

# Art-thérapie



## **30 ACTIVITÉS DU MOIS DE NOVEMBRE**

*Novembre 2022*



*By Question des Qi Libres*

*Hors série*

# SOMMAIRE

*1 activité par jour à faire pendant les moments calmes*

*Pages*  
1- 8-18-27-  
37

*Coloriages*

*Pages:*  
2- 9-19-  
28-38

*Sudoku de l'automne*

*Pages:*  
3-10-20-  
29-39

*Trouves les différences*

*Pages:*  
4-11-21-  
30-40

*Labyrinthes*

*Pages :*  
5-6;12-15;  
22-25;31-  
35;41-42

*Bricolages*

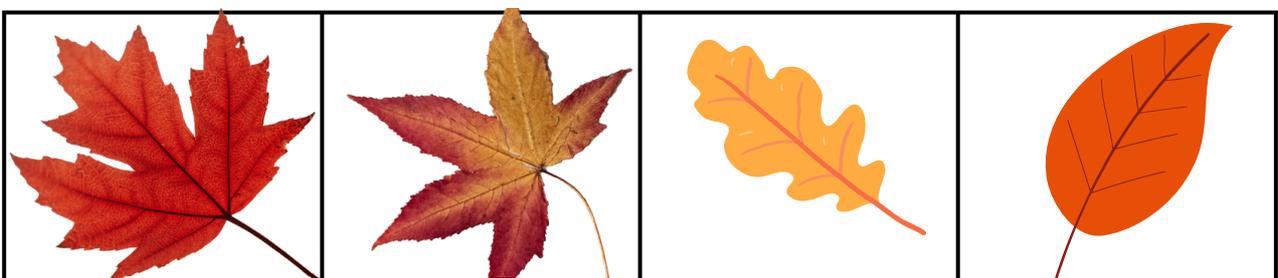
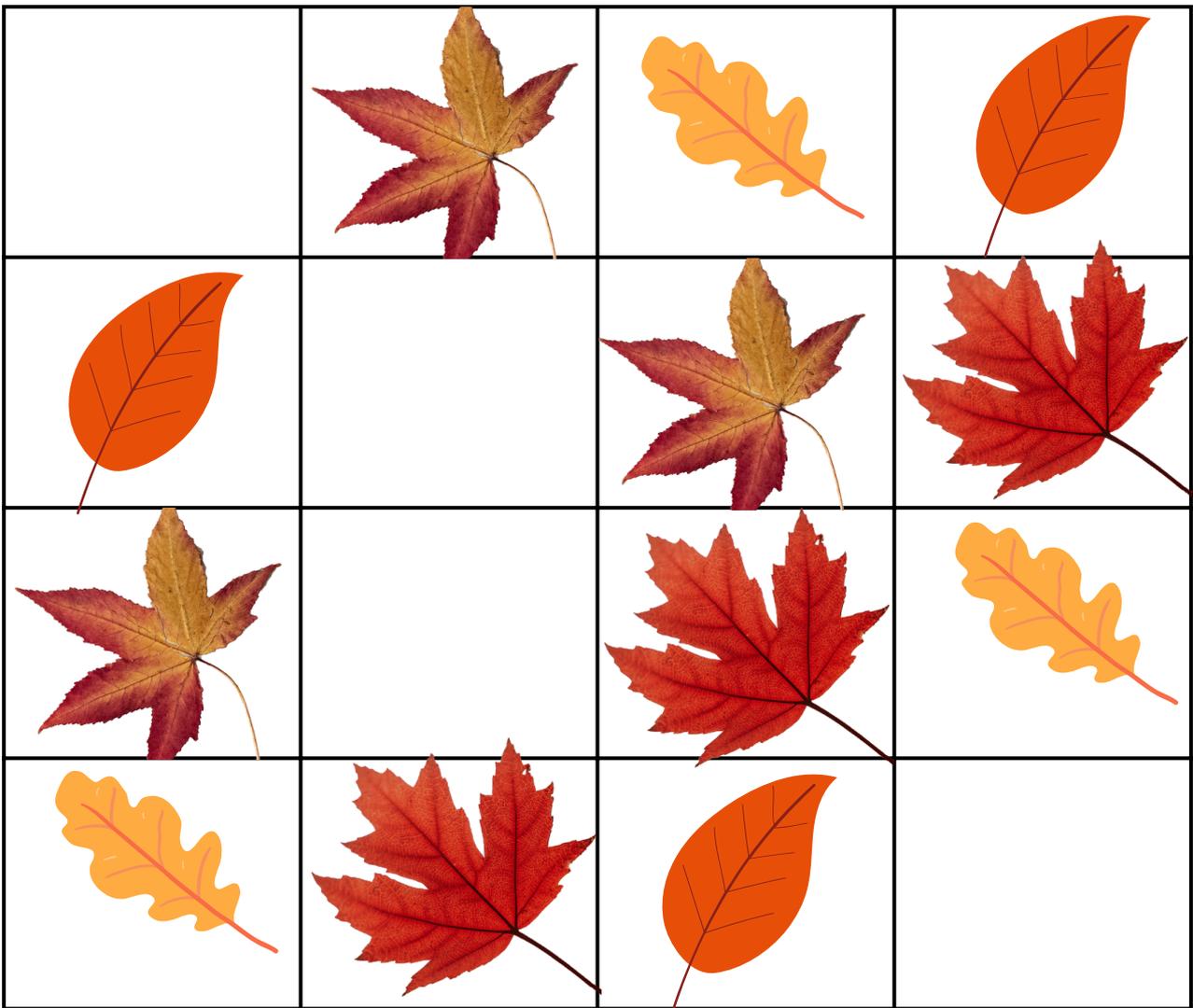
*Pages :*  
7;16-17;  
26;36;43-44

*Dessiner pas à pas l'automne et les  
animaux de la forêt*

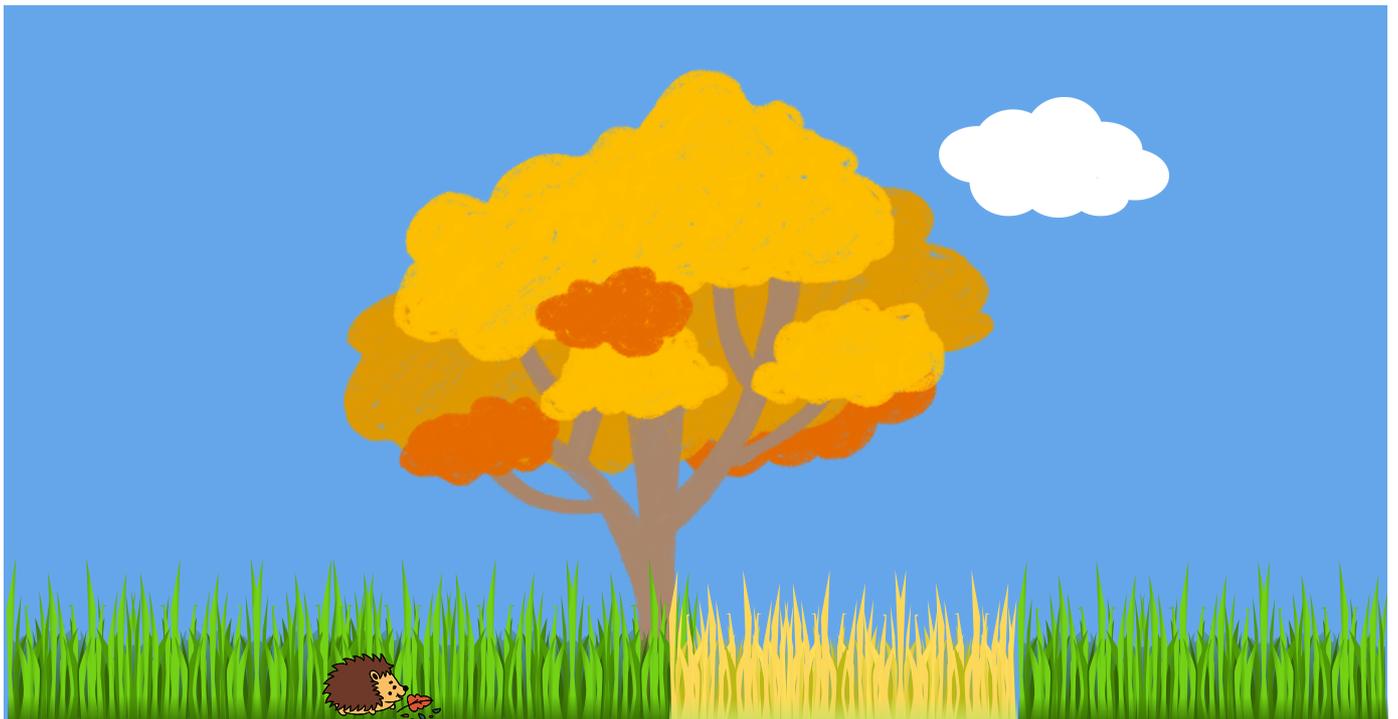


## Sudoku de l'automne : les feuilles

*Règles du sudoku : Le but du sudoku pour les petits est de remplir les cases vides avec les petites images restantes. Mais il faut respecter les règles suivantes : dans chaque ligne verticale ou horizontale, il ne peut pas y avoir 2 images identiques.*

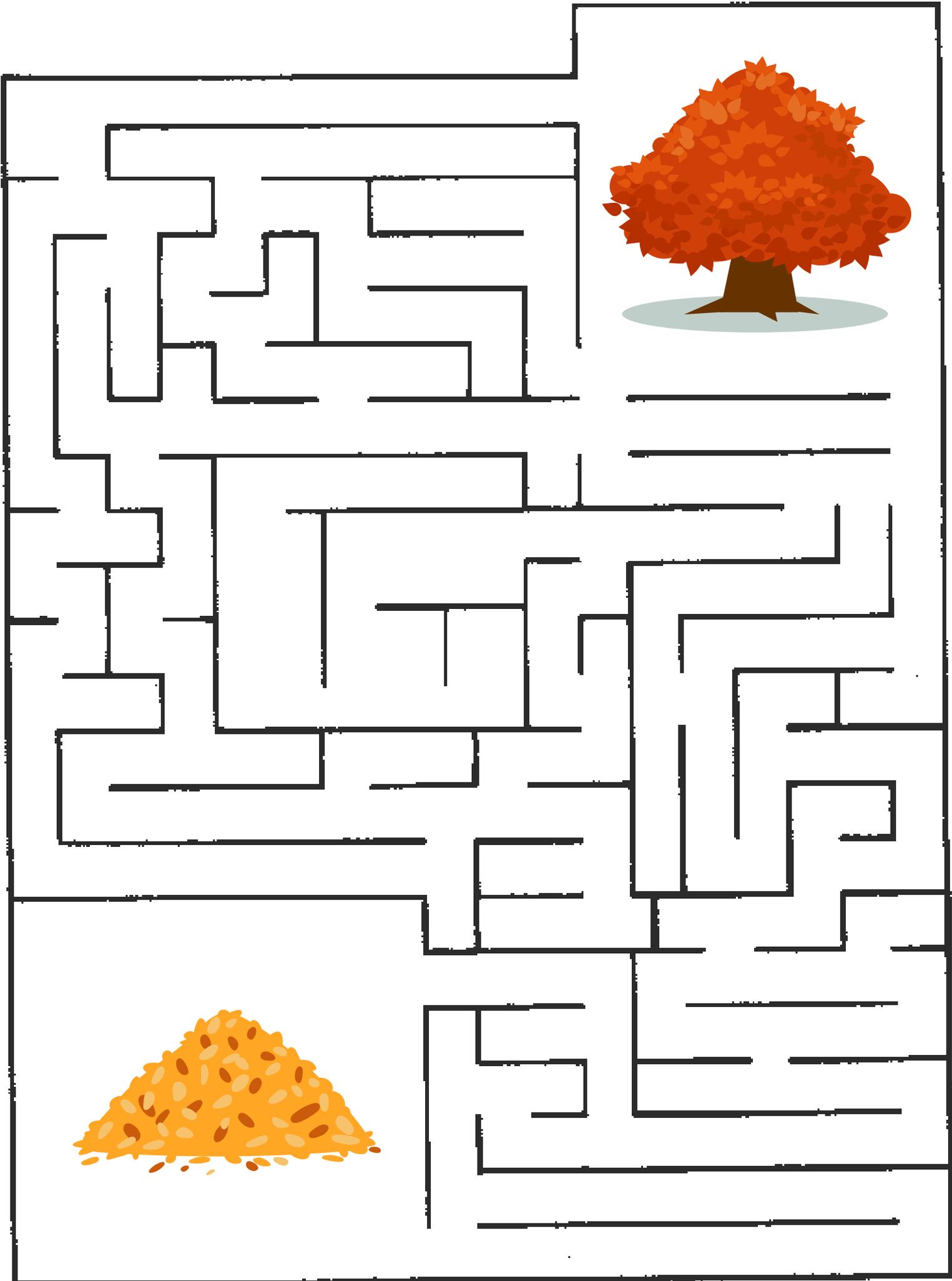


# Trouve les 5 différences



Sur l'image 1 : Le vol d'oiseaux, l'écureuil dans l'arbre et les nuages  
Sur l'image 2 : Le hérisson, l'herbe jaune

*C'est l'automne, l'arbre perd ses feuilles, aides le à les retrouver*





## Bricolage : Ma champignonnière numérique



Profites d'une balade en forêt pour observer ce qu'il y a autour de toi. En cette saison, il y a beaucoup de choses au sol : des feuilles, des glands..

