



Année 2025-2026
Support pédagogique de la formation :
« Dehors les enfants »

Formatrice :
Marylène BARTHOLOME



Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance

Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège
Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31
Contact : Henry LOUSCH - Assistant Administratif
henry@c-paje.be
Site : www.c-paje.be



Dehors les enfants

Le 11 et 12 mai 2026 – ITECO

Avec le soutien de :

Pouvoir Adjudicateur

Office de la Naissance et de l'Enfance (O.N.E.)

Formation continues des professionnel(le)s de l'enfance

Chaussée de Charleroi, 95 | B-1060 BRUXELLES

Tel : 02/542.12.11 | Fax : 02/542.12.51

Site : www.one.be



Opérateur de formation

C-paje

Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège

Tel : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31

Site : www.c-paje.be



Les traces de la formation

Vous trouverez dans ce portefeuille différentes activités vécues en formation ainsi que des techniques plastiques. Nous vous invitons à les redécouvrir et à les décliner en modifiant les supports, l'âge visé, la technique, les modes de travail, les alternances dans ces modes ...

Ce dossier reprend des questionnements et des réflexions autour des leviers de la pensée créative, mais ne pourra vous présenter une trace exhaustive de tout ce que nous avons pu aborder en formation.

Des questions en suspens ?

Le C-paje se tient à votre disposition pour répondre à vos questions éventuelles à la suite de la formation. Vous trouverez aussi des idées à puiser sur notre site (www.c-paje.be) .

C-paje
Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège
Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31
Contact : Henry LOUSCH, Assistant administratif
inscription@c-paje.be

Sommaire

I. Introduction

- Objectifs de la formation

II. Contenu de la formation

- Découverte de la brochure ONE « Vitamine verte »
- Projet « pas à pas »
- Trucs et astuces récup, recettes

Annexe I : C-Paje, Qui sommes-nous ?

I. Introduction

Notre but est de démontrer qu'il est possible d'aménager un espace extérieur, financièrement abordable, passionnant, facile d'entretien, et sécurisant. Compte tenu des possibilités de chaque milieu d'accueil.

Une petite maison avec un toit en plastique et une petite porte rouge... Ça ne compte pas !!

- Pourquoi plus de nature ?
- Vert jusqu'à quel point ?
- Le rôle de l'accueillante ?
- Jouer en sécurité

Été, automne ,hiver, printemps, à chaque saison son jardin en toute sécurité. Un potager, un petit élevage, un chemin pied nu. Pourquoi, comment, dans quelles conditions encourager les enfants à aller dehors?

Surtout faire simple, à la portée de tous , pour s'amuser dans son jardin.

Objectifs de la formation :

- Proposer aux petits un espace extérieur accessible, adapté.
- Réaliser, avec peu de moyens, de la récupération, un espace extérieur ludique et sécurisant en fonction des âges.
- Stimuler les 5 sens.
- Gérer un micro potager, un petit élevage, utiliser les végétaux en cuisine, sur le tissu.
- Permettre aux enfants de développer leur créativité, leur permettre de courir, grimper, sauter

II. Contenu de la formation

- Présentation des stagiaires
- Présentation de la formation
- Mon jardin aujourd'hui
- Découverte de la brochure ONE « Vitamine verte »
- Le projet étapes par étapes
- L'espace extérieur idéal

Pourquoi plus de nature ?

Le vert amène de la tranquillité. Les enfants peuvent aussi ressentir du stress, et donc profiter d'un peu de calme dans le jardin. Si les enfants se sentent bien et peuvent être en projet, ils ne penseront pas un instant à réclamer de l'attention en importunant les autres ou en se plaignant.

Un espace extérieur naturel stimule l'interaction. Ils imitent les bruits, analysent les brindilles, essayent de trouver comment jouer avec les éléments. Bien souvent, ils partagent leurs découvertes avec les autres. Ils inventent sans cesse de nouveaux jeux. Un espace extérieur naturel leur permet de construire diverses impressions : la brise légère, l'odeur de la terre, la bruine, le chant d'un oiseau, etc.

Vert jusqu'à quel point ?

