

# L'AEL VOUS ACCOMPAGNE

En cette période compliquée pour chacun d'entre nous, toute l'équipe du Centre Socioculturel AEL se mobilise pour rester à vos côtés. Soyons solidaires ! Vous avez une question d'ordre administratif, social ou personnel. Vous avez besoin d'un accompagnement ou témoignez de votre situation ? La parole est donnée aux enfants, ados, seniors, habitants qui peuvent partager leurs ressentis  
Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse suivante : [csaelaccueil@gmail.com](mailto:csaelaccueil@gmail.com),



## Sommaire

Info solidarités  
Page gourmande  
On s'active en famille  
La Vie de nos Hameaux :  
Paroles d'enfants et d'Ados  
Défi "Fais ton Cirque à a  
maison"  
la Pêche du 1er Avril

### Solidarités CSAEL :

Un groupe Facebook de mise en lien entre les habitants et de solidarité a été créé. Il est possible d'y proposer son aide, un service et du soutien aux habitants du territoire du Lac d'Aiguebelette et de ses environs qui peuvent se contacter en message privé pour en bénéficier.

Il est également possible d'y faire part de ses besoins ou des besoins de ses proches qui pourraient être isolés, dans l'incapacité de se déplacer, qui rencontrent des difficultés de connexions internet...

Un groupe à utiliser avec bienveillance et dans le respect des personnes.

Merci de votre solidarité!

# INFOS SOLIDARITES



*Pour aider ceux qui en ont besoin*

Découvrir le site internet  
**Enfance et Covid**

Des ressources concrètes et efficaces  
basées sur la science, produites par des  
experts de terrain, répondant aux besoins  
que vous exprimez quotidiennement



Remplissez en ligne votre  
attestation numérique

<https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/>

Pour garder un lien avec vos  
animateurs et responsables  
d'activités, ces derniers vous  
concoctent des petites vidéos que  
vous pouvez consulter sur

[You tube](#)

[centre socioculturel ael](#)

N'hésitez pas à nous y rejoindre !



## SOLIDARITE NUMERIQUE



Les acteurs de la médiation numérique, en Savoie, comme partout en France, se mobilisent pour accompagner les usagers à effectuer les démarches essentielles pendant la crise de Covid 19. Ils viennent de mettre en ligne, avec le soutien du Secrétariat chargé du numérique une plateforme internet et un numéro de téléphone 01 70 772 372 (appel non surtaxé, accessible du lundi au vendredi, de 9h à 18h) Pour permettre aux personnes éloignées du numérique d'avoir un médiateur en ligne pour les accompagner dans leurs démarches.

Pour les personnes plus autonomes, rendez-vous sur  
<https://solidarite-numerique.fr> pour bénéficier d'outils

# 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 : \_\_\_\_\_



**Personnes en situation de handicap**  
Le gouvernement a diffusé une attestation  
de déplacement exceptionnelle simplifiée,  
destinée aux personnes en situation de  
handicap intellectuel ou mental. Elle est  
entièrement rédigée en FALC (Facile A Lire et  
à Comprendre)  
Elle est désormais disponible en  
téléchargement sur le  
**site du Gouvernement**

# LA PAGE GOURMANDE

## *Sablés faciles*

**A faire et à déguster  
en famille !!!**

### Liste des ingrédients

#### Pour les sablés :

210 g de beurre mou

280 g de sucre

1 œuf

1 c. à café d'extrait de vanille

1/2 c. à café d'extrait d'amande amer

330 g de farine

1/2 sachet de levure chimique

1 c. à café de sel

#### Pour le glaçage :

1 blanc d'œuf

250 g de sucre glace (environ)

1 c. à café de jus de citron

Colorants alimentaires, bonbons



### Étape 1

Préchauffez le four à 200°C.

Dans un grand bol, travaillez avec un batteur électrique le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un

mélange blanc et homogène. Ajoutez l'œuf, la vanille et l'amande amère, fouettez. Mélangez la farine avec la levure chimique et le sel.

Ajoutez la farine au mélange précédent en incorporant cuillerée par cuillerée.