Mais il y a aussi des **Champignons**.

**Une règle importante est de ne surtout pas les toucher car ils peuvent être toxiques** mais de les photographier et d'essayer de les identifier pour en faire un guide en allant sur le site : <https://www.guidedeschampignons.com>

J'ai eu l'occasion d'aller faire un tour en forêt Provençale et j'ai trouver de jolis champignons (l'identification reste incertaine, certains se ressemblent). Voir l'exemple de fiche ci-après.



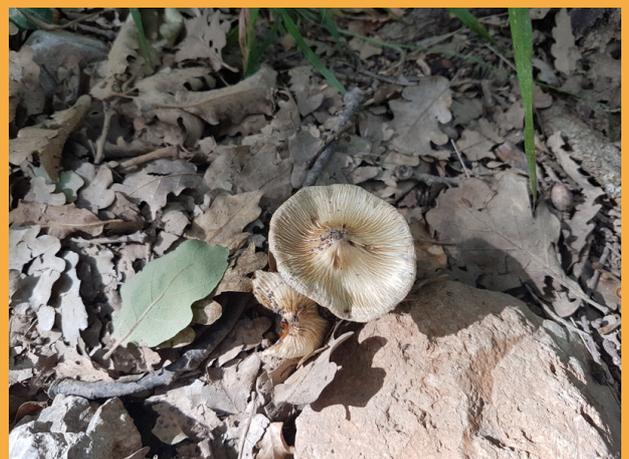
*Russule Charbonnière*



*Russule écrevisse*



*Gomphide rose*



*Tricholome blanc*

# 1

# Gomphide rose

*Gomphidius roseus*



Photographier le 02 Octobre 2022  
Par Corinne Giovannetti

## Description physique



**Chapeau :** 3 à 7 cm, visqueux puis sec, rouge-rose vif à rose pâle, se tachant de noirâtre



**Lames :** Décurrentes, espacées, blanchâtres puis gris noirâtre.



**Pied :** 2 à 7 cm, blanc au sommet, teinté de jaune et de noir à la base



**Chair :** Blanche

## Odeur et saveur



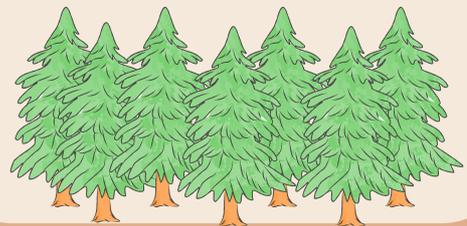
**Odeur :** Faible



**Saveur :** Douce

## Habitat :

Forêts de conifères,  
uniquement sous les pins



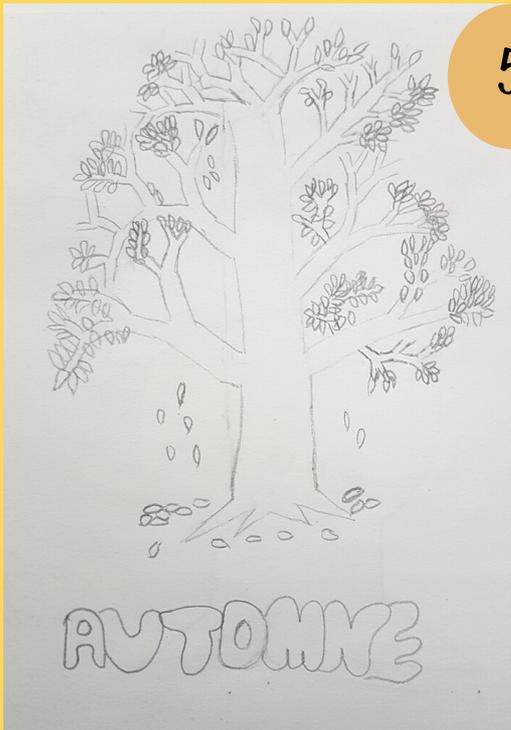
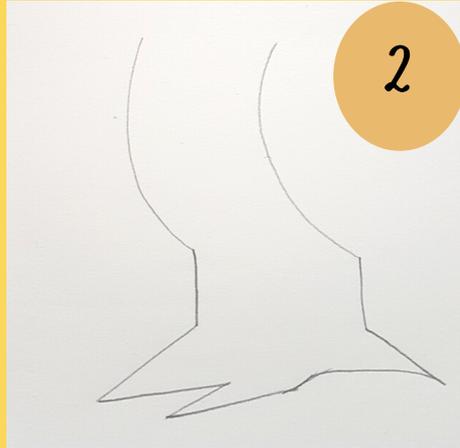
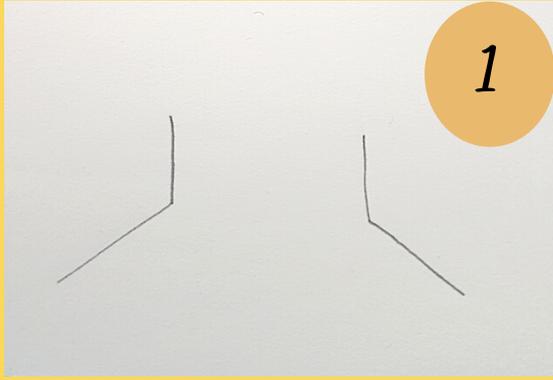
Saison :

Août à Octobre



Champignon à rejeter

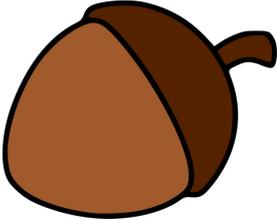
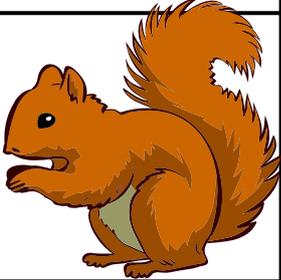
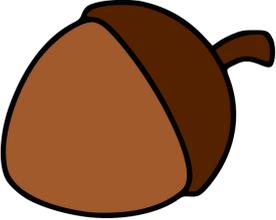
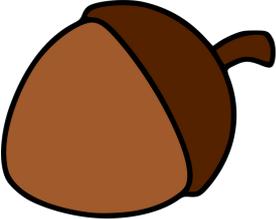
# Dessine pas à pas l'automne et les animaux de la forêt



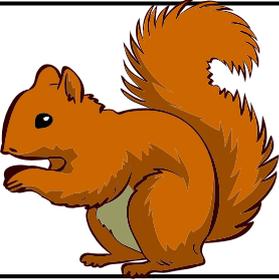
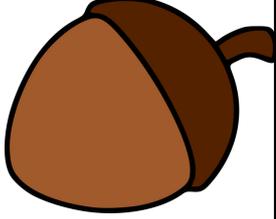


## Sudoku de l'automne : l'écureuil

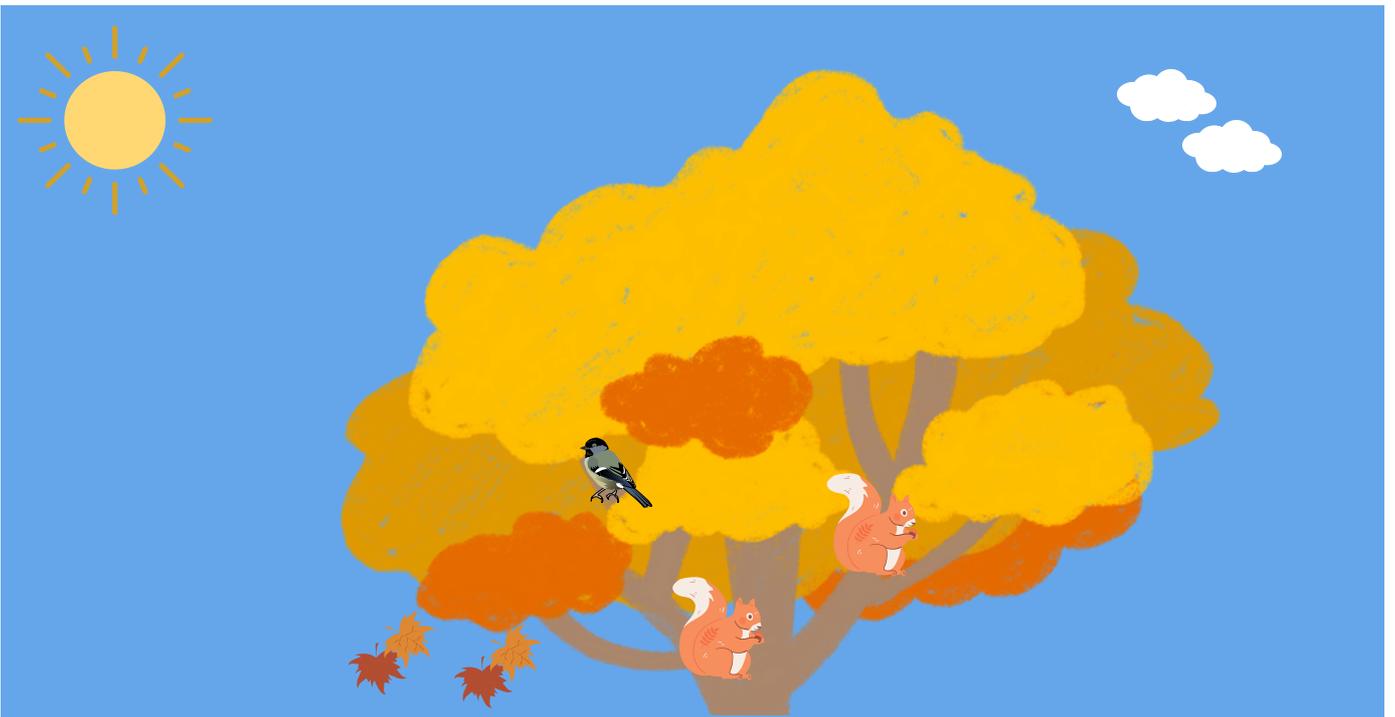
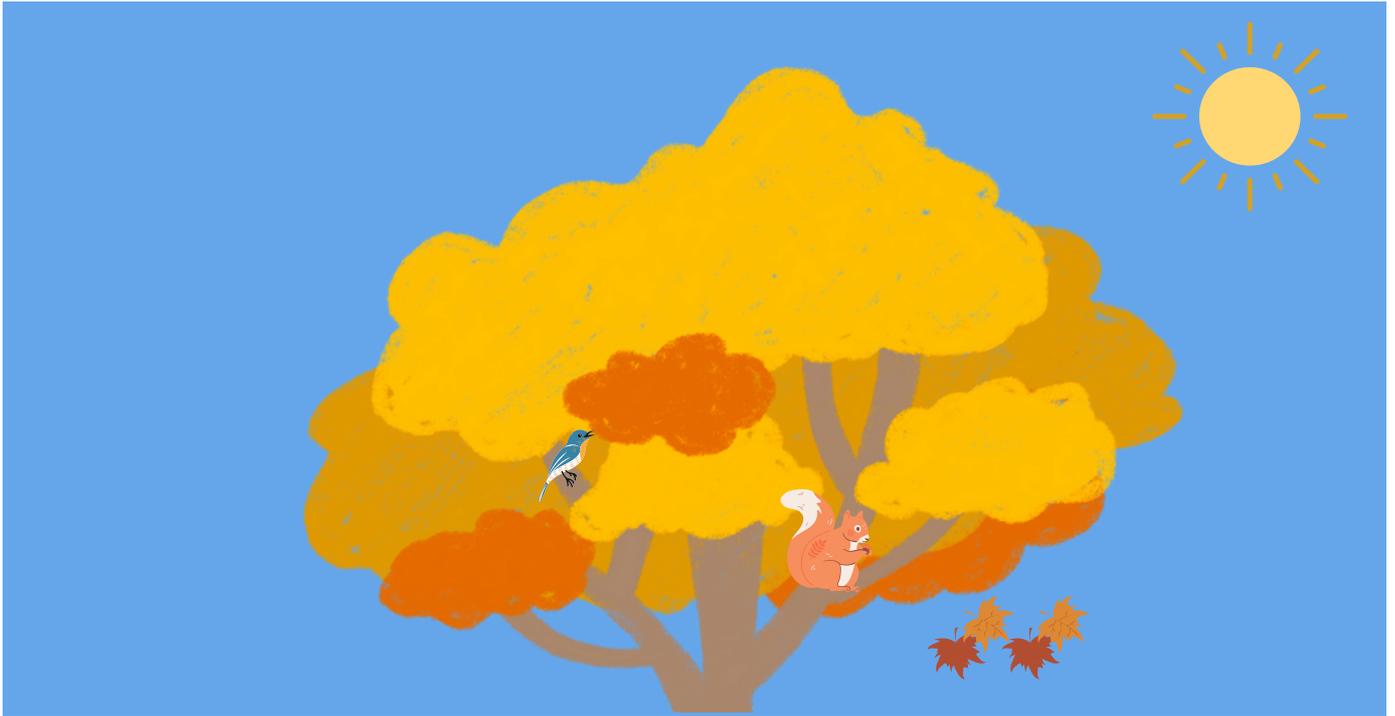
Règles du sudoku : Le but du sudoku pour les petits est de remplir les cases vides avec les petites images restantes. Mais il faut respecter les règles suivantes : dans chaque ligne verticale ou horizontale, il ne peut pas y avoir 2 images identiques.