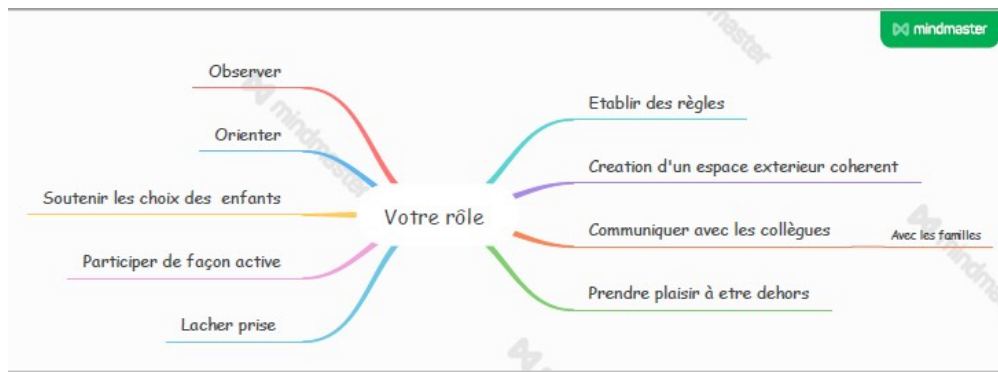
- Quand jouent-ils dehors ?
- Uniquement quand il fait beau ?
- Qu'en est-il s'il pleut, par vent fort, ou s'il fait très chaud ?
- Que faire si vous n'avez pas envie de sortir par temps froid ou humide ?
- Les enfants dorment-ils parfois dehors ?
- Les enfants mangent-ils parfois dehors ?
- Voulez-vous également prévoir un endroit pour des tout petits ?
- Devez-vous les occuper ?
- Les enfants peuvent-ils se salir ?
- Peuvent-ils apprendre à gérer le risque acceptable ?

Des préoccupations à prendre en compte. Batifoler, creuser des trous, se rouler dans l'herbe. Les collègues ou les parents montrent encore quelques réticences, réactions bien compréhensibles, qu'il ne faut pas ignorer. Il est important d'y accorder du temps. Cependant, il ne faut pas que cela soit un frein aux projets. Informez les parents de l'importance de jouer dehors et de la façon dont c'est organisé. Par la suite, ils trouveront cela super chouette. Faites en sorte d'avoir des vêtements adaptés à portée de main.



Rôles possibles pour les accueillantes

- Soutenir à distance l'activité de l'enfant
- Observer
- Orienter
- Participer de façon active
- Apprendre à lâcher prise
- Les adultes prennent du plaisir à être dehors
- Établir les règles pour les enfants et pour les adultes
- Création d'un espace cohérent
- Assurer la sécurité physique et psychique des enfants



Jouer en sécurité

Les petits sont bien souvent peu conscients des dangers. Ils expérimentent, sans avoir de notion de ce qui est dangereux, sale, mouillé. Durant cette période l'apprentissage passe par la bouche, comestible ou pas.

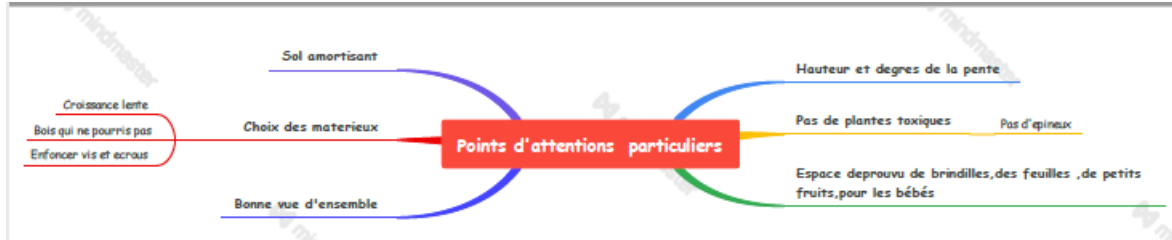
La présence rassurante de l'adulte est indispensable : il rappellera doucement, mais fermement, les interdits, tout en laissant les jeunes enfants prendre des risques "acceptables". Partir de la plus-value pour l'enfant, évaluer les risques : sont-ils acceptables et donc défendables ? En cas de doute, demander l'avis d'autres personnes, parfois de tout petits ajustements suffisent.

Points d'attentions particuliers dans un espace de jeux vert 0–6 ans

- La hauteur et le degré de la pente d'un terrain de jeu en relief doivent être analysés.
- Pas de plantes toxiques et/ou épineuses.
- Prévoir pour les tout petits qui mettent tout en bouche une zone dépourvue de brindilles, feuilles et petits fruits.
- Penser à une bonne vue d'ensemble.

Module de jeux fait maison :

- Choisir du bois issu d'arbres à croissance lente, moins d'éclats et pourrissent moins vite.
- Enfoncer bien vis et écrous, couvrir avec des bouchons de sécurité, ne pas laisser de pointes dépasser.
- Penser à bien ancrer les branches et troncs coucher au sol.
- Prévenir tout risque d'étranglement, qu'aucun vêtement ne puisse se coincer quelque part.
- Limiter les hauteurs, prévoir un sol amortissant avec une bonne couche de copeaux de bois.