### Étape 2

Déposez un peu de farine sur votre plan de travail puis avec un rouleau à pâtisserie étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur. Coupez la pâte avec vos emporte-pièces puis placez les formes obtenues sur une feuille de cuisson.

### Étape 3

Enfournez pour 8 minutes, les sablés ne doivent pas trop dorer.

### Étape 4

Préparer le glaçage : dans un bol, mettre un blanc d'œuf, une cuillère à café de jus de citron et ajouter du sucre glace jusqu'à obtenir une consistance pas trop liquide, ni trop épaisse. Ensuite, diviser le mélange en autant de couleurs que vous aurez besoin pour décorer vos sablés, en mettant dans des petites tasses à café par exemple. Ajouter les colorants de votre choix.

### Étape 5

Laissez parler votre sens de la créativité à présent ! Amusez-vous bien... !

1; Toujours maintenir le glaçage sous un papier absorbant humide car il sèche très vite. 2. Si celui-ci est trop épais, ajoutez du jus de citron.

3. Si il est trop filant ajoutez du sucre glace.





# ON S'ACTIVE EN FAMILLE



Dans un coin du salon ou sur la terrasse...

Ensemble, à la maison ...

Règle du jeu: 2 possibilités:

\*soit tout le monde joue à chaque lancement de dé et chacun doit accomplir le défi. Si un joueur n'effectue pas le défi il recule de 3 cases.

\*soit un seul joueur effectue le défi de son pion.

A vous de jouer!

DEPART	10 pompes 	Avance de 2 cases	1 min chaise 	40 montées de genoux 	20 relevés de bassin 	45s gainage latéral D/C 
8 squats jump 	20 élévations haut/bas inverses 	30 fentes avant 	Rejoue	40 élévations bras 	Recule de 2 cases	25 squats 
12 dips 	Passe ton tour	15 crunches inversés 	Retourne case départ	50 step tap 	Passe ton tour	20 crunches oblique 
30 crunches 	Recule de 3 cases	40 squats 	15 burpees 	30s gainage inversé 	Retourne à la chaise	60 Jumping jacks 
20 pompes 	Avance de 3 cases	40 mountain climber 	1 min planche 	20 squats jump 	Recule de 2 cases	ARRIVEE

Tous au sport avec Florence

**Chaise:** adossé à un mur, les bras le long du corps, genoux et hanches à angle droit

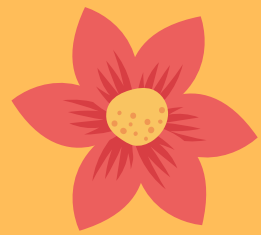
**Squats:** descendre les fesses comme pour s'asseoir, en gardant le dos bien droit, les genoux ne doivent pas partir en avant ou s'écarter plus que la largeur des pieds.

**Fente avant:** on écarte les jambes comme pour faire un grand pas, descendre poser le genou arrière au sol, et remonter. On peut en faire 15 sur chaque jambe de suite on bien alterner droite gauche en avançant.

**Élévations haut bas inversés:** allongé sur le ventre, lever bras droit + jambe gauche / bras gauche + jambe droite.

**Squats jump:** comme pour les squats en finissant par un saut.

**Jumping jack:** sauts en écartant pieds et bras en même temps.



**Dips:** départ assis sur une chaise bloquée contre un mur, poser ses mains sur le rebord de la chaise, les pieds sont loin devant jambes tendues. Descendre les fesses afin que les coudes forment un angle droit (uniquement sur la force des bras, les jambes sont passives) et remonter.

