



CHAM KIDS

Le petit magazine de l'APE pour
toute la famille



© APE Chamoson, décembre 2022

Table des matières

Introduction	4
Agenda des manifestations	5
Jeux et bricolage	
• Déguisement de chevalier	6-7
• Bombes pour le bain	8-9
A tes baskets : Idées de balade en toutes saisons	10
Idées de recettes d'hiver 2022 :	
• Gâteau saveur pain d'épices	11
• Guirlande à croquer	12
• Roulé au pain d'épice	13
Interview :	
• Le Basketball avec Marine	14-16
Côté santé : Yoga pour toute la famille	17-19
Carnaval de Chamoson	20
Remerciements	21



Introduction

Salut,

Notre brochure est enfin de retour. C'est bientôt l'heure des vacances scolaires. Tu les attends certainement avec impatience ! Nous t'avons préparé des idées et des gourmandises pour t'occuper pendant ces vacances. On espère que tu te régaleras.

D'ailleurs, comme nous ne revenons pas avant Carnaval, nous en avons profité pour le glisser aussi dans notre brochure. En plus, le Carnaval de Chamoson vient d'annoncer le thème : « Les dessins-animés ». Ça se passe le 20 février 2023. Si tu as le temps, profite-en pour commencer la conception de ton costume.

Tu as une bonne idée pour les prochaines éditions ? Tu peux nous l'envoyer sur notre adresse chamoson.ape@gmail.com.

Nous te souhaitons de belles fêtes de fin d'année ainsi que de bonnes vacances. Que tes yeux soient remplis d'étoiles.

Le comité



Agenda 2022-23

- Vente de gâteaux devant la Migros en faveur de la conférence de mars le samedi 14 janvier 2023 de 7h30 - 17h
- Assemblée Générale le vendredi 3 février 2023 à 19h30 à la salle du Vatican
- Vente-échange : samedi 11 mars 2023 dès 9h à la salle Polyvalente
- Conférence : Dre Cherine Fahim, docteure en neurosciences, 22 mars 2023 à 19h à la salle Espace Johanniss
- Chasse aux œufs samedi 08 avril 2023
- Cours 1^{er} secours samedi 13 mai 2023
- Fête des Familles dimanche 18 juin 2023

Déguisements et Bricolages pour Carnaval

Voici quelques idées de bricolages pour fabriquer des accessoires de déguisement soi-même sur le thème « Moyen Âge ». Vous pouvez prendre du caoutchouc mousse ou du carton pour le bouclier et l'épée.



Découper la forme du bouclier et le décorer par exemple avec des autocollants ou en dessinant au feutre un emblème.

La ficelle en tissu s'attache derrière pour faire office de poignée.



Pour renforcer l'épée, coller un morceau de carton ou de bois fin entre les deux parties.



Pour le cheval, utiliser un rouleau de papier cadeau vide, du papier crépon pour la crinière et le caoutchouc mousse pour la tête et les yeux.



Pour fabriquer la jupe, prendre un élastique de couture et nouer des foulards tout autour.

Amuse-toi bien et n'hésite pas à nous envoyer une photo de ton déguisement. chamoson.ape@gmail.com

Bombes pour le bain²

Indications

Temps de préparation : *environ 10 minutes (sans compter le rangement)*

Durée de conservation : *environ 6 mois*

Ingrédients : *Vous les trouverez en droguerie, sur le site internet cité et même certains à la Migros Partenaire de Chamoson.*

Ingrédients :

- 80gr. Bicarbonate de Sodium
- 40gr. Acide Citrique
- 40gr. sel d'Epsom (ou sel de cuisine)
- 30 gouttes. d'arôme (selon vos goûts)
- 1gr. Eau du robinet
- 15gr. Huile de Coco (bio)
- (1 pointe colorant hydrosoluble, pas obligatoire)

Matériel nécessaire :

- 1 bol en inox ou en verre
- 1 cuillère avec balance digitale ou 1 balance de précision
- 1 bécher 25ml
- 1 spatule
- Moules pour les bombes de bain (des moules à glaçons souples feront aussi l'affaire 😊)

² Source : www.cosmaking.ch

Préparation :

1. Dans un récipient, mélanger toutes les poudres : Bicarbonate de Sodium, Acide Citrique, Sel d'Epsom (ou sel de cuisine).
2. Ajouter l'arôme et mélanger le tout.
3. Si vous souhaitez colorer vos bombes de bain : Mélanger le colorant dans 1gr. d'eau du robinet puis ajouter l'eau colorée aux poudres en mélangeant doucement pour éviter l'effervescence.
4. Ajouter l'huile de Coco au mélange.
5. Mouler les bombes de bain dans les moules.
6. Sortir les bombes du moule et laisser sécher 24h. Pas besoin de les laisser sécher dans les moules.