Pas à pas

Analyser son jardin, son espace disponible :

- Établir une ébauche claire de votre futur jardin.
- Faire un plan avec les mesures, l'emplacement des éventuels obstacles, taques d'égouts, rigoles, changements de niveau, les arbres, bordures.
- Placer sur votre plan le nord : vous saurez où se trouve le soleil et où l'ombre se trouve.
- Définir les points forts, les points faibles.

Éléments dont vous devez absolument tenir compte :

- Le groupe cible.
- L'environnement.
- L'intensité du jeu.
- La superficie.
- Les zones ensoleillées.
- Le budget.
- Les capacités de l'équipe.
- Tenir compte des tranches d'âges bébés, des petits, des plus grands.
- Vous pouvez trouver beaucoup de photos et de site internet sur le sujet, allez les visiter pour plus d'inspiration.
- En équipe, prenez soin d'impliquer et de tenir compte des idées et des envies de chacun.
- Penser à une boîte à idées pour les parents, ils pourront y déposer leurs suggestions.
- N'oubliez pas d'en parler avec les enfants, dessiner un arbre à idées, pour mettre les choses au clair.
- Oser rêver !

Toutes les idées sont notées sans tenir compte de ce qui est réalisable ou pas.

Élaguer les idées :

- Innovante et réalisable... À faire !
- Innovante et non réalisable... Comment la rendre réalisable ?
- Non innovante et réalisable... Comment la rendre innovante ?
- Non innovante, non réalisable... À supprimer.

Réaliser quelques plans réalistes comme "brouillon" :

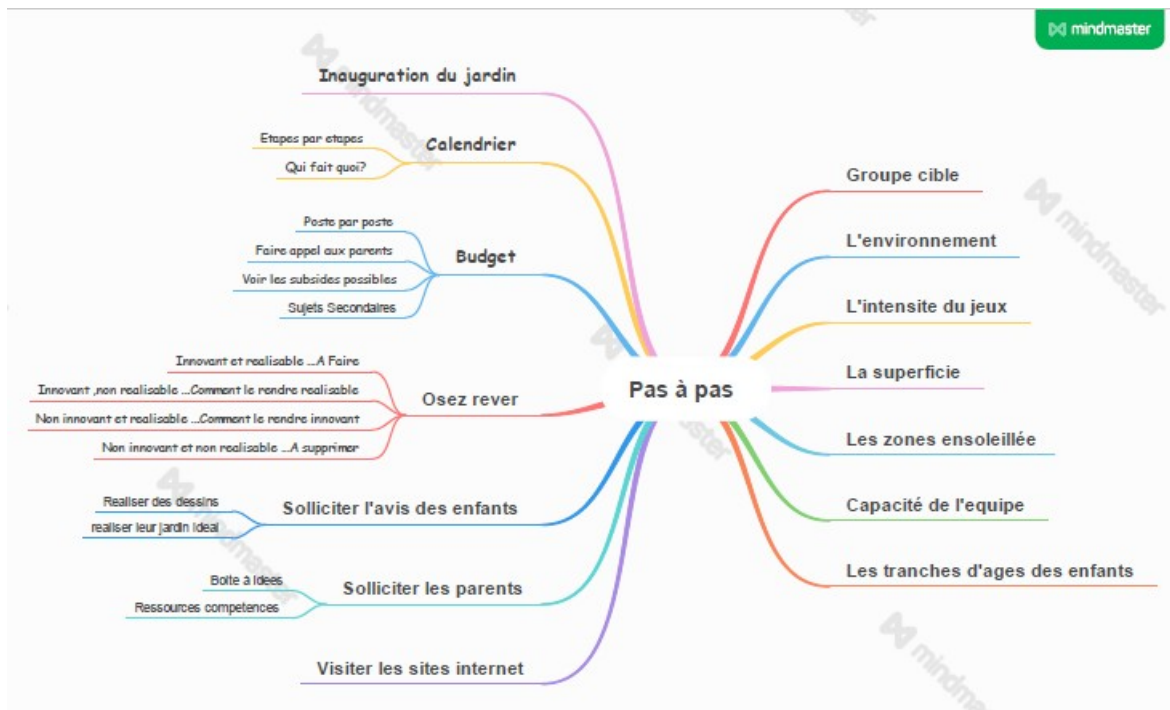
- Faire une simulation sur le terrain.

