

# Little Kideaz

RÉSOLUMENT TOURNÉ VERS L'AVENIR N°01



**CADREAU : JEU DE L'OIE  
ET SES PETITS PIONS**

NOTRE SÉLECTION DE SORTIES EN FAMILLE  
CAHIER DE JEUX À PARTAGER  
CONSOMMATION RAISONNÉE  
L'ÉDUCATION POSITIVE

**Kideaz**.com

(Luxembourg)

750 €

2 103904 293191 00001



Ce Little Kideaz appartient à :

.....



# ÉDITO

---

« Ces petites choses qui me font garder mon âme d'enfant. »

Il n'y a à mon sens aucun mal à garder son âme d'enfant, bien au contraire, on oublie trop souvent de s'émerveiller des petites choses qui nous entourent. Vivre l'instant présent et vivre intensément les choses, jouer à cache-cache avec ses enfants et cultiver le partage, notamment avec son cercle familial. C'est précisément l'objectif de la nouvelle formule du magazine de la famille Kideaz avec cette nouvelle aventure « **Little Kideaz** ».

« **Little Kideaz** », c'est un petit moment de partage ensemble autour de sujets qui nous sont chers comme l'écologie, la culture, l'amusement, l'apprentissage, l'éducation et le partage.

On vit une époque compliquée, où la question de la sauvegarde de notre mode de vie actuel pour nos enfants se pose sévèrement. Pourrons-nous continuer à vivre, consommer, éduquer pareil ?

Pour nous le constat est évident, l'avenir et l'espoir résident dans ce que nous allons partager avec nos enfants et de ce que nous allons faire d'eux pour leur vision du monde. Alors nous allons essayer de cultiver avec vous cette curiosité du futur, partager des expériences, des initiatives et le tout en s'amusant et en chantant haut et fort le bonheur d'être vivant.

Aurélien Bourdaa

**Direction et rédaction en chef**  
Aurélien Bourdaa

**Régie publicitaire**  
Jean-Claude Negri  
Justine Lelong

**Design Graphique**  
Myagency.lu

**Illustration**  
Pierre Teixeira  
Aina Raharison

**Rédaction**  
Julia Oliveira Marques  
Julie Lemièr  
Emilie Di Vincenzo  
Véronica Pereira  
Aurélien Bourdaa  
Cyrine Garcia

**Adresse**  
83A rue de Luxembourg  
L-8077 Bertrange  
Tél : 27766882

**Contact**  
Rédaction : [hello@kideaz.com](mailto:hello@kideaz.com)  
Commercial : [contact@kideaz.com](mailto:contact@kideaz.com)

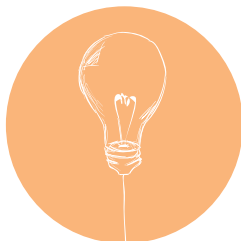
**Abonnez-vous !**



## *L'escampette de Perlimpinpin*

---

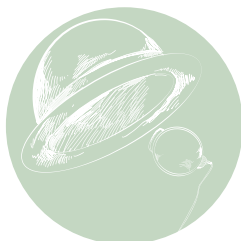
Quelle belle formule pour exprimer cette rubrique qui nous évoque l'évasion et un monde meilleur. Faire fi des bonimenteurs et leur poudre de Perlimpinpin pour prendre la poudre d'escampette...vers un monde positif, où l'on évoque des sujets ambitieux.



## *Focus & Bouche cousue*

---

Dans l'intimité, on vous divulgue pleins de bonnes idées locales à partager en famille, mais chuttt gardez-le pour vous !!!



## *Saperli-Sornette*

---

C'est un peu notre cri d'étonnement devant tant de génie créatif. Des idées il en existe beaucoup...mais des bonnes, un peu moins ! C'est pour ça que nous ferons de notre mieux pour vous inspirer.



## *Bouquet mystère*

---

La rubrique aux mille trésors artistiques, ludiques et créatifs. Tel un bouquet final, on aime à s'émerveiller devant des choses simples pour passer un moment hors du temps.



## *Pierre, feuille, stylo*

---

Il fallait une partie « gratte papier » en mode *Lois Lane* mettant à grande contribution nos plus beaux stylos. Néanmoins nous gardons notre âme d'enfant, en tout cas autant que faire se peut.



# SOMMAIRE

---

## L'ESCAPETTE DE PERLIMPINPIN

P.4 - 23

La Ruche qui dit oui !	p.5
La Cueillette de Peltre	p.6 - 7
Envie d'ailleurs en Baie de Somme	p.8 - 15
L'Ara de Spix	p.19 - 22
Notre Coup de cœur	p.23

## FOCUS ET BOUCHE COUSUE

P.24 - 41

Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité...	p.25
S'accrocher pour mieux lâcher prise	p.26 - 27
Minute papillon !	p.28 - 29
I like to move	p.30 - 31
Il faut que tu respires...	p.32 - 33
On est fou d'art !	p.34
CKDO	p.37
Organiser un goûter d'anniversaire	p.38 - 39
Pêle-Mêle : Stages de vacances	p.40 - 41

## SAPERLI-SORNETTE

P.42 - 49

Sélection littéraire	p.43 - 44
Bye bye son lit de petit !	p.45
Un espace de jeu dans le salon ?	p.46 - 47
Chambre d'enfant : Notre sélection éco-friendly	p.48
Les applis des petits	p.49

## BOUQUET MYSTÈRE

P.50 - 69

Coloriage	p.51
La Tête dans les Étoiles	p.52
Jeu Bateau	p.53-56
Tout un symbole	p.57
Jeu des 10 erreurs	p.58 - 59
Méga jeu de piste	p.60 - 61
Les Animaux du Continent	p.62 - 63
DIY Hôtel à insectes	p.64 - 65
DIY Tipi	p.66 - 67
Une histoire courte, mais vraie !	p.68

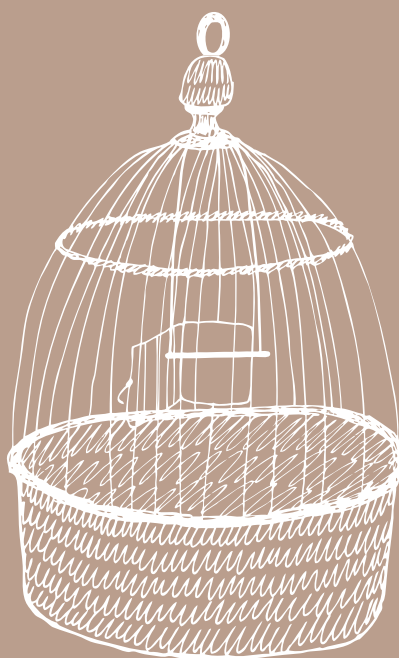
## PIERRE, FEUILLE, STYLO

P.70 - 87

Little Reporter	p.73 - 77
L'Éducation positive à la loupe !	p.78 - 81
Rencontre avec Aurélia Bardot	p.82 - 83
L'Agenda des familles	p.84 - 86
L'Horoscope	p.87

**S'abonner :**  
**Découvrez nos offres**  
**page 88.**

# *L'escampette de Perlimpinpin*



Dans cette rubrique on vous parle d'écologie, d'évasion en famille,  
de protection de la nature, de respect de l'environnement,  
le tout à partager ensemble sans modération.  
En bref, des valeurs d'aujourd'hui pour forger notre avenir.



# LA RUCHE QUI DIT OUI !

L'équipe Kideaz est partie à la rencontre de La Ruche qui dit Oui ! Clémence Fernet nous raconte tout sur ce phénomène français qui pourrait bien changer les modes de consommation.



[www.laruchequiditoui.fr](http://www.laruchequiditoui.fr)

## Quel est le fonctionnement de La Ruche qui dit Oui ! ?

Il s'agit d'une initiative créée en 2011 qui met en relation les producteurs et les consommateurs. Elle permet de créer partout en France et en Europe, des marchés éphémères équitables, justes et joyeux. Il suffit de se connecter sur notre site internet, de rejoindre le point de distribution le plus proche de chez soi, de commander tous les produits que l'on souhaite en ligne, puis de venir récupérer sa commande le jour de distribution de la Ruche.

## La Ruche en chiffres ça donne quoi ?

- 1500 Ruches partout en France et en Europe
- 1 réseau de 10 000 producteurs qui approvisionnent les Ruches
- + de 210 000 clients actifs
- 49 km : c'est la distance moyenne parcourue par les produits
- 1 magazine en ligne qui rassemble reportages, astuces et recettes ([www.magazine.laruchequiditoui.fr](http://www.magazine.laruchequiditoui.fr))

## Cette initiative s'inscrit-elle dans une logique biologique ou responsable ?

La Ruche qui dit Oui ! est une entreprise labellisée B-Corp, qui se bat pour construire un système alimentaire plus équitable pour la planète. En proposant des produits issus de l'agriculture raisonnée ou biologique, de saison et en direct des producteurs, nous participons à la lutte contre le réchauffement climatique et cela permet de diminuer les émissions de gaz à effet de serre dans le secteur alimentaire. L'agriculture biologique représente 30% des produits vendus à la Ruche.

La viande est majoritairement issue d'élevages en plein air où les animaux peuvent gambader en liberté dans les prairies, véritables puits de stockage du carbone.

## Quels sont les avantages pour les producteurs ?

Le producteur touche 80% du prix de vente contre 6% en moyenne dans la grande distribution et les pertes sont limitées : ils préparent leurs commandes en fonction de ce qui est acheté par le consommateur.

## Quels sont les avantages pour les consommateurs ?

C'est une opportunité de manger des produits d'excellente qualité, très souvent bio ou en agriculture raisonnée, qu'il choisit lui-même. De plus, il a la possibilité de contribuer à un système plus juste et plus équitable pour le producteur et pour l'environnement.

## Qui sélectionne les produits ?

Les agriculteurs sont sélectionnés par le Responsable de la Ruche qui s'occupe du point de distribution. Ce sont des agriculteurs locaux et des artisans respectueux de la terre et du travail bien fait.

## Avez-vous un gage de qualité ou des normes à respecter ?

Les producteurs doivent être locaux, en agriculture biologique ou raisonnée (faible utilisation d'intrants ou de pesticides).

## Le concept fait penser au « marché du village du samedi matin ». Serait-ce une digitalisation du marché en somme ?

Un peu oui, le service est digitalisé, car on fait ses courses en ligne, mais le lien avec les producteurs et les agriculteurs est maintenu. En effet, les distributions dans les Ruches sont l'occasion pour le consommateur de rencontrer les producteurs et le Responsable de la Ruche.

## Comment sélectionnez-vous les Responsables de Ruches qui deviendront les ambassadeurs de la marque au final ?

Des campagnes sont organisées pour recruter des Responsables de Ruches partout en France. Ils ont ensuite accès à une formation en ligne et sont suivis par nos équipes. Il n'y a pas vraiment de sélection, c'est la motivation et l'envie qui comptent !

## Que pensez-vous des arguments qui vous opposent aux AMAP ?

Sur l'origine du site, l'actionnariat, le respect du producteur et du consommateur ? Les AMAP et La Ruche qui dit Oui ! sont des systèmes différents mais pas opposés. L'objectif de la Ruche est le même que celui des AMAP : permettre à tous de consommer mieux et juste.

## Quelles nouveautés sont à attendre chez La Ruche qui dit Oui ! ?

La Ruche a racheté récemment "Le Comptoir Local" pour lancer un service de livraison à domicile en direct des producteurs d'Île-de-France. L'objectif concernant les Ruches, est aussi d'en accroître leur nombre, partout en France et dans les autres pays d'Europe où elles sont implantées.

## Pourquoi est-ce qu'il n'y a pas de ruche au Luxembourg ?

Un jour peut-être, ce serait chouette en tout cas !

# LA CUEILLETTE DE PELTRE

## Cueillez au rythme des saisons !

Nous sommes tous d'accord pour dire que pour s'assurer de la fraîcheur, de la qualité et de l'origine de nos aliments, il n'y a rien de mieux que de les cueillir nous-mêmes. L'auto-cueillette, voici le concept simple proposé par la *Cueillette de Peltre*. Alors le moment est venu de réveiller le locavore qui sommeille en vous et de remplacer votre chariot de courses par un panier et une brouette.

Étalées sur plus de 20 hectares, vous pourrez déambuler dans les allées du potager et du verger de la cueillette au fil de vos envies et surtout de vos besoins. Un concept ludique qui permet de prendre une grande bouffée d'air frais et de reprendre contact avec la terre. Une sortie qui vous permettra d'apprendre l'origine des produits et les secrets de la récolte à vos petits bambins tout en passant un bon moment en famille au contact de la nature.

## Son histoire...

Jean Tillement est à l'origine de la création de la *Cueillette de Peltre*. Éleveur et céréalier pendant 34 ans à Peltre, c'est en 1992 qu'il s'est lancé dans l'aventure en transformant une partie de ses champs en potagers et en vergers pour permettre au public de venir cueillir des légumes, des fruits et même des fleurs. Le principe est très simple : un panier, une brouette, un sécateur et il ne vous reste plus qu'à flâner dans les allées pour cueillir vos aliments. La petite caravane donnant accès aux champs s'est très vite développée, elle est maintenant devenue une boutique où vous pourrez également acheter des produits d'agriculteurs locaux comme des yaourts, des fromages, des glaces, du miel, des pâtes... bref de quoi régaler toute la famille et vous inspirer pour vos prochaines recettes !

## Que peut-on y trouver ?

« La question serait plutôt, qu'est-ce que l'on ne trouve pas à la *Cueillette de Peltre* ? »

Ouverte d'avril à novembre, vous pourrez y cueillir une multitude de variétés de fruits et légumes, mais aussi des fleurs, le tout cultivé dans le respect d'une agriculture durable. Parmi les fruits et légumes, vous pourrez vous régaler avec des fraises, des pommes, de la rhubarbe, des radis, des asperges, des pommes de terre et j'en passe ! Avec plus de 60 variétés de fruits et légumes différentes, vous pourrez surtout redécouvrir le vrai goût des aliments fraîchement cueillis. Vous trouverez également un grand tableau récapitulatif à l'entrée indiquant tout ce qu'il y a à cueillir en cette saison et les prix au kilo. Des panneaux explicatifs et pédagogiques sont installés sur les différentes parcelles pour vous permettre d'en apprendre plus sur l'agriculture durable et sur l'utilité des différentes parcelles.

## Qu'en est-il des aliments invendus ?

Il faut aussi faire attention au gaspillage et surtout trouver une solution pour transformer les invendus et la *Cueillette de Peltre* ne manque pas d'idées à ce sujet. Dans leur boutique, vous trouverez également des produits dérivés des fruits et légumes

proposés, comme par exemple du jus de pommes et de poires, du jus et du coulis de tomates, de l'huile de colza ou bien des pommes séchées. De plus, les suppléments de production de qualité sont offerts à des associations caritatives locales et le fruit non récolté par le client retourne simplement à la terre, perpétuant le cycle naturel de la vie.

## Et les enfants ne sont pas en reste...

En plus de ses grandes étendues de champs, la *Cueillette de Peltre* propose aussi des activités pour les plus petits. Plusieurs animations et portes ouvertes sont organisées tout au long de l'année avec un objectif pédagogique primordial : faire aimer les fruits et légumes aux enfants.

Les petits jardiniers pourront alors s'initier au jardinage, planter leurs propres fruits et légumes, apprendre à fabriquer leur propre jus de pommes et aussi passer leur permis de brouette en traversant un parcours... Chaud devant !

### DES ATELIERS THÉMATIQUES SONT PROPOSÉS AU FIL DES SAISONS :

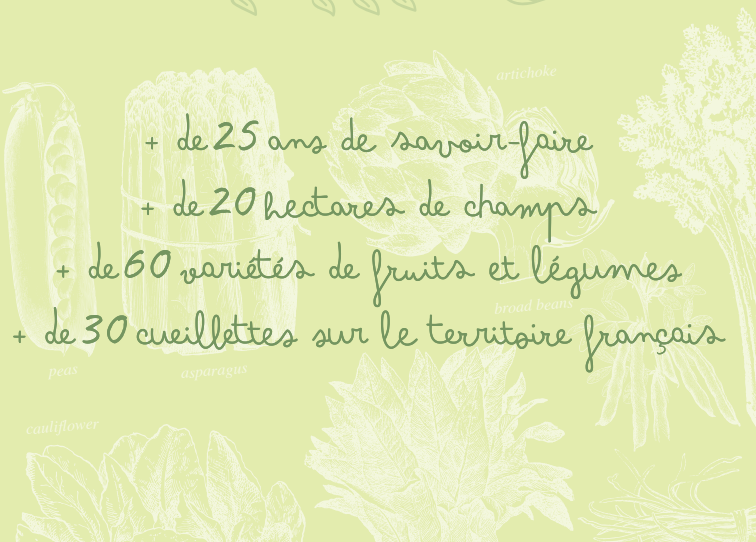
Chasses aux œufs à Pâques

Atelier floral en duo papa-enfant  
pour la Fête des mères en mai

« Graines de jardiniers » :

un atelier où les enfants pourront venir accompagnés  
de leurs grands-parents pour s'initier au jardinage

Fête de la pomme les 21 & 22 septembre 2019  
avec diverses animations pour petits et grands







## La Cueillette de Peltre, c'est aussi et surtout un gage de qualité...

Faisant partie des Cueillettes Chapeau de Paille, groupement unique en France et véritable pionnier des circuits courts et de l'auto-cueillette, la *Cueillette de Peltre* échange ses compétences techniques et ses pratiques commerciales avec d'autres fermes. On peut compter 31 cueillettes en France et tous ces agriculteurs s'appliquent à apporter le meilleur de la nature en transmettant leur savoir-faire de génération en génération.

Toutes les cueillettes partagent les mêmes valeurs :

- Respect de la terre
- Respect du temps
- Respect du travail

De la simple plantation, à la vente, tout en passant par l'accueil des écoles, la surveillance des plantations, la mise en place de panneaux pédagogiques pour les enfants ou la taille des arbres fruitiers, tous les agriculteurs s'engagent à être présents et à transmettre leur savoir.

*« Nous travaillons avec la nature. Son observation permanente guide notre travail au quotidien. »*

Les agriculteurs des cueillettes sont dévoués et doivent bien évidemment s'adapter aux conditions climatiques :

*« Nous avons des thermomètres connectés à nos téléphones pour recevoir des alertes lors d'importantes chutes de températures. Nous étions au restaurant un samedi soir et les alertes se sont déclenchées vers 23h, nous avons dû nous rendre sur nos champs pour allumer des bougies aux pieds de nos différentes plantations pour sauver notre récolte. Nous avons fini vers 2h du matin. »*

## La Terre et l'Eau

Les agriculteurs des cueillettes pratiquent la rotation des cultures dans le but de maintenir au mieux l'équilibre biologique des sols. Les plastiques utilisés sont biodégradables et sont à base d'amidon pour éviter les repousses de mauvaises herbes. Les sols sont également recouverts de paille afin de préserver l'humidité et ainsi protéger leurs réserves d'eau.

## La Plante

Pour mieux choisir les variétés proposées, les cueillettes font tout particulièrement attention à leur qualité gustative et à leur résistance naturelle aux maladies. L'utilisation de moyens préventifs, tels que le balayage et le broyage des feuilles du verger, le respect des insectes prédateurs comme les syrphes et la mise en place d'espaces non cultivés permettent d'assurer la protection des cultures respectueuses de l'environnement.

*« Nous avons une protection biologique intégrée à Peltre. Nous avons notamment des ruches et un hôtel à insectes, essentiels pour la pollinisation de nos cultures, mais aussi primordiaux pour leur protection grâce aux insectes auxiliaires comme les coccinelles qui mangent les pucerons. »*

Cueillette de Peltre :  
[contact@cueillettedepeltre.fr](mailto:contact@cueillettedepeltre.fr)

+33 3 87 74 32 93

Avenue de Strasbourg,  
57245 Peltre, France



Voyager c'est apprendre, découvrir, s'ouvrir et partager  
et quelle extase que de la faire en famille dans un  
environnement qui nous est inconnu : **la Baie de Somme**.  
Alors partons à la découverte au cœur d'une flore et faune  
pour un week-end au grand air.

---

« *L'envie d'ailleurs* », on la ressent tous bien évidemment. D'autant plus que nous menons souvent une vie au rythme effréné. La nécessité de s'évader devient primordiale tant nous avons la tête dans le guidon toute l'année.

Alors pour le coup, je vais vous proposer de découvrir une destination au grand air, ambiance nature et sauvage que nous avons découverte en famille le temps d'un week-end. Dans cette rubrique, l'objectif est de partager nos envies d'ailleurs et évidemment nos coups de cœur et pour ce faire, précisons déjà un peu le contexte.





### EVA

8 ans, croule sous les devoirs, aime bien râler et faire de gros câlins.

### VICTORIA

6 ans, ne part jamais sans son doudou et passe son temps à taquiner sa grande sœur, quoi de plus normal !!

### VERONICA

Maman aventurière, gère en toute situation... Pour un week-end avec ses enfants, prend des affaires pour un mois.

### AURÉLIEN

Papa baroudeur qui aime bien apprendre le nom des arbres et des animaux à toute sa famille.

### MAYA

Notre adorable petite chienne Jack Russel certes énergique mais tellement mignonne.

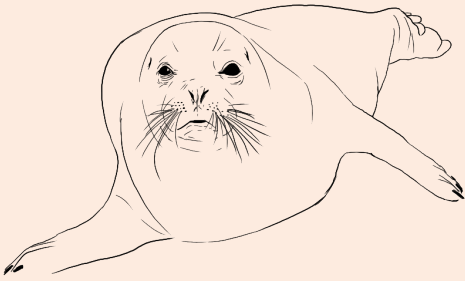
Départ du Luxembourg le vendredi vers 16h pour une arrivée prévue en début de soirée dans notre gîte non loin du parc du Marquenterre, dans la charmante petite ville de Rue. Après une bonne nuit de repos, nous serons debout au chant du coq pour une première journée sportive avec la découverte des phoques, la visite du parc du Marquenterre et pour finir la découverte de la ville portuaire : Le Crotoy.

Pour dimanche nous avons prévu de visiter la charmante ville médiévale de Saint-Valery-sur-Somme en passant par l'incontournable marché dominical. Puis nous irons conquérir les falaises de craie qui naissent dans la ville de Ault pour s'étirer jusqu'au pays de Caux.

*« Mon premier conseil sera de bien vous renseigner sur les horaires des marées, c'est primordial car les activités se font ou ne se font pas en fonction de cette donnée. »*

### LA BAIE DE SOMME EN CHIFFRES

3000 ha de réserve naturelle  
17000 ha de zones humides  
25000 habitants  
2 sites protégés aux monuments naturels  
+ de 400 espèces d'oiseaux recensées  
450 km de Luxembourg-Ville  
700 à 800 phoques  
+/- à 70 km d'Amiens



### SAMEDI gHoo :

En suivant les conseils avisés de notre hôte nous nous dirigeons vers le meilleur endroit pour visualiser les phoques en Baie de Somme, direction la petite ville balnéaire de Berck et son phare plus exactement.

La promesse était tenue, une fois arrivés sur cette grande étendue de sable fin à marée basse évidemment, nous avons pu nous diriger vers la digue face à nos amis les phoques se prélassant sur le sable, sûrement en pleine digestion, attendant la prochaine montée des eaux. Ils sont là, à moins de 50 mètres de nous seulement séparés par un bras d'eau filant entre la digue et leur banc de sable. C'est assez dépaysant à vrai dire, car il y a de cela encore 2 jours, je ne savais même pas qu'en France séjournait une colonie de phoques en liberté totale.

Pour les enfants c'est exceptionnel de les voir de si près. Alors évidemment, ne vous attendez pas à des numéros de cirque ou quelconques mouvements d'ailleurs, tant ils sont calmes et imperturbables.

Quelques mouvements de queues tout au plus, mais le plaisir reste intégral de pouvoir profiter de si majestueux animaux en liberté. Pour prolonger le plaisir vous avez de longues balades en front de mer à effectuer sur le bitume ou sur le sable tant que l'eau ne remonte pas.

ET ÇA SE DORE  
LA PILULE AU SOLEIL !





### 13H00 DIRECTION LE PARC DU MARQUENTERRE :

Alors pour manger ne cherchez pas plus loin, sur place vous avez la tablée du Marquenterre qui propose une cuisine innovante et locale en remettant au goût du jour les légumes oubliés et les produits du terroir. Une cuisine saine et équilibrée concoctée dans des bocalux qui met en éveil tous vos sens. Et pour nous c'était terrasse sous les pins pour profiter du beau soleil qui s'offrait à nous. À 14h vous avez un départ pour une visite gratuite avec un guide. Ce dernier vous emmène sur le parcours vert pendant une heure et vous donne toutes les clés pour comprendre l'histoire du site et l'interaction des oiseaux avec la Baie de Somme. Il vous apprend aussi à reconnaître les grandes familles d'oiseaux et à mieux comprendre leurs cycles naturels. Grâce à ces premiers éléments vous pouvez poursuivre votre visite à votre rythme en suivant le fléchage des parcours.

De notre côté, on a prolongé le plaisir sur le parcours bleu de 4 km (prévoir 2h de marche) quand même. Notre petite Victoria a trouvé le temps un peu long sur la fin, mais le dernier observatoire des cigognes en fin de parcours lui a fait oublier la longueur de ce dernier en l'émerveillant au gré des voltiges de ces oiseaux fantastiques.





# Bon à savoir

## sur le domaine du Marquenterre



### PARC ORNITHOLOGIQUE

- Louer les jumelles sur place pour 4 à 2€ par paire, c'est indispensable pour profiter au mieux de l'observation
- Parking gratuit
- Boutique de souvenirs à la sortie
- WC et coin bébé au top
- Adapté aux personnes à mobilité réduite
- Pour les toutous le parc met à disposition gratuitement des chenils individuels
- Possible de faire le tour du parc en calèche (2h)
- Tarif : 10,5€ adultes / 7,9€ enfants

### LES OISEAUX À DÉCOUVRIR PARMI LES 300 ESPÈCES DU PARC :

- Les oies
- Différentes sortes de canards
- La Spatule
- La grande Aigrette
- Le Cormoran noir
- Le Cygne
- Les Cigognes
- Les Hérons
- ...

### L'AVOCETTE :

Elle est sans conteste la star du parc du Marquenterre, vue de près, cet oiseau ne peut être confondu avec aucun autre. Son plumage blanc et noir est caractéristique ainsi que ses pattes bleutées et enfin son bec fin retroussé vers le haut lui servant à pêcher lui donne une élégance rare.

### LE HENSON, PETIT CHEVAL DE LA BAIE :

Voilà un petit cheval doux, rustique, à la robe dorée, dont 200 spécimens sur les 1200 que compte l'espèce se situent en Baie de Somme

(le berceau de la race), notamment sur le site du Marquenterre.

Les chevaux Henson sont devenus l'emblème d'une équitation rêvée, celle des chevauchées en pleine nature, au bord de l'océan.

### CARACTÉRISTIQUES :

Doux  
Calme  
Sociable  
Idéal pour débutants  
Taille moyenne 1,5m

### QUELQUES ADRESSES POUR RANDONNÉES :

- 🚩 Les espaces équestres Henson de Saint-Quentin-en-Tourmont,
- 🚩 L'étrier à Fort-Mahon,
- 🚩 Les Haras Henson à Rue
- 🚩 La Ferme Relais de la Baie



## 17H00 DIRECTION LE CROTOY :

La seule plage de la Baie de Somme orientée plein Sud ! C'est aussi une charmante station familiale et un joli port de pêche. On a aimé y aller avec les enfants pour ramasser des coquillages et pêcher la crevette grise. Le *must* est de s'offrir une sortie avec un guide nature qui expliquera tout aux enfants sur les plantes et les petits animaux de la Baie de Somme.

Mais pour l'occasion, nous avons surtout profité en cette fin d'après-midi des derniers rayons de soleil sur la plage.

