BRIOCHE MAGIQUE

EDITION EXTRAORDINAIRE N°1

FAIRE PEUR à la peur

Association 3.2.1

Baguette Magique

UNE BRIOCHE MAGIQUE EXPRESS

Aujourd'hui il y a des choses qui nous font peur.
Nous participons tous à nouvelle aventure et Il y a des des nouvelles règles de jeu: il faut se tenir à distance des autres personnes, il faut se laver les mains chaque cinq minutes, il faut faire l'école à la maison, ça veut dire faire ses devoirs, les envoyer aux maîtres et maîtresses pour des corrections. Surtout, il faut pas sortir de la maison.

Mais nous pouvons toujours êtres plus fortes que la peur, peu importe si nous sommes petits ou grands, on peut devenir super courageux et faire une grande grimace et commencer à faire à **PEUR A LA PEUR!**

C'est pour ça que nous avons imaginé une BRIOCHE MAGIQUE express, pour nous changer un peu l'esprit et pour imaginer d'autres univers dans l'univers de notre maison.
Nous avons assemblé une série d'histoires et d'activités à faire en famille, peu importe ton âge ou si tu portes un masque pour te protéger ou un masque de superhéro.
On se arme de courage et on fait peur à la peur!

Amusez vous bien !

Une légende...

Une croyance japonaise dit qu'en temps d'épidémies et de contagions, il y a un YOKAI (ce sont des êtres surnaturels) qui émergent de la mer.

Cette créature s'appelle Amabie, elle a le visage d'oiseau, trois queues de sirènes et des cheveux longs.

Si vous montrez son portrait, selon cette légende, la peste se terminera et disparaîtra dans les abysses marins...

Mais beaucoup doivent la dessiner pour mettre fin à l'infection.

et quelques perles de sagesse....

رب ضارة نافعة 17:12

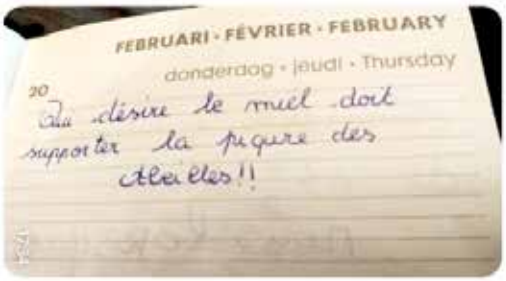
وعسى أن تكرهوا شيء وهو خيرا لكم 17:13

الامثال الشعبيه 17:45

المراه يشدوها اولادها والخيمه يشدوها اوتادها 17:54

اللى مزوق من برى واش احوالو من الداخل 17:56

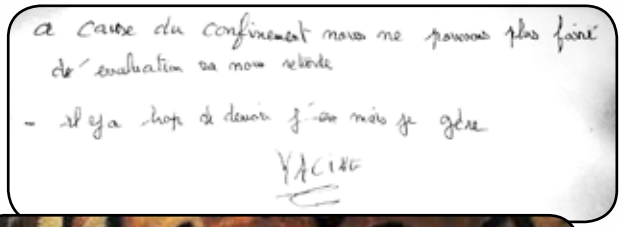
Prends le temps de réfléchir mais lorsque c'est le moment de passer à l action cesse de penser et vas y !!!! 17:32