Budget et calendrier :

- Budgétiser poste par poste.
- Faire appel aux parents, aux amis, à l'équipe.
- Voir si des subsides sont possibles ? Service, commune, sponsor...
- Établir un calendrier : qui fait quoi et quand ?
- Qui est le responsable ?

Inauguration du jardin : Toujours agréable de prévoir une visite, une "inauguration" de votre nouvel espace.

Avec les enfants, les parents, les collègues.



L'espace extérieur

L'espace extérieur est aménagé de manière à proposer une diversité de possibilités d'activités :

- Stimuler les 5 sens.
- Être en contact avec la terre, l'eau, le vent, le feu. (Brochure vitamines verte page 28).
- Découvrir des animaux et des végétaux.
- En fonction des saisons : Dormir dehors, manger au jardin

Il est évident que les propositions devront être ajustées à l'âge et au nombre d'enfants présents et à l'encadrement disponible.

Dehors les enfants

Le 11 et 12 mai 2026 - ITECO

Eau



A PRÉVOIR :

- Une petite mare
- Un bac à eau
- Une pompe à eau
- Une citerne d'eau avec robinet
- Une petite rigole
- Une fontaine
- Une cascade
- Un parcours de jeux d'eau
- Une citerne d'eau de pluie
- Des flaques

A FAIRE :

- (brainstormez jusqu'à avoir 1526 idées)*
- Envoyer de l'eau dans l'air avec un tuyau d'arrosage ou un vaporisateur
 - Arroser les plantes
 - Abreuver les animaux
 - Jouer avec des ballons d'eau
 - Remplir des pots ou des bouteilles
 - 'Colorier' des pierres avec de l'eau
 - Laisser fondre de la neige ou des glaçons
 - Boire de l'eau (éventuellement la colorer avec quelques gouttes de jus bio concentré)
 - Faire une bataille d'eau
 - Prendre des bains de pieds
 - Marcher dans la rosée
 - Jouer avec la pluie
 - Danser avec la pluie
 - Sauter dans une flaque

Feu



A PRÉVOIR :

- Un endroit sécurisé (et surveillé en permanence) pour faire du feu – genre brasero
- Du 'feu froid' (quelques brindilles et feuilles surmontées d'un pot, mais sans flamme)
- Des torches au mur
- Des bougies de jardin
- Des bougies dans un pot en verre ou dans un potiron ou une betterave évidée(e)

A FAIRE :

- (brainstormez jusqu'à avoir 1526 idées)*
- Dessiner avec du charbon de bois sur les dalles/pavés
 - Jouer avec l'ombre du soleil
 - Toucher le sol ou des pierres froides)/chaudes)
 - Rassembler le nécessaire pour le feu
 - Cuisiner et manger ensemble
 - Souffler des bougies
 - Faire rougir du charbon de bois en soufflant dessus
 - Éteindre le feu avec du sable ou de l'eau
 - Faire du 'feu' avec une pierre à feu (pour du vrai ou faire semblant)
 - Faire une danse du feu

Air



A PRÉVOIR :

- Un moulin à vent
- Un manchon à air (comme dans un aéroport)
- Un soufflet, une pompe à air fixe
- Des drapeaux ou une bannière
- Un mobile, un gong à vent
- Des instruments de musique (p.ex. un xylophone des bois)
- Un téléphone des bois (tuyau d'arrosage avec un entonnoir à chaque bout)
- Des sabacacans

A FAIRE :

- (brainstormez jusqu'à avoir 1526 idées)*
- Faire s'envoler des semences de pissenlit
 - Faire tourner des hélicoptères (graines de tilleuls ou d'érables)
 - Faire du vent avec des draps
 - Souffler dans un bac d'eau
 - Faire des nuages de buée en hiver
 - Écouter le vent
 - Regarder les nuages
 - Faire voler des cerfs-volants
 - Courir comme un cerf-volant partout dans le jardin
 - Se mettre en plein vent
 - Agiter des drapeaux

Terre



A PRÉVOIR :

- Un endroit avec du sable (bac, tas...)
- De la boue
- Des briques
- De la roche
- Des pierres pour constituer des petits rochers
- Des morceaux de marne ou de grès pour griffer et gratter
- De la terre pour creuser des trous ou dessiner avec un bâton

A FAIRE :

- (brainstormez jusqu'à avoir 1526 idées)*
- Jardiner en pleine terre, dans des bacs ou des pots
 - Gratter dans la terre avec une branche
 - Creuser des trous
 - Faire du modelage
 - Jouer avec de la terre glaise
 - Créer et gérer un compost
 - Maçonner avec de la boue
 - Cuisiner des tartes de boue
 - Lancer de la boue
 - Tamiser de la terre/du sable
 - Chercher des petits bêtes dans la terre
 - Chercher des vers de terre : introduire une tige dans le sol et frapper en rythme

Les 5 sens

Le toucher :

- Des feuilles duveteuses, veloutées, des écorces rugueuses.
- L'herbe, les fleurs.
- Le bac à graines.
- Un bassin d'eau fraîche pour plonger les mains, sous le jet de la fontaine.
- Un sentier pied nu.
- Sentir le vent sur le visage.
- Caresser le lapin , la poule.