Pour finir cette journée pleinement, nous avons remonté les escaliers de la plage pour arriver face au restaurant « *Les Tourelles* » avec sa superbe terrasse et son look atypique dominé de ses 2 tourelles rouges. À l'intérieur, une atmosphère décontractée et familiale prend le dessus sur le charme évident et imposant de cette demeure qui laisserait à penser qu'une ambiance chic et coincée y réside. Que nenni, ici les enfants courent, jouent dans les allées, s'amusent au gré de leurs rencontres. Les adultes s'installent dans de confortables sofas pour prendre l'apéro avant de s'attabler dans la partie restaurant. Très bonne adresse à bien des égards.



## DIMANCHE 09H00 :

Départ pour la ville médiévale de Saint-Valéry-sur-Somme, son quartier traditionnel de pêcheurs, le Courtgain est trop trop mignon ! Rues pavées, maisons étroites, façades ultra colorées et fleuries, un vrai bonheur pour les yeux en cette journée de grand soleil.

Pour la petite anecdote, Guillaume le Conquérant et Jeanne d'Arc sont passés par la cité médiévale et moi aussi pour le coup si ça peut vous convaincre...

C'est jour de marché aujourd'hui, donc on en profite pour déambuler dans les allées et longer les quais en direction de l'océan pour atterrir dans une petite brasserie les pieds dans le sable et presque dans l'eau. À proximité, un parc pour les enfants et bien sûr une grande plage de sable pour profiter du soleil et digérer tranquillement.

Saint-Valéry-sur-Somme c'est aussi le départ de ce charmant petit train d'antan avec d'authentiques voitures de la Belle Epoque, tractées par de vaillantes locomotives à vapeur circulant entre le Crotoy, Noyelles-sur-Mer, Saint-Valéry-sur-Somme et Cayeux-sur-Mer. Un voyage à travers le temps à la découverte de la Baie de Somme.



## 15H DIRECTION LES FALAISES D'AULT :

Ce n'est pas tout mais il se fait tard et on doit quand même envisager notre retour au Luxembourg, mais cela ne se fera pas sans une halte du côté de Ault où naissent les falaises qui vont jusqu'au pays de Caux. On se gare et pour le moment nous ne voyons pas grand-chose à part le bleu de l'océan. Mais une fois le bon point de vue atteint, sur les hauteurs de cette petite bourgade, alors là l'émotion nous gagne. C'est le souffle coupé que je découvre la splendeur de ce paysage de film, on m'en avait vanté son charme, mais ça dépasse tout ce que j'imaginais.

Nous sommes restés là, marchant au bord de l'eau entre falaises et fracas des vagues sur les galets noirs, profitant de la craie des falaises pour écrire ça et là ce qui nous passait par la tête. Puis pour finir en beauté, nous nous sommes installés dans ce petit bar en terrasse face océan en laissant le coucher de soleil nous éblouir de ses lumières rouges orangées.

L'aventure en Baie de Somme touche à sa fin et ce fût une succession de coups de cœur tant nous avons passé un week-end en famille merveilleux. Alors évidemment, nous avons eu la chance d'avoir un temps superbe pour un mois de février avec un soleil omniprésent et près de 20° en moyenne. Mais les enfants se sont amusés, ont découvert des merveilles et mon dieu que c'est vivifiant l'air de l'Océan.



Pour finir voici quelques adresses à découvrir si vous avez plus de temps que nous, car dans l'idéal et pour la distance, on vous recommande quand même de faire ce voyage au moins durant un week-end prolongé.

### *Allez bonne évasion !*

Si vous comptez faire la visite d'Amiens, arrêtez-vous à la ferme d'Antan, une vraie ferme d'autrefois construite en 1880, un site authentique et classé avec pleins d'activités et d'animaux pour les Kids.

Aurélien Bourdaa



#### **LA FERME D'ANTAN**

1 rue de Revelles  
80480 CREUSE - +33 3 22 38 98 58  
fermecreuse@aol.com  
www.la-ferme-dantan.net

Dans le même genre, mais à proximité directe de la Baie de Somme vous avez :



#### **LA FERME DES PRÉS SALÉS**

13 rue du Général de Gaulle  
80860 NOYELLES-SUR-MER  
+33 3 22 23 49 87  
www.la-ferme-des-pres-sales.fr

## S'IL PLEUT :

À 30 minutes de la Baie de Somme, le château est entouré d'un grand parc (et d'une superbe roseraie) pour courir et se défouler après la visite.  
À partir de Pâques : jeux traditionnels dans le parc !



#### **CHÂTEAU FORT DE RAMBURES**

8 rue du château  
80140 RAMBURES - +33 3 22 25 10 93  
contact@chateauafort-rambures.com  
www.chateau-rambures-picardie.fr



#### **LE CHÂTEAU DE LONG**

SCI du château  
80510 LONG - +33 6 08 49 60 04  
chateaudelong@orange.fr  
www.chateaudelong.fr



#### **MAISON DE LA BAIE DE SOMME**

C'est l'endroit idéal pour découvrir la Baie d'encore plus près tout en profitant d'un moment privilégié en famille !



#### **CARREFOUR DU HOUDEL FERME DU PETIT TERATU**

80230 LANCHERES - +33 3 22 26 93 93  
maison.baie@baiedesomme.fr  
www.baiedesomme.fr

Et sinon allez découvrir la gaieté et l'exubérance des villas Belle Epoque à Mers-les-Bains ou partez en pirogue à la rencontre de la colonie de phoques qui a élu domicile en baie ou faites une virée en char à voile sur les longues plages de sable fin du Marquenterre, bref on ne s'ennuie pas en Baie de Somme.





Quel que soit leur  
handicap,  
tous les  
enfants  
ont le droit  
de jouer !



© Kristof Vadino/Hi

Comme Kideaz<sup>.com</sup>  
aidez-nous à réparer des vies !

**Merci de soutenir nos projets par un don ou par une action solidaire**

CCPL LU47 1111 0014 2062 0000

BILL LU45 0029 1250 0008 1800

Communication : Kideaz 2019

[www.hi-lux.lu](http://www.hi-lux.lu)

  
**handicap  
international**  
humanité & inclusion



## RECETTES À 4 MAINS DE SAISON

Formez une équipe du tonnerre à quatre mains et régalez-vous grâce aux plats que vous aurez réalisés en duo !

# TARTE À LA TOMATE

POUR 4 À 6 PERSONNES

15 MIN. DE PRÉPARATION

25 – 30 MIN. DE CUISSON



### PAR L'ENFANT...

#### Préparation de la pâte à tarte

250 g de farine - 125 g de beurre ramolli - 1 pincée de sel  
1 jaune d'œuf - 2 cuillères à soupe d'eau - Papier cuisson  
Moule à tarte

1. Versez la farine dans un saladier. Creuse un puits au centre et déposez-y le beurre ramolli et coupé en morceaux.
2. Ajoutez la pincée de sel et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtention d'un sable.
3. Lorsque la pâte est bien sableuse, ajoutez le jaune d'œuf et un peu d'eau pour lier. Malaxez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne homogène et élastique.
4. Formez une boule de pâte, recouvrez-la de film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 30 min.
5. Lorsque la pâte a bien reposé, étalez-la au rouleau à pâtisserie sur un plan de travail bien fariné.
6. Disposez la pâte dans le moule à tarte tapissé de papier de cuisson. Pique ensuite la pâte à l'aide d'une fourchette.



#### Bon à savoir :

Il existe toutes sortes de couleurs de tomates : des vertes, des jaunes, des noires, des blanches voire même des zébrées ! Tu peux également en trouver de toutes les formes dans la nature. À ce qu'il paraît, la tomate ananas est celle qui a le meilleur goût... à toi de toutes les goûter pour donner ton avis sur la question.

### PAR L'ADULTE...

#### Préparation de la garniture

2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne - 50 g de gruyère râpé  
6 tomates - Origan séché - Sel, poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Étalez la moutarde à l'ancienne sur le fond de la tarte à l'aide d'une cuillère et parsemez de gruyère râpé.
3. Coupez les tomates en fines lamelles et disposez-les dans le moule. Salez, poivez et parsemez d'origan séché.
4. Enfournez la tarte à la tomate pour 25 à 30 min. de cuisson, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.  
Servez la tarte encore tiède.



#### Trucs et astuces de la Cueillette de Peltre :

- N'hésitez pas à cueillir vos tomates mêmes orangées, à température ambiante elles continueront de mûrir. Pour garder un arôme optimum, ne conservez pas les tomates au réfrigérateur mais quelques semaines dans un endroit juste frais et aéré.
- Vous pouvez congeler des tomates entières. Vous les passerez sous l'eau pour enlever la peau et elles donneront une touche délicieuse à vos soupes d'hiver ou à vos sauces.
- Pour peler les tomates fraîches, plongez-les 30 sec. dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide.



# MINI- FRAISIER

POUR 4 PERSONNES  
30 MIN. DE PRÉPARATION  
25 MIN. DE CUISSON  
2H DE REPOS



## PAR L'ENFANT...

### *Préparation de la crème pâtissière (50 cl)*

1 gousse de vanille - 50 cl de lait - 3 jaunes d'œufs - 60 g de sucre  
15 g de Maïzena - Film alimentaire

1. Versez le lait dans une casserole. Coupez la gousse de vanille dans le sens de la longueur. Grattez les graines et ajoutez-les dans le lait avec la gousse.
2. Fais bouillir le lait et filtre-le hors du feu à l'aide d'une passoire fine. Fais bien attention à ne pas te brûler.
3. Dans un saladier, fouette les jaunes d'œufs et le sucre. Ajoute ensuite la Maïzena, puis le lait petit à petit. Mélange bien.
4. Versez la préparation dans une casserole et fais chauffer en remuant jusqu'à ce qu'elle nappe la cuillère.
5. Mets la crème dans un saladier et recouvre-la de film alimentaire, en le collant bien contre la crème. De cette manière, il ne se formera pas de petite pellicule dessus. Laisse refroidir 2 heures au frais.

### *Bon à savoir :*

La fraise est un fruit d'été et elle apporte plus de vitamine C que les agrumes.

C'est le support de la fleur qui se gonfle et se gorge de sucres, de vitamines et rougit pour notre plus grand plaisir.

## PAR L'ADULTE...

### *Préparation des cercles de pâte feuilletée et des fraises*

1 pâte feuilletée - 300 g de fraises gariguettes

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).  
Prélevez 8 cercles de pâte feuilletée (2 par verrine) de la taille de vos verrines. Posez les cercles sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Piquez les cercles à l'aide d'une fourchette pour éviter qu'ils ne gonflent et enfournez pour 15 min. de cuisson. Ils doivent être bien dorés.
2. Lavez, équeutez et coupez la moitié des fraises en deux. Coupez l'autre moitié des fraises en petits cubes.

## TOUS ENSEMBLE...

### *Montage et décoration des verrines*

100 g de pâte d'amandes rose - 4 verrines

1. Lorsque les ronds de pâte sont cuits, posez-en un dans le fond de chaque verrine. Disposez une rangée de fraises coupées en deux autour de la paroi de la verrine.
2. Recouvrez de crème pâtissière et ajoutez quelques cubes de fraises puis le deuxième cercle de pâte feuilletée.
3. Décorez les mini-fraisiers avec de la pâte d'amandes rose en réalisant la forme d'une feuille par exemple.

### *Trucs et astuces de la Cueillette de Peltre :*

- Pour conserver les fraises 24 à 48 heures tout en bénéficiant de leur arôme incomparable, il faut les placer simplement au frais : ni réfrigérateur, ni rayon de soleil, ni manipulation. Ce fruit à cueillir mûr à point est très fragile au contact des doigts et au frottement.

- Les variétés de fraises à gros fruits que nous connaissons aujourd'hui ont été rapportées du Chili en 1713 par François Frézier, officier de marine. Auparavant, en Europe occidentale, on ne connaissait que la fraise des bois.

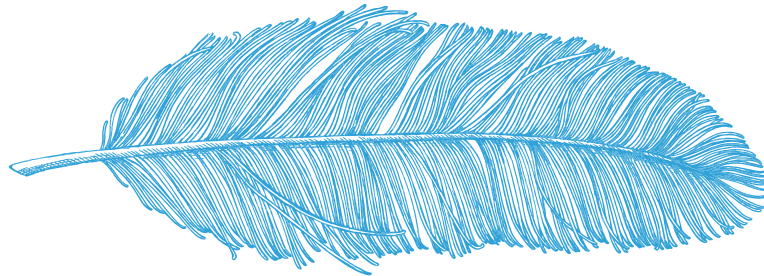


# ARA DE SPIX

---

## UNE STAR A DISPARU

*Entretien avec Thomas du pôle pédagogique du Zoo d'Amnéville*



*Voilà 65 millions d'années, la cinquième extinction de masse fauchait, en même temps que les dinosaures, les trois quarts des espèces présentes sur Terre. Des centaines de milliers d'années plus tôt, d'autres crises avaient éliminé jusqu'à 95 % du vivant.*

*Nous n'en sommes heureusement pas là. Mais nul ne peut plus l'ignorer : la planète s'achemine vers la sixième extinction de masse. Et celle-ci risque de se produire non plus à l'échelle des temps géologiques, mais en quelques décennies seulement. Avec un unique responsable : **l'Homme**.*

*C'est à ce titre qu'il est indispensable de sensibiliser chacun à la préservation des espèces et de l'environnement dans lequel nous évoluons. Cette rubrique aura pour objectif à chaque numéro de mettre en avant une espèce en voie de disparition et quand on le pourra, de faire un parallèle avec une référence pour les enfants.*

*On va donc pour cette première vous parler de **L'Ara de Spix**, célèbre pour avoir le premier rôle dans le dessin animé **Rio**.*

## Combien d'espèces différentes d'Ara bleu existe-t-il ?

Il existe 3 espèces d'Aras bleus différentes

*Ara de Lear*



*Ara Hyacinthe*



*Ara de Spix*





## Est-ce vraiment l'espèce mise en scène dans le fameux film *Rio* ? Où se situe son habitat naturel ?

Le film *Rio*, sorti en 2011, met en avant l'*Ara de Spix*. Cette espèce de perroquet vit normalement dans la forêt amazonienne, au Brésil plus particulièrement, mais malheureusement elle a aujourd'hui totalement disparu dans son milieu naturel.

En effet, la déforestation est l'une des principales causes de la disparition des grands Aras. À savoir que pour déclarer une espèce comme étant disparue, il faut ne plus l'avoir observée dans son environnement naturel pendant plus d'une dizaine d'années.

## Pourquoi la déforestation a-t-elle lieu à proximité de leur habitat naturel et pour quel profit ?

Cet Ara utilise l'arbre *Tabebuia* pour nidifier et dormir. Cet arbre fait environ huit mètres de hauteur et porte des fleurs jaunes à la fin de la saison sèche. C'est à cause de sa dépendance à cet arbre que l'*Ara de Spix* a un habitat naturel très restreint et menacé.

**La forêt amazonienne est exploitée afin de pouvoir créer des espaces agricoles :**

On coupe les arbres pour pouvoir créer des routes, des fermes, planter du soja ou encore des palmiers à huile. L'huile de palme est beaucoup utilisée de nos jours notamment dans l'alimentation, les cosmétiques mais aussi pour les biocarburants.

**De plus, les Aras ont été victimes de braconnage :**

Ils sont capturés dans la nature pour être vendus comme oiseaux d'ornement.

**Enfin l'introduction d'une espèce invasive par l'Homme :**

L'abeille africanisée (ou abeille tueuse) est également une cause de la disparition de ces oiseaux. Ces abeilles sont très agressives et s'installent dans les troncs d'arbres, là où le perroquet fait son nid. Il y a donc un conflit : les abeilles s'attaquent aux perroquets en causant de nombreuses piqûres mortelles pour les oiseaux.

## Comment peut-on être sûr de l'extinction de l'espèce et quel est le procédé pour une telle déclaration ?

Le dernier *Ara de Spix* à avoir été aperçu dans la nature date des années 2000, c'était un mâle à qui on a présenté une femelle venant d'un particulier afin de créer un couple reproducteur mais malheureusement, ils ne se sont jamais reproduits car le mâle était amoureux d'une femelle Ara d'une autre espèce, il était impossible de casser le couple. Nous n'avons donc jamais retrouvé le mâle. L'*Ara de Spix* a été déclaré disparu dans son milieu naturel l'année dernière, pourtant son statut officiel est toujours « en danger critique d'extinction ».

## Un espoir de réintroduction de l'espèce en milieu naturel un jour ?

Les groupes survivants d'Aras en milieu naturel bénéficient de programmes de surveillance, de mise en place de nids et de replantation d'arbres. Malheureusement, il n'y a aujourd'hui pas de protection possible pour les *Aras de Spix* puisqu'ils ont disparu. Cependant un programme de réintroduction est actuellement en projet afin qu'ils puissent d'abord être relâchés dans des réserves naturelles et espérer un jour les réintroduire dans leur forêt, mais cela reste compliqué tant que la forêt sera encore exploitée.

## Où pouvons-nous encore trouver cette espèce en captivité ?

Aujourd'hui on compte environ 158 individus en captivité. On peut le retrouver notamment à Pairi Daiza en Belgique, à l'ACTP (Association for the conservation of Threatened Parrots) basée à Berlin en Allemagne. On en retrouve également au Qatar (Al Wabra Wildlife Preservation), à Singapour, en Espagne et au Brésil.

## Que faire concrètement pour lutter contre ces désastres naturels à notre échelle ?

À notre échelle, pour aider les perroquets nous pouvons faire attention à notre alimentation : vérifier qu'il n'y pas d'huile de palme dans les aliments et produits que nous achetons, ou bien favoriser le bois local (regarder la provenance du bois des meubles etc.)

## Et vous à Amnéville, avez-vous des Aras bleu ? Quelles espèces possédez-vous étant potentiellement en voie de disparition ?

Au Zoo d'Amnéville, nous avons des *Aras Hyacinthes*. Les *Aras Hyacinthes* sont considérés comme vulnérables : ils ont disparu dans certaines régions du Brésil pour les mêmes raisons, la déforestation, le commerce illégal etc.

## N'est-ce pas là, la vraie vocation des zoos parfois décriés par l'opinion concernant la captivité d'animaux sauvages ?

Les Aras ont été réintroduits dans certaines régions où ils avaient totalement disparu. Les parcs zoologiques ont en effet un rôle dans la conservation des espèces : grâce à la reproduction nous espérons un jour pouvoir réintroduire des espèces menacées.



*Ara de Spix*



#### ZONE GÉOGRAPHIQUE D'HABITATION

Forêt amazonienne du Brésil et plus précisément dans la région de BAIA



#### UN ARA DE SPIX CÉLÈBRE

**Blu** du film d'animation **RIO** est un véritable oiseau rare. C'est le dernier mâle de son espèce avec une petite particularité : il ne sait pas voler !

© 20th Century Fox - © Blue Sky Studios



#### ALIMENTATION

Graines et fruits



#### POIDS

295/300 grammes



#### TAILLE

55 cm de long, 65 cm d'envergure



#### LONGÉVITÉ

28 ans à 40 ans



#### SIGNE DISTINCTIF

Corps bleu turquoise avec une tête bleu-grise et un bec noir



#### REPRODUCTION

Maturité sexuelle atteinte à 4 - 5 ans, 2 à 3 œufs par couvée, durée d'incubation 25 à 28 jours



#### MENACES

Déforestation, commerce illégal, victime d'espèces invasives

#### STATUT UICN

(Union Internationale pour la Conservation de la Nature)  
**EN DANGER CRITIQUE D'EXTINCTION**



# NOTRE COUP DE CŒUR

## TERRA, Société coopérative

*Nous allons vous parler d'une super initiative écologique qui se déroule au Luxembourg, qui pourtant se classe parmi les plus mauvais élèves de l'agriculture biologique en Europe (3% de la production nationale).*

### **Du rêve à la réalité :**

*Face à l'agriculture intensive, trois Luxembourgeois exploitent une parcelle sur les hauteurs de la capitale avec un esprit pionnier. Tout a commencé en 2014, lorsque Marko, Pit et Sophie se rencontrent pour donner vie à cette initiative. On y cultive des fruits et légumes bio que l'on peut acheter par panier hebdomadaire, sur abonnement annuel. Une initiative originale portant le nom de Terra et qui fonctionne comme une communauté.*

*L'endroit est perché sur les hauteurs du Bambësch, en pleine nature à Eicherfeld. Ici, sur un terrain d'à peine deux hectares, a germé un rêve : celui d'un retour à la terre selon les préceptes de la permaculture...*

## La permaculture *kezaco* ?

Difficile d'expliquer ce phénomène en quelques lignes, mais en résumé, il s'agit d'une pratique proche de la nature dans laquelle les plantes, les animaux et l'environnement s'enrichissent mutuellement.

Pour mon initiation à cette proposition maraîchère, j'ai donc décidé de participer à un évènement de partage de recettes, en compagnie d'une dizaine de personnes sous la houlette du chef Stéphane Meyer. Notre découverte commence par un tour du propriétaire où l'on apprend à reconnaître les espèces végétales sauvages comestibles parmi quelques 75 variétés recensées sur le terrain.

Orties, Oseille, Ego-pode, Berce, Plantin, Gailllet, Achillée mille feuilles, Lierre terrestre, Alliaire... seront au menu de la journée. On les croise tous les jours, on les arrache, on les piétine et pourtant aujourd'hui nous allons les manger.

Au détour des allées parsemées de paillage, en compagnie de canards coureurs indiens, célèbres pour leur appétit féroce à l'encontre des gastéropodes dévoreurs de jeunes pousses, nous faisons donc notre petit marché. C'est quand même incroyable d'avoir l'opportunité de faire un repas gastronomique à base d'herbes vivaces.

Au final, mon ressenti se focalise sur l'aspect simplement incroyable de se rendre compte de l'abondance provenant de la nature sans devoir pour autant asperger son sol de produits chimiques destructeurs pour la biodiversité. Récupération d'eau, panneaux solaires, compost, paillage naturel et sans oublier beaucoup d'huile de coude pour subvenir aux besoins de centaines d'adhérents chaque semaine. Que ce soit au travers des paniers de légumes ou bien des différents ateliers proposés, foncez découvrir en famille ce lieu hors du temps, paisible, gorgé d'espoir, aux rencontres chaleureuses et tellement riche de savoir.

Aurélien Bourdaa



### **POUR RÉALISER CE PESTO :**

- Un petit bouquet d'orties
- Une poignée de noisettes grillées
- Une pincée de sel
- Deux tours de moulin à poivre
- Un décilitre d'huile de colza bio
- Un coup de mixer et le tour est joué !

Rue Eicherfeld  
L-1462 Luxembourg  
[www.terra-coop.lu](http://www.terra-coop.lu)

# Inspiration...



# FAIS DE TA VIE UN RÊVE, ET D'UN RÊVE, UNE RÉALITÉ...

## THÉÂTRE LE 10 – ÉCOLE DE THÉÂTRE

Nous vous proposons à présent une petite balade au Luxembourg et aux alentours pour vous dévoiler des activités à découvrir en famille. Pour démarrer, faisons une halte à l'**École de Théâtre** située à Neudorf et partons à la rencontre d'**Alain Holtgen**, comédien et fondateur de l'école.

### Quelle est l'histoire de l'École de Théâtre ?

Tout a commencé il y a 20 ans, le lendemain de l'année culturelle qui s'est déroulée en 1995, faisant partie d'un groupe de 4 comédiens, Alain Holtgen et ses acolytes ont pour projet de créer la Ligue d'Improvisation théâtrale. Ils commencent tout d'abord par proposer des workshops de théâtre et d'improvisation novateurs à la Kulturfabrik d'Esch-sur-Alzette. C'est au début des années 2000 que l'équipe de comédiens, Alain Holtgen, Daniel Plier, Frédéric Frenay et Valérie Bodson, commence à donner des cours de théâtre à l'école primaire de Merl.

C'est à deux, qu'Alain Holtgen et Valérie Bodson, poursuivent cette aventure en ouvrant l'École de Théâtre pour les plus jeunes dès 2005. En revanche, ce n'est qu'en 2007 que l'école pose définitivement ses valises à Neudorf, où elle accueille petits et grands pour des cours de théâtre et d'improvisation.

L'objectif de cette école est de proposer une formation élémentaire de théâtre à la portée de tout un chacun. Il s'agit avant tout de préparer les jeunes voulant se diriger vers le métier de comédien en leur apprenant les bases indispensables, tout en accueillant les passionnés de théâtre de tous âges.

*« L'essentiel est d'être libre, il faut s'amuser et ne pas se poser de questions. Le théâtre, c'est en quelque sorte être au service d'un personnage et aller toujours plus loin dans l'interprétation. »*

### Quels sont les différents types de cours proposés ?

Les cours de théâtre pour les jeunes sont ouverts à tous les enfants ou adolescents voulant apprendre le jeu de comédien et découvrir le plaisir de la scène. L'école accueille les enfants de l'âge de 7 ans à l'âge de 15 ans. Les petits apprentis pourront notamment découvrir le texte, la lecture, le jeu des personnages, les émotions, l'espace scénique et l'improvisation de façon ludique et agréable.

Mais les adultes ne seront pas en reste, ils pourront notamment profiter de cours d'art dramatique et d'improvisation ou bien de cours plus techniques pour améliorer la diction et la déclamation par exemple.

### Quels sont les exercices que les enfants préfèrent lors des cours de théâtre ?

Les cours s'adressent aux enfants à partir de 7 ans et les plus jeunes sont principalement ouverts à l'improvisation.

*« Cet exercice leur fournit une certaine liberté tout en leur imposant des règles précises. L'art de la scène permet surtout aux enfants de développer leur personnalité et de s'exprimer librement. Le théâtre fournit autant de travail que de plaisir pour eux et cet apprentissage va dans les 2 sens bien évidemment. »*

### Qui est Alain Holtgen ?

#### D'où vous est venue votre passion pour le théâtre ?

*« Depuis mon enfance, j'ai toujours ressenti ce besoin et cette envie de rire et de faire rire les gens. Je voulais partager ma bonne humeur et surtout transmettre mes techniques aux autres comédiens et échanger avec eux par la suite. Pour moi, le théâtre est surtout un partage de visions. »*

#### Quel métier vouliez-vous exercer plus tard et pourquoi ?

*« J'ai toujours voulu être comédien, j'ai toujours eu ça dans l'âme. Mais j'ai longtemps cherché ma voie et je me suis lancé dans le théâtre assez tard. J'avais 18 ans quand je me suis inscrit au Conservatoire de Luxembourg et j'y ai pris goût à l'âge de 23 ans environ. »*

#### Quel est l'aspect le plus gratifiant de votre métier ?

*« Le plus gratifiant est de réussir à faire avancer les gens, c'est ce qui me fait le plus plaisir. Même les professeurs qui encadrent les cours pour enfants sont toujours très fiers des performances des plus jeunes lors des spectacles de fin d'année. C'est toujours gratifiant de parvenir à déceler le potentiel de chaque étudiant et de le voir évoluer au fil des cours et des années. »*

www.ecoletheatre.lu  
595L, Route de Neudorf  
L-2220 Luxembourg-Neudorf







# S'ACCROCHER POUR MIEUX LÂCHER PRISE

## AÉROYOGA® LUXEMBOURG

*Il est l'heure de s'intéresser à une activité sportive et atypique. Pour cela, nous sommes allés rendre visite à **Aéroyoga®** Luxembourg à quelques pas de la gare centrale et nous avons rencontré la propriétaire **Christelle Iagnemma**.*

### Le Sport idéal pour dépasser vos limites !

Combinant la rigueur du yoga et des pilates avec la créativité et la souplesse des acrobaties du cirque, l'Aéroyoga® se veut un sport rigoureux et ludique à la fois. L'objectif de cette discipline est de vous permettre d'explorer les différents muscles de votre corps tout en restant maître de vos mouvements. Vous pourrez ainsi travailler vos étirements tout en renforçant vos muscles sans pour autant abimer vos articulations ou vos vertèbres.