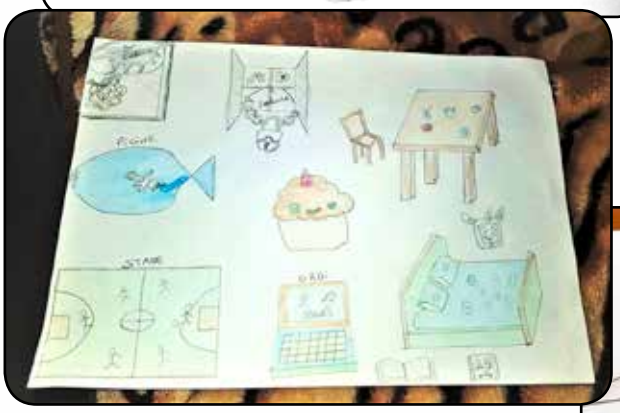


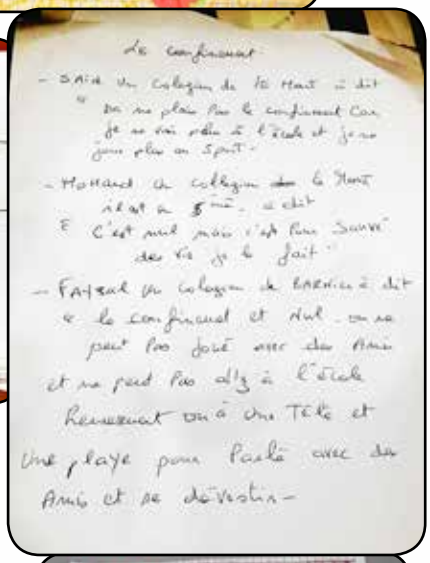
L'arbre suis sa Racine 17:35

Le hasard vaut mieux que mille rendez-vous 17:37

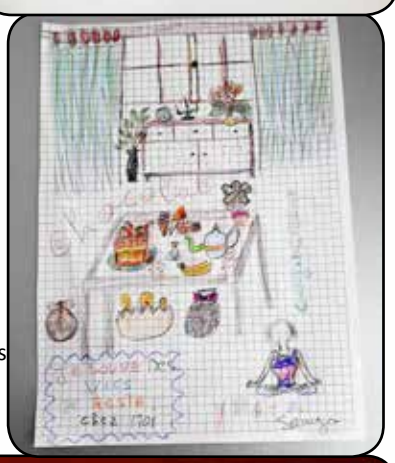
MAISON CORONA
chroniques du confinement







« Mon confinement idéal »
Avec mon frère, on a fait notre confinement idéal.
Je vous envoie le mien et je vais le décrire un peu.
Alors...il y a une baignoire suspendue au-dessus de la plage.
un toboggan accroché au plafond.
un lit montagne
un tabouret qui s'allonge
la cuisine qui monte
le coin de lecture avec un jardin sur table
ma chaise, ma table et mon couvert.
Mes toilettes arbre : le caca, c'est l'engrais, et le pipi arrose
Mon oiseau réveil.
Ensuite les paysages : la mer la montagne et la forêt.
Voila.
Je mets aussi la photo de mon frère.
Rita



Le méchant coronavirus
On sort pas depuis le confinement on dort pas on a peur d'ouvrir les fenêtres on entend tous les jours la quantité de morts à la télé, on vit avec la peur pendant une semaine.
Naila

Le voyage
Ça fait une semaine que je voyage.
Dans le salon, la chambre et la cuisine en faisant des parcours avec zéro vivres pour me nourrir.
Si ça continue, je vais manger mon père, ma mère, mon frère et j'ai déjà mangé Maïssane !
Mirina

UNE HISTOIRE à LIRE et à JOUER

Le Croco-Bouche de la Castellane

Le Croco-bouche était un grand poisson, avec de gros yeux, de grandes dents, de grandes oreilles et deux pinces. Il aimait les bananes et les pommes, mais son plat préféré, c'était les enfants.
Il n'existait qu'un seul croco-bouche au monde : c'était lui.
Un jour qu'il se baladait dans les profondeurs de la Castellane, il croisa un énorme requin très méchant. Alors que le croco-bouche ne se méfiait pas, celui-ci fonça sur lui par surprise et mangea son corps tout entier excepté... sa bouche.
Furieux et choqué d'avoir perdu son corps, le croco-bouche lança au requin : « Nom d'un piranha, si je te recroise la prochaine fois, je me vengerai : c'est moi qui mangerai ton corps ! »
Le requin, qui était plutôt moqueur, lui répondit : « C'est ce qu'on verra, tu peux toujours essayer! » puis s'en alla en riant.
Triste et très énervé, le croco-bouche se retira sur la plage. Au loin, il vit un enfant, sa nourriture favorite. Il ne put se retenir et se jeta sur lui pour le dévorer tout cru.

