

Pour un affichage intégral de la newsletter, cliquer sur :
[Voir la version en ligne](#)



Zoom

Sport &
Bien-être

Parents
Thèmes

Fait
Maison

Loisirs

Pause
en
image

Petits billets PoCListes

Partageons et créons du lien !

Ces petits billets sont le reflet des activités de PoCLi.

Ils sont rédigés par les adhérents, les bénévoles et les salariées.

N'hésitez pas à nous envoyer les vôtres : une recette, un dessin, une activité, une pensée, ...

A vos crayons !

Zoom



Les Ateliers Part'Agés

Emeline, Coordinatrice de PoCLi

Les Ateliers Part'Agés permettent de créer du lien et de mixer les générations. Ils réunissent enfants, parents et grands parents, certains viennent même en famille. Quelques assistantes maternelles participent également.

Adultes et enfants partagent une activité dans une ambiance détendue.

Les enfants ont entre 0 et 12 ans. Les ateliers sont pour eux des moments de découvertes, d'expériences et de complicité avec les autres et avec son parent.

Pour les adultes, ils permettent de sortir de la maison, de partager pleinement un temps avec son enfant, de rencontrer d'autres parents et de partager ses doutes et ses difficultés si besoin. Le cadre bienveillant permet d'y trouver écoute et soutien.

Les activités sont variées : découverte sensorielle, peinture, construction, cuisine, éveil musical, contes, motricité, ... et les ateliers "Fait Maison" pour faire soi-même lessive, dentifrice, baume hydratant... Mais l'activité n'est qu'un prétexte à la rencontre !

Les Ateliers Part'Agés ont lieu sur différentes salles du territoire :

- *salle des fêtes de St Quentin de Baron* : lundi, mardi et jeudi en période scolaire et mardi en période de vacances, de 9h à 11h

- *salle des fêtes d'Espièr* : mercredi en période scolaire et lundi, mercredi et jeudi en période de vacances, de 9h30 à 11h30.

- *salle des associations de Nérigean* : un samedi par mois de 10h à 12h.

Le planning des activités est disponible sur le site internet et la page facebook de PoCLi.

En semaine, le mercredi ou pendant les vacances, venez passer un moment convivial avec vos enfants !

Parents Thèmes

Un heureux évènement... suite

Alexia, Adhérente, membre du CA de PoCLI

Bonjour futur(s) ou jeune(s) parent(s),

Suite à mon article écrit dans notre bulletin n°2, dans l'onglet « Parents thèmes »,

voici l'adresse e-mail sur laquelle vous pourrez directement prendre contact avec moi durant le confinement, si vous le souhaitez :

alexia.ecoute.et.soutien.perinatal@gmail.com

Bien à vous !



La motricité libre

Anne Michèle, Animatrice pluridisciplinaire de PoCLI

Article rédigé par : Suzanne Godot (les pros de la petite enfance)

Publié le 28 février 2016 - Mis à jour le 01 novembre 2018

« La motricité libre consiste à laisser libre cours à tous les mouvements spontanés de l'enfant sans lui enseigner quelque mouvement que ce soit » Emmi Pickler.

Le concept de motricité libre ou spontanée a été inventé par le Dr Emmi Pikler dans les années 1960. La pédiatre est convaincue que le petit enfant est un être doué de sensibilité et capable de se développer tout seul sans l'intervention d'un adulte. Dans la pouponnière qu'elle dirige à Budapest, l'Institut Loczy, elle applique ce principe en laissant les enfants évoluer librement. Et elle découvre que non seulement le développement moteur s'acquiert naturellement et dans un ordre bien précis, mais aussi que cette liberté donnée aux enfants leur apporte un sentiment d'accomplissement et de sécurité. Aujourd'hui, les travaux du Dr Pikler sont plébiscités par un grand nombre de professionnels de la petite enfance.

Les bienfaits de l'activité libre

Les premiers mois, le nourrisson a besoin d'être entouré physiquement pour se constituer une sécurité affective. Cette sécurité de base acquise, l'enfant va pouvoir ensuite s'exprimer par sa motricité. Et il est fondamental de lui permettre, dans cette période cruciale, d'être libre de ses mouvements : le laisser bouger, explorer l'espace, saisir des objets, les relâcher, sentir les formes, les textures...

« Grâce à l'activité spontanée, l'enfant devient acteur de son développement, souligne Monique Busquet psychomotricienne, formatrice au Conseil départemental de Seine Saint-Denis. Il peut tester les limites de son corps et expérimenter de nouvelles positions librement. »

En répétant les exercices, l'enfant se prépare ainsi tout seul aux différentes acquisitions. Il progresse à son rythme sans qu'on ait besoin de devancer ses besoins. « Il est important de ne pas le contrarier en lui faisant faire des choses pour lesquelles il n'est pas prêt, comme l'asseoir, le mettre debout, on risque au contraire de le crispier et de le mettre en échec », poursuit la spécialiste. La motricité libre permet aux enfants d'acquérir plus de confiance puisque ce sont eux-mêmes qui construisent leur propre chemin. Elle favorise aussi leur esprit d'initiative et leur créativité.

