM>

Pour les  
**grands...**

## Origami

Des rangements muraux

Une astuce à petit prix pour une décoration originale et pratique !

<https://www.houzz.fr/magazine/diy-equipez-votre-bureau-grace-a-des-rangements-muraux-en-origami-stsetivw-vs~53128142>





# Vendredi 5 mars 2021 ...

Pour les  
**petits...**



**OLI !**

**Les podcasts de France Inter**

Écoute de belles histoires  
écrites par des auteurs de tous horizons

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



Pour les  
**ados...**



**Tourne ta pub !**

**Tu as l'âme d'un réalisateur  
et tu veux te lancer dans le cinéma  
ou la télévision ?**

Constitue ton équipe et réalise ta propre publicité !

[https://atelier75.canoprof.fr/eleve/Accompagnement\\_Expo\\_EffetsSp%C3%A9ciaux/Effets%20sp%C3%A9ciaux\\_Accompagnement%20AP\\_prof/activities/Effets\\_speciaux\\_Accompagnement\\_AP\\_10.xhtml](https://atelier75.canoprof.fr/eleve/Accompagnement_Expo_EffetsSp%C3%A9ciaux/Effets%20sp%C3%A9ciaux_Accompagnement%20AP_prof/activities/Effets_speciaux_Accompagnement_AP_10.xhtml)



Ensemble,  
**en famille...**



**Immersif !**

**Cogite et échappe-toi en famille ! !**

Tu rêves de résoudre des mystères  
et tu souhaites t'amuser à la maison, sur ton ordinateur ?

Ces minis escape-games virtuels sont pour toi !!

<https://www.sixtyolock.fr/mini-escape>

Tu peux aussi imprimer ce scénario et le réaliser en famille, chez toi !!  
Aidés par des indices, réalise les différentes missions pour deviner l'énigme...

[https://drive.google.com/file/d/1TwCJWn\\_Ajk8jWWzSp3NoP1k9RxH0\\_rmR/view](https://drive.google.com/file/d/1TwCJWn_Ajk8jWWzSp3NoP1k9RxH0_rmR/view)



**Rappel/ Numérique**

**Attention, Parents, limitez le temps d'écran !**

[https://www.citizenkid.com/article/comment-controler-temps-decran-et-contenus-en-fants-a1062788?utm\\_source=dialoginsight&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=B811&off\\_id=5386772&off\\_k=I5tYNbh1&off\\_lk=5O9bNE&off\\_d=637472090961100000](https://www.citizenkid.com/article/comment-controler-temps-decran-et-contenus-en-fants-a1062788?utm_source=dialoginsight&utm_medium=email&utm_campaign=B811&off_id=5386772&off_k=I5tYNbh1&off_lk=5O9bNE&off_d=637472090961100000)





# Week-end 6/7 mars 2021 ...

Pour les yeux...



## Les Croods

La découverte d'un monde fascinant, rempli de créatures fantastiques !

<https://newpostub.com/v-embed-49519>

Pour les oreilles...



## Salut l'info !

Mets-toi au courant des nouvelles dans le monde.

Être à jour sur l'actualité, c'est important !  
Écoute les podcasts de "Salut l'info" !

<https://www.astrapi.com/podcast-astrapi-france-info-salut-l-info>

Pour la bouche...



## Churros

À déguster en famille !

Pâtisseries originaires d'Espagne et du Portugal. Ils se présentent sous la forme de « gros spaghetti » que l'on sucre selon son goût.

<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/churros-sans-friteuse-170517#>

Pour le corps...



## Place au duel !

Le duel des supers héros.

À faire sur sa musique préférée !

<https://vifamagazine.ca/bouger/activites-familiales/56-idees-de-jeux-actifs-et-amusants-pour-faire-bouger-les-jeunes/>

Pour l'esprit & le cœur...



## L'arbre familial...

Implanter un arbre généalogique en famille !

Une belle occasion de parcourir ensemble les vieux albums de famille à la recherche de photos des personnes que l'on aime !

<https://www.teteamodeler.com/vip2/nouveaux/decouverte/fiche176.asp>

# Ensemble, en famille !



# ★ COVID-19

- **RESPECTER** les gestes barrières et adapter son quotidien !

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

**LES RÉFLEXES À ADOPTER**

**Les gestes barrières à adopter**

 Lavez-vous très <b>régulièrement</b> les mains	 Utilisez un mouchoir à usage <b>unique</b> et jetez-le
 Tousssez ou éternuez dans <b>votre coude</b> ou dans un <b>mouchoir</b>	 Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

## Après les vacances,

on se retrouve sur

<https://paqlalune.fr/carnets-numeriques/>

pour de **nouvelles** activités !

# PaQ'la Lune

Retrouvez l'ensemble des coordonnées de nos équipes sur le site internet de l'association : <https://paqlalune.fr/>

Pour plus d'informations :

[carnetsnumeriques@paqlalune.fr](mailto:carnetsnumeriques@paqlalune.fr)

07 81 44 44 86

*Pour expérimenter ces carnets numériques, PaQ'la Lune est soutenue par l'État (Ministère de la ville et du logement/ANCT) dans le cadre des appels à projets Quartiers Solidaires et Quartiers d'Automne.*

*L'association est conventionnée avec la ville de Nantes, l'État (DRDJSC des Pays de la Loire et DDSC49, Ministère de la ville et du logement/Agence Nationale de la Cohésion des Territoires), le Conseil Départemental de la Loire-Atlantique, des bailleurs sociaux (Aiguillon Construction, Nantes Métropole Habitat, La Nantaise d'Habitation, LogiOuest).*

Retrouvez-nous !



paqlaluneasso



@paqlalune



associationpaqlalune