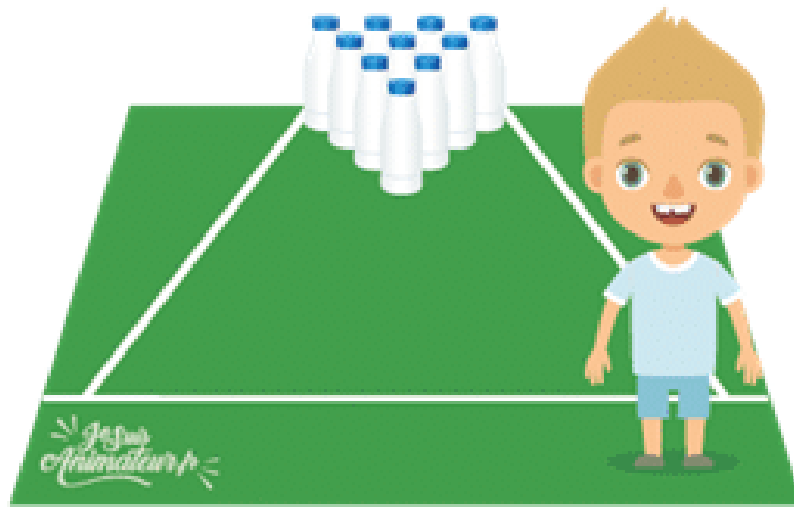
**Crunches inversés:** allongé sur le dos, jambes au dessus du bassin: monter les fesses et pieds à la verticale du bassin.

**Step tap:** montée de genoux alternée droite gauche en touchant une marche d'escalier avec le bout du pied.

**Crunches obliques:** montées de bustes en tournant pour toucher le genou opposé avec le coude.

**Mountain climber:** en appuis planche sur les mains, avancer rapidement les pieds droits/gauches en alternant. Les mains sont statiques.

# Bottle bowling



## But du jeu

Renverser un maximum de quilles - ou bouteilles remplies d'eau - avec une balle ou un ballon.

## Déroulement

Le joueur prend position derrière une ligne de tir, il dispose de 2 essais maximum pour faire tomber le plus de quilles possible.

## Points

En fonction du nombre de quilles renversées, le joueur se voit attribuer un certain nombre de points.



Cahier de jeux  
Avril 2020

Pour solliciter  
son intellect

Pour  
renforcer sa  
confiance en  
soi

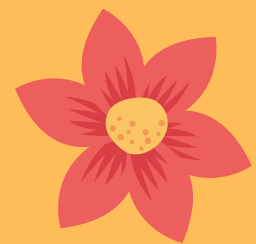
Pour se faire  
du bien

<https://www.lafabriqueaneurones.com/ateliers-cognitifs>





## les vidéos de Stéphanie



jus vert = [https://www.youtube.com/watch?v=403Lcb\\_hMrQ](https://www.youtube.com/watch?v=403Lcb_hMrQ)  
Abdo cardio = [https://www.youtube.com/watch?v=aYeR\\_iLJnfk&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=aYeR_iLJnfk&t=3s)  
routines de mouvement pour se détendre =  
<https://www.youtube.com/watch?v=CPvQYfKIrUY&t=3s>

# LA VIE DE NOS HAMEAUX



## PAROLES D'ENFANTS ET D'ADOS

Envoyez vos témoignages à l'adresse suivante [csaelaccueil@gmail.com](mailto:csaelaccueil@gmail.com)



Cette période est compliquée à vivre. A la maison, nous sommes 5, mon père fait du télétravail, mes frères et moi faisons des cours à distance, tandis que ma mère doit continuer à aller travailler malgré les circonstances, c'est difficile.

Je ne pensais pas dire ça un jour, mais le lycée me manque, que ce soit de revoir mes amis, de sortir et même d'avoir cours. On a des cours mais ce n'est pas du tout la même chose. C'est beaucoup plus compliqué à la maison. On est facilement distrait, cela va maintenant faire trois semaines que l'on a arrêté les cours.

Tout le monde s'inquiète pendant cette période, l'ambiance est tendue. Mais avec mes frères, nous évitons d'y penser, pour cela, on enchaîne les défis, les jeux, on fait des activités avec la famille.

La semaine dernière, nous avons appelé la famille par vidéo. On ressort les différents jeux de société, on s'occupe, puis nous avons eu l'idée d'enfermer notre père dans la salle de bains en bloquant la porte !

Défi réussi !