---

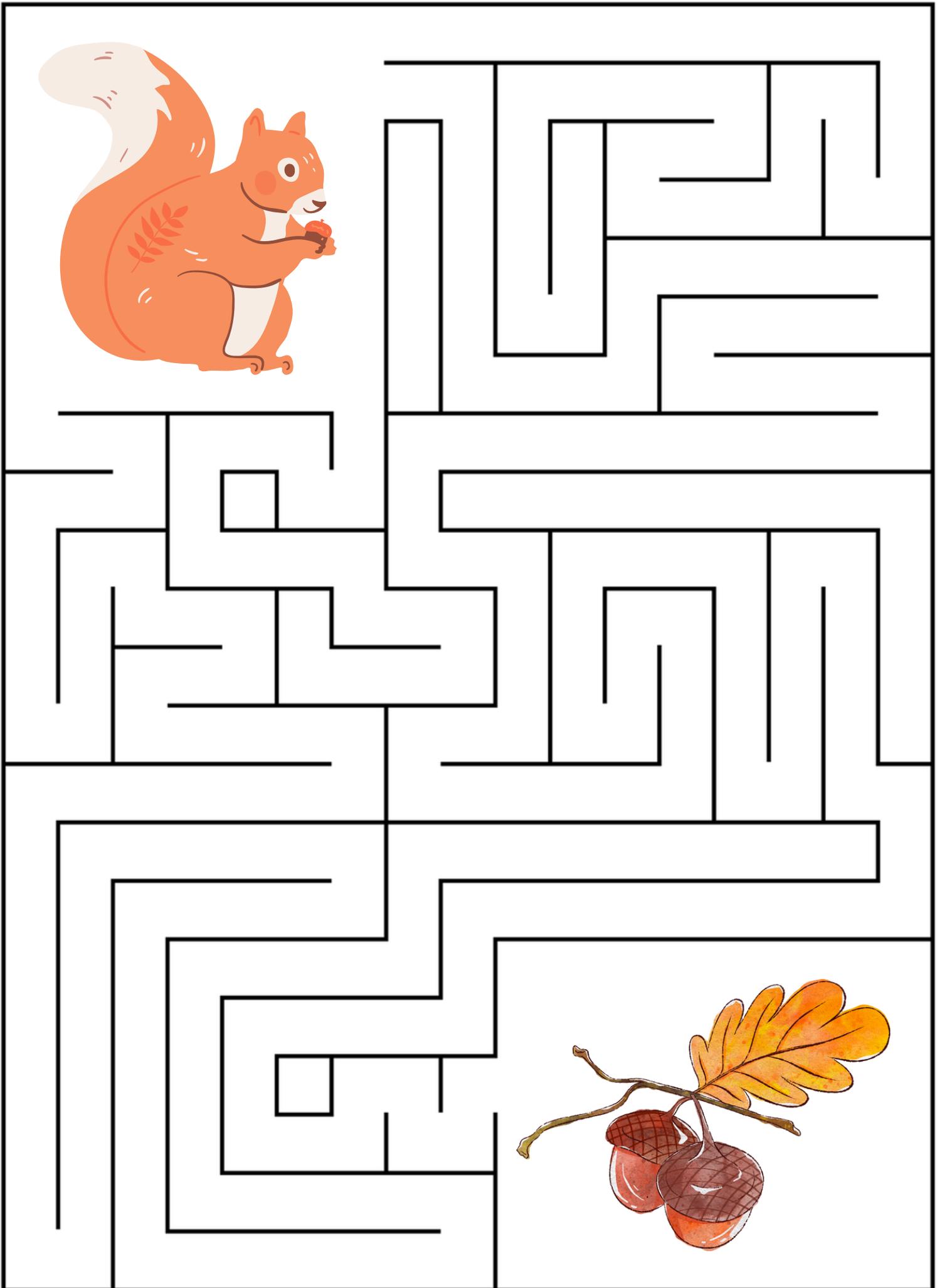
			
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

# Trouve les 5 différences



Soleil, nuage, oiseau différent, nombre d'écureuil, feuilles

*Aides l'écureuil à retrouver la nourriture qu'il a caché.*





## Bricolage : Un pot à crayon en forme d'écureuil



### Matériel



1 rouleau en carton



1 feuille blanche ou un emballage carton de recyclage



1 crayon HB



Feutre noir



gouache et gobelet



Ciseaux



Colle

### Préparation

1/ Sur un morceau de carton ou une feuille à dessin blanche :

a- Tracer le contour du rouleau en carton (base de la queue) puis prolonge en dessinant le panache.

b- Dessine deux petites oreilles.

c- Tracer les contours du museau

d- Tracer les contours du fond à l'aide d'un compas ou d'un verre

Repasses les contours de chacun des éléments précédant au feutre noir puis découper selon le tracé

2/ Avec de la peinture marron orangée peindre le rouleau en carton la queue et les oreilles. Et le socle en marron puis laisser sécher

3/ Dessine un petit nez au milieu du museau



## Bricolage : Un pot à crayon en forme d'écureuil



### Assemblage

4/ Colle la queue à l'arrière du carton et les oreilles à l'intérieur de la partie avant du rouleau

5/ Colle le museau à environ ----cm du haut de la tête en le centrant entre les deux oreilles

6/ Pour les yeux 3 possibilités :

a- dessines directement les yeux au feutre noir sur le carton

b- dessines les yeux selon le modèle ci-après sur le restant de papier, découpes et colles les sur le rouleau

c- Colle des yeux mobiles.

### Finitions

7/ dessines au feutre noir deux petites pattes en bas du corps



## Bricolage : Un pot à crayon en forme d'écureuil



### Résultat en images



Matériel utilisé pour la réalisation du pot à crayon.  
J'ai préalablement découpé tous les éléments

1



2



3



J'ai commencé par coller les oreilles sur le rouleau de carton (1), puis j'ai collé la bande de papier canson marron (2). Résultat image (3)

4



5



6



J'ai collé la queue sur l'arrière du rouleau de carton (4), puis les yeux mobiles à peu près sous les oreilles et le museau centré sous les yeux (5). Résultat image (6)

7



8



9



Enfin, J'ai dessiné les dents sous le museau ainsi qu'un gland et 2 petits bras (7), pour finir j'ai collé le fond qui représente les pattes arrières de l'animal (8).  
 Résultat image (9)

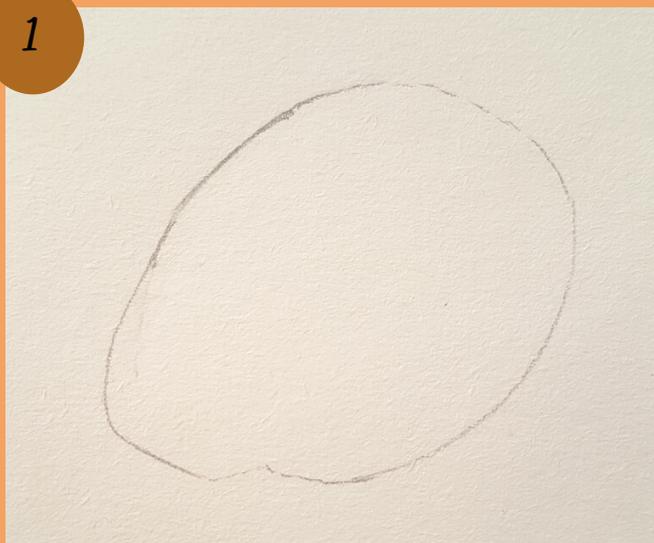
### Résultat Final



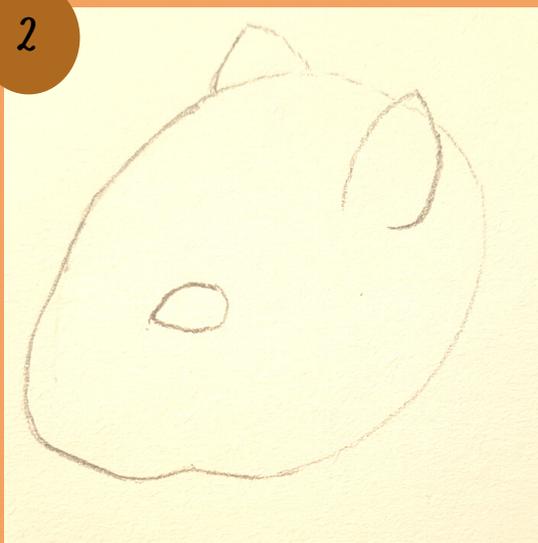
Dessine pas à pas l'automne et les animaux de la forêt :