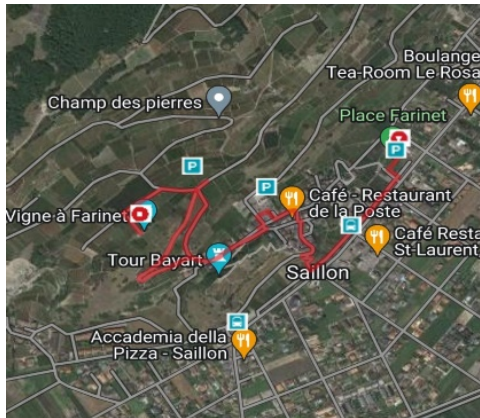


Remarque : Du fait de l'huile de coco, votre baignoire sera un peu grasse après le bain mais il sera facile de nettoyer les résidus avec un peu de vinaigre par exemple.

Le sentier des vitraux₁

Longueur 3.4Km

Durée environ 2h



Un cadre idyllique et une exposition de magnifiques vitraux en pleine nature sont la combinaison parfaite pour une randonnée du dimanche après-midi en famille.

Le départ se trouve à la place Farinet au pied du village et nous mène jusqu'à la vigne à Farinet. Un beau chemin facile nous balade à travers le vignoble et le bourg médiéval présentant 21 grands vitraux qui illustrent l'enfance, l'amour, la souffrance et la mort. Ils ont été créés par Robert Héritier, peintre, et Theo Imboden, verrier. Ce sont de véritables diamants au soleil.

Sans oublier qu'à la fin on peut voir la vigne de Farinet, la plus petite vigne cadastrée de la planète.



3. Source :

www.randonature.ch/ www.saillon.ch/

Gâteau saveur pain d'épices

Les ingrédients :

350 g de farine
250 g de sucre brun
200 g d'amandes moulues
15 g d'épices pour pain d'épice
 $\frac{1}{2}$ paquet de poudre à lever
2 c. à café de cannelle
150 g de beurre liquide, refroidi
3 œufs
2 c. à soupe de miel
250 ml de lait



1. Dans un grand saladier, mélanger la farine, la levure le sucre, les amandes moulues, la cannelle, l'épice à pain d'épice.
2. Ensuite ajouter le beurre, les œufs le miel et le lait.
3. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Verser la pâte dans le moule à charnière chemisée de papier cuisson.
5. Faire cuire 50 - 55 min dans le bas du four préchauffé à 180°C.
6. Laisser tiédir, démouler.
7. Une fois refroidi saupoudrer de sucre glace.

Régalez-vous avec un bon vin chaud

La Guirlande à Croquer³

Ingrédients :

100 g de sucre

1 œuf

225 g de farine

25 g de cacao en poudre

100 g de beurre



1. Mélanger le sucre et le beurre coupé en petits morceaux. Tamiser ensemble la farine et le cacao et les ajouter.
2. Travailler la pâte du bout des doigts pour faire comme du sable. Incorporer l'œuf à la pâte, faire une boule et la mettre au frais pendant 1h.
3. Préchauffer le four à 180°C. Fariner le plan de travail et étaler la pâte sur 5 mm d'épaisseur. Découper les sablés avec un verre ou un emporte-pièce.
4. Les disposer sur une plaque couverte de papier cuisson. Avec un pique à brochette, faire des trous en-haut de chaque biscuit. Mettre au four 10 min.

Quand les biscuits sont refroidis, monter la guirlande avec de la ficelle ou du ruban. On peut aussi les suspendre 1 par 1 et les accrocher sur le sapin.

Amuse-toi et régale-toi bien !