Le hamac dans lequel vous ferez les figures et les mouvements en apesanteur vous procure une légèreté tant physique que mentale. Mais ne vous y méprenez pas, cette discipline ne s'adresse pas qu'aux femmes ou aux enfants, elle est aussi idéale pour les hommes et les seniors désireux de renforcer leurs muscles tout en douceur. L'Aéroyoga® est même conseillé aux personnes souffrant de mal de dos ou bien de douleurs aux articulations.

*« De plus en plus d'hommes commencent à s'intéresser à l'Aéroyoga®, car ça leur donne la possibilité de muscler leur dos et surtout de dépasser leurs limites. Ils se lancent de nouveaux défis avec des figures plus complexes les unes que les autres et ça me plaît de voir qu'ils sont tout aussi passionnés par ce sport que les femmes ou les enfants. »*

### Des figures testées et approuvées...

Testées et approuvées par des kinésithérapeutes, des ostéopathes et des psychomotriciens, les figures présentées lors des cours d'Aéroyoga® sont adaptées au corps et aux aptitudes physiques de chacun. Christelle Iagnemma, toujours désireuse de proposer des cours différents et des figures innovantes, recherche souvent de nouvelles figures pour que vous puissiez solliciter des muscles dont vous ignoriez l'existence auparavant. Elle est aussi à l'écoute des besoins et des forces de chacun pour adapter certains mouvements aux capacités de tout le monde. Alors que vous soyez débutant ou bien déjà adepte du yoga et des pilates, le yoga aérien vous aidera à vous surpasser et à redécouvrir de nouvelles facettes de votre corps.



## Quels sont les bienfaits pour les enfants et les adultes ?

### Restons zen !

En alliant rigueur et relaxation, le yoga aérien est un sport à part entière qui poussera petits et grands à améliorer leur concentration. L'idéal pour les enfants, est qu'ils apprendront non seulement à être à l'écoute des instructions, mais ils devront aussi écouter leur propre corps pour pouvoir enchaîner les figures et évoluer.

En plus d'écouter votre corps, vous devrez aussi apprendre à écouter votre esprit pour mieux vous recentrer sur vous-même et vous améliorer physiquement. C'est à ce moment précis que la méditation entre en jeu, elle ponctue chaque fin de séance de yoga aérien et contribue au lâcher-prise essentiel pour vous relaxer.

### Maître mot : la persévérance

Avec l'enchaînement des différents mouvements et des figures acrobatiques, vous serez forcément amené à échouer au début, mais ceci n'est pas une fatalité. Le but de ce sport est d'y aller à son propre rythme et de persévérer pour parvenir au meilleur résultat.

*« Les enfants sont souvent frustrés lorsqu'ils ne parviennent pas à faire une figure dès la première tentative. Mais je leur explique que ce n'est pas grave et que le mieux est de passer à la figure suivante et de revenir dessus plus tard.*

*Et en général ça fonctionne, ils réessayeront plus tard et parviennent à faire tous les enchaînements ! »*

## Quelles activités ou formules les enfants préfèrent-ils en général ?

*« Les séances se suivent mais ne se ressemblent pas ! »*

Une fois par mois, AéroYoga® Luxembourg propose des ateliers différents pour varier les plaisirs et les thèmes. Les enfants n'ont donc pas le temps de s'ennuyer, certains ateliers peuvent se dérouler en duo frère et sœur, entre amis ou bien même en duo parent et enfant. Les thèmes vont de l'Aérodanse à l'Aéroballet, en passant par des séances en pleine nature dans le parc de Kockelscheuer par exemple.

Outre la variété des séances, les figures proposées s'inspirent de différents sports, notamment le HipHop et elles permettent ensuite aux enfants de les reproduire dans d'autres disciplines sportives.



### Qui est Christelle Iagnemma ?

*« La danse et l'art en général représentent un univers sans limites permettant à tout un chacun d'exprimer sa joie, ses émotions et de se laisser aller tout simplement. »*

### Pourquoi l'AéroYoga® ?

*« J'ai découvert une femme âgée qui faisait de l'Aeroyoga® même avec son âge avancé et c'est ce qui m'a poussée à m'y mettre. Je cherchais une discipline sportive que je pourrais pratiquer même quand je serai plus âgée et qui me permettrait aussi de solliciter tous les muscles de mon corps.*

*Ma rencontre avec Rafaël Martinez m'a permis de découvrir ce sport et surtout d'explorer sa grande diversité. »*

### Quel est le moment le plus marquant que vous ayez partagé avec vos élèves ?

*« Un homme s'est inscrit à une séance d'Aeroyoga® juste après avoir subi une lourde opération suite à un accident grave de la route et les cours lui ont permis de retrouver un semblant de flexibilité au niveau du dos tout en lui redonnant confiance en son corps. C'était un exploit qu'il n'aurait jamais cru possible après son accident, c'était une rencontre très touchante.*

*J'ai également accueilli une petite fille atteinte de Leucémie. Elle était très fragilisée par la maladie et les cours lui ont permis de retrouver des sensations au niveau du dos et des jambes grâce aux méthodes douces et à l'apesanteur que procure le hamac. Chaque rencontre est unique en son genre. »*

18, Rue du Fort Wallis  
L-2714 Luxembourg-Gare  
+352 621 79 99 41  
[www.aeroyoga.lu](http://www.aeroyoga.lu)

# MINUTE PAPILLON !



## LE JARDIN DES PAPILLONS

Faisons maintenant une petite escale au **Jardin des Papillons** en compagnie de **Maud Hansen**, directrice des Ateliers d'inclusion professionnelle de la société **Yolande Coop**.  
*L'occasion d'en apprendre plus sur ce lieu magique et fascinant.*

### Quelle est l'histoire du Jardin des Papillons et pourquoi ces insectes plutôt que d'autres ?

Vous ne connaissez peut-être pas l'histoire de cet endroit magique, réel refuge pour tous les amoureux de la nature. C'est en 1989 que la famille Clasen, aux commandes des caves Bernard-Massard, décide d'ouvrir le Jardin des Papillons à Grevenmacher. Inspirée par la visite d'un jardin en France et émerveillée par la beauté de ces insectes virevoltants, la famille décide d'ouvrir son propre jardin pour créer un petit cocon apaisant et familial au bord de la Moselle.

### Combien d'espèces le jardin recèle-t-il ?

Le jardin accueille entre 40 et 50 espèces de papillons différentes venant des quatre coins du monde. Vous pourrez admirer plus de 600 papillons tourbillonnants lors de votre visite sur les lieux, de quoi vous donner le tournis et vous mettre sens dessus dessous ! En revanche, vous n'y trouverez que des espèces tropicales et conditions climatiques obligent, la serre est maintenue à une température constante de 28° Celsius et une humidité de 70 à 80% en toute circonstance. Autant vous dire que cette activité est idéale par mauvais temps pour réchauffer les cœurs tout en découvrant le cycle de vie fascinant du papillon.

### Comment les espèces sont-elles choisies et comment arrivent-elles sur place ?

Une biologiste se rend sur place deux fois par semaine pour identifier les différentes espèces présentes et choisir celles qu'il faut intégrer pour proposer une large variété de papillons. La plupart des chrysalides proviennent du Costa Rica ou des Philippines et finissent leur métamorphose au jardin.

Tous les papillons présents dans la serre sont nés sur place et ont soit été intégrés à l'état de chrysalide ou sont le fruit de la reproduction des espèces déjà présentes sur place. Vous pourrez donc aussi admirer des chenilles sur les lieux. Pour les plus curieux d'entre vous, portez une attention particulière à la petite serre installée dans le jardin où vous pourrez découvrir les différents stades de la métamorphose. De plus, de petits œufs de papillon se cachent sur les feuilles des plantes présentes sur place, donc ouvrez l'œil !



## De quoi se nourrissent les papillons ?

Ces petits insectes énergiques se nourrissent principalement du nectar des fleurs sur place. Le personnel découpe également des rondelles de fruits bien mûrs de temps en temps pour les nourrir, l'avantage pour les visiteurs est que cela incite les papillons à se poser au centre de la serre, idéal pour les observer de plus près et prendre de belles photos.

## Envie d'une fête d'anniversaire originale en compagnie des papillons ?

Ne vous y méprenez pas, le Jardin des Papillons de Grevenmacher réserve encore bien des surprises. En plus de la serre, vous pourrez également profiter de leur salle d'événements pour organiser le prochain anniversaire de votre petit bambin. Les fêtes d'anniversaire s'adressent aux enfants jusqu'à l'âge de 12 ou 13 ans et sont ponctuées d'une visite du jardin avec un guide qualifié suivie de la distribution des cadeaux et sans oublier le clou du spectacle : le gâteau bien sûr ! Il est également possible de réserver un gâteau sur place pour ceux et celles d'entre vous qui seraient pris par le temps.

## Et que peut-on faire en dehors de la saison d'ouverture du jardin ?

Juste après votre visite de la serre, vous pourrez faire une halte dans la brasserie du jardin. Refaite entièrement en 2013, la brasserie propose un large choix de produits locaux et Fairtrade, lieu idéal pour un petit goûter avec les enfants. La brasserie est ouverte toute l'année. De plus, plusieurs ateliers de cuisine sont organisés périodiquement tout au long de l'année pour petits et grands en compagnie de l'écrivaine Anne Faber.

## Le Jardin des Papillons a également une vocation sociale :

En plus d'être un lieu agréable et apaisant à visiter, le Jardin des Papillons fait également office d'atelier protégé. Bernard Massard a cédé le complexe à l'entreprise *elisabeth* et plus précisément à la société coopérative *Yolande Coop*. Cette société offre un environnement de travail adapté aux personnes atteintes d'une déficience intellectuelle. Ceci leur permet de travailler en fonction de leurs capacités tout en étant encadrées par des professionnels. L'objectif de ce projet est de leur permettre d'exercer une activité professionnelle et de gagner leur vie tout en s'épanouissant dans celle-ci.

Alors si vous avez envie d'une petite sortie en famille, courez vite au Jardin des Papillons et laissez-vous fasciner par ces petits insectes imprévisibles et impressionnants. Avec un peu de chance, l'un des papillons viendra peut-être se poser sur vous ! En repartant, n'oubliez pas de vous arrêter dans leur boutique de souvenirs, et même si vous oubliez, vos enfants se donneront à cœur joie de vous rappeler de passer par là et vous supplieront forcément d'acheter un petit quelque chose en souvenir.

## Le saviez-vous ?

*La durée de vie d'un papillon n'est que de deux semaines en moyenne, tout dépend de l'espèce.  
C'est pour cela que les visites de la biologiste sont essentielles pour maintenir un nombre élevé de papillons sur place et surtout pour élargir le nombre d'espèces.*

Durée sur place : environ 1h  
Ouverture : Avril - Octobre  
Entrée : 5 à 8 €

[www.papillons.lu](http://www.papillons.lu)  
56, Route de Trèves  
L-6793 Grevenmacher  
+352 75 85 39  
[papillons@elisabeth.lu](mailto:papillons@elisabeth.lu)



# I LIKE TO MOVE

## HAPPY FITNESS

*Le sport, c'est bon pour le corps, mais aussi pour l'esprit. Une activité physique est donc indispensable pour le bien-être de l'enfant. C'est pourquoi nous avons rencontré **Barbara Stroup**, fondatrice et propriétaire de **Happy Fitness**.*

### À quand date la naissance d'Happy Fitness et d'où est venue l'idée de créer cet espace ?

Happy Fitness existe depuis 4 ans. Barbara Stroup étant maman de deux petits garçons, elle s'est vite aperçue qu'il n'existait pas beaucoup d'activités sportives à faire avec les enfants au Luxembourg. Passionnée de danse et de fitness depuis son plus jeune âge, Barbara s'est lancé le défi de créer un espace sportif où il fait bon venir en famille pour se défouler et surtout pour s'amuser tous ensemble.

L'objectif était de fournir un endroit sûr, actif, où les enfants pourront apprendre les fondamentaux du mouvement : courir, sauter, comprendre un rythme et danser dessus, bouger, trouver l'équilibre ou simplement se détendre au sol.

### Qu'est-ce que le *Born to Move* et quelle est l'origine de ce concept ?

*Born to Move* créé par Les Mills trouve son origine en Nouvelle-Zélande et a été testé dans plusieurs pays : la Suède, les États-Unis et les Pays-Bas pendant 4 ans.

*« Born to Move c'est surtout s'amuser en apprenant à aimer le sport. »*

Il s'agit d'une activité complémentaire aux autres sports, comprenant des exercices cognitifs et psychomoteurs essentiels pour le développement de l'enfant.

Grâce aux différents exercices proposés, les enfants pourront améliorer leur rythme, apprendre à maîtriser leur corps dans l'espace et maintenir une condition physique saine. Le but est de leur donner le sentiment d'appartenir à quelque chose, à un groupe et d'y avoir une place importante, un endroit idéal pour eux et leurs amis.

*« Born to Move n'est pas une fin en soi, mais ce programme permet de s'améliorer et de se dépasser dans d'autres disciplines sportives. »*





## Quels sont les programmes proposés et quelles sont leurs particularités ?

*Born to Move*, ce sont 5 programmes d'entraînement toute l'année entièrement dédiés à la jeunesse et adaptés à la tranche d'âge des enfants :

### 1. Born to Move 2 – 3 ans :

Cours de psychomotricité en duo parent-enfant avec des mouvements entièrement chorégraphiés et des consignes en chanson. L'accent est mis sur le plaisir et aide les plus petits à développer la conscience de leur corps et leur équilibre.

### 2. Born to Move 4 – 5 ans :

Des cours fun et captivants permettant aux enfants d'explorer comment bouger leur corps tout en étant plongés dans un monde imaginaire. Les enfants pourront développer leur conscience de soi, leur équilibre et leur concentration tout en apprenant à interpréter la musique.

### 3. Born to Move 6 – 7 ans :

Un univers ludique attend les enfants. Avec des chansons spécialement écrites pour les encourager à chanter et à danser tout en jouant des rôles, ils apprendront à développer leurs aptitudes pour se sentir victorieux et libérés.

### 4. Born to Move 8 – 12 ans :

En équipe, les enfants créeront les fondations de leurs aptitudes motrices, leur force, leur agilité, leur vitesse et leur coordination dans une atmosphère dynamique et engageante. Les enfants apprendront les bases des arts martiaux, de la danse et du yoga sur une sélection variée de musiques contemporaines.

### 5. Born to Move 13 – 16 ans :

Les séances dédiées aux adolescents ont pour but d'améliorer leur coordination, leur motricité et de les éduquer à l'autonomie et au respect des règles. Ces cours aideront les adolescents à se trouver pour se libérer de toutes les tensions, le tout en s'éclatant !



## Qui est Barbara Stroup ?

### Quelle était votre sport préféré étant petite ?

*« J'ai toujours aimé la danse classique et plus petite je voulais devenir danseuse étoile ! »*

### Des nouveautés en perspective pour Happy Fitness ?

*« Nous proposons une nouveauté pour la rentrée scolaire de 2019 dédiée aux enfants scolarisés en primaire, au collège et au lycée. Il s'agit de stages de vacances avec un coaching scolaire adapté pour une remise en forme tant physique qu'intellectuelle pour démarrer la rentrée du bon pied ! »*

20 rue des Peupliers  
L-2328 Luxembourg (Hamm)  
info@happyfitness.lu  
+352 27 04 80 01  
www.happyfitness.lu



# IL FAUT QUE TU RESPIRES...

## FERME DE PÉGASE FERME PÉDAGOGIQUE NAUT

*Vous avez envie de redécouvrir le bon goût et les plaisirs simples de la vie à la ferme ? C'est exactement ce que propose **Béatrice Naut** dans la **Ferme pédagogique Naut** et son gîte équestre. En pleine immersion, les enfants découvriront les métiers de la ferme et apprendront le cycle de vie des animaux de la ferme de façon ludique.*

### Leurs valeurs :

La ferme met un point d'honneur à respecter des valeurs et un projet global qui oscillent autour du vivre ensemble. Un réel retour aux sources et aux plaisirs simples, comme le partage, l'entraide, le respect des autres et de la nature, la découverte des circuits courts de l'alimentation, la répartition équitable des tâches quotidiennes et bien d'autres encore !

*« Les enfants participeront à la vie de la ferme avec des activités diverses et variées comme : des balades en forêt, la visite du poulailler, l'observation des lapins dans la grange, la rencontre avec les chevaux et les poneys et la découverte des circuits de l'alimentation. Ils pourront récolter du blé, découvrir son processus de transformation pour faire de la farine et ils se transformeront ensuite en petits cuistots pour réaliser des plats à partir de ce qu'ils auront récolté. Tout se fera toujours dans le respect de l'autre et dans le respect de la nature. »*

Pour une immersion totale hors du temps, les téléphones portables et les jeux électroniques sont interdits à la ferme. Mais pas de panique, vous pourrez toujours joindre votre bambin en appelant les responsables. L'idée est de leur permettre de vivre une expérience inoubliable et figée dans le temps sans distractions.

### Les jours se suivent, mais ne se ressemblent pas...

Pour donner la possibilité à chaque enfant de faire une activité qui l'intéresse et de varier les plaisirs lors de leur séjour, la ferme propose aux enfants de choisir les activités qu'ils souhaitent faire parmi une liste. Ils pourront alors choisir une activité pour le matin et une autre l'après-midi pour faire des combinaisons différentes, autant dire qu'ils n'auront pas le temps de s'ennuyer.





*« Le plus important est de faire confiance aux enfants et de ne pas les frustrer. Nous leur expliquons dès le départ que les ateliers sont alternés, donc s'il n'y a plus de place dans l'atelier qui les intéresse, ils pourront toujours y participer le lendemain ou un autre jour. L'essentiel est de discuter calmement avec eux et de les laisser choisir librement. »*

## Une journée à la ferme :

### Le matin :

Cocorico ! Levés au chant du coq, les enfants reprennent des forces autour d'une grande table où le petit-déjeuner fait maison est déjà servi. Une fois l'estomac bien rempli et les chambres rangées, il est maintenant l'heure de dire bonjour aux animaux. Les poules, les lapins, les lapereaux et les moutons les attendent déjà avec impatience et ne demandent qu'à être nourris et chouchoutés dès le matin.

### L'après-midi :

La matinée passe très vite ! Il est déjà l'heure du repas de midi qu'Andrée a préparé avec les produits de la ferme bien sûr. Ensuite, pour la digestion, rien de mieux qu'un petit moment de répit à l'ombre de l'arbre du jardin tous ensemble avant de s'atteler au programme chargé en activités qui les attend. Il est temps de partir à la découverte des champs et de leurs cultures pour en apprendre plus sur l'agriculture et sur le métier de fermier.

Et sans oublier les ateliers pédagogiques et le jeu de loto pour en apprendre plus sur les animaux et les aliments que nous consommons au quotidien. Suite à ces ateliers, les animaux n'auront plus de secrets pour les enfants, de leur anatomie à leur élevage, en passant par leur habitat naturel, tout sera examiné à la loupe !

### Le soir :

Juste après une bonne douche bien méritée et un bon repas, les enfants pourront aller faire un dernier tour de balançoire avant de rentrer au calme pour écouter une petite histoire du soir. Et hop au dodo, car un programme chargé les attend encore le lendemain !



## Béatrice Naut en quelques questions...

### De quel métier rêviez-vous plus jeune ?

*« J'ai un diplôme en métier d'art et j'ai toujours été passionnée par les animaux et surtout par l'équitation. J'ai ensuite suivi une formation en tourisme équestre pour exercer un métier en contact avec les enfants et les chevaux. C'est donc tout naturellement que j'ai repris la ferme familiale pour créer la ferme pédagogique et ouvrir un gîte équestre. Nous sommes les pionniers de ce concept en Moselle. »*

### Depuis combien de temps la ferme existe-t-elle ?

*« Nous sommes la sixième génération à reprendre la ferme familiale. Nous accueillons le public depuis 1994 environ, au départ on proposait des sorties de fin d'année et des animations. C'est en 1995 que nous avons développé les vacances à la ferme pour les familles et les enfants. »*

### Avez-vous une anecdote ou un moment marquant que vous avez partagé avec les enfants ?

*« Je me souviens d'un petit garçon qui était venu passer quelques jours chez nous et le jour où ses parents sont venus le récupérer, il a couru pour se jeter dans leurs bras en leur réclamant son jeu vidéo préféré ! Il était plus préoccupé par son jeu vidéo que par les retrouvailles avec ses parents. Les enfants sont vraiment imprévisibles ! »*

88, rue de Metz  
57130 Rezonville - France  
03 87 31 40 67  
[www.fermedepegase.com](http://www.fermedepegase.com)

# ON EST FOU D'ART !

## L'ATELIER MADART

Après le 6<sup>ème</sup> art et le sport, intéressons-nous finalement aux arts visuels en rendant une petite visite à **Pascale Lefèvre** et son atelier **MADart**, situé à Bascharage.

### L'endroit idéal pour laisser libre cours à votre imagination !

La peinture et l'art en général favorisent la concentration et permettent à tout un chacun de laisser libre cours à ses envies et à son imagination. Alors, si vous avez envie de vous initier ou de vous perfectionner dans la peinture ou le dessin, vous êtes à la bonne adresse.

### Quelle est l'histoire de MADart et que peut-on y trouver ?

L'idée de créer MADart a émergé il y a 13 ans. Alliant boutique et ateliers artistiques pour petits et grands, le principe était de créer un espace de rencontre entre des personnes partageant la même passion pour l'art. Les ateliers s'adressent à tous les curieux voulant s'initier à l'art de la peinture, de la décoration, du dessin ou du modelage sans pour autant passer par un système académique.

*« Ici, vous pourrez retrouver des personnes qui enrichiront vos créations de leurs idées et de leurs fantaisies. Ne vous attendez pas à un cours académique et technique, **MADart** est avant tout un lieu de rencontre dans une ambiance décontractée et bon enfant ! »*

### Comment se déroulent les cours pour petits et grands ?

Les ateliers ne sont pas répartis en fonction du niveau ou de la matière mais selon la disponibilité de chacun. Chaque personne peut s'inscrire pour le jour et l'heure qui lui convient le mieux, pendant un trimestre pour les adultes et au jour le jour pour les enfants. Les cours sont donc libres, que vous souhaitiez vous initier à la peinture, figurative ou abstraite, au dessin, ou que vous ayez envie de remettre un ancien meuble au goût du jour, vous serez bien accueilli !

L'essentiel est de pouvoir s'amuser en laissant libre cours à son imagination tout en échangeant avec d'autres personnes lors d'un moment convivial et artistique. Vous pourrez évoluer ensemble avec les autres amateurs d'art présents. En créant des groupes très variés, que ce soit en termes de technique artistique ou bien en termes de niveau, MADart favorise les échanges et les rencontres.



### De quel métier rêviez-vous plus jeune ?

*« Je voulais devenir céramiste !*

*Quand j'étais petite, j'adorais jouer avec les legos, coudre, dessiner et créer différents univers. Je me suis donc tout naturellement tournée vers un métier artistique. »*

### Envie de fêter un anniversaire haut en couleur ?

Vous pourrez aussi organiser un goûter d'anniversaire inoubliable pour votre enfant et ses copains. Les deux premières heures sont consacrées aux créations des petits artistes en herbe et la dernière heure est dédiée au goûter. Plusieurs thèmes vous sont proposés et votre enfant pourra choisir celui qu'il souhaite :

- Atelier decopatch :  
Décoration personnalisée de figurines en papier mâché.
- Atelier porcelaine :  
Décoration personnalisée de mugs ou d'assiettes.
- Atelier bijoux :  
Confection de colliers, bracelets ou pendentifs pour les enfants à partir de 8 ans.
- Atelier marionnettes ou chiffon :  
Beaucoup de récupération et un soupçon de couture.
- Atelier decocake ou couronne :  
Les thèmes sont adaptés aux saisons.

Chaque enfant pourra ensuite repartir fièrement avec sa propre création. De quoi en mettre plein les yeux à leurs parents !

106, avenue de Luxembourg  
L-4940 Bascharage  
mail@madart.lu  
+352 26 65 28 95  
www.madart.lu



*Contes d'ici et d'ailleurs*

# YAKOUBA

De partout à la ronde, on entend le tam-tam.  
Au cœur de l'Afrique, dans un petit village, on prépare un grand festin.  
C'est un jour de fête. On se maquille, on se pare. C'est un jour sacré.  
Le clan des adultes se rassemble et désigne les enfants en âge de devenir des guerriers.  
Pour **Yakouba**, c'est un grand jour.

Il faut apporter la preuve de son courage, et seul, affronter le lion.  
Sous un soleil de plomb, marcher, franchir les ravins, contourner les collines,  
se sentir rocher, forcément, herbe, bien sûr, vent, certainement, eau, très peu.  
Le jour comme la nuit, épier, scruter ;  
oublier la peur qui serre le ventre, qui transfigure les ombres,  
rend les plantes griffues et le vent rugissant.  
Attendre des heures et puis soudain...  
S'armer de courage et s'élancer pour combattre.

Alors **Yakouba** croisa le regard du lion.  
Un regard si profond qu'on aurait pu lire dans ses yeux.

**« Comme tu peux le voir, je suis blessé.  
J'ai combattu toute la nuit contre un rival féroce.  
Tu n'aurais donc aucun mal à venir à bout de mes forces.  
Soit tu me tues sans gloire, et tu passes pour un homme aux yeux de tes frères,  
soit tu me laisses la vie sauve et à tes propres yeux tu sors grandi,  
mais banni, tu le seras par tes pères.  
Tu as la nuit pour réfléchir. »**

Au petit matin, **Yakouba** ramassa sa lance, jeta un dernier regard sur le lion épuisé et prit le chemin du retour.  
Au village, les hommes, son père, tous l'attendaient.  
Un grand silence accueillit **Yakouba**.  
Ses compagnons devinrent des guerriers respectés de tous.  
À **Yakouba**, on confia la garde du troupeau, un peu à l'écart du village.

C'est à peu près à cette époque que le bétail ne fut plus jamais attaqué par les lions.

**Dans la vie,  
il faut avoir le courage de suivre son propre chemin.  
Et il faut oser être différent...  
malgré les conséquences.**

Thierry Dedieu  
**Yakouba**



# Une course de grenouilles

Il était une fois une course de grenouilles organisée dans un petit village du bord du Mékong. Le tracé de la course avait été confié à un jeune villageois, qui, dans le souci de plaire au chef du village, avait placé la ligne d'arrivée au seuil de sa maison, située en haut d'une grande colline.

De l'aveu de tous, le trajet paraissait très difficile, voire impossible, tant le dénivelé final était exigeant. Cela attisa toutefois la curiosité des badauds, qui se pressèrent pour assister au départ de la course. D'autant que le chef du village, manifestant son intérêt, gagea une prime importante pour la grenouille qui parviendrait à accomplir un tel exploit. Beaucoup de gens se rassemblèrent pour assister à l'événement.

Et le départ fut donné.

En fait les gens ne croyaient pas possible que les grenouilles atteignent la cime. Et toutes les phrases que l'on entendit furent :

BOO BOO BOO

« Impossible ! Elles n'y arriveront jamais...! »

Les grenouilles commencèrent peu à peu à se décourager. Toutes, sauf une qui continua à grimper. Et les gens continuèrent :

« Vraiment pas la peine !!! Elles n'y arriveront jamais...!!! »

Les grenouilles s'avouaient vaincues sauf une qui continuait de grimper envers et contre tout. Et les gens continuèrent :

« C'était prévisible ! Une telle entreprise était vouée à l'échec ! »

À la fin, toutes abandonnèrent, sauf une petite grenouille qui, seule et au prix d'un énorme effort, atteignit le sommet de la colline et franchit victorieuse la ligne d'arrivée.

Les sages du village, stupéfaits, voulurent alors savoir comment la petite grenouille avait pu accomplir un tel exploit. On l'examina sous tous les angles pour enfin découvrir sa particularité... Elle était sourde !

Crois en toi et poursuis tes rêves en faisant abstraction des pensées négatives qui t'entourent...





# CKDO !

Chers parents, vous recherchez toujours ce cadeau original que vous allez offrir à votre bambin ? Pas question ici de peluches, de boîtes à musique ou autres gadgets bruyants insupportables à entendre. Encore moins de jeux volumineux difficiles à ranger...