L'écureuil

1



2



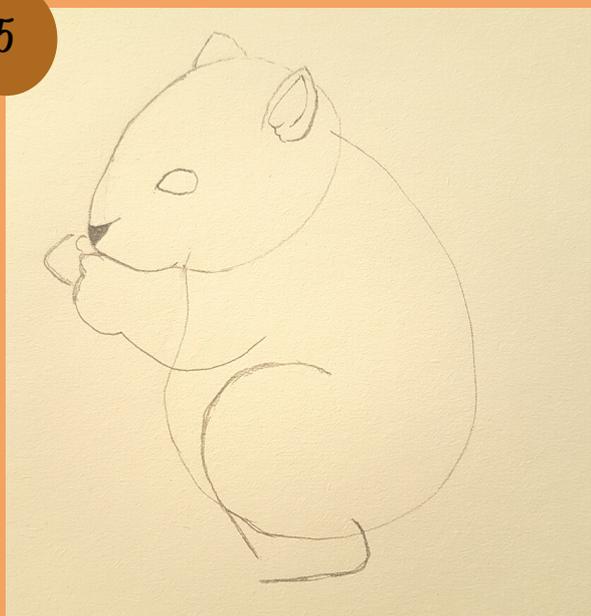
3



4



5



6



## Résultat en images

7

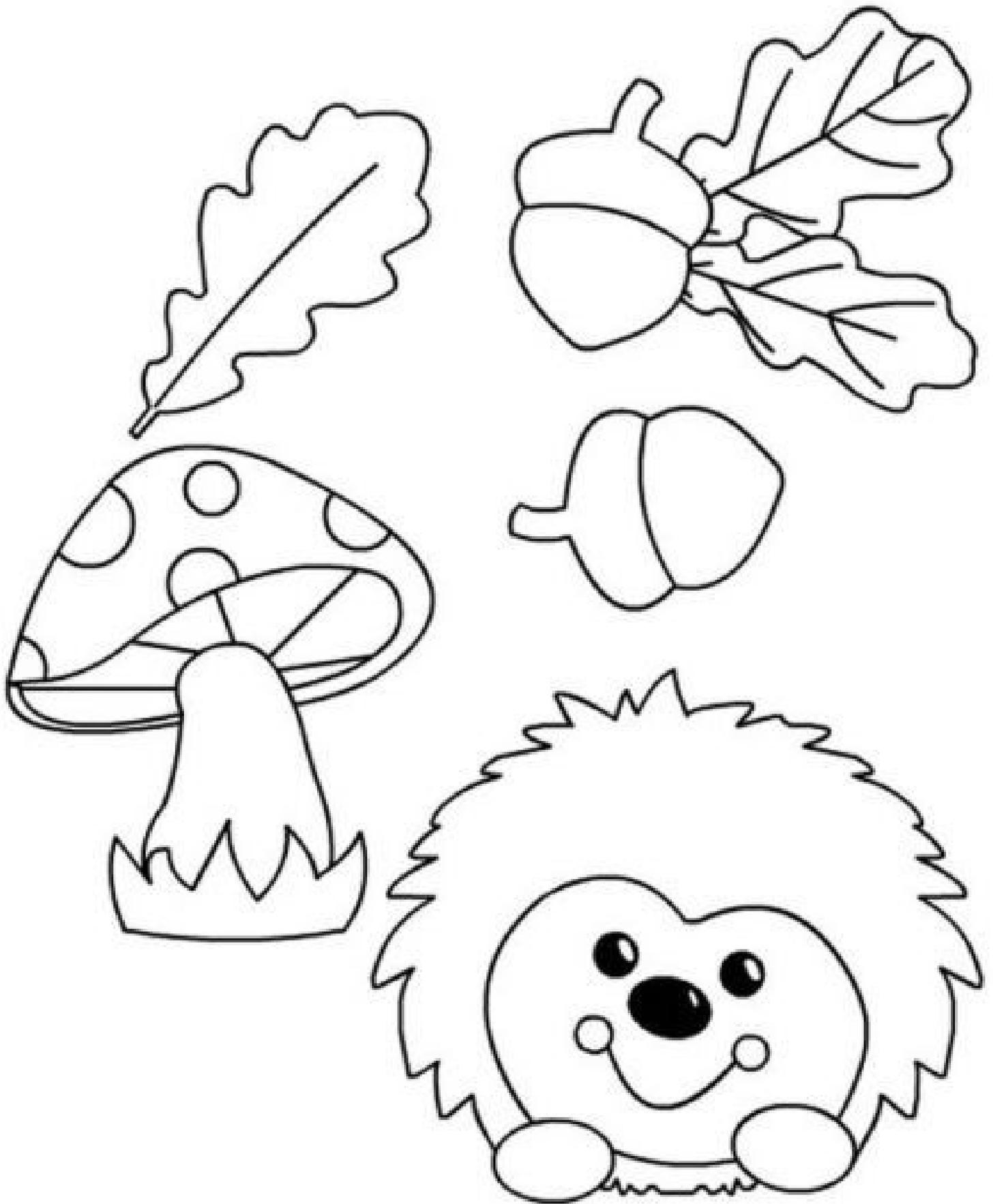


## Résultat final

8

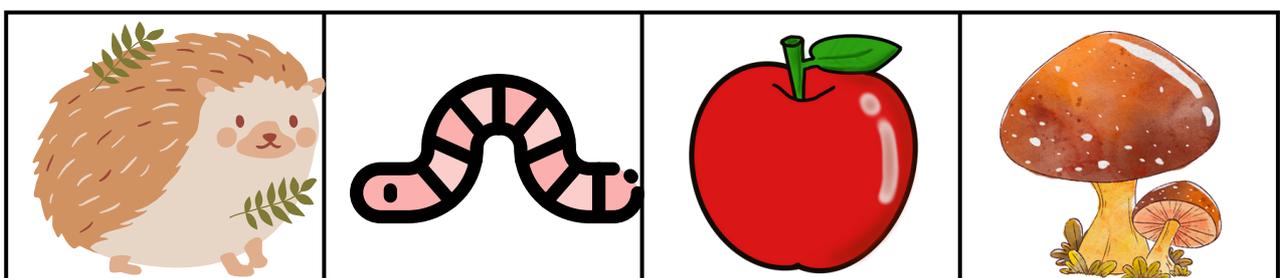
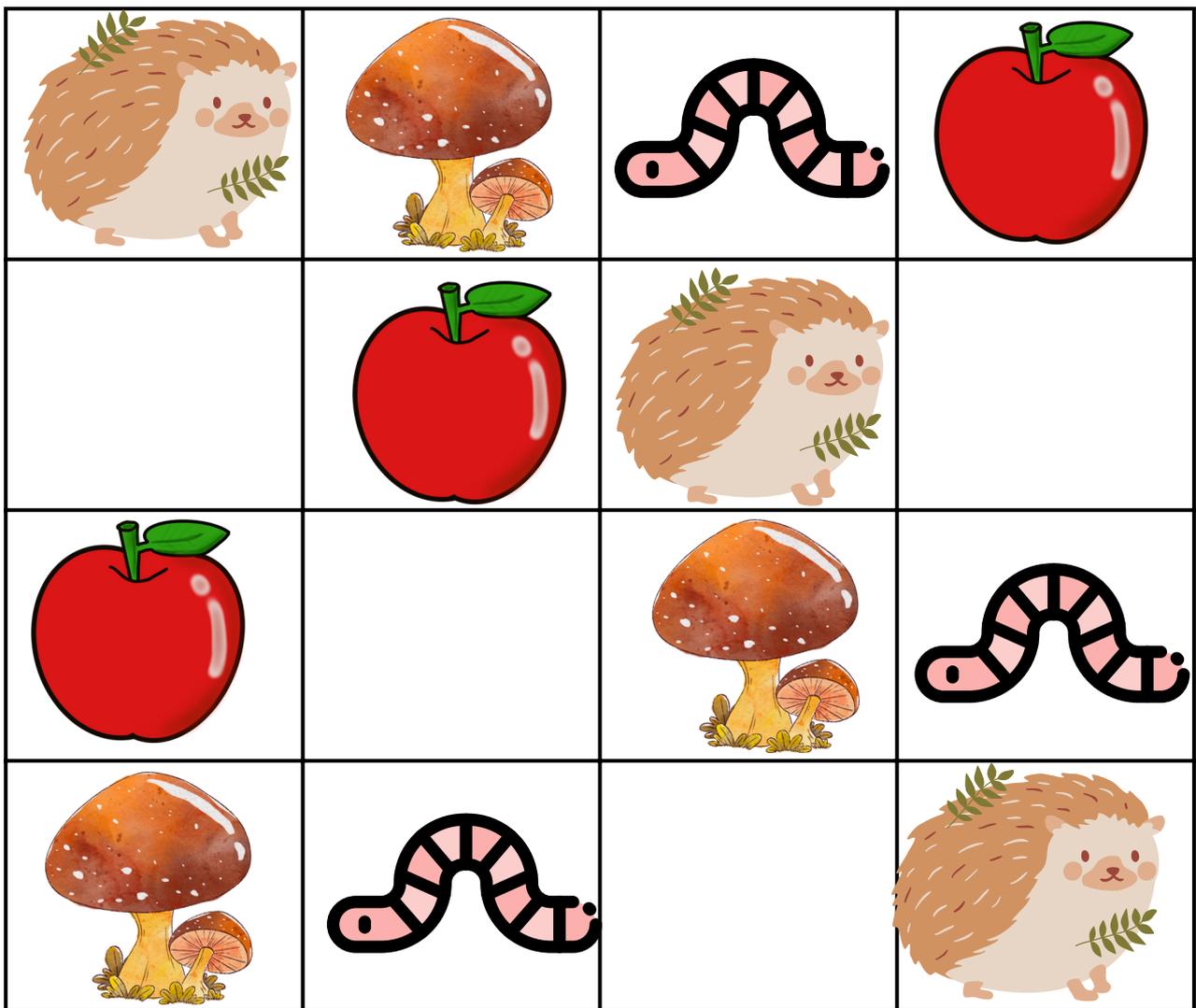


*J'ai utilisé de la peinture aquarelle pour le fond et pour l'écureuil j'ai utilisé la technique par petites touches ce qui donne cet effet de relief sur la fourrure*



## Sudoku de l'automne : le hérisson

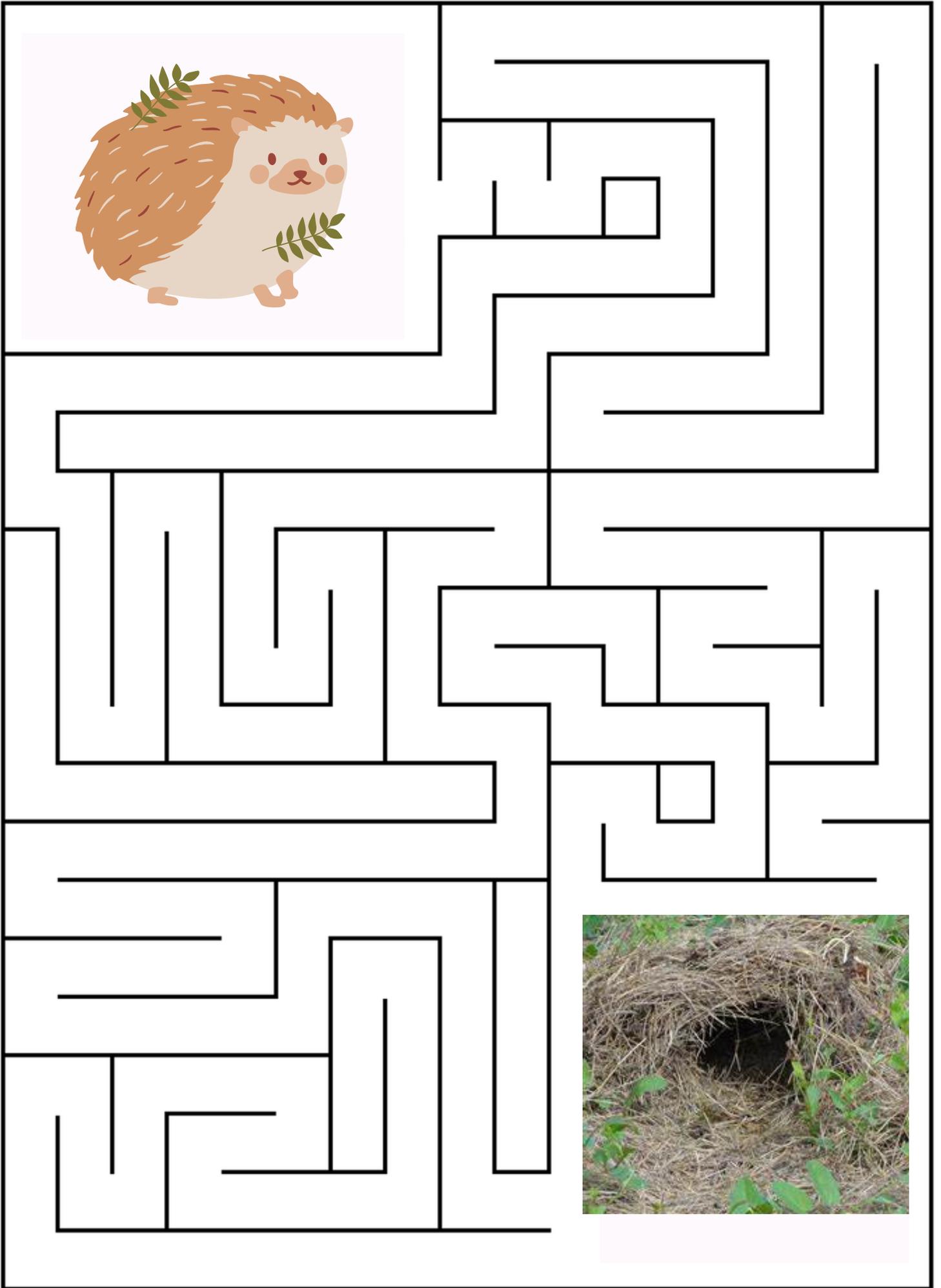
Règles du sudoku : Le but du sudoku pour les petits est de remplir les cases vides avec les petites images restantes. Mais il faut respecter les règles suivantes : dans chaque ligne verticale ou horizontale, il ne peut pas y avoir 2 images identiques.