De retour sous l'eau, il eut très mal au ventre : l'enfant tapait de toutes ses forces à l'intérieur pour sortir. À force de coups, le croco-bouche finit par recracher l'enfant, qui était encore vivant. Apeuré, l'enfant lui demanda : « Mais qui êtes-vous et pourquoi m'avez-vous mangé ? »
Le croco-bouche, qui était quand même gentil, fut touché par l'innocence de cet enfant. Il lui répondit alors : « Je suis désolé, je ne voulais pas vous ennuyer, mais j'avais tellement faim ! Il ne me reste plus que ma bouche maintenant, mon corps s'est fait manger par un méchant requin. Je suis si triste ! »
C'est ainsi qu'après une longue et belle discussion, le croco-bouche et l'enfant devinrent les meilleurs amis du monde.
Plus tard, quand l'enfant revenait se promener sur la plage, il lui semblait souvent apercevoir le croco-bouche lui sourire au fond de l'eau.

SOUPE DE LETTRES CROCO-BOUCHE!

A	N	X	L	W	J	M	Y	G	N
M	B	O	Y	I	P	H	I	M	Z
N	C	R	O	C	O	G	Z	H	N
B	P	C	P	Z	M	F	X	A	O
O	M	A	D	Q	M	Y	E	M	G
V	P	T	E	R	E	Q	U	I	N
Q	U	E	M	F	S	R	S	S	F
E	N	F	A	N	T	S	T	D	P
C	R	D	N	X	G	H	U	C	F
S	C	R	G	W	Q	I	L	V	B
D	T	B	E	B	O	U	C	H	E
U	A	V	R	S	E	T	M	A	W

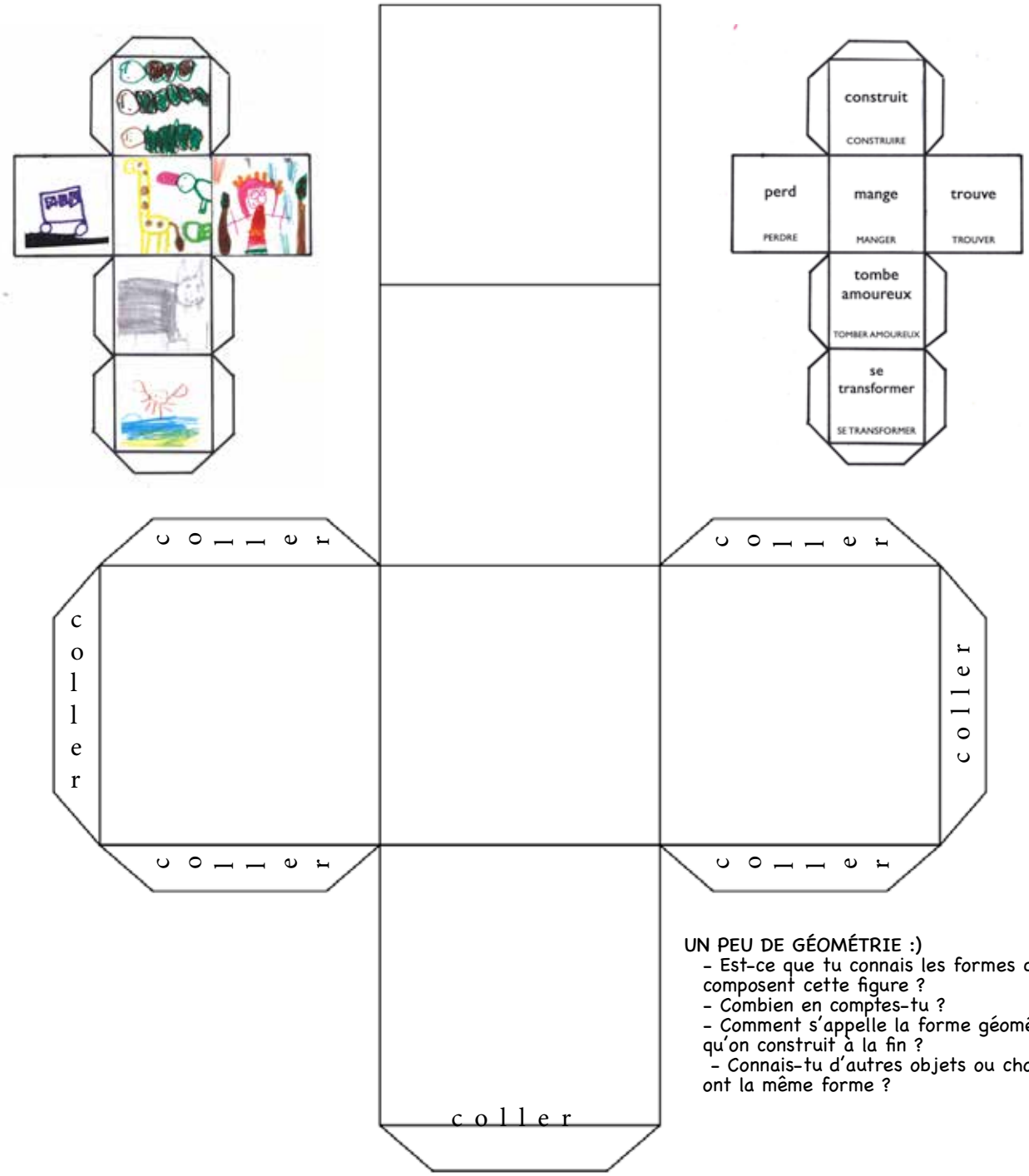
- Bouche
- Croco
- Banane
- Pommes
- Enfants
- Requin
- Manger
- Amis