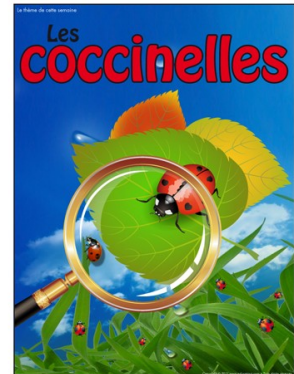
L'odorat :

- Sentir les fleurs.
- Les herbes fraîchement coupées.
- La lavande, le thym, le lilas.
- Les herbes aromatiques.
- L'odeur du feu.



La vue :

- Observer à la loupe les petits insectes du jardin.
- Les ombres des personnes, des objets.
- Installer un hôtel à insectes.
- Des fleurs diverses et variées qui attirent les insectes.
- L'ombre qui joue avec le soleil.
- Prévoir une loupe ou une boîte d'observation.



Le goût :

- Laisser goûter les légumes directement à la sortie du potager.
- Planter des fleurs comestibles, bourrache, capucine, la ciboulette, oseille.
- Prendre les repas au jardin.



L'ouïe :

- Opter pour des végétaux frémissant et léger.
- Installer des objets qui chantent au vent
- Carillon en bambou.
- Grelot.
- Clapotis de l'eau.
- Les oiseaux qui chantent.



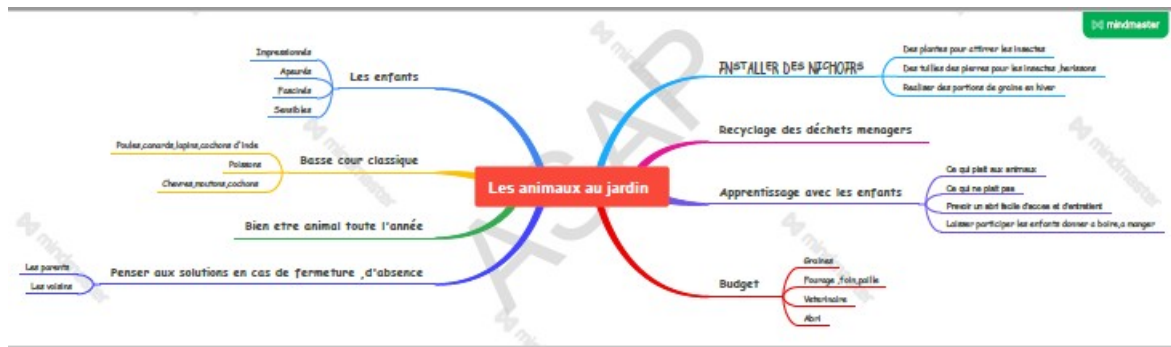
Les animaux

Tous les enfants sont sensibles à la présence d'animaux, impressionnés et/ou apeurés.

Une structure d'accueil classiques peut envisager la basse-cour classique :

- Poules, canards, lapins, cochon d'inde.
- Il est important de penser aux bien être des animaux toute l'année.
- Il faudra prévoir des solutions pour les animaux en cas de fermeture du milieu d'accueil.
- Une collaboration avec les parents, les voisins , peut s'organiser pour s'occuper des animaux en cas d'absence.
- Il faudra également un petit budget pour les graines éventuelles, le fourrage en hiver, foin, paille, le vétérinaire.
- Prévoir un abri facile d'accès et facile d'entretien.
- Apprendre aux enfants ce qui plaît ou ne plaît pas aux animaux.
- Laisser les enfants participer à leurs soins: Donner à boire, à manger, ramasser les œufs.
- Recyclage des déchets alimentaires.

Dans le jardin il est facile de trouver des petites bêtes comme le cloporte, perce oreilles, mille pattes, papillons. Des plantes et arbustes attirent une multitude d'insectes volants. Un coin avec un tas de feuilles ,branches fines et plus grosses, des pierres, des tuiles, fera le bonheur des escargots, des crapauds, des tritons, voir un hérisson. Nichoir et mangeoires pour attirer les oiseaux. Il sera simple de réaliser avec les enfants des portions de graines pour l'hiver. La présence d'eau attire la vie.