Avec notre sélection, votre petitou pourra dès l'âge de 18 mois jusqu'à 9 ans, s'adonner à des jeux créatifs et instructifs. Pour développer son imagination et son développement personnel mais aussi lui inculquer des valeurs citoyennes écologiques. En effet, l'ensemble de ces jouets est fabriqué dans un souci du respect des normes de sécurité et environnementales. C'est pour cela que les matériaux utilisés sont faits à base de produits naturels et sont recyclables. Il ne reste plus qu'à faire vos emplettes !

## PUZZLE PLANÈTE BLEUE

De 6 à 9 ans.  
18,50 €



Disponible chez « Nature et Découvertes »

Un globe terrestre à reconstituer sous forme de puzzle en carton dur. Ce défi original pour les 6-9 ans, passionnés de puzzle et dotés d'une grande patience, est un divertissement ludique et instructif. Il se compose de 208 pièces aux couleurs vives.

## MÉMO HUMEUR

Dès 2 ans.  
26,95 €



Disponible chez « Nature et Découvertes »

Confectionné à partir de bois d'Hévéa, ce set de 24 pièces aux colorants naturels est un excellent jeu de mémoire pour les tout-petits. Dès l'âge de 2 ans, ils peuvent apprendre à identifier les émotions en les mettant en relation avec des couleurs.

## MAISON EN CARTON HIBOU - HULKI

De 3 à 7 ans.  
42,20 €



Disponible chez « Nature et Découvertes »

Pour le plaisir de vos enfants, achetez-leur une cabane d'intérieur en carton dur, presque aussi résistante et durable que celle en bois. Cette cabane faite à base de matières recyclables, et disposant d'un espace suffisant pour accueillir jusqu'à deux enfants, est un défi pleinement relevé par le groupe Hulk. Des heures et des heures de fun attendent les enfants.

## MON POTAGER 4 SAISONS

Dès 5 ans.  
14,50 €



Disponible chez « Nature et Découvertes » & « La Guirlande des petits pois »

Grâce à plusieurs planches en carton pré-découpées, l'enfant réalisera son potager et découvrira les différents légumes de saison. Tout seul ou à plusieurs, l'enfant dès 5 ans s'amuse à détacher, à colorier, puis à planter les éléments de son potager.

## HÔTEL À INSECTES À ASSEMBLER

Dès 2 ans.  
24,90 €



Disponible chez « Les Jouets en bois »

Pour vos enfants amoureux des insectes, il est désormais possible pour eux de leur offrir un abri pour les préserver des parasites. À travers un kit de bricolage, l'enfant dès l'âge de 2 ans peut assembler les pièces et construire un refuge pour différentes espèces d'insectes comme les abeilles.

## MIKADO CACTUS

Dès 3 ans.  
35,90 €



Disponible chez « Amazon » et « Fnac »

Pour les petits joueurs à partir de 3 ans, le mikado cactus est un divertissement issu de matériaux éco-responsables favorables au développement de la motricité et de l'attention de l'enfant. Ce dernier doit former un cactus en encastrant les tiges dans un souci d'équilibre du tronc de l'arbre.

Emilie Di Vincenzo

# ORGANISER UN GOÛTER D'ANNIVERSAIRE

## TOUTES LES ASTUCES POUR UNE FÊTE RÉUSSIE

*Jules est parvenu à vous convaincre : cette année, vous fêterez son anniversaire à la maison avec toute sa petite bande de copains. Cela fait beaucoup de travail en perspective et aussi des coûts que vous n'aviez pas prévus. Mais, pas de panique, gardez votre bel optimisme, avec un peu d'organisation et quelques astuces, tout devrait bien se passer !*



### Juste 2 ou 3 copains ou toute la classe ?

Si vous écoutiez Jules, il faudrait inviter toute la classe, plus les copains de judo et ceux du cours de solfège. Si vous ne voulez pas que votre appartement ressemble à un champ de ruines une fois la fête terminée, faites bien comprendre à votre chérubin adoré que cela n'est pas possible :

- Pourquoi ?
- Eh bien mon chéri, pour des questions de sécurité, et aussi, pour préserver la magnifique sérénité de maman, acquise au prix d'une heure de méditation quotidienne.

Vous pouvez ensuite lui proposer de faire une liste de ses copains préférés. Une fois cette délicate opération réalisée, expliquez à Jules que dans la vie on doit toujours faire des choix. Ce sera l'occasion pour vous d'éviter les éléments perturbateurs. **Mieux vaut inviter 3 ou 4 copains qui s'entendent bien plutôt que 10 qui se chamaillent sans cesse.** Pour ce qui est de la durée de la petite fête, prévoyez deux heures et choisissez de préférence le milieu de l'après-midi, moment où les enfants sont le plus en forme.

### Le thème d'anniversaire

Étape incontournable d'un anniversaire réussi : choisir un thème sympa, susceptible de graver les mémoires de votre Jules et de sa bande de copains pour longtemps. Super-héros, dinosaure ou licorne... votre bambin a sûrement un personnage fétiche qui fera un thème d'anniversaire parfait.

**Pour les cartons d'invitation, rien de plus simple :** il suffit de récupérer une image sur internet, de l'imprimer sur papier épais, recyclable (c'est mieux pour la planète !) et d'inscrire les infos pratiques au dos. Jules se fera un plaisir de vous donner un coup de main en écrivant le prénom de chacun de ses copains dessus.

Il ne vous reste plus qu'à distribuer les cartons d'invitation à l'école, cela vous évitera de prévoir des enveloppes... Prenez soin de garder quelques exemplaires à découper pour la décoration de la maison et de la table. La table justement, parlons-en. Vous pouvez utiliser nappe, gobelets et serviettes que vous possédez déjà et compléter la décoration avec quelques objets en lien avec le thème choisi. Vous voyez, c'est finalement plus facile que vous ne l'imaginiez et cette petite fête s'annonce décidément très bien !





## Le jour J

Les parents ont confirmé la venue de leur enfant et laissé un numéro de téléphone où les joindre. Ne les laissez surtout pas repartir sans avoir obtenu ce précieux renseignement ! Tout est prêt, la fête peut commencer ! Vous avez sécurisé la maison, interdit l'accès à l'escalier et aux chambres. Vous pouvez laisser les petits *Indiana Jones* partir à la découverte des lieux.

## Un programme d'activités pas trop chargé

Au programme des activités, vous avez prévu une indispensable séance de maquillage en lien avec le thème choisi. Vous pouvez prévoir ensuite une chasse aux trésors avec des devinettes et des indices cachés un peu partout dans le jardin. L'heure du goûter arrive très vite et se présente comme une étape essentielle avant de poursuivre par une mini boom ou, plus sagement, par une séance créative. Il s'agira de confectionner des pochettes-surprises en origami, dans un papier un peu épais, de les décorer et de les remplir avec les petits objets utilisés pour la décoration et des bonbons. Vous pouvez numérotter les pochettes et organiser un petit tirage au sort à la fin du goûter.

## Un goûter sans chichis

Inutile de vous lancer dans la réalisation de pâtisseries trop sophistiquées, les enfants préfèrent généralement de bons basiques. **Pourquoi ne pas opter pour un moelleux au chocolat ou un gâteau au yaourt ?**

Il suffit ensuite de soigner les détails en écrivant, par exemple, l'âge et le prénom de l'enfant avec des bonbons, pour rendre cette réalisation encore plus appétissante. Après cette pause sucrée, eau, grenadine et menthe bio étancheront la soif des chérubins.

## Le tirage au sort des pochettes-surprises

C'est le moment tant attendu de la distribution des pochettes-surprises. Elles ont un pouvoir immense, celui de faire de l'instant de la séparation un moment joyeux. Qui va se voir attribuer *Woody* ou *Buzz l'Eclair* ? Tout le monde retient son souffle pour ce suspense de dernière minute !

**BRAVO ! Vous vous en êtes très bien sortie, vous n'aurez même pas la peine de prolonger votre prochaine séance de méditation. Vous avez été, comme toujours, parfaite !**

Emilie DI VINCENTO

## « On ne sait pas ce dont on est capable tant qu'on n'a pas essayé ... »

CETTE PHRASE À ELLE SEULE, RÉSUME ASSEZ BIEN CE QUE PROPOSE **PAUSE-ART** À STEINFORT.

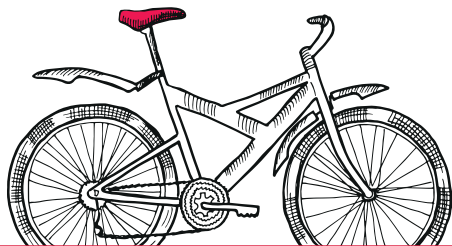
La structure propose à nos bambins d'organiser leur goûter d'anniversaire dans un cadre complètement atypique. En effet, **Christine** et **Stéphanie**, les gérantes depuis plus de 3 ans, proposent des ateliers créatifs au cours desquels les enfants découvriront la peinture sur céramique dans une ambiance chaleureuse et conviviale, tout en mettant à l'honneur celui qui a pris du galon.

**Pendant 2h15, les deux animatrices proposent de les initier à leur passion et chacun y trouvera son compte parmi plus de quinze modèles proposés : mug, tasse en ballon de foot, assiette hibou... Côté couleur, le panel est d'autant plus large et « les enfants en ressortent toujours émerveillés. Plus qu'une initiation, c'est de l'art thérapie ! Ici, tout le monde arrive à rester concentré et gagne en confiance en soi ».**

Une fois les objets mis au four, reste à patienter une semaine. Mais cette fois, ce sont les invités que l'on remercie par ce beau cadeau-souvenir. Et pour finir en beauté, profitez de l'emplacement idéal de **Pause-Art**, situé à côté d'un étang à canards et d'une aire de jeux...

**Pause-Art** - 21 Rue de Kleinbettingen - L-8436 Steinfort - [www.pause-art.lu](http://www.pause-art.lu)





## VENI, VIDI, VICI

### HAPPY WEEK ÉTÉ

HappyFitness Luxembourg  
**02 - 06 septembre 2019 & 09 - 13 septembre 2019**  
Âge : 5 - 14 ans  
Ville : Hamm

Au programme des festivités : des activités sportives et créatives, des jeux collectifs en tout genre ainsi que des activités en extérieur.

[www.happyfitness.lu](http://www.happyfitness.lu)

### CAMP FOOT

Football Kilinik Academy Luxembourg  
**28 octobre - 01 novembre 2019**  
Âge : 4 - 18 ans  
Tarif : 200 - 240 €  
Ville : Merl

Les valeurs sportives seront placées au cœur des objectifs du stage : révéler le potentiel, le savoir-faire et les compétences de chaque enfant et l'aider à réaliser ses rêves.

[www.octopus-link.com](http://www.octopus-link.com)

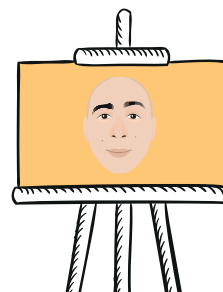
### ACTION AU MULLERTHAL

Auberges de Jeunesse Luxembourgeoises  
**27 - 31 octobre 2019**  
Âge : 10 - 14 ans  
Villes : Larochette, Beaufort et Echternach

Votre enfant est un fêru du vélo et est prêt à sauver la région du Mullerthal d'une grande catastrophe ? Alors ce stage est fait pour lui.

[www.youthhostels.lu](http://www.youthhostels.lu)

Pêle -



## UNE ÂME D'ARTISTE...

### STAGES DE THÉÂTRE

École de théâtre  
**Juillet - Août 2019**  
Âge : 8 - 15 ans  
Ville : Neudorf

Être ou ne pas être ? Telle est la question... Les stages de théâtre sont ouverts à tous les jeunes voulant découvrir, s'initier, apprendre le jeu de comédiens et surtout le plaisir de la scène.

[www.ecoletheatre.lu](http://www.ecoletheatre.lu)

### STAGE PORTRAIT D'ARTISTE

Foyer des Arts  
**09 - 13 septembre 2019**  
Âge : dès 12 ans  
Tarif : voir siteweb  
Ville : Howald

Un atelier découverte qui permettra aux adolescents de créer leur propre portrait manga et de laisser libre cours à leur imagination tout en faisant de nouvelles rencontres.

[www.foyerdesarts.lu](http://www.foyerdesarts.lu)

### ÉVEIL MUSICAL

Centre Culturel de Bastogne  
**01 - 05 juillet 2019**  
Âge : 5 - 10 ans  
Ville : Bastogne

Les plus petits pourront découvrir différents jeux de rythme, apprendre des chansons et découvrir les instruments. Un petit concert sera organisé en fin de stage.



# Mêle



## UN BOL D'AIR FRAIS...

### VACANCES À LA FERME

Ferme pédagogique Naut  
**05 - 10 août & 12 - 17 août 2019**  
Âge : 6 - 10 ans  
Tarif : 309 € la semaine  
Ville : Rezonville

Pour redécouvrir les plaisirs simples de la vie et vivre une expérience unique, rien de mieux qu'un séjour à la ferme en compagnie des animaux.

[www.fermedepegase.com](http://www.fermedepegase.com)

### WONNERBËSCH

Young Caritas  
**28 octobre - 02 novembre 2019**  
Âge : 7 - 11 ans  
Tarif : 300 €  
Ville : Luxembourg

La nuit d'Halloween recèle un grand nombre de phénomènes mystérieux et les forêts environnantes se transforment en terrain de jeu pour les esprits et les enfants !

[www.youngcaritas.lu](http://www.youngcaritas.lu)

### GRUJEL WEEK-END

Colonies  
**19 - 20 octobre 2019**  
Âge : 9 - 12 ans  
Tarif : 42 €  
Ville : Hollenfels

Votre enfant n'a pas froid aux yeux ? Il sait garder son sang froid ? Alors il a le profil idéal pour participer à ce week-end tout à fait inquiétant.

[www.colonies.lu](http://www.colonies.lu)



## MÉLI-MÉLO

### HOLIDAY ACADEMY

Berlitz  
**02 - 06 septembre & 09 - 13 septembre 2019**  
Âge : dès 13 ans  
Tarif : 345 €  
Ville : Luxembourg

Intégrez une école de langues le temps des vacances scolaires et apprenez une langue, nouez de nouvelles amitiés et surtout vivez une expérience unique.

[www.berlitz.lu](http://www.berlitz.lu)

### SUMMER CAMP

Tennis Club Bonnevoie  
**01 - 05 juillet 2019**  
Âge : 4 - 13 ans  
Tarif : 375 €  
Ville : Bonnevoie

Un mélange parfait entre jeux, défis et constructions créatives pour l'amusement attendent les enfants durant ce stage. Un subtil mélange de sport et de LEGO.

[www.tcbonnevoie.com](http://www.tcbonnevoie.com)

### LES EXPLORATEURS

BDK Stages - Arlon  
**26 - 30 août 2019**  
Âge : 5 - 7 ans  
Tarif : 90 €  
Ville : Arlon

Les enfants partiront à la conquête des trésors perdus ! Une multitude d'indices sont dissimulés dans le centre et ils devront retrouver toutes les parties de la carte aux trésors.

[www.bdkstages.be](http://www.bdkstages.be)





# SÉLECTION LITTÉRAIRE

Nous sommes de grands férus de lecture dans notre famille Kideaz et nous ne pouvions pas passer à côté de ces quelques trouvailles littéraires, que nous allons partager avec vous. Il y en a pour tous les goûts et surtout pour tous les âges...

## LE SUPER WEEK-END DE L'ESPACE

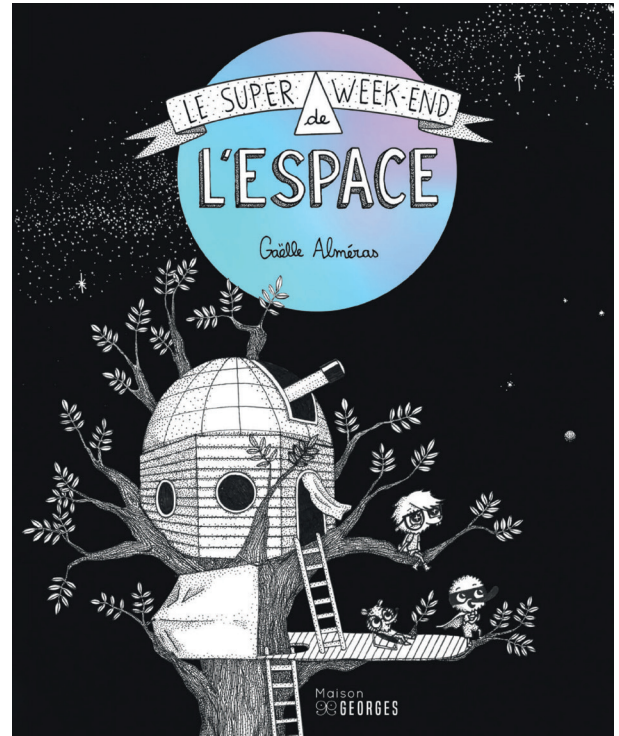
Pour les petits scientifiques et surtout les amateurs d'astronomie, cet album BD-documentaire rendra l'astronomie accessible dès l'âge de 8 ans. Voici un album à la fois ludique et pédagogique qui fera voyager petits et grands dans les fins fonds de l'univers. Accompagnés de trois personnages malicieux, vous pourrez découvrir l'habitat céleste qui nous entoure, tout en vous attachant à la personnalité de chacun. Avec leurs caractères bien trempés, Rat, Orni et Castor transforment leurs découvertes en petits sketches humoristiques au fil de l'histoire. Chaque thème est schématisé et illustré de façon à aborder la science de manière simple tout en étant expliquée avec justesse et humour.

Un caillou trouvé au bord du lac est-il un morceau de météorite, de comète ou d'astéroïde ? Comment retrouver l'étoile Polaire et la Grande Ourse ? Pourquoi la lumière aide-t-elle à connaître les planètes ? Quelle différence y a-t-il entre un astronaute, un spatonaute, un taïkonaute ou un cosmonaute ? Comment vit une étoile ?

Au fil de ce super week-end, les 3 amis s'amuse de leurs explorations et vont de questionnements en découvertes.

*« J'aimerais partager mon envie de dessiner et ma passion pour les sciences avec des enfants de tout âge, afin d'éveiller leur créativité et surtout leur curiosité. »*

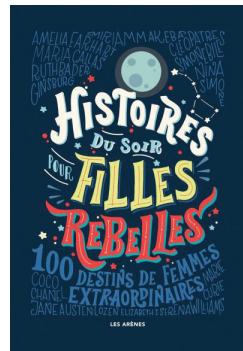
- Gaëlle Almérás



Âge : dès 8 ans | Prix : 19,50 € | Disponible sur Amazon

## HISTOIRES DU SOIR POUR FILLES REBELLES – 100 DESTINS DE FEMMES EXTRAORDINAIRES

Âge : dès 5 ans  
Prix : < 20 €  
Disponible sur Amazon



Petits et grands pourront en apprendre plus sur 100 destins de femmes héroïques du monde entier, d'hier et d'aujourd'hui. Mieux que tous les livres de contes de fées, ici vous pourrez découvrir des pirates, scientifiques, espionnes, pilotes, sportives, chanteuses, guerrières, reines, romancières et bien d'autres !

Une ribambelle de destins plus étonnants les uns que les autres, expliqués clairement pour les plus petits et accompagnés de magnifiques illustrations. Une collection de destins qui en feront rêver plus d'un et qui permettra aussi d'expliquer aux petites filles ou même aux petits garçons que rien n'est gagné dans la vie et rien n'est perdu, tout effort finit toujours par porter ses fruits.

## WEE GEESCHTERT A MËNGER KICHEN ERËM?

Âge : dès 4 ans  
Langue : luxembourgeois  
Prix : 18,50 €  
Disponible en librairie et en grande surface



Perspektiv  
éditions

Voici un livre à consommer sans modération. Tous les parents sont unanimes pour dire que les légumes sont indispensables dans l'alimentation d'un enfant, mais ce n'est pas toujours chose facile que de les convaincre d'en manger régulièrement. Et ce n'est pas faute d'avoir usé de toutes les ruses et stratagèmes possibles, du camouflage de légumes aux menaces gentilles...

Ce livre, magnifiquement illustré, explique la provenance des légumes et surtout leurs vertus et leurs pouvoirs exceptionnels. Les enfants embarqueront dans l'univers d'Elli pour une aventure hors du commun dans le potager pour explorer les pouvoirs magiques des fruits et des légumes. Une histoire qui donnera envie à plus d'un enfant de goûter ces aliments aux pouvoirs magiques !

# WANDERWORLD CARNETS DE VOYAGE POUR ENFANTS

Partir à la découverte d'une ville ou d'un patrimoine culturel avec ses enfants pendant les vacances s'avère parfois difficile. Il faut avouer que susciter leur intérêt pour le patrimoine et éveiller leur curiosité pour l'histoire d'une ville n'est pas chose facile ! C'est après un tour du monde de plusieurs mois en famille, avec 3 enfants âgés de 4 à 14 ans, qu'Isabelle Morin crée les carnets de voyage WanderWorld.

Ces carnets sont à la fois des guides touristiques et des objets souvenirs uniques que vous pourrez agrémenter en famille. Ludiques et créatifs, ces carnets font de la découverte d'une ville en famille un chouette moment de partage. Ils vous accompagneront avant, pendant et après votre voyage. Vous pourrez choisir des carnets de voyage thématiques selon votre destination de vacances (Bordeaux, Venise, Barcelone ou bien New York) ou opter pour un carnet de voyage vierge à confectionner avec vos enfants.

## Chaque carnet contient :

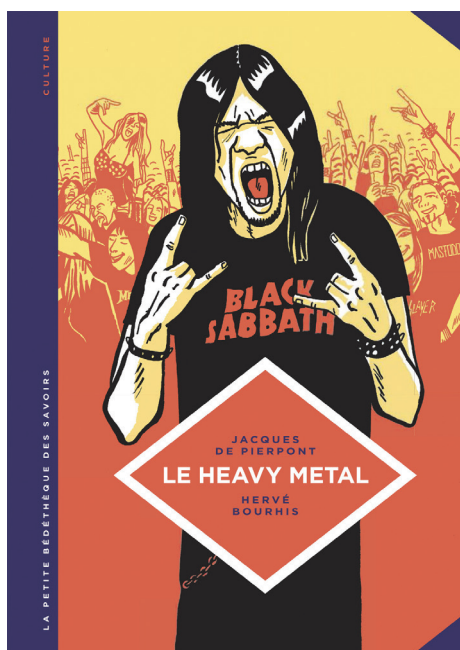
- Une carte touristique où sont représentés 13 lieux parmi les plus emblématiques de la ville choisie,
- Des autocollants de ses monuments à placer sur la carte au fur et à mesure des visites,
- Des suggestions d'activités présentées sous forme de check list,
- Un espace pour coller ses photos, tickets d'entrée ou de transport, colorier et noter ses coups de cœur,
- Des anecdotes originales pour découvrir d'étonnantes informations sur la ville.



Âge : 5 à 12 ans | Prix : < de 10 € | Fabriqué en France  
Disponible sur [www.wanderworld.fr](http://www.wanderworld.fr)

## LA PETITE BÉDÉTHÈQUE DES SAVOIRS

Âge : à partir de 16 ans  
Prix : 10 €  
Langue : Français  
Disponible sur Amazon



**N**e vous inquiétez pas, les parents ne sont pas en reste. Et oui, les enfants ne sont pas les seuls à receler une soif de savoir. C'est bien pour cela que David Vandermeulen a créé *La Petite Bédéthèque des Savoirs*. Persuadé qu'il est possible d'acquérir le savoir par l'image, ce grand amateur de BD a gardé la nostalgie des petites collections très pointues mais en même temps accessibles et populaires que l'on trouvait sur des tourniquets dans les supermarchés. Il a donc décidé d'associer ses deux passions, la vulgarisation scientifique et la bande dessinée.

Le concept ? C'est très simple, à chaque album, un spécialiste et un dessinateur s'unissent pour faire comprendre le monde en bande dessinée. La Petite Bédéthèque ne s'interdit aucun domaine du savoir : histoire, pensée, technologie, science, culture, nature ou même économie. *L'Univers*, *Le Heavy Metal*, *Les Requins*, *L'Intelligence Artificielle*, *Le Nouvel Hollywood*, autant de titres qui témoignent de la diversité des sujets abordés dans les différents albums.

Le credo de *La Petite Bédéthèque des Savoirs* est de créer des ouvrages de référence qui resteront pertinents d'ici une dizaine d'années et surtout de s'adresser à un public qui recherche autre chose que les livres conventionnels.





# BYE BYE SON LIT DE PETIT !

***Passer du petit au grand lit est un véritable changement pour les enfants, comme pour les parents. Pour que cette transition se fasse en douceur, voici quelques conseils.***

Ça y est, vous y voilà. Ce matin, ce n'est pas un bambin joyeux que vous avez retrouvé sagement assis dans sa gigoteuse à attendre que vous veniez le chercher, mais un futur Yamakasi tentant vainement d'enjamber son lit à barreaux...

C'est d'ailleurs avant qu'il n'arrive à passer une jambe entière au-dessus du lit que vous l'avez rattrapé. Cette prouesse physique ne serait-elle pas un signe ? En effet, ne serait-il pas temps de changer de lit et dire au revoir au lit à barreaux pour vous éviter quelques frayeurs et éventuels bobos ?

Le passage au lit « de grand » - car oui, c'est comme cela qu'il s'appelle - se fait en général entre 2 ans ½ et 3 ans. Parfois un peu plus tôt si l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur nécessite que le lit à barreaux soit réquisitionné pour la chambre du bébé. Quelque soit l'âge auquel vous décidez de faire ce changement, faites-le en douceur.

## Parlez-en avec lui

Ce lit de grand, il l'a déjà remarqué chez des copains, des cousins et dans les magasins et il vous le réclame. Il est à un âge où il cherche à montrer son indépendance et le lit à barreaux, il le formalise très clairement, cela fait « **bébé** ». Parlez avec lui de ce que ce changement va impliquer et des règles qui seront fixées. Demandez-lui son avis sur ce qu'il aimerait comme lit : impliquer votre enfant dans le projet permettra de rendre les choses plus concrètes et de bien le préparer à cet important changement.

## Un changement à la fois

Ne coupez pas le changement de lit avec un autre événement important type déménagement, arrivée imminente d'un bébé, entrée à l'école maternelle... Il est préférable que cette transition se fasse un peu avant, le temps que votre enfant ait le temps de la comprendre et de l'assimiler. Par exemple, le changer de lit et le changer de maison en même temps risquent de le perturber. Avant ce déménagement, commencez à faire la transition ou attendez d'être bien installé(e)s dans votre nouveau chez vous avant d'y intégrer son grand lit.

## L'environnement

Maintenant que votre enfant va pouvoir se lever quand bon lui semble, il est important d'organiser sa chambre en conséquence. Veillez à ne rien laisser sur son passage pour éviter les chutes et pensez à mettre une petite veilleuse près de lui pour qu'il ne se déplace pas dans l'obscurité. Il sera ainsi moins déboussolé en cas de réveil.

## Le choix du linge de lit

Ça y est, le lit à barreaux est démonté et le lit « **de grand** » est installé à sa place. Le soir, votre enfant voit des tas de monstres et autres créatures imaginaires s'inviter dans sa chambre. Pour qu'il se sente bien dans ce nouveau lit, choisissez avec lui sa nouvelle housse de couette. Il est sûrement fan de certains héros de dessins animés (*Dora*, *Peppa Pig*, *Paw Patrol*...) et aura une idée précise de ce qu'il voudra. Même si cela n'est pas tout à fait raccord avec la déco de sa chambre que vous avez mis si longtemps à élaborer, faites ce petit effort qui saura le reconforter.

## Soyez ferme

« *Non, tu restes dans ton lit* ». Voici une injonction que vous allez sûrement devoir souvent prononcer les 1<sup>ers</sup> soirs. Cette liberté est si tentante pour lui... Pouvoir débarquer dans le salon pendant que papa et maman regardent un film, c'est tellement cool, non ? Préparez-vous à quelques allers-retours au début, le temps qu'il comprenne qu'une fois qu'il est couché, il doit rester dans son lit. Soyez fermes pour ne pas être rapidement dépassé(e)s par la situation.