ASTUCES POUR INVENTER DES HISTOIRES

Tu peux lire des histoires, les écouter ou….les inventer ! Par exemple en jouant aux dés.
Re-copie le patron ci-dessous sur une feuille un peu rigide et dessine ou écris sur chaque face du dé des éléments différents : des personnages, des objets ou pourquoi pas les personnes de ta famille, des animaux de la mer. Tu peux aussi créer plusieurs dés avec des actions ou des émotions...
Amuse-toi et laisse-toi aller à la bizarrerie !

Comment on joue ?
Lance un premier "dé dessin" et regarde bien l'image qui est sortie…
Tu vois un tigre ? un bonhomme ? du feu ? tu vois tout noir ?... Voici le début de ton histoire !
Maintenant lance un "dé action"...
Tu auras donc un personnage/objet et une action/situation et ton histoire pourra démarrer…
Tu as déjà des idées ? Vas-y, lance-toi !
Tu n'en as pas encore ? Alors tire à nouveau tes dés jusqu'à ce que l'inspiration vienne !

Exemple : "dé dessin"= noir / "dé action"= manger
"Un jour, je me suis réveillée, j'ai fait pipi, j'ai dis bonjour à mon frère et j'ai ouvert la fenêtre de ma chambre…QU'EST-CE QUI SE PASSE ?! TOUT EST NOIR !!
Il est où, le bâtiment d'en face ? Où sont passés la mer à l'horizon, les scooters, l'épicerie du coin ? Qui a tout mangé ?



UN PEU DE GÉOMÉTRIE :)
- Est-ce que tu connais les formes qui composent cette figure ?
- Combien en comptes-tu ?
- Comment s'appelle la forme géométrique qu'on construit à la fin ?
- Connais-tu d'autres objets ou choses qui ont la même forme ?

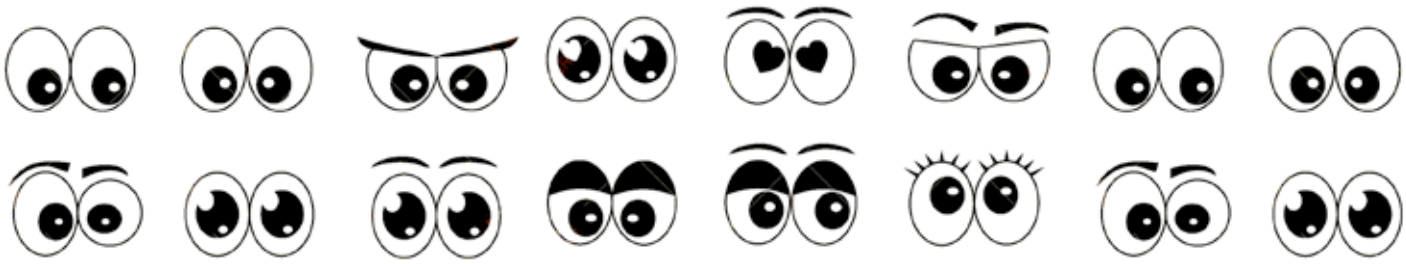
OBJETS ANIMES

LORS DE CE CONFINEMENT, ON EN VOIT DES CHOSES BIZARRES...