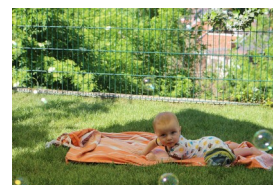


Les 4 saisons

- Prévoir des vêtements adaptés aux saisons.
- Vêtements chauds, imperméables, bottes en caoutchouc.
- Chapeaux, crème solaire, parasol, voile d'ombrage.
- Fournir aux enfants du matériel pour le jardin.
- Brouettes, seaux, outils adaptés aux enfants.
- Un accès rapide à l'eau.
- Installer moulin à vent, drapeaux, carillons, mobile de bambou.
- Boîte d'observation pour les petits insectes.
- Un tuyau d'arrosage, vaporisateur d'eau.
- Fabriquer des bulles de savon.
- Grande couverture pour installer les plus petits.

Printemps/été :

- Pourquoi pas marcher pieds nus dans la rosée du matin.
- Dormir dehors, installer les lits à l'ombre et sous surveillance.
- Prendre les repas au jardin, une jolie nappe, avec des fruits et légumes de saisons.
- Observer les jeunes animaux, poussins, lapereaux, oisillons.
- Bac à graines, bac à sable, bac à eau.
- Cabane, en bois, en tissus.
- Chemin pieds nus.
- Parcours de psychomotricité.



Automne/hiver :

- Les couleurs de la nature.
- Jouer avec les feuilles, ratisser, laisser sécher des feuilles, réaliser une table des saisons avec les trésors du jardin.
- L'odeur de l'automne est aussi exquise.
- Ramasser des noix, des glands, des pommes de pin.
- Préparer des boules de graisse remplies de graines pour les oiseaux.
- Observer les traces de pattes des oiseaux dans la neige.
- Sauter dans les flaques d'eau.
- Quand la lumière décline, installer des photophores à l'extérieur visible pour les enfants.
- Installer un pluviomètre, un thermomètre extérieur.




AQUARELLES POUR ARTISTES GOURMANDS

Les grands peintres créent leurs propres couleurs. Ces aquarelles montrent les ressources naturelles et multiples de ce qui se trouve dans notre bac à légumes. Un bel apprentissage pour les générations futures.

Ingredients

- Pelures d'oignon
- Feuilles d'épinards
- Betterave
- Chou rouge
- Eau



• Mettez les pelures d'oignon dans une casserole avec un peu d'eau. Faites bouillir pendant 20 min. Filtrez. Versez dans un pot en verre.

• Écrasez des feuilles d'épinards. Ajoutez de l'eau. Versez dans une passoire. Écrasez avec une cuillère pour extraire le jus. Mettez dans un pot en verre.

• Râpez une betterave finement. Mettez dans une passoire au-dessus d'un plat. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau. Pressez pour extraire le jus. Mettez dans un pot en verre.

• Coupez ¼ de chou rouge en petits morceaux. Mettez dans un torchon, puis dans un saladier. Ajoutez de l'eau. Pressez le torchon et mettez le jus dans un pot en verre.

Choisissez les couleurs que vous souhaitez, mélangez-les à votre guise et peignez, dessinez, créez tout ce qu'il vous plaira !


© Illustration : Dorothée de Montfroid

UNE RECETTE DE PEINTURE AU DOIGT 100 % COMESTIBLE, SPÉCIAL TOUT-PETITS

Tripatouiller dans la peinture, quel plaisir pour les bébés ! La texture de cette mixture faite maison en fait la peinture idéale pour peindre avec ses doigts, ses mains et peut-être même avec ses pieds... Aucun danger pour la peau, aucun danger d'ingestion, mais tout de même, prenez garde à votre salon !

Ingredients

- ½ tasse de fécule de maïs
- ½ tasse d'eau froide
- 1 ½ tasse d'eau bouillante
- Glycérine et colorants alimentaires



Dans une casserole, délayez la fécule de maïs dans l'eau froide jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Incorporez ensuite l'eau bouillante. Portez maintenant le mélange à ébullition et laissez-le mijoter jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une sauce (comme une béchamel !). Si vous le désirez, vous pouvez y ajouter de la glycérine. N'oubliez pas d'ajouter différents colorants alimentaires selon vos goûts. Bien entendu, veillez à laisser la peinture refroidir complètement avant d'en faire usage.