Julie LEMIERRE

# UN ESPACE DE JEU DANS LE SALON ?

*Vos enfants ont leur chambre, mais c'est toujours dans le salon qu'ils veulent jouer. C'est ainsi, il est inutile de discuter, de toute façon vous n'aurez pas le dernier mot. Alors, pour éviter que votre salon ne se transforme en un vrai capharnaüm, mieux vaut prévoir d'aménager un espace enfant, accueillant et esthétique, et pouvant s'intégrer en douceur à votre décoration.*



## UN ESPACE ENFANT DANS LE SALON, C'EST UN PEU DE SÉRÉNITÉ RETROUVÉE

**Si vous lisez cet article, c'est peut-être parce que vous avez une fois de plus glissé sur une petite voiture qui traînait entre la télévision et le canapé. Cela ne peut plus durer, vous avez décidé d'aménager un coin enfant dans le salon !** Cet espace dédié au jeu, à la lecture et aux activités manuelles est encore la meilleure des solutions pour mettre un peu d'ordre dans votre home sweet home. Et devinez ? Caroline et Charles sont ravis :

*« Un coin jeu dans le salon, rien que pour nous ? Papa et Maman, vous êtes trop mignons ! ».*



## UN SALON POUR TOUTE LA FAMILLE

En créant un espace enfant l'idée n'est pas de transformer le salon en salle de jeu dans laquelle les parents seraient invités à s'installer discrètement.

Le principe repose plutôt sur la création d'un espace partagé et restant agréable à vivre pour toute la famille. L'espace enfant doit être bien délimité pour décourager toute velléité d'expansion de la part de vos chérubins et s'intégrer à la décoration de la pièce sans rupture.

Il offre la possibilité de pouvoir garder un œil sur vos bouts de chou, tout en vous consacrant à d'autres activités. Un avantage dont vous voyez sûrement immédiatement l'utilité...



## DÉLIMITER L'ESPACE ENFANT

Il peut s'agir d'une simple limite visuelle, le choix d'une couleur ou d'un matériau différent pour les murs ou le sol. Quelle que soit l'option retenue, veillez à choisir une couleur en harmonie avec celles du salon, un ton neutre ou du blanc. Une étagère fixée au mur, un tapis ou un matelas posé à même le sol peuvent aussi délimiter l'espace enfant. En plaçant le coin enfant derrière le canapé du salon, celui-ci s'improvise comme une séparation astucieuse entre les deux espaces. Cette solution est peut-être moins conviviale, mais elle permet d'intégrer le nouvel espace de jeu en toute discrétion.





## AMÉNAGER UNE ESTRADE

L'estrade est une solution esthétique et permet de créer une rupture bien nette entre les différents espaces de vie, mais elle exige un salon assez spacieux.

Elle prend place idéalement dans un angle de la pièce. Quelques étagères installées au mur peuvent faire office de bibliothèque.

En y plaçant quelques paniers en rotin, vous créez des solutions de rangement esthétiques pouvant accueillir jouets, jeux, poupées et peluches.



## UNE PETITE TENTE DANS LE SALON

Je vous vois déjà froncer les sourcils. Non rassurez-vous, il ne s'agit pas de transformer votre salon en bivouac, mais plutôt d'y installer une petite tente tout à fait esthétique.

La mise en œuvre est simple et le résultat suscite presque autant d'enthousiasme chez les parents que chez les enfants. Deux grands cadres en bois, réalisés avec des tasseaux, reliés entre eux sur un côté et posés sur le sol de façon à former un triangle, le tout recouvert d'une toile, et le tour est joué ! Quelques plaids et coussins placés à l'intérieur compléteront la réalisation. Le tipi est une alternative très tendance à la tente.

C'est aussi la solution préférée des petits peaux-rouges. Il est réalisé à l'aide de bâtons de grandes dimensions assemblés entre eux pour former l'armature du tipi, qui est ensuite recouverte de tissu.

**Effet «waouh» garanti !**



## MULTIPLIER RANGEMENTS ET ACCESSOIRES

Qui dit espace enfant, dit solutions de rangement. Bannissez le plastique, trop bas de gamme pour le salon. Préférez plutôt les matières naturelles.

Les paniers en rotin et en osier sont beaux et pratiques. Les grands fourre-tout en toile ou les sacs de marin offrent l'avantage de se replier et de pouvoir s'escamoter facilement lorsqu'ils sont vides.

C'est autant d'espace libéré pour jouer, crayonner ou bouquiner. Pour compléter l'aménagement du coin enfant, vous pouvez installer une petite table basse et des chaises assorties, qui deviendront vite indispensables aux activités manuelles, au coloriage ou au dessin.

*Emilie Di Vincenzo*

# CHAMBRE D'ENFANT :

## NOTRE SÉLECTION ÉCO-FRIENDLY

*Bébé arrive bientôt ? Votre enfant grandit ? Choisir les meubles qui composeront la chambre d'un enfant relève parfois du casse-tête, car ces achats représentent un certain investissement. Découvrez notre sélection de mobilier évolutif et éco-responsable pour lui créer un petit nid aussi douillet que rassurant.*

### Un lit évolutif sobre et chic

L'enseigne Oliver Furniture est une marque danoise inspirée du style traditionnel scandinave qui propose du mobilier conçu à partir de matériaux naturels durables. Les modèles épurés des meubles ont l'avantage de s'adapter à tous les styles de déco de chambre. Les lits évolutifs de la marque sont pensés pour accompagner les nuits de votre enfant durant plusieurs années, à l'instar du modèle « Wood » en chêne qui passe d'une taille de 90x160cm à une taille de 90x200.

**3** Son prix : environ 699 euros  
Le trouver ici : [oliverfurniture.com](http://oliverfurniture.com)

### Un lit bébé cabane

Le modèle « Home » de l'enseigne Stokke ne passe pas inaperçu avec sa forme cabane. Une forme qui saura apaiser votre enfant durant ses premiers mois puis l'amuser au fur et à mesure des années qui passent. Quand votre bébé saura marcher, il prendra plaisir à grimper sur son lit en toute sécurité et s'y réfugier pour des nuits paisibles. Quand votre enfant sera trop grand et qu'il sera temps de changer de mobilier, gardez ce meuble si vous en avez la place car il deviendra alors son espace de jeu préféré.

**2** Son prix : environ 598 euros  
Le trouver ici : [abitare-kids.lu](http://abitare-kids.lu)

### Un lit évolutif et personnalisable

Le lit évolutif enfant Colorflex by A.K peut passer d'une taille de 90 x 150 cm à une taille de 90 x 200 cm. C'est un lit qui convient aux enfants à partir de 2 ans, qui s'adapte à vos envies et à votre déco puisque vous pouvez le personnaliser en choisissant parmi les 17 coloris de façades de tiroirs proposés. Des tiroirs qui vous permettront de ranger des tas de vêtements et de jouets pour un gain de place optimal. Autre avantage de ce modèle, les peintures utilisées sont à base d'eau.

**Son prix : environ 679 euros**  
Le trouver ici : [colorflex-by-ak.eu/lit-evolutif-enfant/](http://colorflex-by-ak.eu/lit-evolutif-enfant/)

### Le lit tout-en-un

Si vous disposez d'un petit espace pour la chambre de votre enfant, le lit « Jeanne et Roméo » d'Alfred et Compagnie sera idéal. Les rangements, le couchage, la table à langer... tout est compris dans ce bloc ultra fonctionnel. Une fois que votre enfant n'aura plus besoin de sa table à langer, vous pourrez faire évoluer son lit qui se transformera alors en lit « de grand ». Vous n'aurez plus que le matelas à changer et le tour sera joué. Ce lit écologique saura également vous séduire par ses lignes épurées et la sobriété de ses couleurs (blanc et gris).

**1** Son prix : environ 680 euros  
Le trouver ici : [alfredetcompagnie.com](http://alfredetcompagnie.com)



Julie LEMIERE

# LES APPLIS DES PETITS

Smartphones, tablettes, ordinateurs... Nos enfants sont hyper connectés. Leur habileté à comprendre très vite comment fonctionnent les appareils numériques nous étonne même souvent. Pour que leur expérience numérique soit aussi ludique qu'éducative, découvrez notre sélection d'applications iOS et Android.



## ROCKET MOUSE



De 18 mois à 4 ans.

Disponible sur  
Android, iOS.

+/- 2,29 €

+/- 2,19 €

Cette application va visuellement vous séduire par ses dessins faits à la main. De jolis graphismes parfaitement adaptés aux plus jeunes. Elle met en scène *Rocket Mouse*, une souris qui doit organiser une fête et va y parvenir grâce à l'aide de votre enfant. Ensemble, ils vont s'habiller, construire une fusée, compter des ballons ou encore attraper des formes. **Que cela soit en anglais ou en français, votre petit va rapidement apprendre des tas de nouveaux mots. De quoi vous épatier !**

## THINKROLLS



Dès 5 ans.

Disponible sur  
Android, iOS.

+/- 4,49 €

+/- 3,99 €

Dans cette application, l'enfant prend le contrôle de petites créatures roses et rondes. Des créatures colorées et charmantes qui veulent en attraper une autre. Mais dans le labyrinthe qu'ils traversent se trouvent de nombreux obstacles qu'ils vont devoir surmonter en faisant preuve de logique. **Ce jeu amusant et intelligent se divise en plusieurs niveaux à difficulté progressive pour éviter de les frustrer. À la chasse !**

## MARCOPOLO ARCTIQUE



Dès 5 ans.

Disponible sur  
Android, iOS.

GRATUIT

GRATUIT

*Marco Polo Arctique* est une très jolie application pour les enfants. **À travers des explorations, des jeux et des puzzles, les enfants partent à la découverte de la vie des animaux en arctique.** Ils apprennent ainsi à leur rythme le quotidien des espèces qui y vivent et la manière dont ils s'y prennent pour survivre. **Cette application plaira beaucoup à vos graines d'explorateurs !**

## UN PAQUET DE COURAGE LITE



De 2 à 5 ans.

Disponible sur  
iOS uniquement.

GRATUIT

Embarquez vos jeunes enfants dans une aventure en lecture interactive. Au fil des histoires, vos bambins se prennent au jeu des activités éducatives que propose l'appli. Au choix, quatre jeux d'apprentissage qui leur permettent de s'amuser tout en s'instruisant. Ils tapotent sur l'écran le sourire aux lèvres ? **En vous approchant, vous serez surpris de voir que malgré leur jeune âge, ils ont une excellente mémoire photographique (meilleure que la vôtre ?) et qu'à travers leurs jeux, l'air de rien, ils développent leur logique et cognition spatiale.**

## PILI POP



De 5 à 10 ans.

Disponible sur  
Android, iOS.

GRATUIT

GRATUIT

**Vous voulez que votre petit apprenne doucement d'autres langues ?**

*Pili Pop* saura vous séduire, car c'est une application qui permet d'apprendre l'anglais, l'espagnol et le français grâce à plusieurs activités de découverte des mots. Au fur et à mesure des étapes franchies, votre enfant verra grandir le personnage principal de l'application, appelé Pili. **Une méthode aussi instructive qu'encourageante pour les jeunes linguistes.**

## BONNE NUIT FORÊT : L'HISTOIRE



Dès 3 ans.

Disponible sur  
Android, iOS.

+/- 3,49 €

+/- 2,29 €

**Si votre enfant éprouve quelques difficultés à aller se coucher, cette appli lui correspond tout à fait.**

On y trouve sept animaux de la forêt qu'il faut mettre au lit les uns après les autres. *Cindy la biche, Martin la mouflette* ou encore *Jasmine la petite ourse* reprendront leurs activités demain. Tout ce joli monde doit aller au dodo, maintenant ! **Une fois toutes ces petites bêtes couchées, ce sera au tour de votre enfant qui trouvera facilement son sommeil après avoir été bercé par la musique douce de cette appli.**

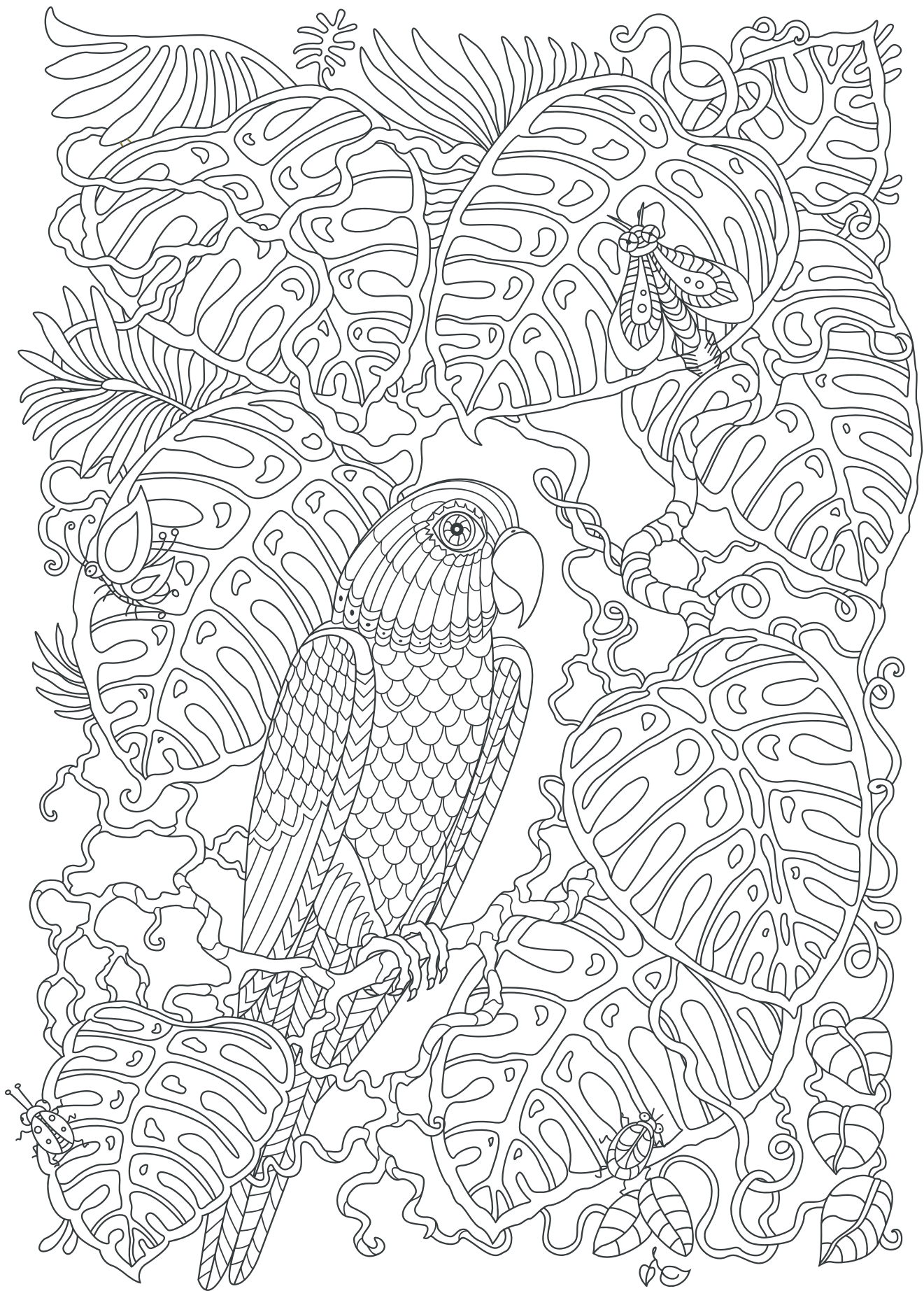
Julie LEMIERRE



## *Bouquet mystère*



À vous de jouer nos petits génies créatifs, mettez votre tablier, allez chercher vos crayons,  
c'est le moment de s'amuser en apprenant, car évidemment  
il y aura toujours un petit message derrière ce que vous allez faire. Profitez et surtout amusez-vous !





# LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

Lorsque le Soleil se couche, les étoiles commencent à briller dans le ciel. En à peine une heure le ciel se remplit d'étoiles pour former des objets familiers comme une grande ourse, un taureau ou des gémeaux, c'est ce qu'on appelle des constellations.

**Du 12 au 13 août, ne loupez pas la pluie d'étoiles des Perséides,** sûrement la plus célèbre de l'année, et pour vous aider dans votre quête des astres, voici quelques constellations de l'été :



## POUR OBSERVER LE CIEL, IL FAUDRA :

1. Vérifier que le ciel est bien dégagé.
2. Regarder dans quelles constellations du Zodiaque sont les planètes.
3. Vérifier que ce n'est pas la Pleine Lune car sa lumière masque la plupart des étoiles.
4. S'éloigner des sources de lumière, l'idéal est d'observer les étoiles à la campagne ou dans un champ éloigné.
5. S'équiper d'une carte du ciel, de jumelles, d'une lampe à lumière rouge qui n'éblouit pas, mais qui permettra de lire la carte du ciel et un plaid pour plus de confort !



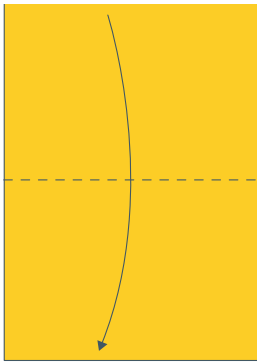
- Le Jeu Bateau est composé de 32 cases.

- 1 Dé est nécessaire pour y jouer.

- Un pion petit bateau original pour chaque joueur (cf. p55).  
(Un bouton, une pièce, un caillou feront l'affaire)

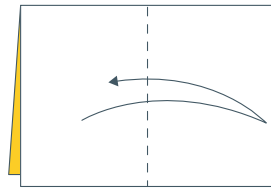


1.



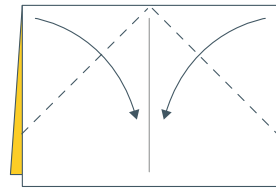
Pliez la feuille en deux horizontalement.

2.



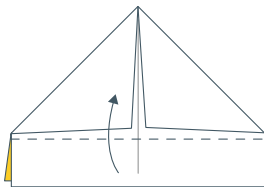
Pliez en deux verticalement pour marquer le centre du papier et dépliez-le.

3.



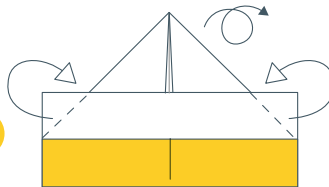
Repliez les angles en diagonale vers l'intérieur jusqu'au repère réalisé dans l'étape 2.

4.



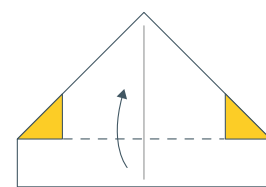
Pliez la 1<sup>ère</sup> bande horizontalement du bas vers le haut.

5.



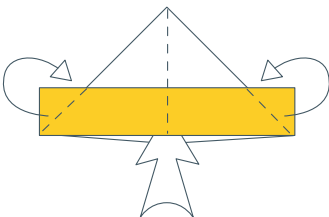
Rabattez les petits angles qui dépassent à gauche et à droite vers l'arrière. Retournez votre bateau horizontalement.

6.



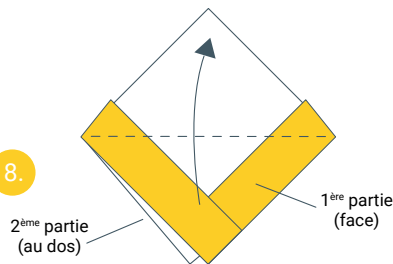
Pliez la seconde bande horizontalement du bas vers le haut.

7.



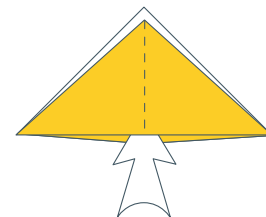
Repliez les petits angles à gauche et à droite comme en étape 5. Vous obtenez une pyramide avec une petite poche à sa base. Faites pression sur les 2 points du bas (gauche et droite) tout en plaçant un doigt dans la « poche » pour ouvrir votre pyramide. En l'aplatissant, vous obtiendrez un carré.

8.



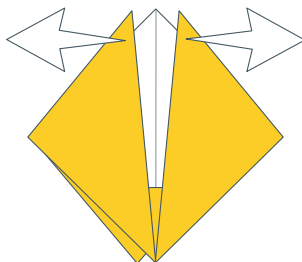
Tournez à 45° le carré pour avoir un losange en main. Repliez la 1<sup>ère</sup> partie horizontalement du bas vers le haut au centre du losange. Faire la même chose avec la seconde partie au dos. Vous obtenez de nouveau une pyramide avec une poche à sa base.

9.

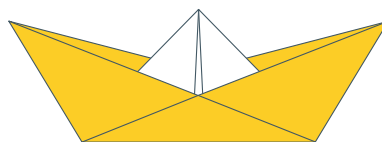


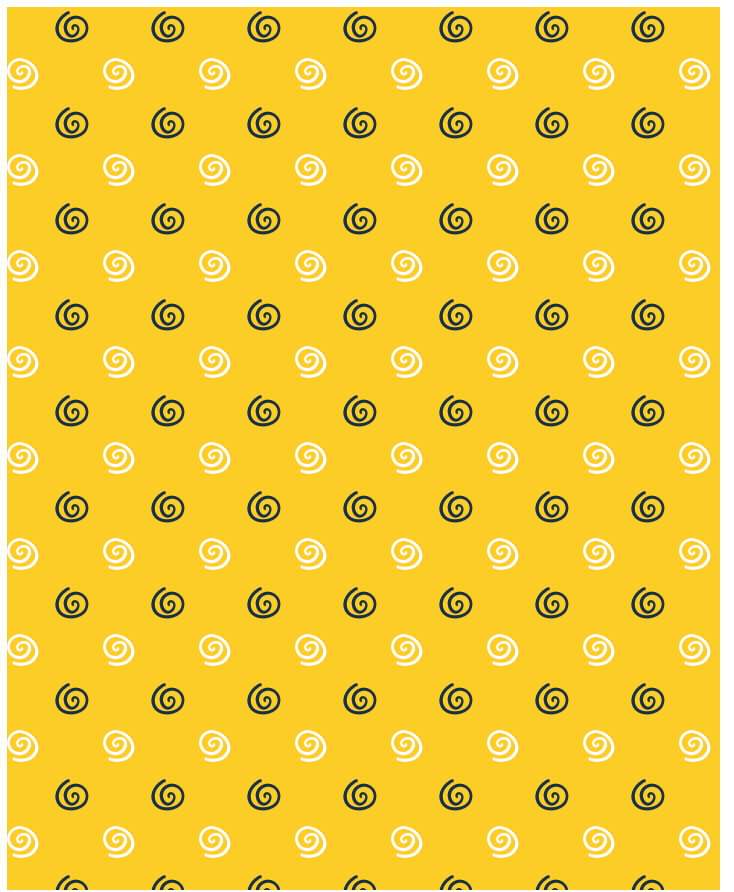
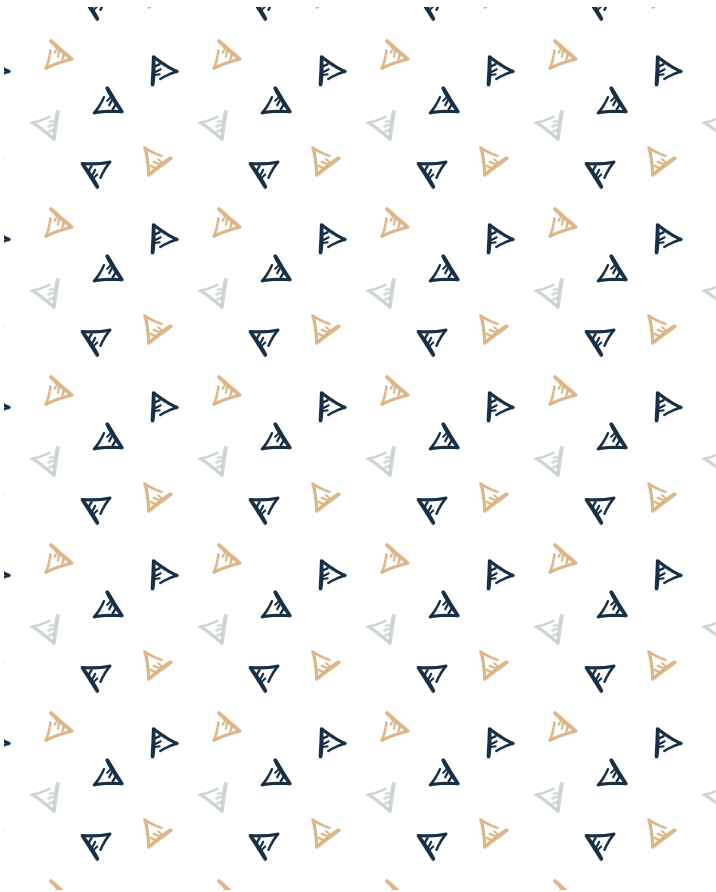
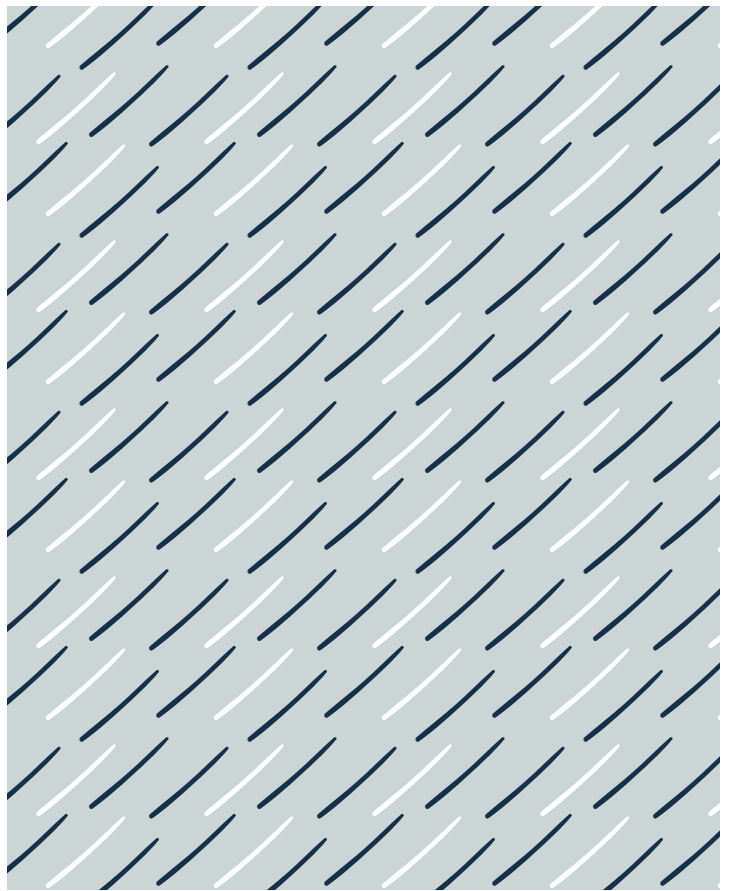
Comme dans l'étape 7, placez votre doigt dans la poche et faites pression sur les 2 angles de la base pour obtenir un nouveau carré.

10.