# Trouve les 5 différences



*Aides le hérisson à rejoindre sa maison.*





## Modelage : Hérisson en pate à sel



### Matériel



Pate à sel\*



Cures dents



gouache et gobelet



Ciseaux



Colle

Vous pouvez également utiliser de la pâte à modeler ou de la pâte Fimo autodurcissant

### Recette pate à sel sans cuisson

#### Ingrédients

- 300 g de sel
- 375 g de farine
- 300 ml d'eau chaude
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale

#### Ustensiles

- récipient

#### Préparation

1. Versez l'eau chaude dans le récipient.
2. Ajoutez le sel.
3. Mélangez bien pour dissoudre le sel dans l'eau.
4. Versez l'huile végétale.
5. Mettez la farine.
6. Mélangez pour avoir une pâte homogène. Pétrissez la bien pour qu'elle soit souple et élastique.



## Modelage : Hérisson en pate à sel



### Réalisation

- 1/ A l'aide d'un ciseau, couper en deux les cures dents. Réserver
- 2/ Scinder la pate en plusieurs morceaux dont 1 plus gros que les autres.
- 3/ Prendre le plus gros morceau et réserver les autres.
- 4/ Former une boule en roulant la pate entre vos mains de manière circulaire, puis affiner un coté entre le bout de vos doigts afin de matérialiser le museau.
- 5/ Avec de la gouache couleur marron grise, délimiter la partie du visage qui restera blanc et peindre le reste corps . Avec de la gouache noire, peindre le bout du museau pour matérialiser le nez ainsi que les yeux de chaque coté de la tête.
- 6/ Planter les cures dents (pointe vers l'extérieur) sur l'ensemble du corps en ajustant leur longueur.

Renouveler l'opération sur la pate restante pour faire une famille de hérisson .

Le temps de séchage de la pâte à sel est de 12 h minimum et 2 jours maximum. Il est conseillé de les vernir pour les protéger du temps avec du verni à l'eau pour les enfants.



## Modelage : Hérisson en pâte à sel



### Résultat en image

J'ai commencé par faire ma pâte à sel en réduisant les quantités d'un tiers pour chaque ingrédients .

1



2



J'ai scindé ma pâte en 2 puis formé une boule avec la 1ere et réservé la 2ème. (1)  
Puis j'ai allonger avec le bout des doigts le museau et pincé le bout du museau pour former le nez. Puis enfoncé avec les pouces le haut du crâne pour créer les cavités oculaires (2)

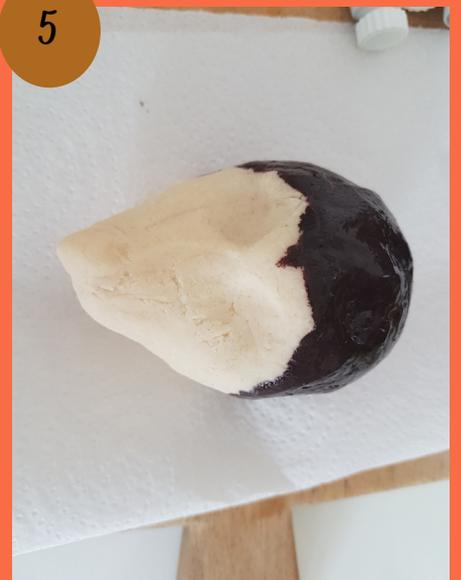
3



4



5



On passe à la peinture, dans un premier temps je me suis occupée du corps en partant du sommet de la tête (3) (4) (5)



## Modelage : Hérisson en pate à sel



### Résultat en image

6



7



8



*J'ai poursuivi pas la mise en couleur du visage sans peindre le bout du nez (6)  
Puis j'ai peint le nez en noir (7) et pour finir j'ai ajouter les yeux mobiles (8)*

9



10



11



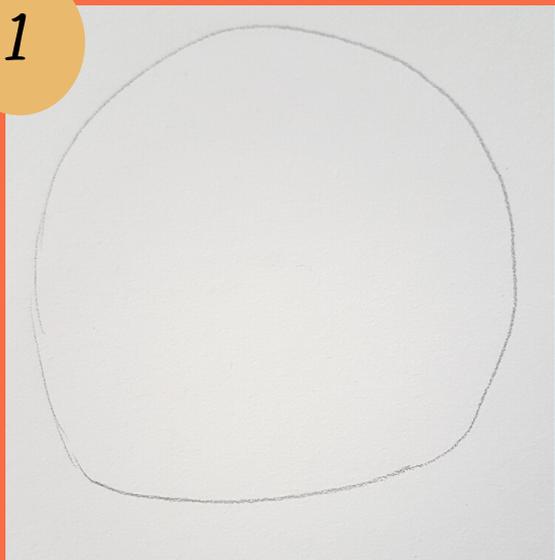
*J'ai terminé en disposant les cures dent sur le dos du hérisson (9) (10) (11)  
On le laisse sécher à l'air libre.*

*En cas de surplus de pâte à sel, Zéro gaspillage!!! Vous pouvez la conserver au frigo en l'emballant hermétiquement dans du papier film, sac congélation ou tupperware. Lors de la prochaine utilisation sortez la pâte du frigo une 1/2 h avant de la retravailler.*

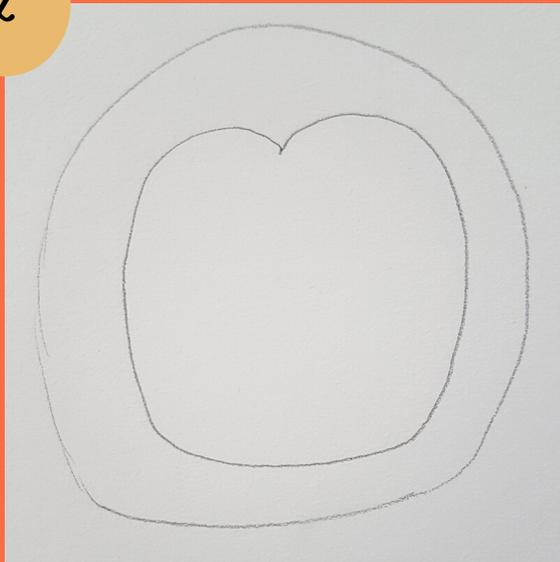
Dessine pas à pas l'automne et les animaux de la forêt :

Le hérisson

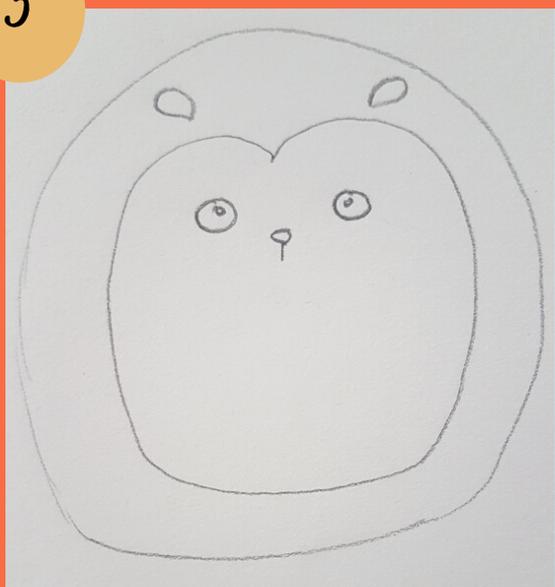
1



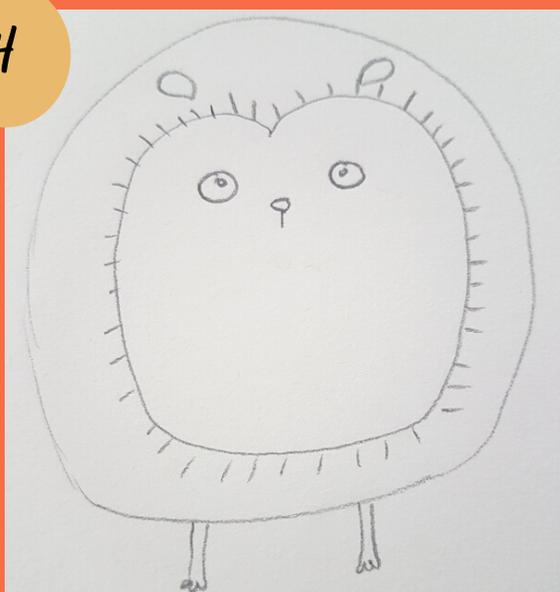
2



3



4



5



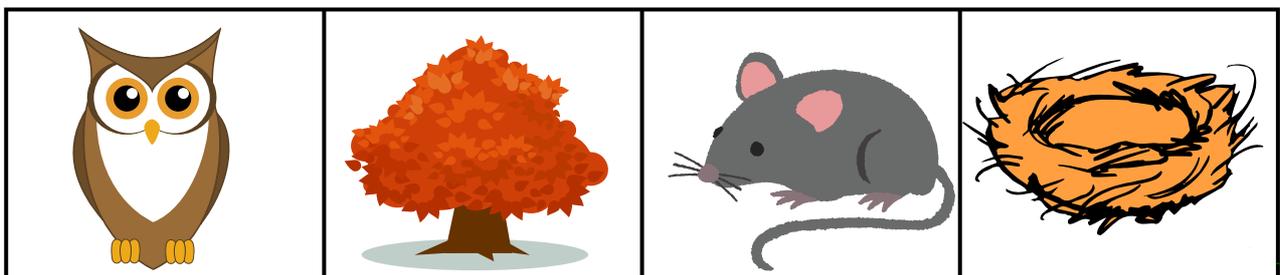
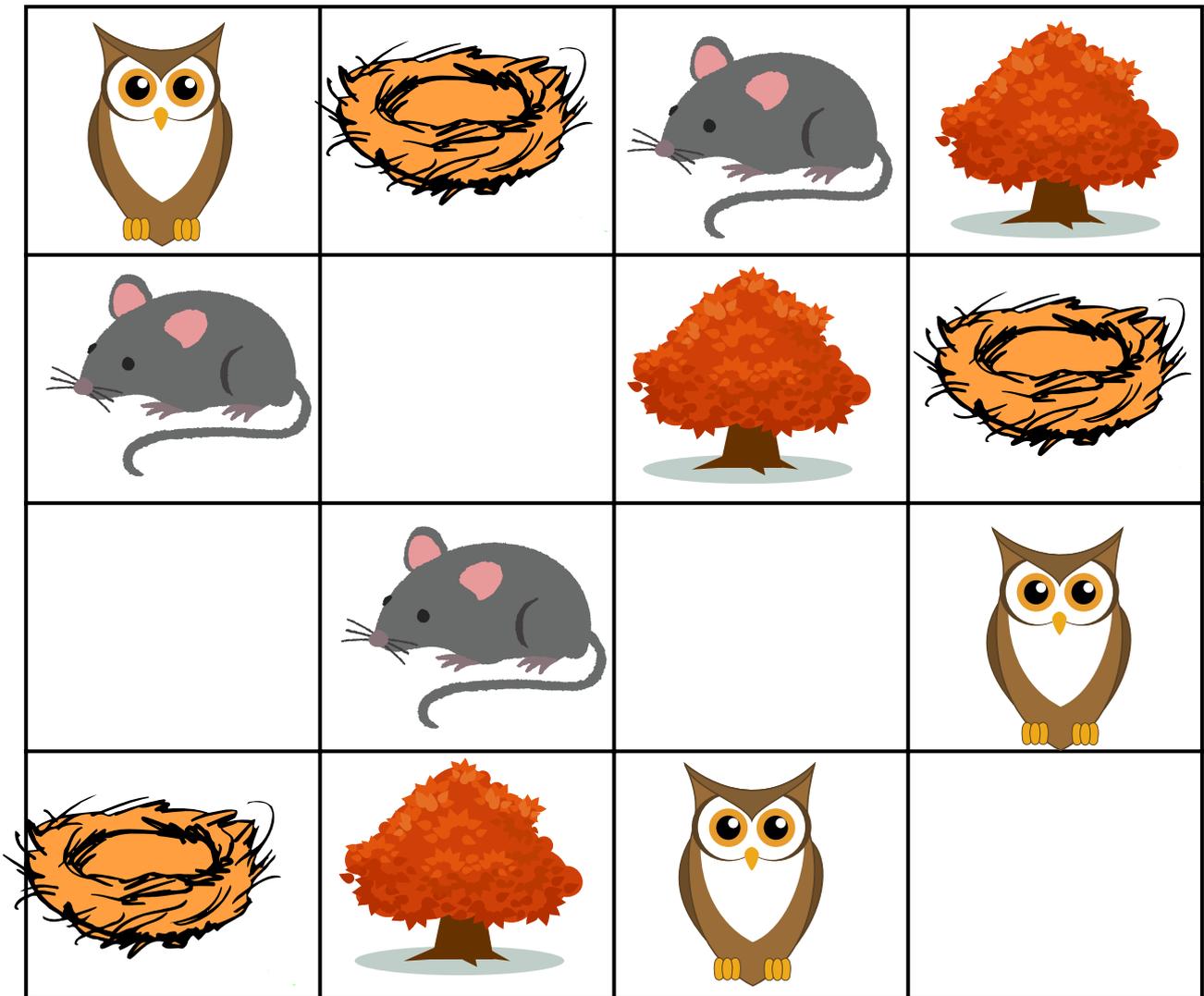
6