© Illustration : Sébastien Blake

Recettes

Bulles de savon :

4 cuillères de produit vaisselle

1 cuillère de Maïzena

1 cuillère de sucre en poudre

1 verre d'eau (25 cl)

Craie maison :

Coquilles d'œufs bien lavées à l'eau et au savon
(pour prévenir la salmonellose)

Plâtre de Paris ou farine

Pilon et mortier ou bol

Eau

Les coquilles d'œufs bien nettoyées et sèches peuvent se conserver longtemps. Les amasser afin de pouvoir préparer une grosse quantité de craie.

Déroulement :

- Retirer complètement la membrane des coquilles d'œufs.
- Moudre les coquilles jusqu'à obtention d'une fine poudre.
- Mélanger 2 parts de farine ou de plâtre avec une part de poudre de coquilles d'œufs.
- Ajouter une quantité d'eau suffisante pour former une pâte dure.
- Modeler la pâte en bâtons.
- Recouvrir de pellicule plastique et laisser sécher.
- Pour fabriquer des craies de couleur, ajouter de la peinture en poudre avant de verser l'eau.

À L'HEURE DU BAIN, ON PEINT !

Normalement, l'heure du bain est le moment de se faire tout propre. Et si on changeait pour une fois nos habitudes en proposant aux enfants de s'amuser à se peindre dans le bain ! Sur le visage ou sur le corps, avec ses doigts ou une éponge, tout est permis avec cette peinture à base de shampoing qui se rincera bien. Et puis, finalement, on passe le gant et on en sort tout propre !

Ingrédients

- ¼ de tasse de shampoing pour bébés inoffensif pour les yeux
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 2 ou 3 gouttes de colorant

Mélangez d'abord le shampoing et la fécule de maïs dans un bol, puis ajoutez quelques gouttes de colorant. Utilisez un bac à glaçons – comme une palette de peintre – pour avoir plusieurs couleurs sous la main. On peut se barioler en Elmer l'éléphant, en Pop le dinosaure ou pourquoi pas peindre les parois de la baignoire ou les murs de la douche ?

© Illustrations : Marianne Baccion

PEINTURE ALIMENTAIRE MAISON

Fabriquer sa peinture ? Avec des produits alimentaires ? Sans craindre que votre enfant peigne en portant ses doigts à la bouche ? Oui, oui c'est possible ! Voilà notre recette de peinture alimentaire pour de futurs artistes très gourmands.

Ingrédients

- 2 tasses de farine
- ½ tasse de sel
- ¼ de tasse de sucre
- 2 tasses d'eau
- Colorants alimentaires

Mélangez dans un saladier la farine, le sel et le sucre. Les petites mains – toutes propres – de votre enfant vont adorer mettre la main à la pâte ! À votre tour d'ajouter tout doucement l'eau, en remuant sans cesse. Partagez cette préparation dans des petits pots et ajoutez les différents colorants alimentaires. Cette peinture se conserve plusieurs mois dans des pots hermétiques ; elle s'applique sur du papier ou de la toile et nécessite un vrai tablier de maître et des pinces. Artiste gourmand, mais artiste tout de même !

© Illustrations : Delphine Bourmay

Gelée de pissenlit

Chargées de mille pétales éclatantes, les fleurs de pissenlits pointent leurs corolles vers le ciel et annoncent du même coup de délicieux petits déjeuners au parfum fleuri de « cramoyotte », le nom donné en Chartreuse, où nous vivons, à cette délicieuse confiture

Ingrédients + matériel :

Une petite passoire de cuisine de 1,5 litre environ remplie de fleurs de pissenlit	1 litre d'eau
80g de sucre de canne blond	Le jus d'un demi-citron
Une cuillère à café d'agar-agar	

Déroulement :

- Ôter la partie verte des fleurs de pissenlit. Faire chauffer 30 minutes environ dans 1 litre d'eau à couvert afin d'obtenir une décoction. Pendant ce temps, faire bouillir les pots de confiture et les couvercles afin de les stériliser.
- Une fois la préparation refroidie, la filtrer à l'aide d'une passoire. Presser les pétales afin d'en extraire tout le jus.
- Verser dans une casserole la décoction filtrée, le sucre, le jus de citron, l'agar-agar. Porter à ébullition tout en remuant régulièrement jusqu'à l'obtention d'une gelée. Laisser refroidir de temps en temps quelques gouttes sur le bord d'une assiette froide : si en inclinant l'assiette, les gouttes accrochent, c'est que la gelée est prise.
- Une fois la gelée prise, la verser dans les pots préalablement égouttés sur un torchon propre. Refermer les pots et les déposer tête en bas afin que la chaleur termine le processus de stérilisation.
- Variante : Un épicurien montagnard de chez nous, grand amateur de « cramoyotte », y glisse également quelques fleurs de coucou fraîches juste avant de verser la gelée dans les pots. Les fleurs forment alors de jolies petites corolles qui parsèment les pots et fleurissent les tartines !