Biscuit roulé au pain d'épices

Génoise au pain d'épices :

Ingrédients :

- 4 œufs
- 125 g de farine
- 1 c.s. d'épices
- 75 g de sucre
- 7 g de levure



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°
2. Mélanger au robot la farine, les épices et la levure chimique
3. Séparer les blancs des jaunes et battre les blancs en neige. Une fois la neige ferme, ajouter le sucre. Baisser la vitesse du robot et ajouter d'un coup les 4 jaunes, puis tout de suite le mélange sec en pluie. Arrêter le robot rapidement.
4. Verser la préparation sur une plaque beurrée (25x35)
5. Enfourner environ 20 minutes

Crème chantilly aux agrumes :

Ingrédients :

- 200ml de crème entière
- 40 g de sucre glace
- 30 g de mascarpone
- Arôme d'orange
- 1 mandarine



Préparation

1. Battre la crème et le sucre glace en chantilly puis incorporer le mascarpone
2. Couper la mandarine en dés et les ajouter à la chantilly. Ajouter en suite l'arôme orange.

Dressage

Une fois sortie du four, faire des trous dans la génoise à l'aide d'une fourchette et l'imbibé de lait. Étaler une partie de la chantilly puis rouler le gâteau, étaler l'autre partie autour. Décorer.



Basketball

Le basketball est un sport collectif de balle opposant deux équipes de cinq joueurs sur un terrain rectangulaire. L'objectif de chaque équipe est de faire passer un ballon d'un arceau de 45cm⁵ de diamètre, fixé à un panneau et placé à 3,05m du sol nommé **le panier**. Il se pratique exclusivement à la main, et les joueurs peuvent se déplacer avec la balle en main en dribblant sur le sol ou en effectuant deux pas maximum sans dribbler.

Interview de Marine :



Comment as-tu choisi ce sport ?

Ma sœur pratiquait déjà le basket, j'aimais beaucoup aller voir ses matchs. Et je trouvais qu'il y avait une bonne ambiance.

Qu'est-ce qui t'a motivée dans ce sport ?

L'esprit d'équipe et le travail d'équipe m'ont rapidement plus dans ce sport.

Quel est ton rêve ultime dans ce sport ?

Mon rêve dans ce sport est de faire partie de l'équipe de Suisse et de continuer de me former en France car le niveau est meilleur qu'en Suisse.

Depuis combien d'année pratiques-tu ce sport ?

J'ai commencé le basketball il y a 10 ans.

Qu'est ce qui a fait que tu le pratiques encore aujourd'hui ?

L'esprit d'équipe et l'ambiance sont tous des éléments qui me plaisent énormément.

Quelles qualités doivent avoir les futurs joueurs ?

Il faut avoir de la détente, de la rapidité, avoir une bonne vision du jeu et être capable de jouer en équipe.

Quel est ton meilleur résultat ?

Championne valaisanne l'année dernière.

Quel est ton idole ?

Stephen Curry* car il a un très bon shoot

** Stephen Curry est un joueur américain de basketball évoluant au poste de meneur dans l'équipe des Warriors de Golden State en NBA.*

Marine joue actuellement avec le club de Hélios à Vétroz. L'année dernière avec son équipe, elles sont arrivées 7^e de toute la Romandie et championne VS en U14F (moins de 14 ans filles)



Si tu souhaites aussi en connaître plus sur ce sport tu peux contacter le club de Vétroz, Helios VS Basket.



Petite séance de YOGA pour toute la famille

Prenez place au calme seul ou en famille. Si vous le faîte avec des enfants, montrez leurs l'image de la position, puis expliquer leurs comment la faire correctement. C'est parti !

Apprend et renforce l'équilibre...



... aide à la concentration ...



... à la relaxation ...



... à revenir au calme ...



... moment de complicité ...



... l'harmonie ...



... le renforcement musculaire ...



... moment de partage ..



... moment de rigolade ...



... moment de bonheur ...

Détente du corps et de l'esprit ce petit moment pour prendre du temps pour soi et gagner en confiance. N'hésitez pas à répéter cette routine au quotidien.

Carnaval de Chamoson

Mets-toi dans la peau de ton personnage préféré et viens faire la fête avec nous sur le thème des dessins animés le **20 février 2023**. Disney, Marvel, Cartoon Network, etc... à toi de jouer !



rencontrer aux dates suivantes :

- 7 janvier 2023
- 28 janvier 2023

Pour une vente de gâteaux devant la Migros la Concordia.

Plus d'informations suivront sur nos comptes Facebook, Carnaval de Chamoson, et Instagram, [carnaval_de_chamoson](#).



SPONSORS : REMERCIEMENTS

Afin que les brochures restent gratuites
et que tous les enfants puissent les lire,
nous avons la chance de pouvoir compter sur le soutien
de quelques entreprises locales que nous remercions
chaleureusement :



Saint-Pierre-de-Clages
www.sandra-L.ch
079 209 91 54



MIGROS
PARTENAIRE