## Sudoku de l'automne : le hibou

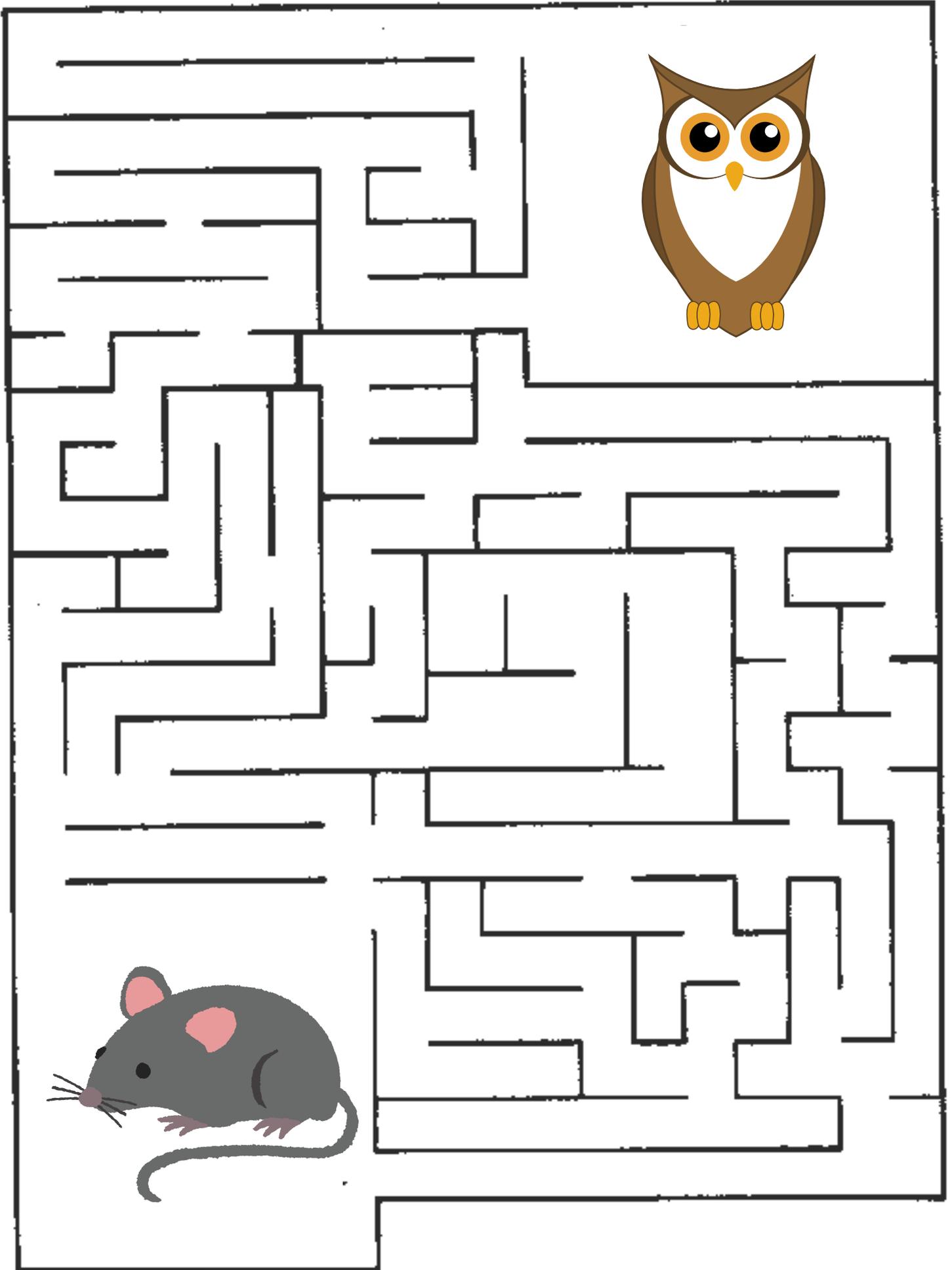
Règles du sudoku : Le but du sudoku pour les petits est de remplir les cases vides avec les petites images restantes. Mais il faut respecter les règles suivantes : dans chaque ligne verticale ou horizontale, il ne peut pas y avoir 2 images identiques.



Trouve les 10 différences



*Aides le hibou à attraper la souris .*



# Bricolage : Tableau aux hiboux

## Matériel



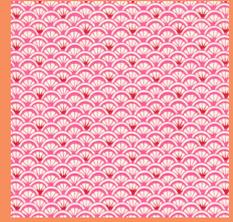
Feuilles  
couleurs



Feuille  
blanche



Sac en  
papier craft



Feuille à motif ou reste de  
papier cadeau



Ciseaux



Colle



Compas

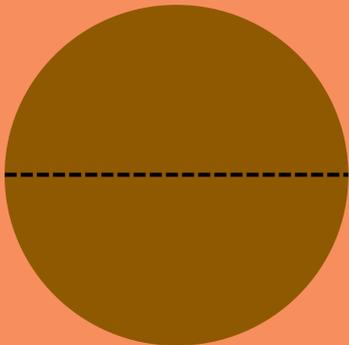


Règle

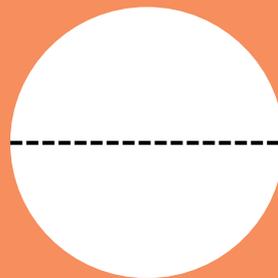
## Préparation

Pour un sac en papier du marchand de légume dim : 32 cm Long x 20 cm Larg  
Tracer et découper tous les éléments suivants en respectant les couleurs et  
réserver.

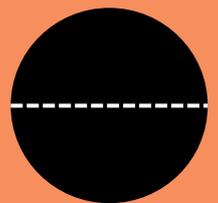
Dimensions des yeux :



Orifices oculaires x2  
Diam : 5.5 cm



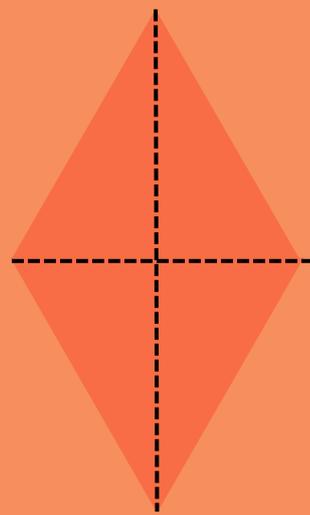
Conjonctives x2  
Diam : 3.5 cm



Pupilles x2  
Diam : 2cm

Dimensions du nez :

- Diagonale horizontale : 2 cm
- Diagonale verticale : 4 cm



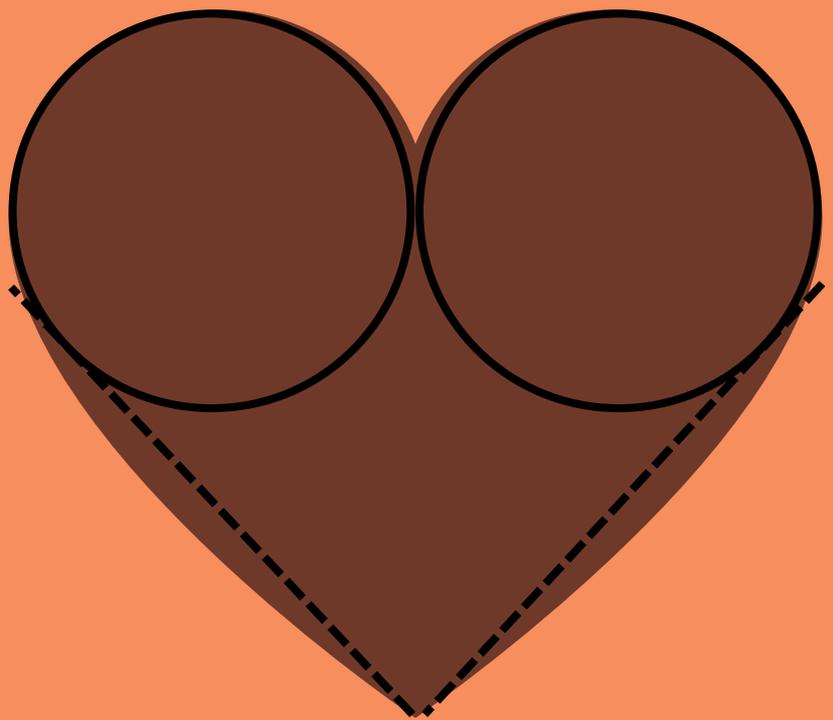
Dimensions du corps Cœur 1 :

- Diamètre cercle x2 : 8 cm

2 Coeurs :

1 marron pour le corps

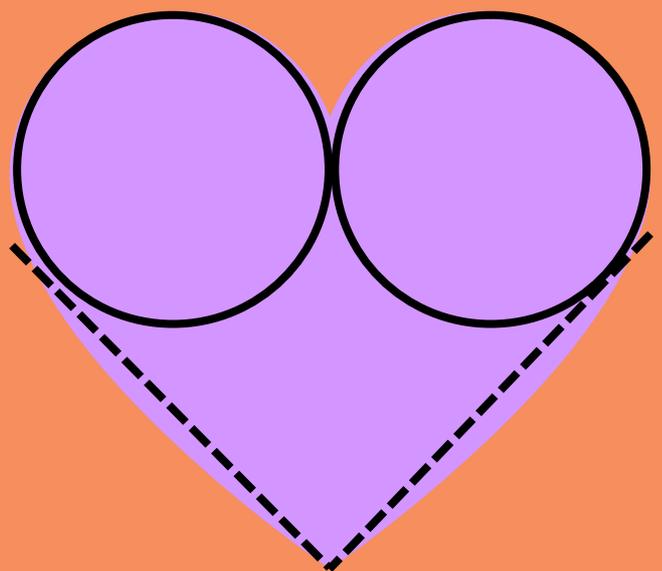
1 avec papier imprimé que l'on  
coupera en 2 pour les ailes



Dimensions du corps Cœur 2 :

- Diamètre cercle x2 : 6 cm

1 avec du papier imprimé pour le  
ventre



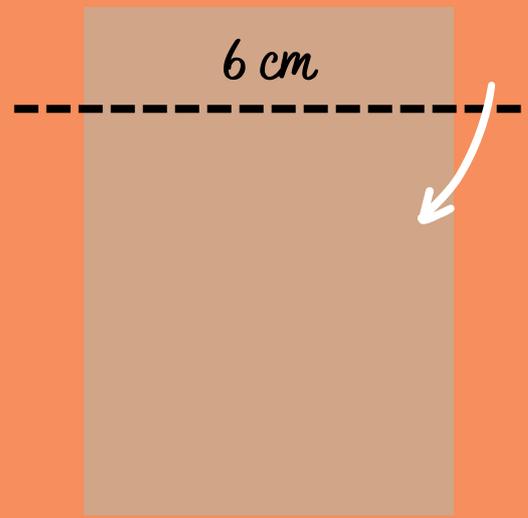
Dimensions des pieds x2 :