Décoction, infusion, macération : quelle différence ?

- ◆ **La décoction** s'obtient en portant de l'eau froide à ébullition après y avoir déposé les plantes. La préparation obtenue est plus chargée en principes actifs (à condition d'avoir couvert la casserole afin que ceux-ci ne s'évaporent pas).
- ◆ **L'infusion** s'obtient en versant de l'eau chaude sur les plantes. Celles-ci sont ensuite retirées avant ou après refroidissement de la préparation.
- ◆ La macération s'obtient en disposant des plantes dans de l'eau froide afin que celles-ci parfument l'eau.

Le calendrier des semis

On ne peut pas semer des graines toute l'année, car il peut faire trop froid ou manquer de lumière. Ce calendrier va te permettre de connaître les meilleurs mois pour semer chaque graine et à quels moments tu pourras récolter tes légumes !

Légende

- période de semis
- période de récolte pour les légumes
- période de floraison pour les fleurs

	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Basilic				●	●	●	●	●	●	●		
Capucine			●	●	●	●	●	●	●	●		
Coquelicot			●	●	●	●	●					
Courgette					●	●	●	●	●	●		
Drôles de semis	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Graines germées	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Haricot					●	●	●	●	●	●	●	
Maïs				●	●	●			●	●		
Menthe				●	●	●	●	●	●	●		
Petit pois			●	●	●	●	●	●	●	●		
Radis			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Tomate					●	●	●	●	●	●		
Tournesol				●	●	●	●	●	●	●		

Silhouettes sur piques

Matériel :

Des boîtes en aluminium	Une paire de ciseaux
Un marqueur noir	Des marqueurs de couleurs
Des piques de brochettes	De la colle
Un stylo	

Déroulement :

- Dessiner un motif sur le fond d'une boîte en aluminium à l'aide d'un marqueur noir.
- Fleurs, insectes, oiseaux : voici quelques idées de motifs. Tu n'as qu'à choisir ou en inventer d'autres !
- Découper le motif à l'aide d'une robuste paire de ciseaux.
- Enfoncer l'aluminium à intervalles réguliers de la pointe d'un stylo pour former des lignes pointillées ornementales.
- Retourner la silhouette en aluminium et la colorier à l'aide de marqueurs de couleur indélébiles. Laisser sécher l'encre.
- Répartir des points de colle au dos de la silhouette là où viendra s'insérer le bâton de support.
- Appliquer une pique à brochette et la maintenir jusqu'à ce qu'elle adhère bien.



Annexe I : C-paje, Qui sommes-nous ?

Identité

Une asbl



- *Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance
- *une équipe pluridisciplinaire
- *un siège social à Liège (rue Henri Maus, 29 4000 Liège)
- *une reconnaissance d'Organisation de Jeunesse (Communauté française)

Un réseau



L'asbl C-paje est un réseau qui réunit plus d'une centaine de structures regroupant divers acteurs de l'animation jeunesse enfance (animateur socioculturel, éducateur, accompagnateur social, enseignant).

Toutes personnes proposant un travail d'animation peut intégrer le réseau C-paje.

Objectif



Notre objectif : soutenir, développer et promouvoir une animation de qualité au service de l'épanouissement social et culturel de l'enfant et du jeune.

Activités

Point commun de nos activités : la créativité comme outil favorisant le développement de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être.

Formation



L'objectif de nos formations est de renouveler ou d'approfondir les compétences, de varier les possibilités d'actions en fonction des différents publics ou de simplement échanger avec d'autres travailleurs du secteur. Participer à nos formations permet de bénéficier de l'expérience et de la créativité d'artistes-formateurs et de praticiens confirmés.

Animation



Le C-paje orchestre, depuis plusieurs années, des projets communautaires d'envergure où se mêlent le travail social, culturel et créatif. Ceux-ci réunissent plusieurs structures d'animation et bénéficient d'une large diffusion. Ces projets valorisent et développent les capacités d'expression et les ressources créatives des enfants et des jeunes, au sein d'une dynamique collective.

Information



Nous proposons à travers nos différents canaux d'informations un large panel d'idées, d'outils d'animation et de personnes-ressources. Nous permettons aux acteurs du secteur de se tenir au courant de ce qui se passe dans le réseau C-paje et dans le monde socioculturel.

Diffusion



Par diverses publications, C-paje fait connaître le travail ambitieux et de longue haleine du secteur de l'animation jeunesse-enfance, la variété de ses méthodes et l'impact socioculturel de ses actions.