JADE  
16 ANS

[HTTP://WWW.MAISONDESJEUX-GRENOBLE.ORG/WORDPRESS/](http://www.maisondesjeux-grenoble.org/wordpress/)

D'un côté, c'est cool de ne plus aller en cours, vu que j'aime pas ça, par contre, j'en ai marre d'avoir maman sur le dos tous les jours pour les devoirs ; En plus, mes copains me manquent vraiment

RAFAEL



C'est cool de pouvoir s'organiser toute seule pour mes devoirs et d'avoir des journées beaucoup moins longues car je ne prends pas le bus, par contre, je commence à m'ennuyer en restant cloîtrée à la maison

ALICE

ASMODEE LANCE UN ÉNORME PACK DE JEUX À TÉLÉCHARGER ET C'EST GRATUIT !

[HTTPS://GUSANDCO.NET/2020/03/30/CONFINEMENT-ASMODEE-JEUX-GRATUIT](https://gusandco.net/2020/03/30/CONFINEMENT-ASMODEE-JEUX-GRATUIT)





**#DeFi**

Fais toi prendre en photo en faisant ton  
"Cirque à la maison" !!!

Plus c'est drôle, mieux c'est ...

Les parents aussi ont le droit de faire les clowns !!



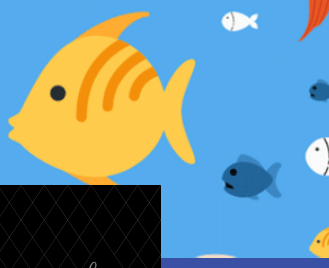
envoie ta photo avec l'accord de tes  
parents sur [csaeljeunesse@gmail.com](mailto:csaeljeunesse@gmail.com)

Et oui, on peut jongler  
avec des carottes, des  
pommes, des noix, des  
bouchons, un navet ...

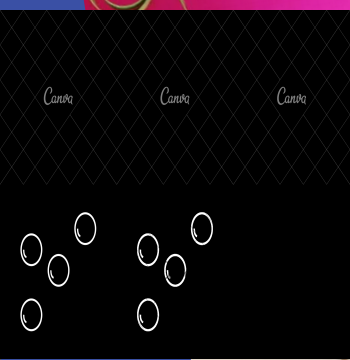
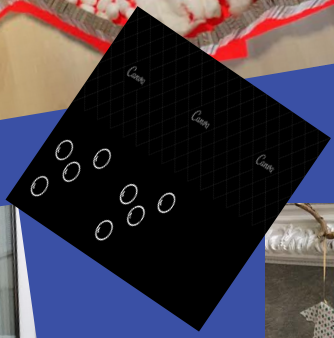
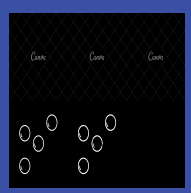
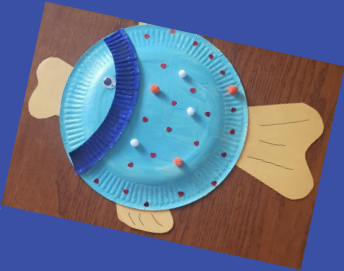
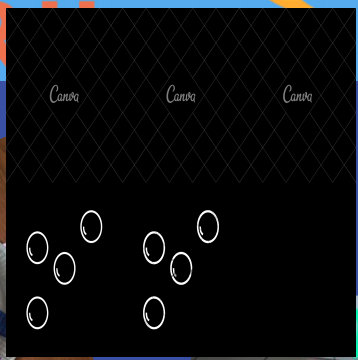
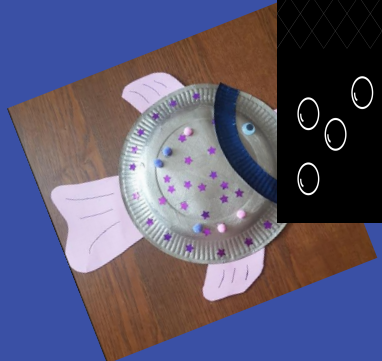