- Diamètre demi-cercle : 3 cm

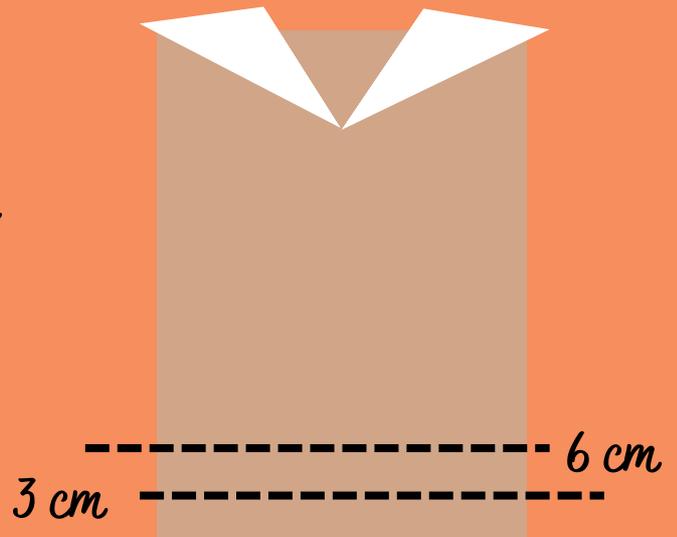


Sur le sac en papier:

- Mesurer 6 cm sur le haut du sac
- Plier sur le trait
- Rabattre les coins vers le haut pour faire les sourcils du hibou



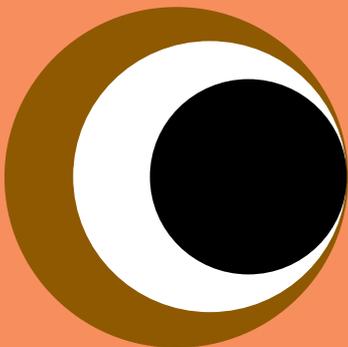
- Mesurer 6 cm sur le bas qui constitue la limite basse pour le corps
- Mesurer 3 cm sur le bas et dessiner une branche d'arbre



### Assemblage

- Les yeux :

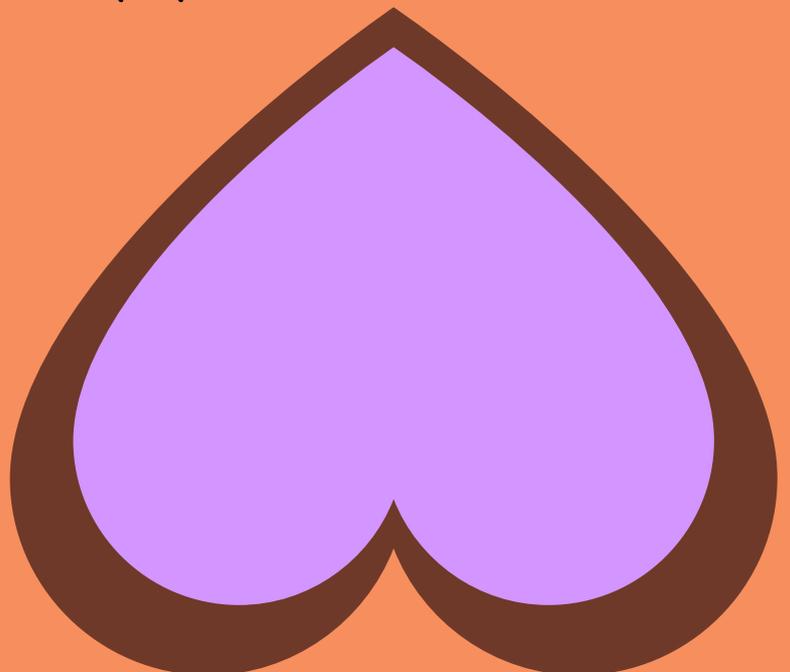
Superposer les 3 cercles comme suit :



- Une fois satisfait coller

- Le corps :

Superposer les 2 cœurs comme suit :



- *Positionner les yeux de manière à ce que la pointe des sourcils soit au milieu des yeux*

- *Positionner le corps pointe vers le haut entre les 2 yeux, et par dessus les pieds, puis coller*



- *Coller le bec entre les 2 yeux.*

*Il ne reste plus qu'à l'encadrer*

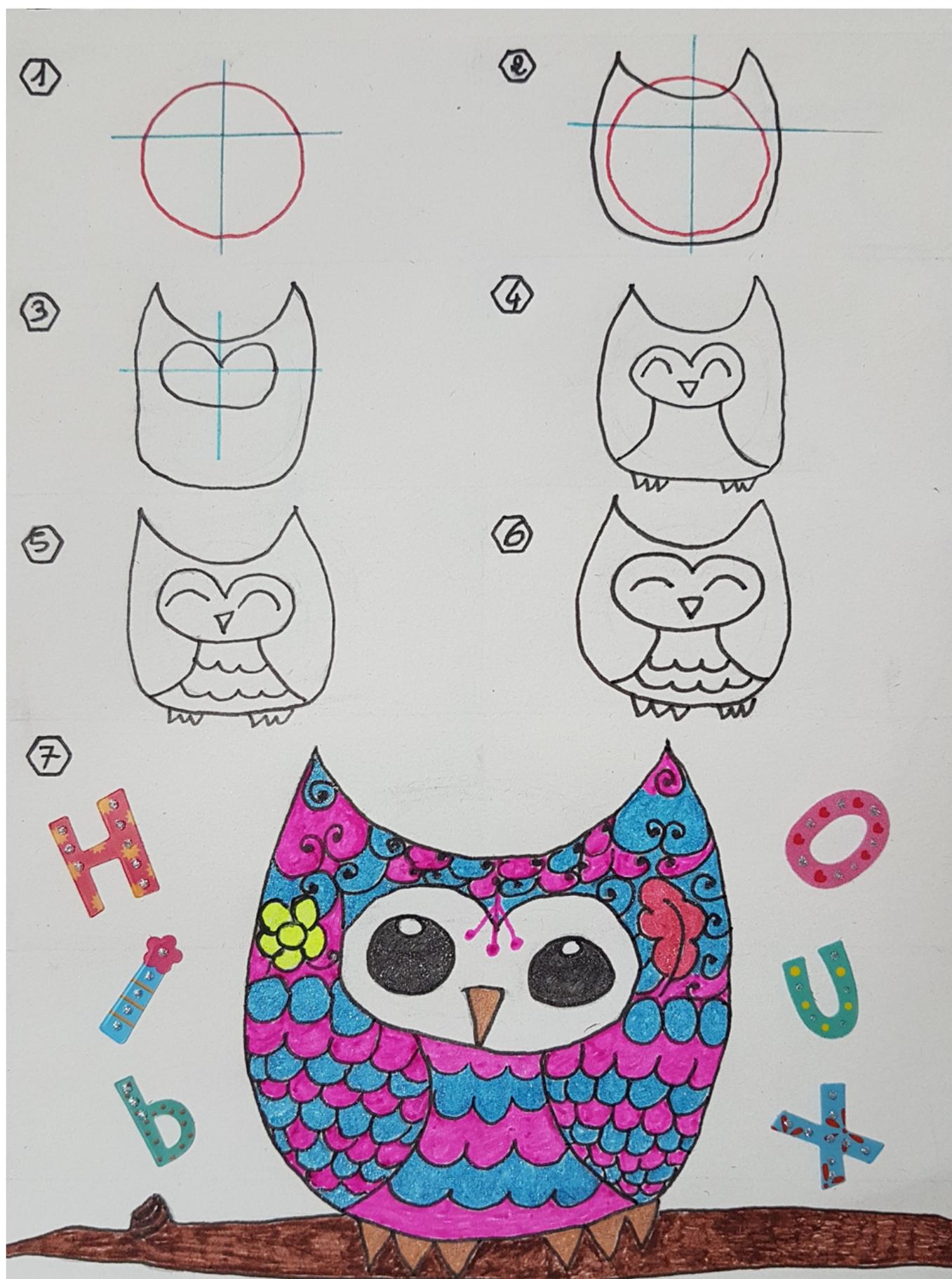


# Bricolage : Résultat en images



Dessine pas à pas l'automne et les animaux de la forêt :

## Le hibou

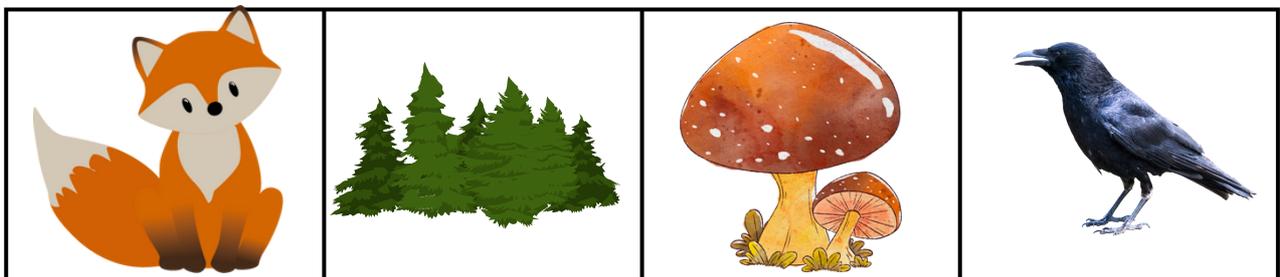
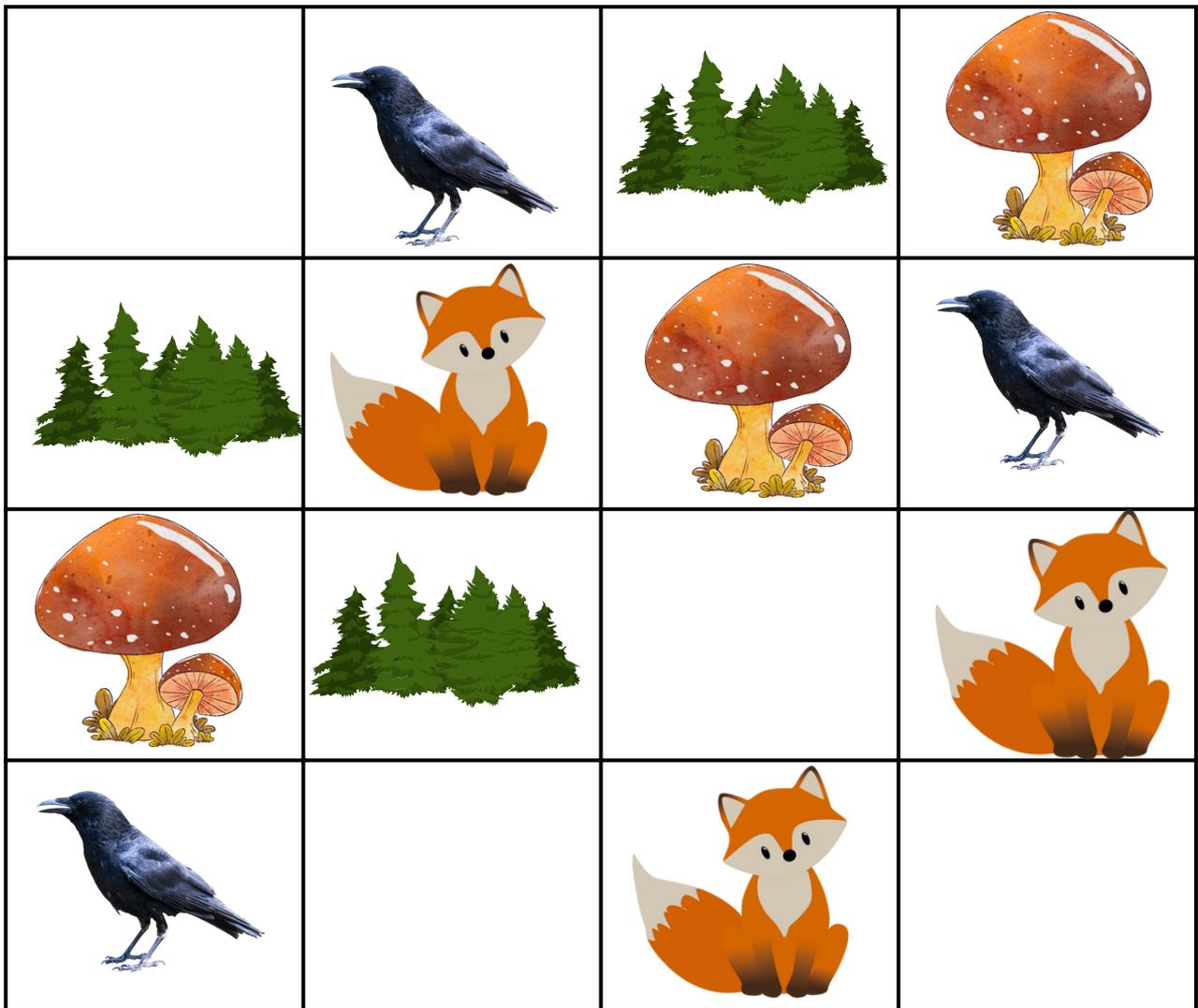


J'ai utilisé des feutres gels normaux et pailletés pour le comblage et des gommettes alphabétiques de part est d'autre du hiboux pour un effet déstructuré.