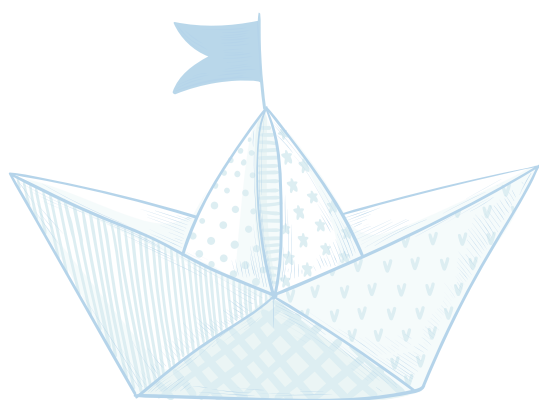
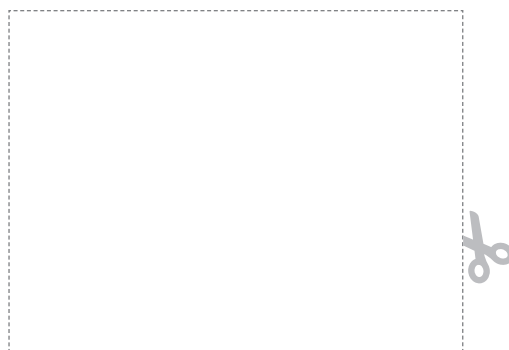
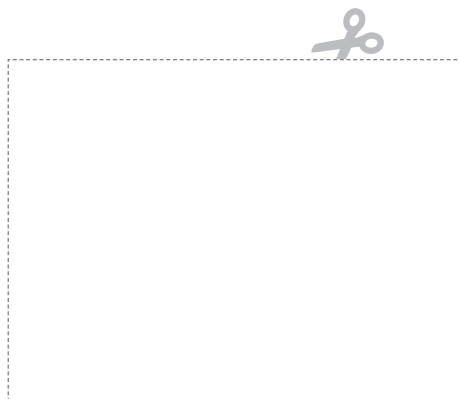
Tournez le carré pour avoir de nouveau un losange en main. Tirez sur les 2 pointes vers la gauche et la droite. Le bateau s'ouvrira à vous.



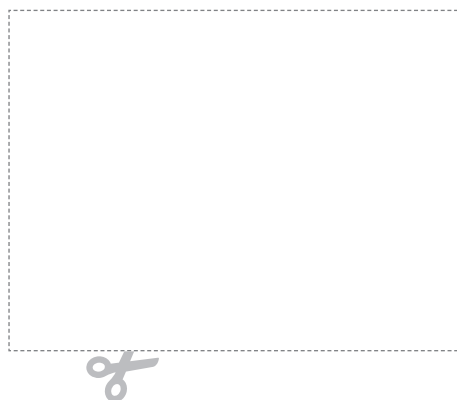
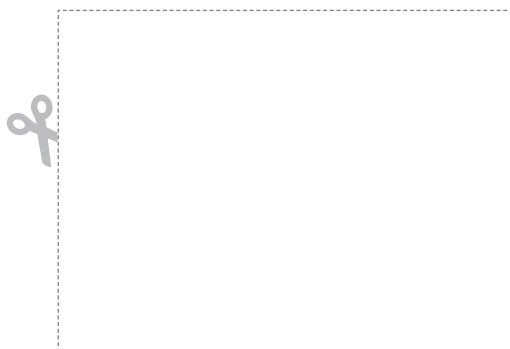




Pour réaliser votre petit pion « bateau » Origami,  
découpez soigneusement en suivant les pointillés de l'un de ces rectangles.  
Puis suivez les 10 étapes de plis de la page précédente.



*Jeu  
Bateau*



Bien sûr vous pouvez utiliser n'importe quel petit objet qui pourra servir de pion.  
Par exemple : un noyau, une pièce, un caillou, un bouchon... ils feront tout aussi bien l'affaire.

**À vous de jouer !!**

# TOUT UN SYMBOLE



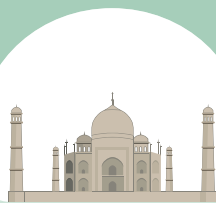
Retrouve le pays associé à ces fameux monuments du monde en les reliant au drapeau du pays correspondant. Voici quelques indices pour vous aider dans la reconnaissance des pays correspondants aux monuments. À vous les petits génies.

Elle doit son nom à l'ingénieur Gustave Eiffel, qui a aussi travaillé sur l'ossature de la Statue de la Liberté. Inaugurée en 1889 et forte de ses 324m de hauteur, cet édifice était voué à être détruit. Elle est aujourd'hui l'emblème du pays au coq gaulois.



TOUR EIFFEL

Il aura fallu 20 000 ouvriers et 40 000 éléphants pour achever cet édifice que l'empereur Shah Jahan a fait construire en l'hommage à l'amour de sa vie Mumtaz Mahal, morte en donnant naissance à leur 14ème enfant.



TAJ MAHAL

Située dans le lit du Tage dans le quartier de Belém, à Lisbonne. Elle a été construite au XVIe siècle par le roi Manuel Ier pour garder Lisbonne et le monastère adjacent. Sous son règne Vasco de Gama découvre la route des Indes en 1498.



TOUR DE BELÉM

Cet édifice (« les pierres suspendues », en vieil anglais) est un grand monument mégalithique circulaire, construit entre -2800 et -1100, donc durant l'âge de bronze. Son explication demeure encore mystérieuse.

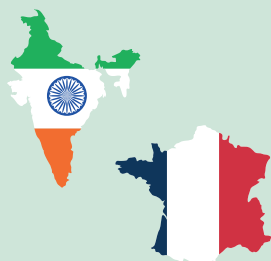


STONEHENGE

La Sagrada Família est une cathédrale située à Barcelone, dans la région de Catalogne. Elle a été construite par l'architecte Antoni Gaudí, surnommé « le fou » à cause de ses nombreux projets. Elle date de 1882 ce qui est relativement récent pour une cathédrale.



SAGRADA FAMILIA



STATUE DE LA LIBERTÉ

Cette statue située à New York, sur une petite île à côté de Manhattan : Liberty Island fut offerte par la France pour le centenaire de l'indépendance et inaugurée par le président Grover Cleveland le 28 octobre 1886.



GRANDE MURAILLE

Ce grand édifice haut de 3 à 8m sur plus de 6700km a une fonction militaire à l'époque, se protéger de l'envahisseur mongole. Il aura fallu plus de 20 siècles pour lui donner son apparence actuelle.



PYRAMIDES DE GIZEH

Cette immense construction défie le ciel depuis plus de 4500 années à 8km du Caire. Imaginé par l'architecte Hémionou pour abriter le sarcophage et le trésor du pharaon Kheops.



PYRAMIDE DE KUKULCÁN

Elle a été construite par les Mayas entre les IXe et XIIe siècles. Elle servait de temple au dieu Kukulcán représenté par un serpent à plumes. Du haut de ses 30m, cet édifice a été le théâtre de nombreux sacrifices humains.



TOUR DE PISE

Chef d'œuvre de l'art Roman, cette tour aurait dû atteindre 70m initialement mais son poids a eu raison d'un sol trop instable provoquant une inclinaison de 4°. Une inclinaison de 5m qui n'aura jamais fait tomber cet édifice de 58m.

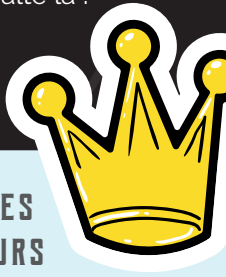




# JEU DES 10 ERREURS

Voilà une bien belle image pour exercer ton sens de l'observation au milieu de toutes ces sucreries. Halte là ! Loin de nous l'envie de t'inciter à manger des bêtises, qu'on se le dise.

10 erreurs se sont glissées, à toi de les retrouver et voir à quel niveau tu es :



## SI TU AS MOINS DE 4 ERREURS :

Tu es vraisemblablement encore un peu jeune pour déjouer la fourberie de nos petits doigts aiguisés ou alors tu te focalises trop sur les sucreries à en oublier le défi.

## TU AS ENTRE 4 ET 7 ERREURS

C'est bien, mais encore un peu timide pour nous impressionner, on persévère un peu il y a une récompense à l'issue.

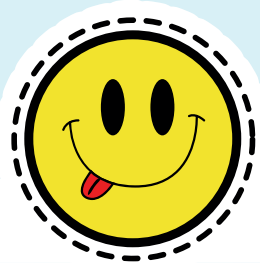
## TU AS ENTRE 7 ET 9 ERREURS

On se rapproche du Graal et on sent l'œil affûté de l'aigle qui sommeille en toi, rien ne t'échappe et tu dois être imbattable au « memory ». On te félicite.

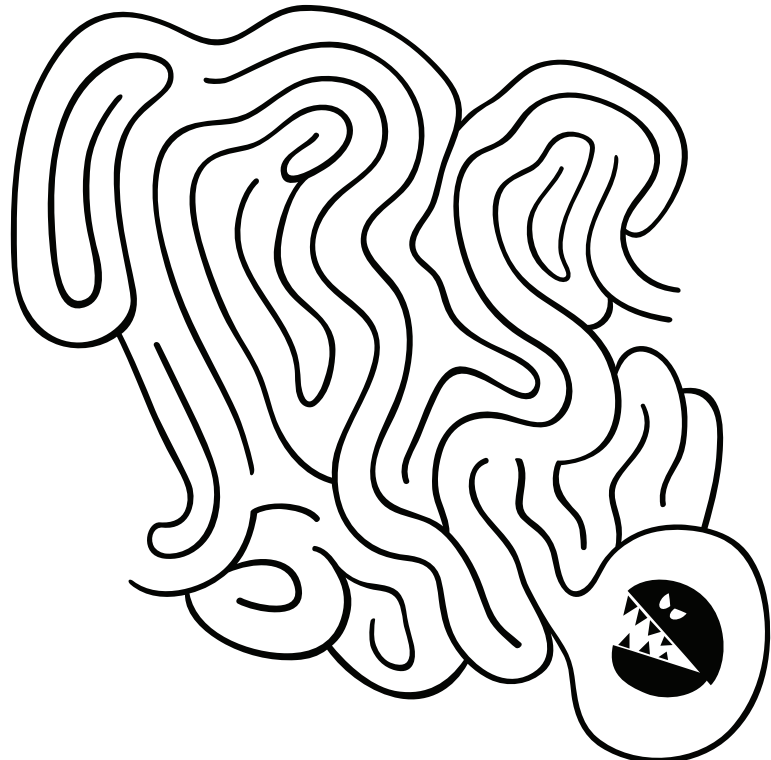
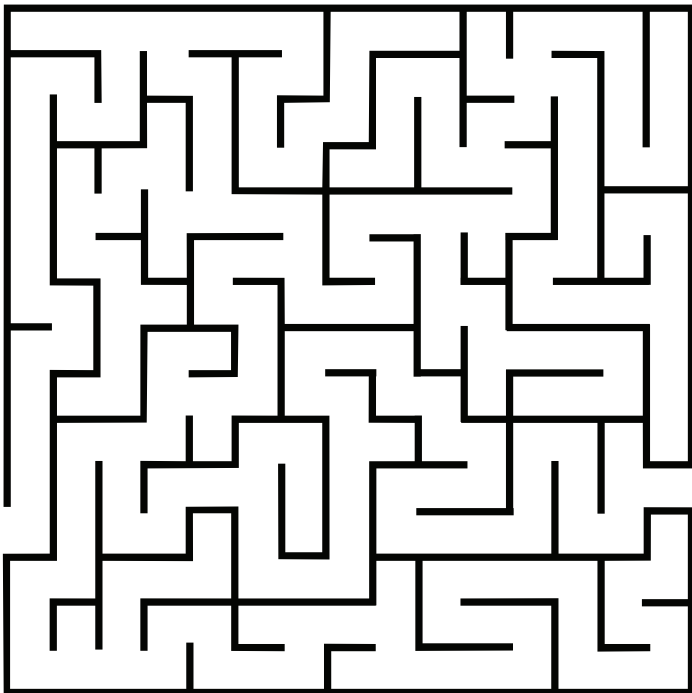
## TU AS LES 10 ERREURS

Tu as tout notre respect, car on s'est vraiment cassé la tête pour te rendre la mission difficile. Mais tu es notre héros et en cela tu mérites une récompense.

Demande à tes parents de nous envoyer une photo de toi et les 10 erreurs du dessin par e-mail à [hello@kideaz.com](mailto:hello@kideaz.com) ou via notre page facebook et nous t'enverrons un petit cadeau.



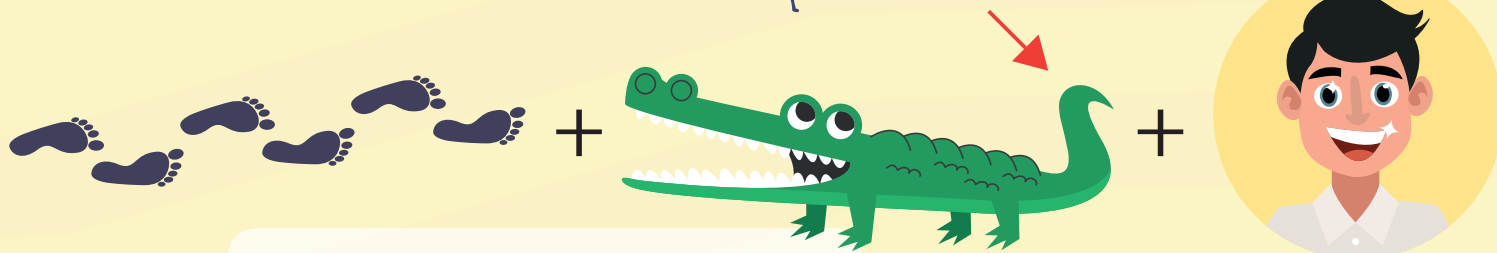
LANCE-TOI DANS LES MÉANDRES DE NOS LABYRINTHES,  
MAIS ATTENTION À NE PAS TE PERDRE EN ROUTE.



# MÉGA JEU DE PISTE

On ne résiste pas à l'envie de te faire travailler les méninges sur le chemin des vacances au travers de ces mini-énigmes. Résous chacun de ces problèmes pour identifier un indice. Quand tu auras trouvé les 5 indices, alors le mot mystère te viendra comme une évidence...ou pas !

TROUVE L'INDICE EN RÉSOUVANT CE FANTASTIQUE RÉBUS.

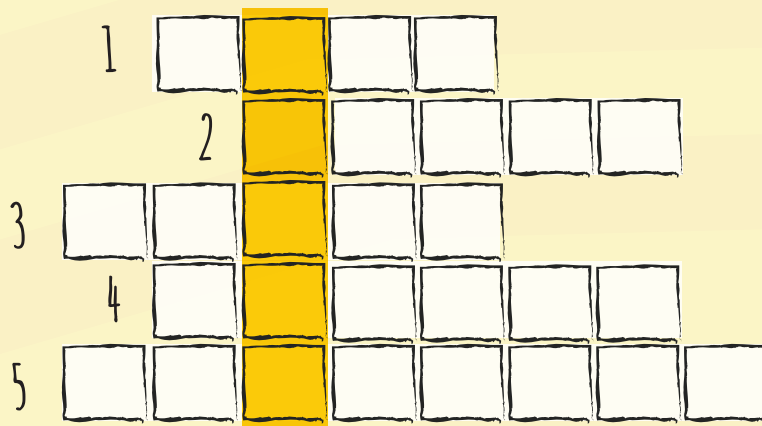


INDICE N°1

## DÉFINITIONS

1. DE LA FARINE ET DE L'EAU
2. PRATIQUE POUR Y VERSER LE JUS DE FRUIT
3. ÇA CROUSTILLE SOUS LA DENT
4. IL VAUT MIEUX PORTER DES LUNETTES POUR LE REGARDER
5. UN JAMBON, FROMAGE SVP !

INDICE N°2



## L'ÉNIGME QU'ELLE EST DURE !

MON PREMIER S'ATTEND TOUJOURS AVEC IMPATIENCE  
 MON SECOND SE PASSE AUSSI BIEN DANS LE FROID QUE DANS LE CHAUD  
 MON TROISIÈME SE DÉROULE SOUVENT EN FAMILLE  
 QUE SUIS-JE ?

INDICE N°3



AS-TU LE SENS DE L'OBSERVATION ?



EN TE SERVANT DES INDICES SUIVANTS,  
IDENTIFIE LA BONNE VALISE CONTENANT L'INDICE.  
LE BAGAGE N'EST PAS PETIT NI GRAND  
LE BAGAGE N'EST PAS UN SAC  
LE BAGAGE N'A PAS DE ROULETTES

INDICE N°4

\_\_\_\_\_

DESTINATION SOLEIL :

UTILISE LES SYLLABES (UNE FOIS CHACUNE)  
POUR TROUVER 4 DESTINATIONS DE VACANCES AU SOLEIL.  
SERS-TOI DES SYLLABES RESTANTES POUR RETROUVER TON  
DERNIER INDICE. A TOI DE JOUER !

MA	UE	LI	JORQ	SES
LIS	MAR	QUE	GNE	PA
ES	BON	NE	VA	TINI

INDICE N°5

\_\_\_\_\_

LE MOT MYSTÈRE :

\_\_\_\_\_

Indice n°1 : Paquebot - Indice n°2 : Avion - Indice n°3 : Vacances - Indice n°4 : Passeport - Indice n°5 : Valises-  
Mot Mystère : Voyage



# LES ANIMAUX DU CONTINENT



Comme tous les enfants, tu aimes les animaux et tu auras appris avec l'article sur l'Ara de Spix, qu'il faut les protéger de notre action d'humain sur l'environnement. Alors à toi de retrouver le nom des animaux et s'il le faut, demande de l'aide à tes parents.



## RETROUVE TOUS LES ANIMAUX SUR LA CARTE

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. _r_ B__  | 17. __f     |
| 2. E__      | 18. D_____  |
| 3. _a_____  | 19. _o__    |
| 4. __s__    | 20. __g_    |
| 5. _i__     | 21. _L_____ |
| 6. B__      | 22. __r_    |
| 7. ____a__  | 23. ____u   |
| 8. ____n    | 24. _L_____ |
| 9. K_____   | 25. ____a   |
| 10. _n_____ | 26. ____u_  |
| 11. _r_     | 27. G_____  |
| 12. __t__   | 28. _o_____ |
| 13. L__     | 29. __b__   |
| 14. __g__   | 30. L__     |
| 15. _é_____ | 31. _a__    |
| 16. M__     | 32. __w_    |

# Hôtel à insectes

Dans notre lutte contre l'invasion des insectes à la maison, on oublie bien trop souvent à quel point ils sont essentiels dans notre jardin.

Qu'ils soient pollinisateurs, prédateurs ou encore parasites, de nombreux insectes aident à lutter contre les organismes nuisibles du potager.

L'hôtel à insectes est donc une bonne alternative pour prendre soin de votre petit écosystème et c'est aussi l'occasion de faire découvrir ces petits êtres aux grandes facultés à vos enfants.

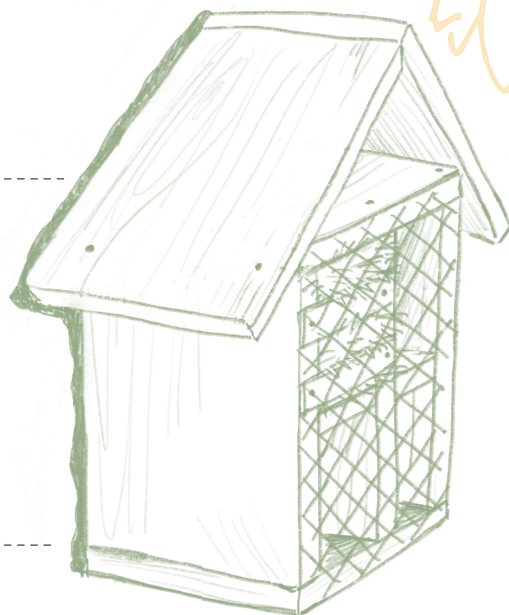


## À vos outils

- 5 morceaux de palette de 24 cm ( gauche, droite, milieu & toit )
- 2 morceaux de palette de 20 cm ( haut & bas )
- Les chutes serviront d'étagères
- Tasseaux de bois
- Bâche pour le fond
- Grillage à poules pour la face avant
- Clous
- Marteau & perceuse

## Chacun son espace

- Foin / Paille & herbes sèches
- Rondins de différents diamètres percés
- Branches de différents diamètres
- Pommes de pin
- Écorces de bois
- Pots en terre
- Tiges creuses ( roseau, bambou... )
- Feuilles mortes



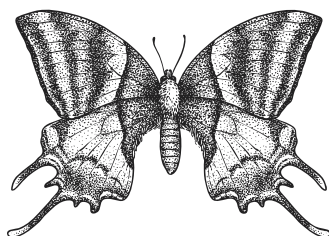
*Chrysoperla carnea*

### Ce que je fais ?

Je rafaole surtout des petits pucerons, des cochenilles et aussi des araignées rouges.

### Quel est mon espace ?

Je suis attiré par les fibres de bois, comme la litière pour animaux, mais aussi par les bûches percées.



*Papilio*

### Ce que je fais ?

En plus de ma présence virevoltante, je porte aussi renfort à toute l'équipe de pollinisateurs.

### Quel est mon espace ?

J'aime me réfugier dans un endroit entièrement rempli d'herbe, de paille et de fleurs produisant du miel.



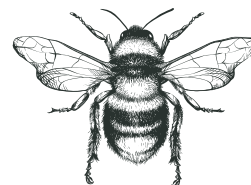
*Coccinella*

### Ce que je fais ?

Non je ne suis pas qu'un simple grigri, je suis aussi très redoutable pour les pucerons.

### Quel est mon espace ?

J'aime me poser sous des tas de feuilles mortes, dans du bois troué, de la brique et des petites pommes de pin.



*Osmia cornuta*

### Ce que je fais ?

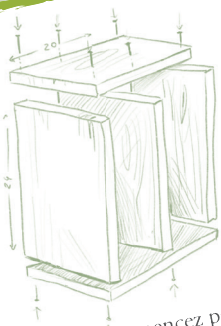
On m'appelle aussi abeille solitaire, sauf qu'une partie de mes poils sont roux et je suis aussi pollinisateur.

### Quel est mon espace ?

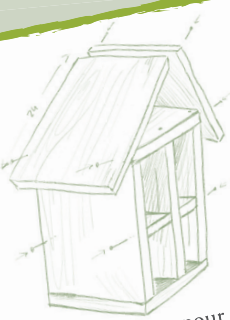
Ce qui m'attire ? Les bûches trouées ou les tiges creuses et surtout je rafaole des fleurs mellifères.



# À vous de jouer



1  
Tout d'abord, commencez par prendre 3 morceaux de palettes de 24 cm et clouez-les aux 2 morceaux de 20 cm pour former la structure de l'hôtel.



2  
Clouez les chutes pour former les étagères. Ensuite assemblez les 2 derniers morceaux de palette de 24 cm ensemble dans un angle de 90° pour former le toit. Pour finir, clouez cette partie à la fondation.



3  
Placez des tasseaux sur la face avant de l'une des cases formées de manière à pouvoir tasser de la paille ou du foin derrière. Ensuite, placez l'hôtel à plat, la face avant vers le sol et tassez du foin ou de la paille juste derrière.



4  
Petite astuce : Pour que le tout tienne, pensez à clouer une bâche solide à l'arrière de l'hôtel. Cela permettra de retenir tous vos éléments en place.

5  
Une fois que vous aurez placé tous vos éléments, clouez le grillage à poules sur toute la face avant de l'hôtel. Cette astuce permettra de maintenir tout en place tout en laissant passer les insectes.

Et le tour est joué



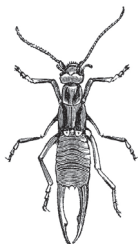
*Syrphinae*

## Ce que je fais ?

Une guêpe ? Non, je fais partie de la famille des mouches, je pollinise et mes larves mangent les pucerons.

## Quel est mon espace ?

J'adore me cacher dans des tiges creuses, comme le sureau, le bambou ou le roseau par exemple !



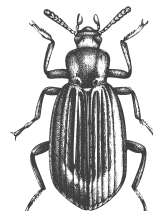
*Forficula auricularia*

## Ce que je fais ?

N'ayez pas peur, je suis un perce-oreilles, mais je combats les pucerons et les petites chenilles.

## Quel est mon espace ?

Vous me trouverez sous un pot de fleurs retourné et rempli de foin, de paille ou de fibre de bois avant de la retourner.



*Carabidae*

## Ce que je fais ?

Je ressemble à un scarabée et vous pourrez compter sur moi pour éliminer les parasites, les limaces et les escargots.

## Quel est mon espace ?

Je suis surtout attiré par le bois, que ce soit les vieilles bûches ou des petits morceaux de branches.



*Bombus pascuorum*

## Ce que je fais ?

Je suis un bourdon des champs et je contribue à la pollinisation de votre petit écosystème.

## Quel est mon espace ?

Je me réfugie toujours dans les bûches coupées ou bien dans des tiges creuses de différentes tailles.

# Tipi

## DIY

### Qui n'a pas déjà rêvé de jouer dans un tipi étant enfant ?

Et bien, grâce à ce DIY, vous allez pouvoir créer votre propre tipi personnalisé pour vous amuser cet été avec vos enfants. La particularité de ce tipi est que vous n'aurez pas besoin d'acheter de matériel, ou du moins très peu, puisque l'objectif sera de recycler des matériaux que vous pourrez trouver facilement. Qui sait... vous les avez peut-être déjà cachés dans un coin de votre maison et ce sera l'occasion de leur redonner une seconde vie.



10 Tiges de bambou ou de pin par exemple (long. +/- 1,70m)



1 Corde



1 Pot de peinture



1 Maillet



1 Scie



1 Toile pour le sol



1 ou 2 Draps doubles en coton



1 Agrafeuse



1 Ciseaux

## ÉTAPE 1

### Construire la structure

Prenez 6 tiges de bambou et attachez-les ensemble à environ 15 cm du sommet. Veillez à nouer la corde en passant autour de chaque tige. Placez correctement les tiges pour que la structure soit régulièrement répartie. Si vous installez le tipi dans votre jardin, ancrez légèrement les tiges dans le sol en tapant sur le sommet des tiges avec un maillet. Vous assurerez ainsi une meilleure tenue de la structure.

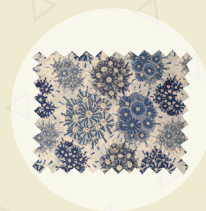
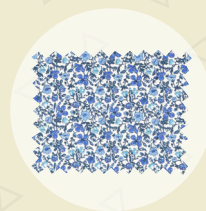
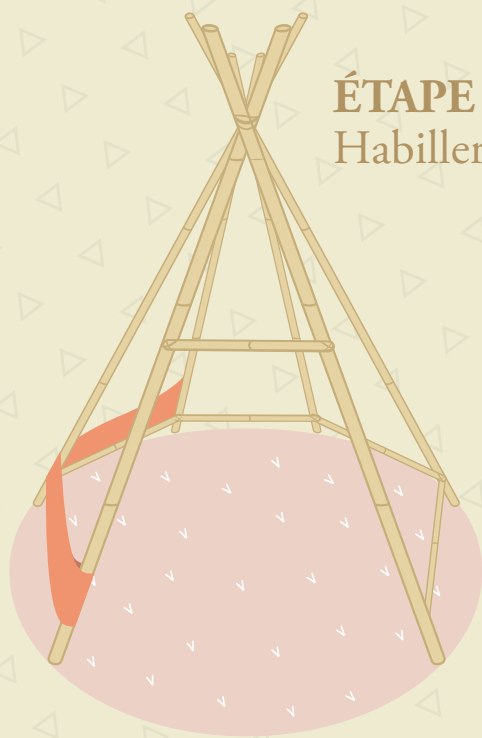
Avec les branches de bambou restantes, découpez des morceaux d'environ 60 cm de long. Ces tiges seront placées transversalement au pied de la structure, ce qui lui évitera de s'écarter. Attachez chaque morceau de chaque côté de la tige verticale de la structure.

Entre les 2 tiges verticales, qui feront office de porte, placez un même morceau horizontalement au tiers de la hauteur depuis le sommet. Cela permettra de solidifier la porte.



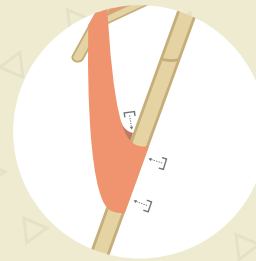
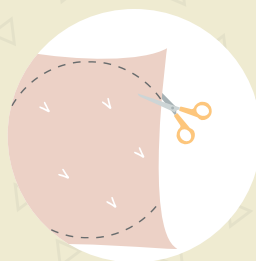
## ÉTAPE 2

### Habiller votre tipi



### *Inspirations...*

Choisissez le type de tissu par exemple Liberty, Lin..  
Avec ou sans motifs, faites votre choix pour  
l'intégrer au mieux dans votre déco.