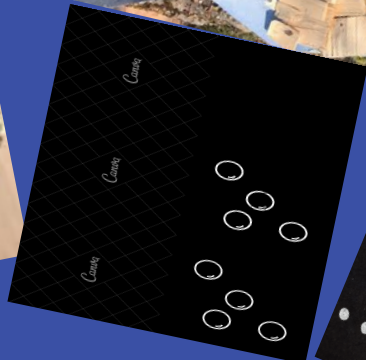
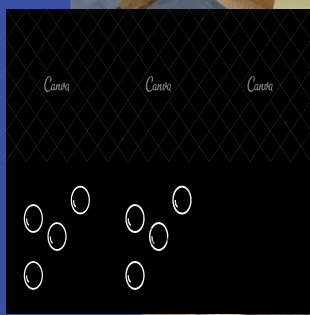
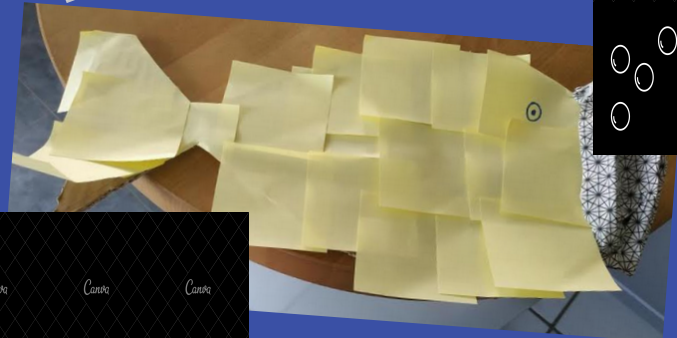
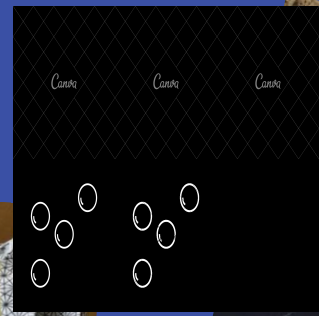
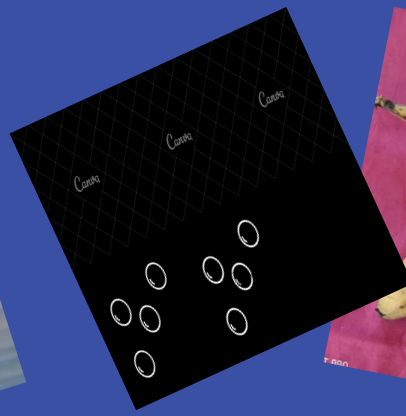
# DEFI POISSON D'AVRIL



## POISSON D'AVRIL CONFINÉ



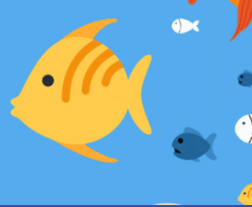




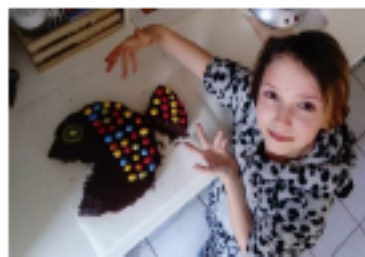
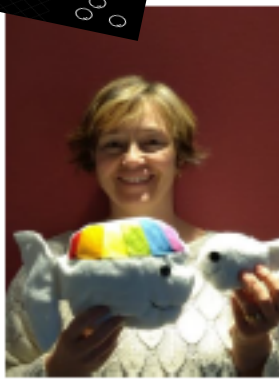
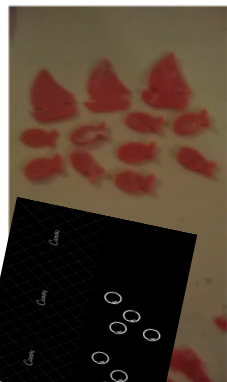
**BRAVO A TOUS !!!**



# DEFI POISSON D'AVRIL



## LES PETITS POISSONS DU RAM



# BRAVO



Prochain défi pour petits et grands:  
"Fais ton cirque à la maison !!"