Des effets à long terme

Mais les bénéfices de cette pédagogie vont plus loin. La psychanalyste Catherine Bergeret-Amselek mesure au quotidien combien le développement

moteur des premières années est fondamental pour le reste de la vie. « Le bébé qui est libre de ses mouvements va construire sa capacité à être bien dans son corps et à se relier aux autres à l'âge adulte, explique-t-elle. Il pourra plus facilement se séparer de ses parents et prendre son élan autonome. Le laisser explorer, toucher, sentir, mettre à la bouche en présence de l'adulte qui sait mettre des limites en douceur en prévenant des dangers, c'est lui permettre de mettre en œuvre toute sa sensorialité et l'érogénéité de son corps tout entier, c'est ce qui fera de lui une personne confiante en la vie » La psychanalyste retrouve chez ses patients des traces des blessures et des failles qui ont eu lieu dans leur environnement quand ils étaient enfants. « Ce sont des personnes qui ont des blocages corporels, relationnels et qui ont des difficultés à s'impliquer dans une vie sociale. Tout peut remonter à la surface aux détours d'événements de la vie ou bien lors de crises existentielles, notamment au moment de devenir parents, poursuit-elle. Ces premières années sont extrêmement importantes pour la suite même si, bien évidemment, rien n'est déterminé. »

La motricité libre en pratique

La motricité libre est de plus en plus pratiquée dans les crèches et haltes-garderies. L'enfant a accès à différents espaces de jeu qu'il investit à sa manière, à son rythme, dans un cadre sécurisé. Chez les petits, le bébé est installé sur le dos sur des tapis et peut se déplacer en toute liberté. Des jeux avec différentes textures sont posés à côté de lui pour éveiller ses sens. Le but est de laisser l'enfant faire ses acquisitions de façon autonome et surtout ne pas le contraindre à une position dans laquelle il ne sait pas se mettre tout seul. « Un enfant n'est jamais mis dans une situation dont il n'a pas encore acquis le contrôle par lui-même », disait Emmi Pikler. Les accessoires qui vont gêner le bébé (transat, cale-bébé, trotteur) sont évités dans la mesure du possible. Chez les plus grands, des jeux de grande motricité (ballons, vélo) et de motricité fine (jeux d'encastrement, de construction) sont mis à sa disposition et des petits ateliers sont organisés avec une surveillance un peu plus proche. L'enfant n'explore jamais le monde seul, le parent ou le professionnel sont présents pour l'accompagner et l'encourager dans ses découvertes, mais il ne fait pas les choses à sa place. Son rôle est d'offrir une contenance psychique au tout-petit, c'est à dire lui accorder une attention de tous les instants et savoir précisément où il en est dans son développement. Un pas de plus pour le guider vers son autonomie.

Vous trouverez ci-dessous des liens vers des fiches explicites qui sont affichées lors des Ateliers Part'Agés :

[Fiche 1](#) [Fiche 2](#) [Fiche 3](#) [Fiche 4](#) [Fiche 5](#) [Fiche 6](#)

Sport & Bien-être



Le Triangle

Anne Michèle, Animatrice pluridisciplinaire de PoCLI

Après quelques mouvements doux pour échauffer vos muscles et articulations...

Position de départ : debout, jambes très écartées et orteils pointés vers l'avant, les mains sur les hanches.

Sur l'inspiration:

- Tournez le pied droit à 90°, et le pied gauche légèrement vers l'intérieur.
- Tendez les bras sur les côtés, à l'horizontale, regard vers la main droite, épaules basses.

Sur l'expiration :

- Pliez le genou droit au-dessus de la cheville, (angle droit entre la cuisse et le mollet).

- Si vous pouvez, posez la main droite sur le sol en laissant glisser votre dos contre un mur imaginaire. La main gauche glisse sur la hanche.

Variante :

Vous pouvez aussi plier le bras droit et poser l'avant-bras sur la cuisse droite.

Sur une nouvelle expiration :

- Tendez le bras gauche à la verticale, et allongez jusqu'au bout des doigts.

- Poussez lentement votre bassin vers l'avant. Si vous pouvez, regardez votre main gauche.

Reliez vous à vos sensations. Gardez une respiration lente et profonde.

Tenez la posture 5 à 8 respirations.

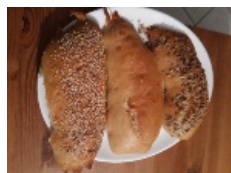
Revenez doucement à la posture de départ.

Faites la même chose de l'autre côté.

Vous pouvez le refaire plusieurs fois.

Bonne posture !