**Découpez dans un drap ou une toile**,  
un cercle de la taille du tipi au sol.  
Vous aurez ainsi un intérieur protégé,  
notamment de l'humidité matinale.  
Prenez ensuite vos draps et découpez  
dans la plus grande longueur des  
bandes de 20cm de large.

**Progressivement, habillez la  
structure du tipi en tournant  
autour avec les bandes de tissu.**  
Faites chevaucher les bandes  
lorsque vous en prenez une  
nouvelle. N'oubliez pas de faire une  
petite découpe au niveau de la  
porte. Une fois le sommet habillé,  
recommencez en partant d'un des  
bords de la porte et faites courir les  
bandes de tissu d'un bord à l'autre,  
en passant certaines autour des  
tiges de bambou. Vous pouvez  
notamment agraffer les bandes entre  
elles pour les maintenir encore  
mieux.



## ÉTAPE FINALE

### Laissez libre cours à votre imagination !

Si vous désirez laisser parler votre imagination, vous  
pouvez peindre votre tipi. Vous pouvez notamment  
réaliser des éclaboussures de peinture pour lui  
donner un look artistique.

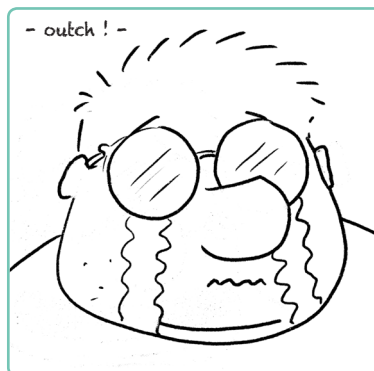
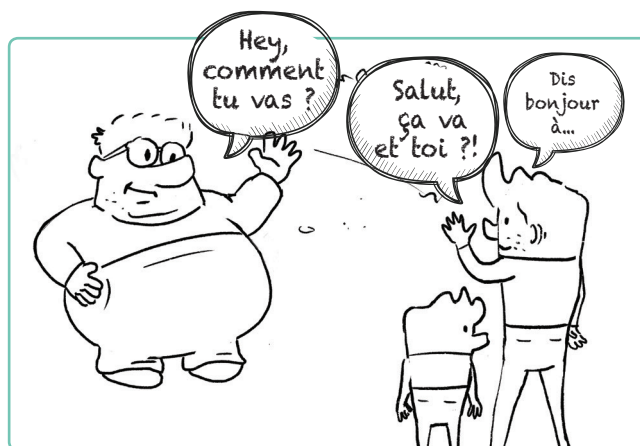
# Voilà



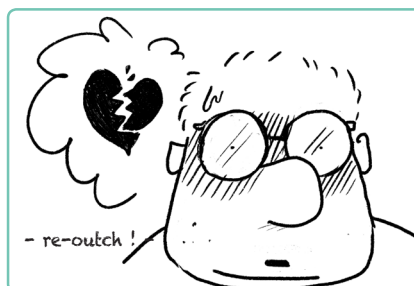
# Une histoire courte, mais vraie !

C'est l'histoire de Jean H. et de son fils Arthur de Belair, Luxembourg.  
Ils se promenaient au parc et voilà que...

 Pourquoi pas un peu de coloriage ?



Après avoir prié de ne plus recroiser cet ami... j'ai expliqué à mon fils qu'il ne fallait pas dire ce genre de choses aux gens car ça pouvait les blesser.



( Depuis, étrangement on s'est un peu perdu de vue avec mon ami )





## CRÈCHE À SOLEUVRE

110, RUE DE BELVAUX  
L-4418 SOLEUVRE



## FOYER DE BELVAUX

46, RUE DE L'USINE  
L-4490 BELVAUX



## CRÈCHE & FOYER À RODANGE

101, RUE NICOLAS BIEVER  
L-4807 RODANGE



TRANSPORT SCOLAIRE  
ET EXTRA SCOLAIRE ASSURÉ  
SUR LA COMMUNE  
DE SOLEUVRE-BELVAUX

PLACES  
DISPONIBLES



VALÉRIE DURING TÉL. : 661 230 505  
MATERAZZI MIRANDA TÉL. : 661 397 892

 SUIVEZ-NOUS









A L'ÈRE DU TOUT DIGITAL, BON DIEU QUE C'EST BON DE RECEVOIR UNE CARTE POSTALE D'UN PROCHE.  
ALORS PROFITEZ-EN POUR ÉCRIRE UN PETIT MOT.



Blank area for message

Stamp box

Address lines

SINON VOICI NOTRE ADRESSE : KIDEAZ 83A, RUE DE LUXEMBOURG L-8077 BERTRANGE  
**ENVOYEZ-NOUS UNE CARTE ET GAGNEZ UNE KIDEAZ BOX + 1 AN D'ABONNEMENT AU LITTLE KIDEAZ.**  
HÉ, N'OUBLIEZ PAS VOTRE E-MAIL SUR LA CARTE POUR QUE NOUS PUISSIONS VOUS CONTACTER.

Blank area for message

Stamp box

Address lines

# LITTLE REPORTER



GRACE

11 ANS



MATILDA

10 ANS



ADAM

12 ANS

*Nous ne devenons pas citoyens le jour de nos 18 ans. Il s'agit d'un long apprentissage qui commence très tôt, dès que nous prenons conscience du monde qui nous entoure. Nous sommes restés de grands enfants dans l'équipe Kideaz, c'est pourquoi nous avons décidé de céder la place aux enfants dans ce focus politique.*

*En compagnie du foyer de jour **Les P'tits Bouchons** de Foetz, nous avons sollicité 3 enfants de 10 à 12 ans pour représenter leurs classes et partir à **la rencontre de la Ministre de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région, Corinne Cahen**. Mais, avant de vous dévoiler les réponses de la Ministre aux questions de nos petits reporters, nous allons vous expliquer la genèse de ce projet :*

*Il est compliqué d'intéresser les enfants à la politique dès le plus jeune âge et forcément nous avons l'impression que cela reste un devoir citoyen qui se perd. Bien sûr la politique n'est pas un sujet vers lequel les enfants tendent à aller naturellement d'eux-mêmes, l'idée était donc de les y amener petit à petit...*

*Parler politique à un enfant consiste en premier lieu à lui expliquer des notions qu'il ne connaît pas forcément, qui ne sont pas évidentes au premier abord. Plusieurs « goûters philosophiques » ont donc été organisés au sein du foyer de jour **Les P'tits Bouchons** avec les classes d'enfants pour les initier à ce sujet vaste et complexe. Les éducateurs du foyer de jour ont commencé par leur expliquer ce qu'est un ministre et quelles sont ses attributions. Ensuite, il a été question de leur montrer comment se déroule la politique au Grand-Duché pour faire émerger toute une série de questions naturellement sans pour autant les influencer. L'idée était de les laisser s'approprier le sujet, tout en allant puiser dans leur vie quotidienne où se posent des questions éminemment politiques.*



A portrait of Corinne Cahen, a woman with shoulder-length brown hair and blue eyes, smiling and looking slightly to her right. She is wearing a dark blazer over a patterned scarf. Her hands are clasped together in front of her chin. In the background, a portion of the European Union flag is visible.

# CORINNE CAHEN

*Ministre de la Famille,  
de l'Intégration et à la Grande Région*

*«...quand j'avais trois ans,  
je voulais être la première  
femme éboueur de la Ville de  
Luxembourg...»*

## MATILDA : COMMENT DEVIEN-T-ON MINISTRE ?

Il y a différentes façons de devenir Ministre, la façon qui s'applique le plus souvent, c'est de participer à des élections pour être élu au parlement, donc à la Chambre des députés, il faut une majorité de députés pour pouvoir former un gouvernement. Et à ce moment-là quand un gouvernement se forme, il y a un formateur et tous les partis envoient X personnes au gouvernement.

Dans mon cas, j'ai été élue en 2013 directement à la Chambre des députés et mon parti m'a demandé de le rejoindre au gouvernement. En fait, ce n'est pas obligatoire d'être élu, on peut aussi être nommé de part ses compétences parce que le parti décide que la personne est compétente même si elle n'a pas participé aux élections.

## GRACE : QUEL EST VOTRE TRAVAIL AU QUOTIDIEN ?

Et bien, il n'y a pas vraiment de quotidien pour les ministres, parce que c'est un peu différent tous les jours. Donc je donne des interviews comme là aujourd'hui, je lis des textes de loi, on parle beaucoup de stratégies. Ce qui m'importe et c'est pour ça que je voulais être Ministre de la Famille, c'est de faire des lois pour faciliter la vie des gens au quotidien.

**Aider les gens à avoir une vie meilleure et pouvoir vivre comme ils le veulent, c'est ce que je fais principalement.**

J'ai des réunions chez le Premier Ministre, des conseils de gouvernement et puis bien évidemment je vais régulièrement à la Chambre des Députés parce que c'est le premier pouvoir et c'est à eux que je dois rendre les comptes de ce que je fais.

## ADAM : QUELLE EST LA LOI LA PLUS IMPORTANTE À VOS YEUX ?

En général, la loi la plus importante est probablement celle de la Constitution parce qu'elle règle la façon dont nous vivons dans ce pays.

Et la loi la plus importante que j'ai pu faire et réaliser ces dernières années, c'est la loi sur le congé parental, parce qu'elle permet aux jeunes parents de passer plus de temps avec leurs enfants sans abandonner leur travail. Donc voilà il faut pouvoir faire les deux, travailler et passer du temps avec sa famille et ne pas devoir choisir entre l'un et l'autre.

**Les choses qui me tiennent énormément à cœur ce sont évidemment aussi les lois concernant le handicap, par exemple la reconnaissance de la langue des signes. Les gens sourds ont maintenant une langue qui est reconnue ici au pays et c'est très important pour eux et important aussi notamment pour les enfants qui sont sourds pour pouvoir suivre une scolarité normale comme vous.**

## ADAM : COMMENT LE MINISTÈRE AIDE-T-IL LES RÉFUGIÉS QUI ARRIVENT AU LUXEMBOURG ?

Et bien en fait quand des réfugiés arrivent au Luxembourg, ils demandent au Ministère de l'Immigration le statut de réfugié et on les loge. Ils ont des chambres dans un foyer et tout de suite, les enfants de moins de 15 ans sont obligés d'aller à l'école pour apprendre les langues et suivre une scolarité normale comme vous.

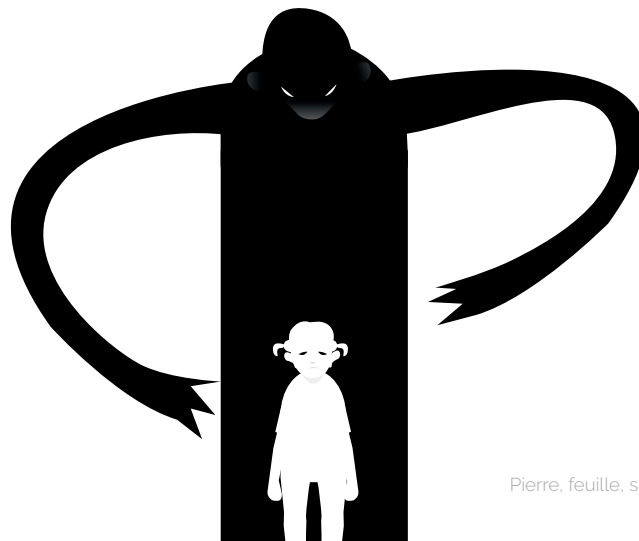
Les adultes, on leur propose un parcours d'intégration accompagné, c'est-à-dire qu'on propose des cours de langues. Souvent ils ne parlent aucune de nos langues, ils ne parlent ni français, ni allemand, ni anglais. Ensuite on leur propose aussi des cours pour leur expliquer comment on fonctionne, qui nous sommes, comment fonctionne ce pays, parce que c'est très important.

Quand on arrive dans un autre pays, il y a d'autres façons de vivre et donc on veut aussi qu'ils sachent comment nous vivons ici et comment nous vivons ensemble.

**Nous organisons plein de cours et aussi des cours de langues pour qu'ils puissent après accéder au marché de l'emploi, qu'ils puissent trouver un travail et vivre heureux et libres une fois qu'ils ont le statut de réfugié.**

## MATILDA : EST-CE QUE LE MINISTÈRE AIDE LES ENFANTS QUI N'ONT PAS DE PARENTS ? SI OUI, COMMENT ?

Donc en fait, tout ce qui attrait aux enfants directement concerne le Ministère de l'Éducation nationale. Évidemment, ta question je suppose qu'elle est dans le contexte des réfugiés, donc les réfugiés qui viennent au Luxembourg sans parents, ce ne sont pas des enfants, mais ce sont souvent des jeunes. Il n'y a pas d'enfants de votre âge qui arrivent seuls, ce sont plus des jeunes qui sont un peu plus âgés que vous et à ce moment-là ils ont un tuteur et sont obligés de suivre une formation et d'aller à l'école. Et oui ils sont dans des foyers spéciaux, non pas avec les adultes, mais ce sont des foyers justement pour jeunes mineurs où ils sont accompagnés par des associations.



## GRACE : EST-CE QUE LE MINISTÈRE VIENT EN AIDE AUX ENFANTS DE FAMILLES DÉFAVORISÉES OU PAUVRES POUR LEUR PERMETTRE D'ALLER À L'ÉCOLE ?

Alors en fait on ne permet à personne d'aller à l'école, on oblige tout le monde à aller à l'école, c'est différent. Tu n'as pas le choix d'aller à l'école ou non. La scolarité est absolument obligatoire donc bien évidemment les livres sont gratuits pour tous les enfants, on aide aussi pour le matériel scolaire s'il y a des familles qui sont défavorisées.

On aide de part l'office social pour acheter le matériel scolaire par exemple pour pouvoir participer aux excursions. Nous avons plein d'allocations, par exemple l'allocation « vie chère » pour les familles qui gagnent moins d'argent. Il y a énormément d'aides et donc l'école n'est pas un choix. C'est une obligation pour pouvoir sortir de la pauvreté en plus !

## GRACE : COMMENT LE MINISTÈRE AIDE-T-IL LES ENFANTS DES RÉFUGIÉS À LUTTER CONTRE LE HARCÈLEMENT ?

Est-ce que les enfants des réfugiés sont plus harcelés que d'autres ? Je ne pense pas. Pour nous un enfant est un enfant, on s'en fiche de savoir si c'est un enfant dont les parents sont riches ou pauvres, Portugais, Marocains, Suédois, Syriens ou autres.

**Un enfant est un enfant et tous les enfants ont les mêmes droits. Ils sont traités de la même façon, chaque enfant est important et ce n'est pas par rapport à la nationalité ou par rapport à ses parents qu'on traite les enfants, mais c'est par rapport à lui-même et à ses droits.**

Le harcèlement est quelque chose qui ne se définit pas, disons qu'il y a des gens qui sont harcelés parce qu'ils ont les cheveux longs ou courts, il n'y a pas de vraie raison à être harcelé. Je pense qu'il faut lutter contre le harcèlement, il ne faut pas mettre des gens dans des cases. Tout le monde est différent et tout le

monde est unique, peu importe sa nationalité et peu importe son physique aussi.

Je pense que l'un des problèmes du harcèlement est que nous tous, nous n'osons pas élever notre voix contre les harceleurs par peur d'être harcelés en retour. Non ? Alors il faut parfois trouver le courage ou être à plusieurs pour avoir le courage d'aider et de ne pas fermer les yeux.

## GRACE : COMMENT LE MINISTÈRE LUTTE-T-IL CONTRE LE RACISME ?

Ah c'est une bonne question ! On a différentes possibilités de le faire et je pense que « lutter » est le mauvais mot, il faut faire de la communication positive. Nous travaillons énormément avec les entreprises parce qu'il n'y a pas seulement le racisme, il y a aussi l'antisémitisme, la xénophobie etc.

Et nous vivons dans un pays où 50 % de la population n'est pas luxembourgeoise, c'est énorme ! Ça n'existe nulle part ailleurs. À Luxembourg-Ville, plus de 70 % des résidents ne sont pas luxembourgeois et ça fonctionne quand même, parce que pour nous ce qui est important c'est l'être humain, ses valeurs et son empathie et non pas sa nationalité ou d'où il vient. Et je pense que le Luxembourg est quand même un exemple de vivre ensemble.

**Je pense que si on veut lutter contre le racisme, il faut surtout que le racisme n'ait pas de bases pour grandir et ça il faut le faire tous les jours et partout et tout le monde doit le faire.**

Et il faut intervenir si quelqu'un est discriminé et pas seulement à cause de sa nationalité, mais il y a aussi la discrimination à cause de la religion par exemple ou à cause de l'orientation sexuelle. Tout le monde a des forces et des faiblesses, nous tous avons ça.

**Il faut toujours traiter les autres comme on veut être traité soi-même. Donc voilà, chacun doit le faire, tout comme les hommes et les femmes politiques.**





# EN TOUTE INTIMITÉ...

## MATILDA : QUEL ÂGE AVEZ-VOUS ?

J'ai encore tout juste 45 ans. C'est bientôt mon anniversaire. Et à votre âge on préfère plus les anniversaires, que ceux de mon âge. Mais ce n'est pas grave, ils arrivent quand même.

## MATILDA : COMBIEN GAGNEZ-VOUS ?

Combien je gagne ? Et bien assez pour bien vivre, mais moins que ce que je gagnais avant d'être Ministre.

## ADAM : AVEZ-VOUS DES ENFANTS ?

Oui, j'ai deux enfants. J'ai deux filles adolescentes, qui ont 14 et presque 13 ans.



Merci...

Grace,  
Matilda,  
Adam,  
Valentino

## GRACE : DE QUEL MÉTIER RÉVIEZ-VOUS ÉTANT PETITE ?

Alors mon premier métier que je voulais faire, c'était quand j'avais trois ans, je voulais être la première femme éboueur de la Ville de Luxembourg.

J'observais toujours les éboueurs et je trouvais ça génial. Et d'ailleurs quand j'ai commencé à travailler en tant que journaliste, le rédacteur en chef m'a dit : « *Tu fais ce que tu veux, mais choisis un sujet pour ce soir.* » Et j'ai décidé de faire le tour avec les éboueurs, c'était génial !

Ensuite quand j'avais votre âge ou un peu plus, je trouvais qu'ingénieur du son était très sympa. J'adorais être au conservatoire *et donc je me suis dit : « Je ne suis pas assez bonne en musique donc il faut que je trouve un boulot pour pouvoir passer le restant de ma vie au conservatoire. »* Bon ça n'a pas marché non plus.

Finalement j'ai voulu être journaliste et c'est ce que j'ai fait, parce qu'au moins en tant que journaliste on a le droit d'être curieux.

Puis j'ai décidé que finalement faire les mêmes conférences de presse tous les ans, ce n'était pas très sexy et j'ai repris l'entreprise familiale. J'ai été chef d'entreprise pendant une quinzaine d'années. Mais la politique c'est mon dada depuis toujours et j'ai toujours dit à Xavier Bettel : « *Le jour où tu seras tête de liste, je serai sur la liste.* » Et finalement j'ai été élue.

Et vous savez pourquoi la politique est chouette ? Parce que la politique s'occupe de tout. Et quand on s'intéresse à la politique, on s'intéresse à toute la vie et à la vie de tous les jours.

# L'ÉDUCATION POSITIVE À LA LOUPE !

*Par Victoria Noiset, fondatrice d'Enfance Positive, centre de formation en approches bienveillantes et alternatives de l'éducation.*

*L'éducation positive est sous le feu des projecteurs depuis quelques années maintenant. Blogs, réseaux sociaux, livres... il existe de plus en plus de ressources, de questionnements mais aussi d'idées reçues ! Certains la considèrent comme du laxisme, le règne de l'enfant-roi, la fin du respect et des valeurs. D'autres aimeraient la pratiquer avec leurs enfants, mais rencontrent des difficultés en chemin.*

## ET SI NOUS FAISIONS LE POINT, ET QUE NOUS PASSIONS L'ÉDUCATION POSITIVE À LA LOUPE ?

### Education positive : la « troisième voie » éducative

Dans l'éducation dite « classique », il est communément admis que l'enfant doit être « encadré » pour rester dans le droit chemin, qu'il fait parfois des caprices ou des choses pour embêter ou provoquer les adultes... Pour le bien de l'enfant, il faudrait le punir pour qu'il comprenne ses erreurs, et pour cela, l'adulte peut être amené à utiliser le principe de la carotte et du bâton : récompenses et félicitations, si l'enfant a obéi. Chantage et menace (si tu ne manges pas tes légumes, tu n'auras pas de dessert), punition (allant de la mise au coin, la tape sur les mains... à la fessée), si l'enfant n'a pas obtempéré. Ce mode d'éducation est très répandu, et la plupart d'entre nous avons connu cela étant enfant.

Le problème, c'est que cela crée un manque de confiance en soi énorme chez l'enfant, mais pas seulement : le rapport de force induit par cette posture n'offre que peu de choix à l'enfant. Soit il se rebelle, pour se prouver qu'il existe et réclamer un peu de liberté. Cela donne des adultes en colère facilement, supportant mal la frustration et le changement. Soit il finit par se soumettre, en s'oubliant lui-même. À l'âge adulte, cela amène à des difficultés à s'imposer et à dire ce que l'on pense, une peur des conflits et la volonté de « faire plaisir » pour éviter la confrontation.

Les éducations sévères et punitives amènent l'individu à mettre en place des mécanismes de protection : difficulté à être

empathique, carapace émotionnelle... Peut-être même que l'on peut être amené à penser : « j'ai eu des fessées et je n'en suis pas mort, d'ailleurs, c'est même grâce à ça que je suis devenu(e) qui je suis aujourd'hui ». Garder ses enfants en vie était un objectif louable... au Moyen-Âge. À l'époque où les maladies, la famine et les piètres conditions d'hygiène impliquaient un fort taux de mortalité infantile.

## AUJOURD'HUI, EN 2019, N'AVONS-NOUS PAS, EN TANT QUE PARENTS, DES OBJECTIFS UN PEU PLUS ÉLEVÉS ? FAIRE DE NOS ENFANTS DES INDIVIDUS... HEUREUX ? ÉPANOUIS ? LIBRES ? RESPONSABLES ? EMPATHIQUES ? BIENVEILLANTS ?

« Oui, mais alors c'est la porte ouverte à n'importe quoi, si on laisse les enfants faire ce qu'ils veulent ! »

C'est là que la confusion entre la bienveillance et le laxisme apparaît, en général.

Le laxisme est habituellement vu comme un mode éducatif dans lequel l'enfant fait « ce qu'il veut ». Absence de cadre, de règles, de limites, c'est le règne de l'enfant-roi... Et cela n'a rien d'enviable... ni rien à voir avec l'éducation positive ! Le laxisme a en effet des effets dévastateurs sur les enfants : perte de repères, angoisses... ils ne sont pas suffisamment sécurisés, et vont avoir tendance à chercher le cadre, à tout prix. S'ils ne le trouvent pas, leurs comportements sont de plus en plus inadéquats : ils cherchent la limite de leur cadre, de plus en plus et de plus en plus fort.

En tant que parents, notre propre éducation influence beaucoup notre relation avec nos enfants : soit nous reproduisons ce que nous avons vécu, soit nous faisons l'inverse. Il se peut même qu'ayant reçu une éducation autoritaire, par exemple, nous basculions dans le laxisme sans le vouloir... parce que nous avons souffert de l'autoritarisme de nos parents et que nous ne souhaitons pas reproduire cela avec nos enfants. Il est même possible que nous pendulions entre les deux : on lâche (trop) le cadre pour éviter de reproduire ce que nous avons vécu. Puis, nous perdons le contrôle de la situation, et nous repassons à l'autre extrême, en criant et en punissant.

Et oui, la parentalité est loin d'être un chemin calme et facile ! En fait, le secret, est que l'éducation positive, ce n'est rien de tout cela. Ni autoritarisme, ni laxisme, ni pendulation entre les deux. La bienveillance, c'est la « troisième voie » éducative... et c'est beaucoup plus dur que ce que l'on croit !

« Ne pas présupposer  
que l'enfant sait. »





## L'ÉDUCATION POSITIVE, C'EST UN CHEMIN, UNE ÉVOLUTION CONSTANTE. COMME LA PARENTALITÉ.

Nous devenons parents à la naissance de nos enfants, et nous évoluons avec eux. Il n'y a pas de concours, de prix à gagner. Ce n'est pas une guerre d'égo. Le parent parfait n'existe pas. Et quand bien même il en existerait, ce n'est pas de cela dont l'enfant a besoin (comment apprendre de ses erreurs si personne n'en fait autour de nous ?).

Il ne s'agit donc pas de laisser « tout faire » à l'enfant. C'est en réalité un autre regard sur l'autorité que je vous propose de découvrir.

### L'éducation positive, un autre regard sur l'autorité.

L'enfant a donc besoin d'évoluer dans un environnement qui lui propose un cadre. Mais si l'absence de cadre est anxiogène, un cadre trop étroit est limitant.

Dans l'éducation positive, la question n'est pas de savoir s'il y a un cadre ou pas, mais plutôt : quel cadre, et comment le poser ?

Il existe certains grands principes, tels que :

### Remplacer les ordres et les impératifs par des choix.

Par exemple, si la règle est de se laver les dents après le repas, plutôt que de dire à votre enfant : « lave-toi les dents », vous pourriez essayer de dire : « c'est le moment de monter te coucher, tu préfères te laver les dents ou mettre le pyjama d'abord ? ». Grâce à cette astuce, nous permettons à l'enfant d'être acteur de son quotidien et de décider pour lui-même. **Les enfants sont des personnes à part entière, et personne n'aime recevoir d'ordres !** En lui laissant une marge de manoeuvre grâce au choix que vous lui offrez, votre enfant coopérera beaucoup plus facilement.

### Remplacer les limites et les interdits par des règles.

Tout cela est une question de formulation. Maintenant, vous qui lisez cet article, je vous demanderais de ne pas penser à une girafe... Essayez de ne pas penser à une girafe. Essayez encore.

Je parie que c'est loupé ! Maintenant, je vous demande de ne pas penser à une voiture rouge. Allez, n'y pensez pas. Essayez encore... Je parie que vous avez même un modèle précis en tête !

**Le secret est que le cerveau humain ne comprend pas la négation.** Étant adultes, notre cerveau parvient à aller au-delà de la consigne, mais ce n'est pas le cas pour un enfant. Et même entre adultes, il est beaucoup plus efficace de dire ce que l'on attend et ce que l'on souhaite plutôt que ce que l'on ne souhaite pas ! Imaginez que votre employeur vous dise que demain, il ne souhaite pas que vous veniez à 9h au travail. Vous savez que vous ne devez pas venir à 9h, mais à quelle heure devez-vous vous présenter à votre poste ? Et que diriez-vous si votre employeur vous disait que vous êtes censé le savoir ? Pourtant, c'est ce que nous faisons régulièrement avec les enfants.

**Ainsi, je vous propose d'essayer de formuler la règle positivement, c'est-à-dire de verbaliser concrètement à l'enfant ce que vous attendez de lui.**

Exemple : plutôt que « ne cours pas », cela peut être « marche à côté de moi ». Plutôt que « ne tape pas le chien », cela peut être « les mains, c'est fait pour caresser, jouer, dessiner... ». Ce n'est pas évident au début, rassurez-vous, il va vous falloir un temps d'adaptation, et c'est normal, nous n'avons pas été habitués ainsi.