## Sudoku de l'automne : le renard

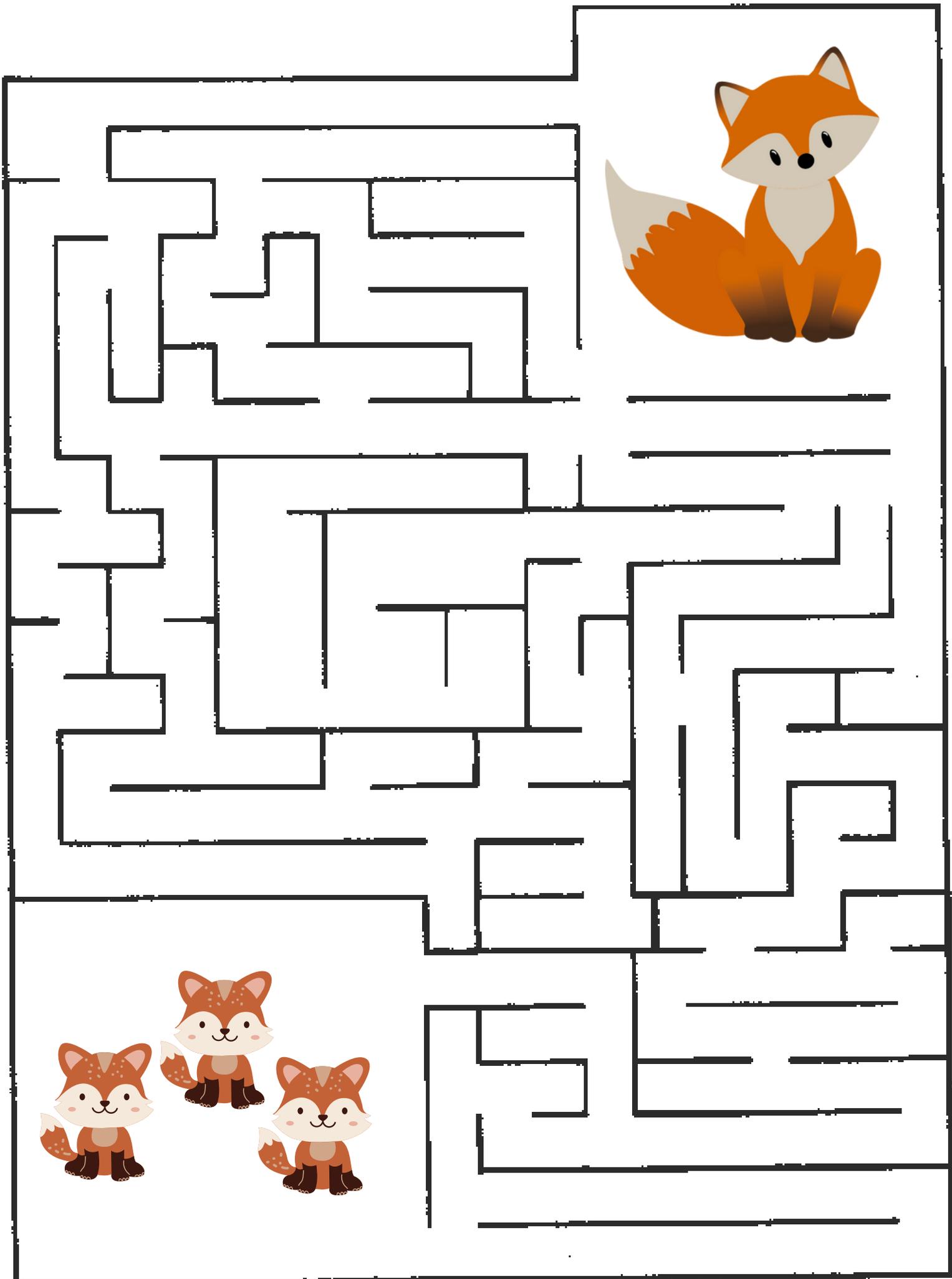
Règles du sudoku : Le but du sudoku pour les petits est de remplir les cases vides avec les petites images restantes. Mais il faut respecter les règles suivantes : dans chaque ligne verticale ou horizontale, il ne peut pas y avoir 2 images identiques.



# Trouve les 5 différences



Aide maman renard à retrouver ses renardeaux

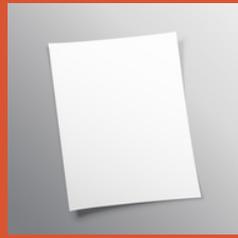


# Bricolage : Origami facile de la famille renard

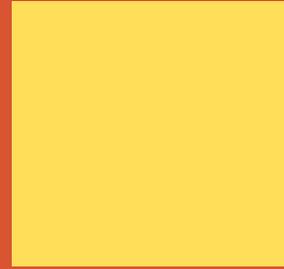
## Matériel



Feuilles à origami  
20 x 20 cm



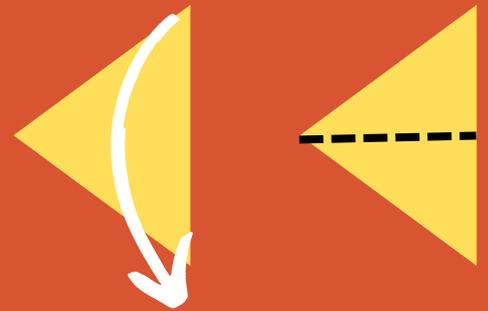
Feutre noir



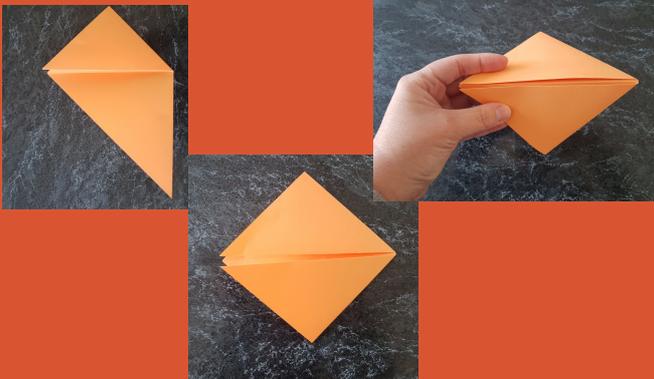
1/ Tourner la feuille pour qu'elle ai la pointe en haut



2/ Plier en rapprochant le coin du bas sur celui du haut pour former un triangle



3/ Pivoter 1/4 de tour vers la gauche puis rabattre le coin du haut vers le bas pour marquer le pli



4/ Rabattre les 2 coins de la base vers le sommet, puis replier la pointe du haut vers l'arrière



5/ Le côté droit ressemble à un W. Sommet vers le bas rabattre le 1er volet sur le milieu



6/Plier la pointe du volet du milieu vers l'interieur pour obtenir le visage du renard



7/Rabattre le coin de gauche vers le milieu qui materialise la queue



8/Avec un feutre noir, dessiner les yeux et le nez.



Votre renard est terminé !!!

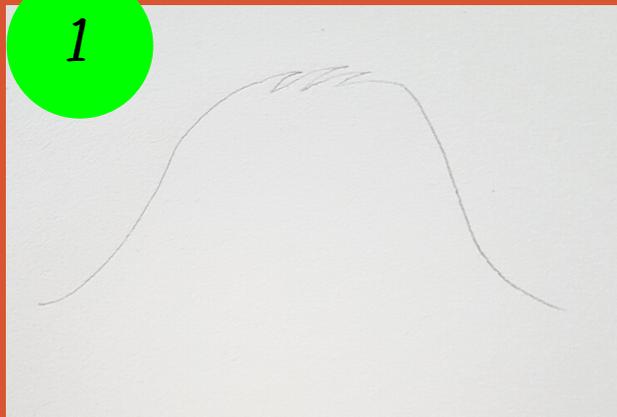


Vidéo en français

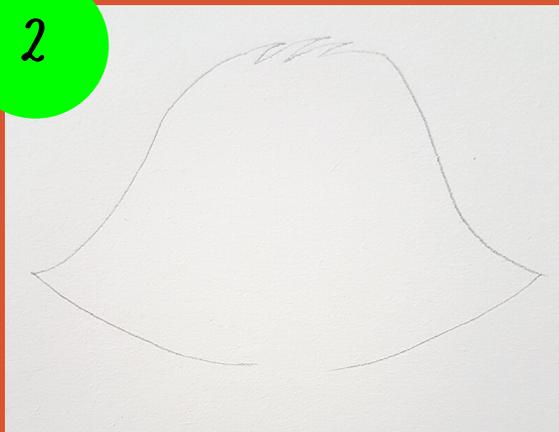
Dessine pas à pas l'automne et les animaux de la forêt :

Le renard

1



2



3



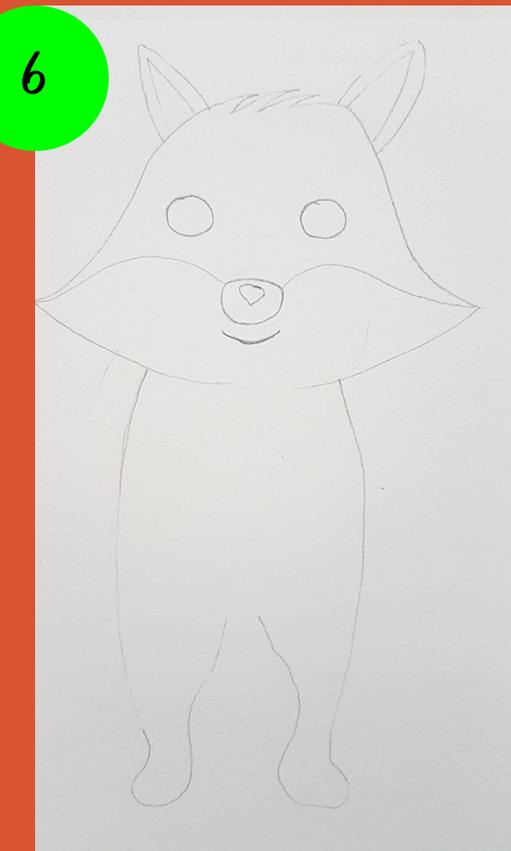
4



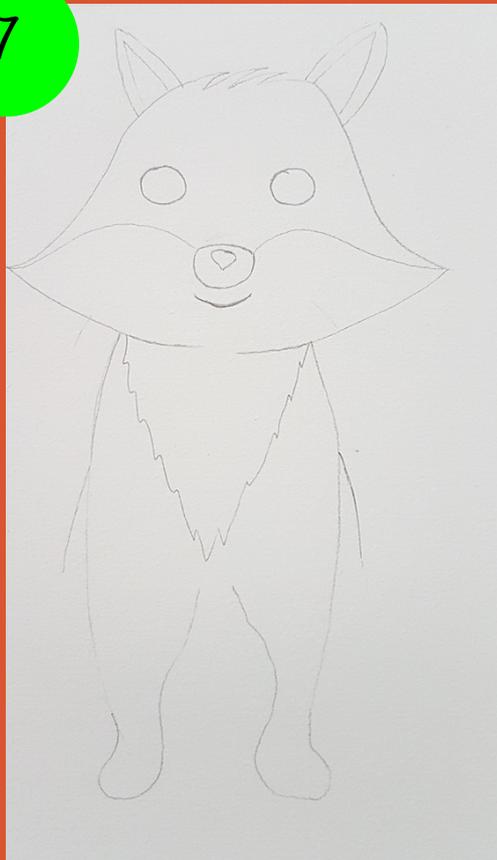
5



6



7



8



### Résultat final



J'ai utilisé des crayons  
aquarellables pour la mise en  
couleur de la robe rousse du renard  
, vert pour l'herbe et marron clair pour  
le chapeau du champignon.

J'ai également utilisé des gommettes  
alphabétiques pour l'inscription  
"Renard" sur le côté droit du tableau  
ainsi que 5 gommettes fleurs (4 au  
sol et 1 à l'oreille gauche du renard, 1  
gommette papillon et 1 gommette  
oiseau.