Fait Maison



Pain **Séverine, Adhérente de PoCLi**

Ingrédients :

- 8g de levure de boulanger
- 300 ml d'eau
- 6g de sel
- 375g de farine T55

Préparation :

- Mélanger un peu d'eau tiède avec la levure et laisser gonfler pendant 10 min
- Ajouter le reste d'eau et mélanger
- Ajouter le sel puis la farine
- Recouvrir d'un torchon et laisser reposer 1h30 dans le four éteint avec un bol d'eau très chaude (pour servir d'étuve)
- Répartir la pâte à l'aide d'une spatule pour former les baguettes sur du papier sulfurisé. La pâte est collante, c'est normal.
- Ajouter des graines sur le dessus et de la farine (facultatif)
- Faire des encoches sur la pâte
- Remplir le lèche frites d'eau et enfourner les baguettes
- Faire cuire à 240° pendant 25 à 30 min

Loisirs



Spectacle humour **Mika, Adhérent, Co-président de PoCLi**

Je vous propose un spectacle humoristique. Il est en ligne 3 semaines.

C'est de l'humour musical : 3 comédiens français se font passer pour des suédois et viennent rendre "Homaj" à la chanson française...

[Blond and Blond and Blond](#)



Expériences

Eléonore, Adhérente et membre du CA de PoCLi

Pour expliquer aux enfants que les microbes se posent partout et pourquoi il faut se laver les mains :

Expérience 1 :

Disposer des paillettes dans une assiette représentant les microbes.
On laisse l'enfant jouer et toucher des objets : les paillettes sont partout.
Passer les mains juste à l'eau: les paillettes restent.
Savonner: les paillettes sont parties!

Expérience 2 :

1 bol d'eau,
1 bol d'eau savonneuse (le liquide vaisselle est plus efficace).
Dans l'assiette d'eau on symbolise les microbes par du poivre qu'on saupoudre généreusement.
L'enfant met un doigt : les microbes poivre restent dessus.
L'enfant trempe un doigt dans l'eau savonneuse puis dans le poivre : le poivre s'écarte comme par magie !



Lapins

Anne Michèle, Animatrice de PoCLi



Comptine signée

Martine, Adhérente de PoCLi

Je vous propose cette comptine "Petit Escargot" en version signée !
A très bientôt !

Vidéo de la comptine

Pause en image



Balade à Espiet

Anne, Adhérente de PoCLi

En ce dimanche de fin d'automne avec mon ami à quatre pattes nous avons décidé,
D'aller faire une balade et de respirer en Forêt,
Nous avons emprunté un petit chemin qui sentait bon la noisette,
On entendait les oiseaux qui faisaient causette,
Bercés par le bruit doux des feuilles sous nos pas,
On respirait les narines grandes ouvertes et le cœur qui bat,
Prenant l'air frais dans les poumons régénérant,
Soudain mon compagnon canin le nez collé au sol est parti en courant,
Comme s'il avait un GPS intégré dans la truffe, attiré par différentes effluves,
Heureux et curieux de découvrir ces odeurs diffuses,
Faisant des allers retours entre la prairie et moi,
Courant et sautant dans l'herbe comme un cabri en émoi,
Puis au détour d'un chemin nous avons fait une belle rencontre inattendue,
Deux petits Ânes dans leur près qui nous avaient entendus,
Avec leurs grandes oreilles tendues comme des capteurs, leur regard tout doux nous disant bonjour,
Ils sont venus nous voir avec leur démarche élégante et semblant réfléchir toujours,
L'un d'eux me dit « je suis Martin et j'aimerais te dire un secret. Tu vois cette marque en forme de croix sur mon pelage ?
Elle me vient d'un ancêtre qui vécut à l'ancien âge,
Selon la légende avec son ami le rouge-gorge ils ont aidé un homme au sommet d'une coline,
Depuis et jamais avec les histoires on ne badine,
Les rouges-gorges ont la gorge rouge pour s'être à la couronne d'épine blessés,
Et nous avons l'ombre de La Croix sur le dos imprimée »
Après être restés un moment émus et avoir caressé ces deux adorables petit Ânes soyeux,
Nous avons rebroussé chemin vers la maison sous le soleil couchant lumineux.
Merci pour ce moment beau de simplicité ☺

Plus d'infos



Pour la période de confinement :

[Guide du parent confiné](#) : pour les parents ...mais pas seulement !

[Soutien psychologique Covid19](#)

[Victimes de violences](#)

Pour plus d'activités :

- La Caf a mis en place un site dédié aux parents qui fourmille d'idées d'activités et de conseils pour occuper les petits et les ados : monenfant.fr

- Page facebook de [Portraits de Familles](#)

- Site de la [Médiathèque du brannais](#)

Pour des infos parentalité :

- Le site internet de l'[Institut de la Parentalité](#)

PoCLI

4 Ribeyreau
33420 ESPIET
pocli.asso@gmail.com
Siret : 508 213 808 00027



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur PoCLI.

[Se désinscrire](#)



© 2020 PoCLI