### Ne pas présupposer que l'enfant sait.

Et donc répéter inlassablement la règle. Ce n'est pas parce qu'une règle est formulée positivement, qu'elle va s'intégrer immédiatement. La mémoire de l'enfant va mettre un certain temps à fixer une information. Et même si vous avez l'impression qu'il « sait », le fait de ne pas respecter la règle peut être un moyen, inconscient de tester le cadre : est-ce que cette règle vaut toujours ? En toute circonstance ? **En testant la règle, l'enfant ne cherche pas à vous ennuyer, il cherche à se sécuriser.** Cela peut être fatigant, c'est vrai. Ne rien lâcher, tenir sa règle et la répéter inlassablement, sans s'énervier de préférence, aidera votre enfant à intégrer ce qui est admis et non admis dans son cercle familial.

### Être le modèle.

Et oui, si vous demandez à l'enfant de respecter une règle mais que vous ne la respectez pas, il aura beaucoup plus de mal à l'intégrer. Et en plus, cela ne sera pas perçu comme une règle bonne et « juste ». **L'enfant apprend plus par les modèles qu'il a autour de lui que par les discours.** « Fais ce que je dis et pas ce que je fais », cela ne fonctionne pas. Ou alors, vous serez obligés de faire rentrer votre enfant dans un rapport de force, l'obliger et donc le soumettre. L'obéissance par la peur n'amène jamais le respect, mais le ressentiment.

## Accueillir les émotions de l'enfant.

Lorsqu'un enfant pleure, l'adulte a en général pour réflexe de vouloir le consoler en lui disant : « ce n'est rien ». Ceci part bien évidemment d'une très bonne intention. Mais ce que l'enfant entend et ressent, lui, est complètement différent. Les émotions niées, il ne pourra pas mettre de mots dessus. Lorsque votre enfant ressent une émotion, il est vraiment important de les accueillir.

Pour cela, verbalisez, dites ce que vous voyez : « Je vois que tu pleures beaucoup, es-tu triste ? en colère ? frustré ? ». Proposez plusieurs solutions et voyez de quoi se saisit votre enfant. « Tu es triste parce que Tom t'a pris ton jouet, je comprends, ce n'est pas agréable de se faire prendre ses affaires ».

Après avoir verbalisé, valider l'émotion (je comprends, c'est normal...) va permettre à l'enfant de se sentir entendu et compris dans son vécu... et oh miracle ! En plus, l'émotion descend plus vite ! Le secret ? **La zone du langage et la zone des émotions, dans le cerveau, sont liées. En mettant des mots, nous calmons les maux.**

## Trouver des alternatives à la punition.

La punition est en général inefficace (l'enfant recommence immédiatement après la levée de la punition) et même toxique (elle crée du ressentiment, amène une certaine insensibilité et pousse l'enfant au challenge, en lui apprenant à mieux se cacher la prochaine fois). Elle est inefficace car elle ne s'occupe pas de la cause du comportement, mais uniquement du comportement en lui-même. Or les comportements humains sont toujours dictés par des besoins, même chez les adultes.

Exemple : vous souhaitez vous mettre au régime. Vous faites attention toute la journée, mais vous avez pas mal de stress et de contrariétés. En vous installant dans votre canapé, le soir, vous dévorez une tablette de chocolat, avant de culpabiliser et de vous dire que, décidément, vous n'avez aucune volonté. Est-ce vraiment une question de volonté, ou tout simplement un besoin de réconfort et de décompression que vous n'avez pas su voir et régler ? Et si c'était pareil pour les enfants ?

Le secret est que tant que le besoin qui a amené le comportement n'est pas couvert, que l'on soit adulte ou enfant, le comportement perdurera. **L'éducation positive nous propose de chercher de quel besoin il pourrait s'agir (attention, cadre, sommeil...), d'y répondre puis de proposer une conséquence réparatrice.**

Bien sûr, il n'est pas question de ne rien faire. Mais cette conséquence sera amenée après la réponse au besoin et idéalement par l'enfant, en discutant avec lui et en cherchant ensemble quelque chose qui soit juste (ni trop simple ni trop difficile).

**L'éducation positive est un chemin qui n'est jamais terminé.**

Notre enfant, à tous les âges de sa vie, nous amènera des challenges, des questions, des situations qui nous permettront de nous interroger, de tester, tâtonner, nous tromper, réessayer...

**LE PLUS IMPORTANT EST DE SE REMETTRE EN QUESTION, S'EXCUSER LORSQUE NOUS SOMMES TROMPÉS, RÉESSAYER, DIALOGUER, ÊTRE HUMBLE ET GARDER À L'ESPRIT... QUE LES PARENTS PARFAITS N'ONT PAS ENCORE D'ENFANTS !**

Victoria Noiset

[www.enfance-positive.com](http://www.enfance-positive.com)

### POUR ALLER PLUS LOIN

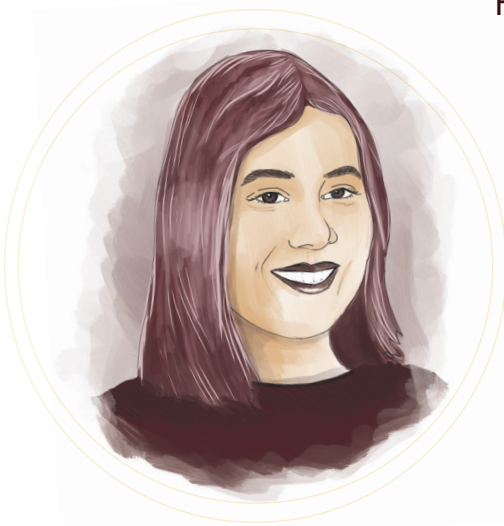
Dr Catherine Gueguen, pédiatre et neuroscientifique :  
**Pour une enfance heureuse**

Isabelle Filliozat, psychologue :  
**Au cœur des émotions de l'enfant**



# RENCONTRE AVEC AURÉLIA BARDOT

( Diététicienne / Nutritionniste )

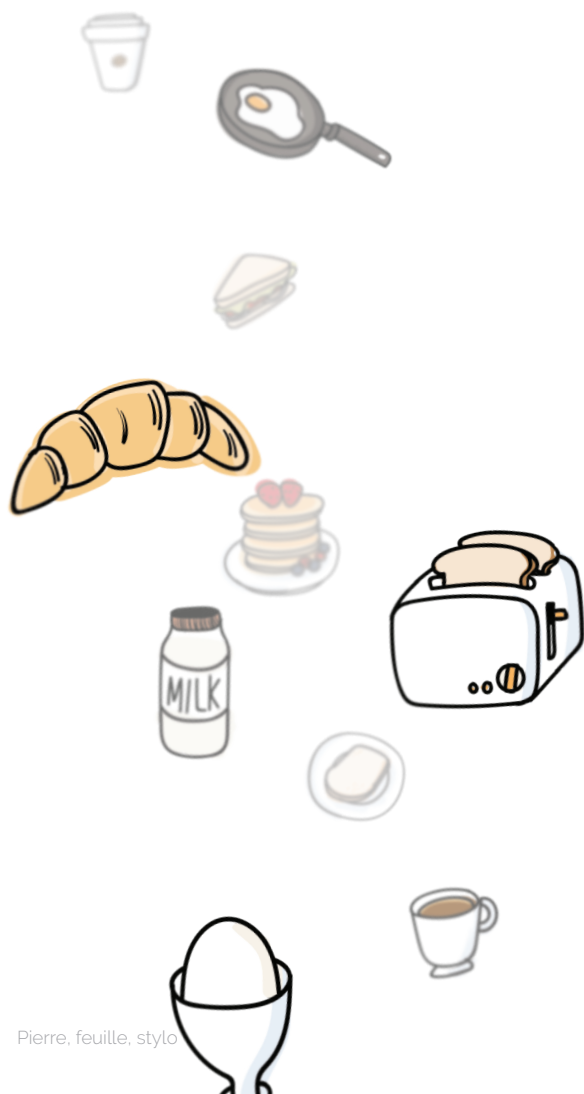


L'alimentation est au centre de tous les intérêts familiaux que ce soit pour les grands comme pour les petits. Alors nous sommes allés à la rencontre d'**Aurélia Bardot**, diététicienne nutritionniste sur la ville de Metz afin qu'elle puisse répondre à 4 questions que nous avons sélectionnées parmi les nombreuses propositions de la communauté **Kideaz**.

**Spécialisée pour les enfants et adolescents,**  
**Aurélia possède un cabinet à Metz depuis 5 années.**

*Elle a pris cette orientation car plus jeune ayant des problèmes de poids, la nécessité de comprendre et maîtriser l'alimentation s'est présentée à elle comme une évidence. Plus tard, à l'arrivée de ses enfants, elle prit la décision de faire les démarches et de se former pour se spécialiser dans l'enfance.*

« L'idée maintenant,  
c'est qu'on ne force plus un enfant à manger »



**Pour ou contre forcer les enfants à prendre un petit-déjeuner le matin ? Quel serait le petit-déjeuner idéal d'un point de vue nutritionnel ?**

**Je ne conseille pas de forcer un enfant à manger, s'il n'a pas faim au petit-déjeuner ni à aucun autre repas dans la journée.**

Mais il ne faut pas non plus que le petit-déjeuner soit absent juste par manque de temps. C'est vrai que de manière générale on court beaucoup le matin mais ce n'est pas une bonne raison pour ne pas prendre le petit-déjeuner. Il est possible également de prendre le petit-déjeuner sous forme de collation équilibrée plus tard dans la matinée. Après, bien souvent, le petit-déjeuner reste le repas préféré des enfants mais attention au sucre car un apport glycémique trop important le matin provoque par la suite une chute de la glycémie et donc une hypoglycémie réactionnelle entraînant une fringale, une fatigue, somnolence etc.

Pour ces personnes ayant ce ressenti à la suite de leur petit-déjeuner sucré, je recommande de passer au salé et souvent on voit une amélioration.

**L'idéal est au minimum de se réhydrater :** verre d'eau, tisane... On peut consommer un produit à base de céréales pour avoir de l'énergie pour toute la matinée, un produit laitier pour l'apport en calcium et être rassasié.

Il est possible de consommer un fruit de préférence sous sa forme brute, on évite les jus de fruits, les compotes.





## Quelle est votre analyse sur la recrudescence des intolérances alimentaires de plus en plus jeunes ?

La recrudescence des intolérances alimentaires est due à leur meilleur diagnostic. La recrudescence de l'intolérance aux protéines de lait de vache est due à la consommation d'un seul biberon de complément à l'allaitement maternel exclusif : l'enfant recevant beaucoup de protéines de lait de vache, puis plus du tout, l'organisme le considère dangereux. Fort heureusement, cette allergie disparaît vers l'âge de 6 ans. Dans tous les cas, il est conseillé de consulter un spécialiste allergologue dès les premiers signes cliniques (*eczéma, renvois etc.*)

Il y a en parallèle une augmentation de l'hypersensibilité au gluten avec l'installation d'un inconfort digestif, de fatigue... qui s'améliore à la suppression des aliments riches en gluten (pain, produits à base de blé). On conseille par exemple le pain de maïs qui ne comporte pas de gluten. **En tout cas, ne jamais supprimer le gluten totalement, au risque de développer une maladie cœliaque.** Cette hypersensibilité peut être temporaire et réversible et souvent dû à une perméabilité des intestins qui vont se reconstruire avec la suppression du gluten et d'autres aliments abrasifs pour l'intestin.

En général au bout de 15 jours d'arrêt du gluten, avec une alimentation équilibrée la perméabilité peut se refaire. On peut aussi y ajouter la prise de probiotiques pour restaurer la flore intestinale.

« On sait qu'il y a encore un pourcentage de la population intolérante au gluten et qui ne le sait pas. »

## Beaucoup d'interrogations autour du lait pour les enfants notamment le lait de vache...

Je préciserais que de nombreuses interrogations provenaient du fait de la présence d'hormones de croissance dans le lait de vache pour des animaux pas vraiment du même gabarit que nous autres humains.

Le lait de vache est consommé depuis des générations sans soucis, il est conseillé chez l'enfant jusqu'à 3 ans de consommer du lait de vache maternisé c'est-à-dire modifié au besoin de l'enfant. Après il est préférable de favoriser le lait biologique. L'enfant comme le veau sont en période de croissance, d'où l'idée qu'il ait besoin de protéines et celles du lait sont des protéines à absorption rapide. Les produits laitiers en excès comme toutes autres choses sont néfastes pour la santé, c'est sûrement le message qui n'est pas toujours véhiculé.

**À partir de 3 ans, la consommation de 4 produits laitiers est conseillée pour favoriser une bonne croissance osseuse et musculaire.** Si on prend un bol de lait, c'est déjà deux produits laitiers, un yaourt ou un fromage blanc c'est un produit laitier et une petite portion de fromage aussi, donc on atteint assez vite les 4 requis sur la journée.

**Selon moi ce n'est pas la consommation de produits laitiers qui fait grossir les enfants mais la surconsommation en général et le manque d'activité physique.**

Après les autres possibilités comme le lait de chèvre ou autre peuvent être une alternative au lait de vache.

Concernant le lait végétal qui n'en est d'ailleurs pas un, ce sont en fait des jus végétaux. Ce sont des produits intéressants notamment au niveau du goût, c'est en fait un végétal qui a été broyé et mélangé à de l'eau. Ils sont ensuite modifiés pour être au plus proche des apports nutritifs du lait de vache en termes d'énergie en tout cas.

## Votre avis sur les pâtes à tartiner

Les pâtes à tartiner font partie des aliments sucrés et gras qui apportent du plaisir. Elles ne sont pas à bannir mais à consommer avec parcimonie. Ces pâtes à tartiner étant solides à température ambiante, elles ont été réalisées à base de matières grasses riches en acides gras saturés (*huile de palme ou huile de coco*) ou pire, à base de matières grasses végétales hydrogénées.

**Les matières grasses saturées sont à limiter mais font partie de nos besoins !** Mon conseil : boycotter les pâtes à tartiner avec matières grasses hydrogénées ou trans (cancérigènes) et réguler la consommation à une cuillère à café par jour.

**Aurélia Bardot**  
Diététicienne / Nutritionniste



# L'AGENDA



## FAMILLE



### FAMILY DAYS

AQUASUD ( LU )

- 21 JUILLET -

Aquasud vous donne rendez-vous une fois par mois pour les *Family Days*, ces journées ont été créées dans un simple et unique but : rassembler la famille avec des jeux pour parents et enfants

[WWW.VERT-MARINE.INFO/AQUASUD](http://WWW.VERT-MARINE.INFO/AQUASUD)



### MONDIAL AIR BALLONS

RÉODROME DE CHAMBLEY ( FR )

- 26 JUILLET - 4 AOÛT -

Le plus grand rassemblement international de montgolfières attend petits et grands pour des animations, des événements et des surprises au sol et dans les airs !

[WWW.PILATRE-DE-ROZIER.COM](http://WWW.PILATRE-DE-ROZIER.COM)



### NUIT DES MERVEILLES BETTEMBOURG, LUXEMBOURG - 13 JUILLET -

Venez assister à la 10e édition de la Nuit des Merveilles ! Elle est devenue un festival incontournable au Luxembourg dédié aux arts de la rue.

[WWW.NDM.LU](http://WWW.NDM.LU)



### DUCK RACING

METZ ( FR )

- 27 JUILLET -

Le concept ? Une course de canards en plastique prenant la forme d'une loterie géante ! Cet événement festif et familial aura pour but de récolter des fonds pour des œuvres caritatives.

[WWW.HELLOASSO.COM](http://WWW.HELLOASSO.COM)



### SEMAINE ESTIVALE WALY

WALYGATOR PARC ( FR )

- 17 - 25 AOÛT -

Du sable, du soleil, des transats... mais aussi de la danse, du sport et de nombreuses animations pour prolonger l'été. Une grande Nocturne estivale avec un feu d'artifice vous attend le 17 août.

[WWW.WALYGATORPARC.COM](http://WWW.WALYGATORPARC.COM)



### SCHUEBERFOUER

VILLE DE LUXEMBOURG

- 23 AOÛT - 11 SEPTEMBRE -

Avis aux amateurs de sensations fortes et de divertissements de qualité, la Schueberfouer pose une nouvelle fois ses valises au Luxembourg !

[WWW.FOUEUR.LU](http://WWW.FOUEUR.LU)

# DES FAMILLES

## ENFANTS



### LES POUVOIRS DU SOLEIL

NATURPARK OUR ( LU )

– 4 JUILLET –

Les enfants vont pouvoir en apprendre plus sur l'énergie solaire. Comment peut-on s'en servir et comment fait-on pour produire de l'énergie solaire ?

[WWW.NATURPARK-OUR.LU](http://WWW.NATURPARK-OUR.LU)



### POUVOIRS DU MAGICIEN

THÉÂTRE LE 10 ( LU )

– 7 JUILLET –

Les petits découvriront une nouvelle comédie magique de Manu Molinero. Un tourbillon de magie dans lequel ils seront aussi acteurs !

[WWW.THEATRE10.LU](http://WWW.THEATRE10.LU)



### CINÉ PLEIN-AIR

LE MONDE DE NEMO

PLAN D'EAU DE METZ ( FR )

– 7 AOÛT –

Petits et grands pourront découvrir ou redécouvrir ce film culte de Pixar et accompagner le petit poisson clown dans sa quête unique et palpitante !



### GARDIEN D'ANIMAUX POUR LA JOURNÉE

ESCHER DEIEREPARK ( LU )

– 14 AOÛT –

Les enfants à partir de 6 ans pourront nourrir, brosser, laver et prendre soin des animaux du parc animalier d'Esch-sur-Alzette.

[WWW.DEIEREPARK.ESCH.LU](http://WWW.DEIEREPARK.ESCH.LU)



### COURS D'ESCALADE

AUBERGE DE JEUNESSE ECHTERNACH ( LU )

– 19 SEPTEMBRE –

Ces séries de cours sont proposées aux enfants de 8 à 12 ans et visent à les initier à l'escalade tout en renforçant leur concentration et leur confiance.

[WWW.YOUTHHOSTELS.LU](http://WWW.YOUTHHOSTELS.LU)



### LA PRINCESSE MYSTÉRIEUSE

PHILHARMONIE ( LU )

– 22 SEPTEMBRE –

Rien de mieux qu'une mise en scène poétique et musicale pour éveiller les sens de nos petits bambins. Les petits de 5 à 9 ans pourront suivre les nouvelles aventures des *Explorateurs* le temps d'un spectacle.

[WWW.PHILHARMONIE.LU](http://WWW.PHILHARMONIE.LU)





## FESTIVAL DE LA BD CONTERN ( LU ) - 20 & 21 JUILLET -

Des milliers de passionnés et familles se rendent tous les ans à Contern à l'occasion du Festival de la BD, l'un des plus importants du genre en Europe.

[WWW.BDCONTERN.LU](http://WWW.BDCONTERN.LU)



## PARENTS



## NUIT DE LA CULTURE ESCH-SUR-ALZETTE ( LU ) - 12 SEPTEMBRE -

La Nuit de la Culture verra de nouveau toute la ville se mobiliser. Après la nuit et les rêves, retrouvez cette année tout un programme autour de la thématique de l'eau et de l'Alzette.

[WWW.NUITDELA CULTURE.LU](http://WWW.NUITDELA CULTURE.LU)



## BLUES'N JAZZ RALLYE 2019 VILLE DE LUXEMBOURG - 27 JUILLET -

Le festival Blues'n Jazz Rallye fête ses 25 ans cette année et vous donne rendez-vous pour une série de concerts sur différentes scènes en plein air, dans différents cafés, bars, clubs et restaurants de la capitale.

[WWW.LUXEMBOURG-CITY.COM](http://WWW.LUXEMBOURG-CITY.COM)



## YUMM FESTIVAL KIRCHBERG ( LU ) - 25 - 27 SEPTEMBRE -

Participez à la seconde édition du Yumm Festival Kirchberg, 10 food trucks venant de toute l'Europe seront au rendez-vous ainsi qu'une animation musicale-artistique !

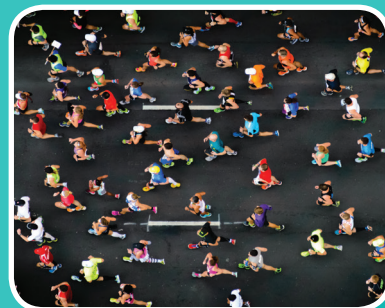
[WWW.YUMM.LU](http://WWW.YUMM.LU)



## NUIT DES MUSÉES VILLE DE LUXEMBOURG - 12 OCTOBRE -

Les décors des musées offriront une plate-forme pour un programme pluridisciplinaire de danse, musique, *live acts* et bien d'autres !

[WWW.VISITLUXEMBOURG.COM](http://WWW.VISITLUXEMBOURG.COM)



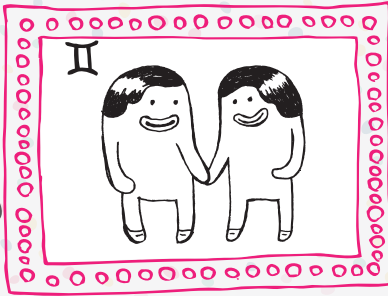
## LËTZ GO GOLD KOCKELSCHUEUR ( LU ) - 28 SEPTEMBRE -

La fameuse course solidaire Lëtz Go Gold fait son grand retour, 100 % des dons iront aux projets de recherche contre le cancer de l'enfant.

[WWW.LETZGOGOLD.LU](http://WWW.LETZGOGOLD.LU)

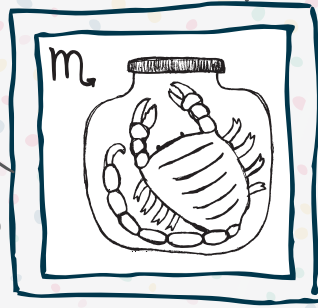
# L'horoscope

Gémeaux



Enthousiaste, gai, optimiste, chaleureux et généreux, le Gémeaux a besoin de laisser sa joyeuse personnalité s'épanouir. Du coup, filez lire votre signe et arrêtez d'espionner celui de votre mari.

Scorpion



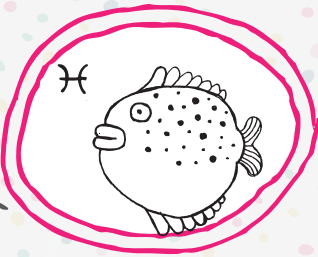
Vous traversez une phase difficile mais n'oubliez pas que quelle que soit la question ou le problème, le chocolat est toujours la bonne réponse.

Vierge



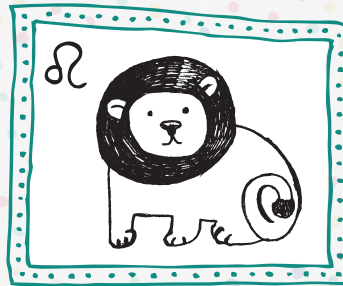
On ne le répètera jamais assez : les enfants sont des créatures démoniaques. Du coup vous redécouvrez plein de petits plaisirs comme aller travailler par exemple.

Poisson



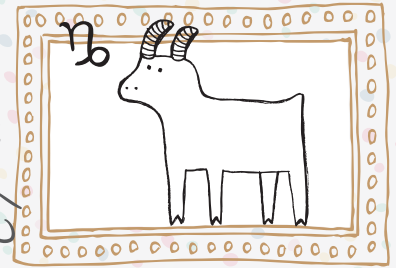
Votre enfant va s'interroger sur ce qu'est le fait d'être parent. Un conseil : Allez vous coucher en travers de son lit en plein milieu de la nuit.

Lion



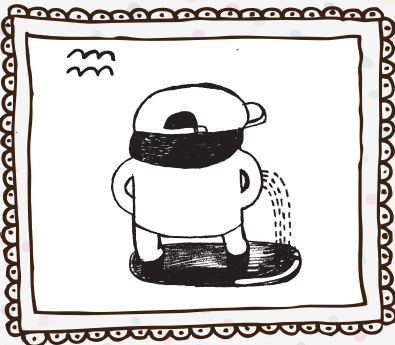
Vous allez enfin pouvoir lire 2 pages d'un livre à la plage. Le souci c'est que ce sera *Tchoupi part en vacances à la mer*.

Capricorne



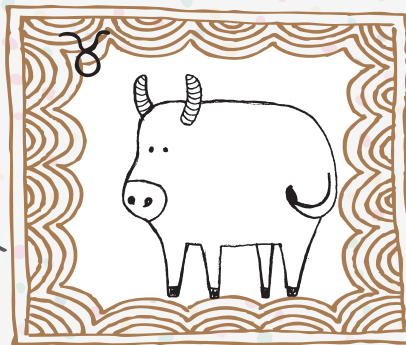
Vous allez développer un attrait tout particulier pour le cinéma, notamment pour Harry Potter. Vous allez découvrir les seuls moments où l'on voit des hommes se servir d'un balai.

Versaire



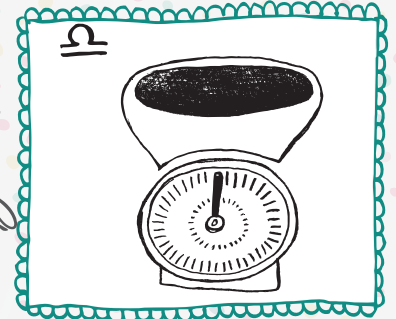
Votre conjoint passe son temps à critiquer vos choix ! Rappelez-lui juste qu'il en fait partie.

Taureau



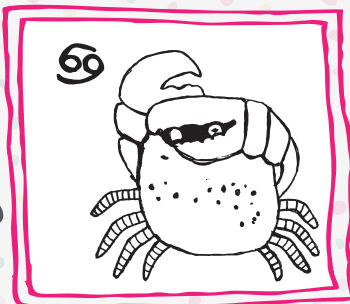
Vous allez avoir une révélation : Ranger la chambre avec les enfants c'est un peu comme se brosser les dents avec du Nutella.

Balance



Non ! Non ! Et non ! Je ne veux plus entendre parler d'elle, en plus elle fait exprès de me rajouter chaque année un peu plus de poids.

Cancer



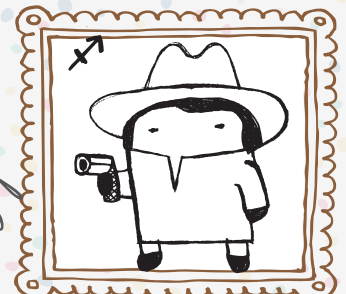
Les prochains mois de votre vie seront traversés par des événements capitaux, fondamentaux. Que vous allez tous rater par la faute des autres. Dommage.

Bélier



Reprenez confiance en vous ! Un petit conseil beauté pour cet été à la plage : Étendez votre serviette à côté d'un moche.

Sagittaire



Vous avez troqué votre arc contre une arme à feu et franchement les résultats s'en ressentent, rien ne vous résiste.

# Offrez ou offrez-vous *Little Kideaz*

# 5

## BONNES RAISONS DE VOUS ABONNER :

- Vous bénéficiez d'une **offre préférentielle**
- Vous recevez votre magazine en **avant-première**
- Vous ne loupez plus rien des **bons plans famille** de la région
- Vous profitez d'un **support ludique, artistique et original**
- Vous partagez les mêmes valeurs fortes d'**espoir et de découverte**



Recevez **gratuitement**  
le guide des activités en famille  
**Lët'z' Go Family** pour chaque abonnement !

## ABONNEMENT AUX 2 NUMÉROS PAR AN JUIN / OCTOBRE

Envoyez-nous avec preuve de paiement par mail à [hello@kideaz.com](mailto:hello@kideaz.com) :

Nom / Prénom / Adresse

**Luxembourg 12 € / Pays frontaliers 15 €**

À verser sur le compte ING Luxembourg

Bic : CELLLULL

IBAN : LU58 0141 8426 220 0000

Retrouvez-nous sur  
[www.kideaz.com](http://www.kideaz.com)  
&  
Facebook



+ de 250 idées  
pour vos sorties  
en famille !



Chez Ernster, en kiosque et en grande surface

Kideaz.com

# LA FAMILLE P'TITS BOUCHONS S'AGRANDIT À LEUDELANGE



Crèches et Foyer de jour à **Foetz & Leudelange**

[www.lesptitsbouchons.lu](http://www.lesptitsbouchons.lu) | [contact@lesptitsbouchons.lu](mailto:contact@lesptitsbouchons.lu) | 26 55 02 98