... et si la fourchette commençait à parler ?
Et la chaussette de papa à glisser comme un serpent ?
Si le balai se lançait dans une danse folle avec sa copine la pelle ?
Commence par regarder attentivement les objets qui t'entourent.
Puis, dessine des yeux sur une feuille blanche, coupe-les et colle-les sur les objets qui te semblent avoir envie de... prendre vie.
Regarde-les encore... Comment bougent-ils ? Comment parlent-ils ? Quel caractère semblent-ils avoir ? Et s'ils se rencontraient ? Que se passerait-il ? Imagine tout ça...

Demande à tes frères ou sœurs, à ta maman, ton oncle ou encore ton papa, de s'amuser avec toi ou de jouer les spectateurs de ton spectacle!
Tu peux même te créer une vraie « scène » : cache-toi derrière une table basse ou derrière un canapé et anime les objets comme s'ils étaient des marionnettes !

Tu peux aussi découper les yeux ci-dessous et les coller sur tes objets; tu verras apparaître de nouveaux amis :-)



ENIGME DE MATH à faire en famille

Il y a 5 bâtiments dans la rue et chacun a une couleur différente.
Dans chaque bâtiment, habite une famille de nationalité différente.
Chacune de ces familles a une boisson, un repas et un animal domestique préférés.
Aucune de ces familles ne boit la même boisson, ne mange le même repas et n'a le même animal domestique que ses voisins.
Question : à qui appartient le poisson ?

Indices :

1 - La famille française habite dans le bâtiment rouge.
2 - La famille algérienne a un chien.
3 - Les Turcs aiment boire du thé.
4 - Le bâtiment vert est immédiatement à gauche de la maison blanche.
5 - La famille de la maison verte boit du café.
6 - La famille dont le père mange du couscous a un oiseau.
7 - La famille qui habite dans le bâtiment du milieu boit du lait.
8 - La mère de la maison jaune prépare des kebabs pour ses enfants.
9 - Les Italiens habitent dans le premier bâtiment.
10 - Le père qui mange du poulet au curry habite à côté de celui qui a le chat.
11 - Les enfants qui ont un cheval habitent à côté de ceux qui mangent des kebabs.
12 - Le père mangeur de paëlla boit du jus d'orange.
13 - La famille italienne habite à côté de la maison bleue.
14 - La mère comorienne prépare des pizzas.
15 - Les mangeurs de poulet au curry ont un voisin qui boit de l'eau.

Solution : Les Comoriennes (mais on ne sait pas encore comment arriver à la réponse)

COLORIAGE MONSTREUX

LE POISSON.... TAMPONS-PATATE!

Tu as vu l'image sur la couverture du gros poisson? il est composé par des petits poissons tous pareil. Nous l'avons faite avec des **tampons-patates**!
C'est facile! je t'explique comment les faire:
D'abord il faut des patates (demande à ta maman, si non, pas de gratin le soir!)
Tu les coupes à moitié et tu dessine sur la face coupé l'image que tu veut transformer en tampons (plus simple c'est mieux c'est, mais ça marche aussi avec des lettres!)
Puis il faut découper avec un couteau, donc faire très attention! Il faut enlever toute la partie autour de l'image: d'abord faire un incision sur les bords de l'image en coupant à la verticale, après couper à l'horizontale à 0,5mm du bord pour enlever les morceaux. Normalement ton image ça va sortir en relief.
C'est là que tu peut les tremper dans de la peinture (gouache ou ce que tu as) et t'amuser à composer des images avec tes tampons
!!attention, il faut faire l'image à l'envers! surtout pour les lettres...!

Ah! Les cadres des certaines pages du journal sont faites avec la meme technique !

et pour finir...

... un peu de Yog-Art à la maison

Pour les petits et les grands aussi

POSITION DE L'ARBRE - VRIKSHÂSANA

ça enlève l'agitation et remet nos pensées au calme.

Les arbres sont des êtres très antiques et savants; ils sont le lien entre le ciel et la terre.
Ils sont un exemple d'équilibre et d'harmonie entre les différents éléments naturels.
Ils sont la respiration du monde car ils rejettent de l'oxygène, permettant ainsi aux autres êtres vivants de respirer.
Un arbre est composé :
De racines qui s'enfoncent dans la terre, qui l'ancrent, le stabilisent, lui permettant de trouver ses nutriments.
D'un tronc qui le soutient, l'éloigne de la terre pour chercher la lumière. Par lui, passent toutes les informations.
De rameaux et de feuillage, qui le mettent en contact avec l'énergie du soleil, indispensable à sa nourriture.
En yoga, il existe la position de l'arbre, qui imite sa puissance, son équilibre et son harmonie.

Comment faire Vrikshâsana ?

Debout on se tient bien droit, on ancre bien les pieds dans la terre et on sent les racines qui s'enfoncent dans le sol.
On déplace notre poids sur un pied et on soulève l'autre en pliant le genou. Puis on vient appuyer le pied soulevé sur la partie interne de l'autre jambe, soit au niveau du tibia, soit au niveau de la cuisse (pour vous aider, poussez le pied contre votre jambe).
Soulevez les bras vers le haut : tendus, en cactus, avec les mains qui se touchent sur la tête, comme vous voulez, l'important, c'est d'étirer son corps pour aller chercher la lumière (comme le fait l'arbre), sans oublier la force de vos racines qui vous tirent vers le bas. Tenez-vous bien droit, sentez le lien entre vos pieds (la Terre) et vos bras (le ciel) et cherchez l'équilibre en fixant un point devant vous à la hauteur de vos yeux. Respirez, restez dans cette position au moins dix respirations.

Cette position est très puissante : elle renforce tous les muscles et remet en ligne la colonne vertébrale.
Avec l'équilibre physique, on travaille aussi sur l'équilibre émotionnel, donnant ainsi un sens de paix, de force et un ancrage fort dans le moment présent.
Pensez-vous en tant qu'arbre, cherchez votre équilibre et votre harmonie.
Il y a des milliers d'arbres de toutes sortes, mais en chacun d'eux, demeurent l'équilibre et l'harmonie.
Fermez les yeux, imaginez votre arbre. Comment est-il ?
Dessinez-le et envoyez-nous les images !

Samare YogArt

point info

CAF : SUR LA PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE, LES MÉDIATEURS GUIDENT PAS À PAS LES APPELANTS DANS LEURS DÉMARCHES : 01 70 772 372 (PRIX D'UN APPEL LOCAL, NON SURTAXÉ) DU LUNDI AU VENDREDI, DE 9H À 18H.

PLANNING FAMILIAL: 106 BD NATIONAL, 13003 MARSEILLE
NUMÉRO VERT : 0800 08 11 11 - DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 20H
RDV : 04 91 91 09 39 - DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 12H30 ET DE 14H À 17H.

LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES : SOLITUD' ÉCOUTE,
POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 50 ANS SOUFFRANT DE SOLITUDE, D'ISOLEMENT OU DE MAL-ÊTRE.
APPELER LE 0 800 47 47 88
NUMÉRO GRATUIT, ANONYME ET CONFIDENTIEL, 7 J / 7,
Y COMPRIS LES WEEK- ENDS ET JOURS FÉRIÉS DE 15H À 20H.

COGITO' Z : HOTLINE PSYCHOLOGIQUE GRATUITE OUVERTE À TOUS : 0 805 822 810. LES PERSONNES PEUVENT LES JOINDRE AUSSI PAR MAIL, EN PRÉCISANT "COVID 19" DANS L'OBJET DU MAIL : COGITOZ@COGITOZ.COM

la rédaction:

Mariana, Francesca, Alice, Sakina, Fadila, Soraya, Fadila, Farida, Souad, Neila, Yacine, Laura, Delphine.

Rejoins la rédaction de la brioche magique!
Envoye-nous tes dessins, textes, photos mais aussi tes conseils et critiques par mail a' **3.2.1.aaa@gmail.com**
Ou sur Facebook sur la page
3.2.1 Association
(..en attendant de se voir pour de vrai!)

Édité grâce au soutien de