

Étape 6 (cadre 7)

1. Encollez avec une colle blanche à bois le bas d'une section H, placez-la sur le bord long de la plaque et vissez-la.
2. Faites ensuite de même avec les 3 sections L. Positionnez-en deux le long des largeurs de la plaque. La section L avec le tunnel sera positionnée au milieu du plateau. Tous les bas des sections sont bien encollés ainsi que les extrémités.
3. Positionnez à présent l'autre section H en encollant la face qui touche la plaque.
4. Pressez avec quelques serre-joints (cadre 7). Ne placez les vis sur les sections L et sur la seconde section H que lorsque tout sera sec (env. 1 h 30). Immédiatement après l'encollage et le placement des serre-joints, nettoyez bien les taches et les excédents de colle avec une éponge ou un tissu humide.

Étape 7

Placez les élastiques. En principe, 40 cm suffisent pour vos deux élastiques. Ne coupez pas les deux sections à l'avance. Faites un nœud à une extrémité. Passez l'autre extrémité de l'extérieur vers l'intérieur d'un premier trou, tirez ce bout d'élastique jusqu'au trou qui se trouve en face sur l'autre section H et passez-le à travers. Tendez ensuite l'élastique au maximum et formez (avec l'aide d'une autre personne) un nœud que vous nouerez le plus près possible de sa sortie. Votre premier élastique peut à présent être coupé à environ 1 cm du nœud. Recommencez ensuite la même opération pour attacher un élastique dans les deux autres trous. Brûlez légèrement les extrémités des élastiques pour éviter un effilochage.

Votre jeu est prêt.

Règle du jeu

Préparation : chaque joueur place 3 ou 4 pions dans sa zone (partie plus courte ou plus longue). Le jeu se joue en 2 manches. S'il y a égalité, une troisième manche est jouée.

But du jeu : envoyer les pions dans la zone de l'adversaire en passant par le tunnel de la barre centrale.

Déroulement : au signal, les joueurs jouent en même temps et de manière ininterrompue jusqu'à la fin de la manche.

Manière de jouer : prendre un pion dans sa zone du bout de l'index (ou autre doigt), ramener ainsi le pion vers son élastique, l'enfoncer à fond dans l'élastique, lâcher et le propulser de cette manière vers le tunnel central.

Le coup est réussi si le pion passe dans la zone adverse. Si c'est le cas, se saisir immédiatement d'un autre pion et tenter de le faire passer à travers le tunnel de la même manière.

Il faut bien sûr se débarrasser de ses pions initiaux mais également de ceux que l'adversaire parvient à envoyer chez nous.

Si un pion sort de l'aire de jeu et que vous en êtes responsable, reposez-le dans votre zone.

Fin de manche : une manche se termine lorsque tous les pions se trouvent dans la zone d'un joueur.

Ce joueur perd et l'autre gagne. ♻️



Pascal DERU

ENFIN L'ÉTÉ !

Que diriez-vous d'un été 2021 sous le signe de la renaissance, de la joie, des retrouvailles ?

Le temps de la légèreté, de la liberté, des rires, des longues soirées où les adultes sirotent et papotent pendant des heures pendant que les enfants courent dans tous les sens... L'appel de la nature, des marches en forêt, des baignades qui réveillent nos corps endormis... Le temps de la culture, avec ici une soirée contes sur une place de village, là un *flash mob* pour « danser encore »...

Ces perspectives sont alléchantes, non ? Voici quelques propositions pour fêter l'arrivée de l'été :

Un pique-nique partagé dans une clairière ? Des petits, des grands, des jeunes, des vieux, quelques draps au sol, des paniers, sacs à dos ou sacoches à vélo, des salades en tout genre, une ronde de desserts, des discussions passionnantes et des jeux...

Un rituel à imaginer en famille pour exprimer votre gratitude à l'été ?

Vous nourrir de la beauté du monde, remercier le soleil, l'eau, la terre, en inventant un mandala ou toute autre forme de Land Art...

Une fête des voisins alors que vous aurez osé sonner à leur porte ou que vos enfants auront sympathisé avec des enfants du voisinage ? Au bas de l'immeuble, dans un parc ou au bord d'une rivière toute proche, c'est l'occasion de faire de rencontres, de chercher à améliorer votre quartier, de vous trouver des passions communes, de vous entraider...

Une fête de famille avec vos parents ou grands-parents que vous n'avez peut-être pas vus depuis des mois...

Une cueillette de fraises dans votre jardin ou en plein champ en vue d'un sirop, d'un sorbet ou d'une tarte... ? Certaines fleurs [1] aussi sont excellentes en salade, en dessert ou boisson.

Je vous laisse compléter la liste, rêver à cette transition et la réaliser à votre image !

Le solstice d'été, un moment phare dans l'année

Dans nos sociétés urbaines et déconnectées des rythmes naturels, nous avons perdu la connaissance intime des rites. Saviez-vous que par le passé, le solstice d'été était un moment phare de l'année ? Il s'agissait de célébrer la pleine lumière, la puissance du soleil et la fécondité de la terre, précédant le raccourcissement des jours jusqu'au solstice d'hiver. On fêtait la fertilité, les mariages, le renouveau. On cueillait certaines plantes magiques et médicinales gorgées d'énergie solaire. Les bûchers, souvent immenses, devaient éloigner le « malin », protéger la communauté et les récoltes. Ces rites païens ont été ensuite christianisés

avec la Saint-Jean, le 24 juin, qui se fête dans de nombreux pays.

Dans les pays nordiques où l'été est court, ces traditions demeurent profondément ancrées dans la culture : en Lettonie, sous la forme de rituels anciens de feux de joie autour d'un mât, de chants, de danses ; de même qu'en Suède, lors de la fête Midsummer, une des plus importantes de l'année, où l'on festoie toute la nuit. Les femmes et les petites filles portent des couronnes de fleurs.

Ces traditions témoignent d'une longue période où la nature et l'humain n'étaient pas instrumentalisés. Elles sont peut-être à réinventer dans notre société et dans notre entourage.

À défaut de pouvoir vivre le soleil de minuit au cercle polaire, l'extrême pointe de la Bretagne offre de longues soirées ensoleillées, où à 22 heures il fait parfois encore jour !

Un rituel de solstice pour renaître

Fin juin, quand c'est possible, nous allons dans les Vosges faire un rituel. En fin de journée, nous montons rejoindre un sommet ou un lieu chargé d'énergie que nous apprécions. L'effort de la marche nous ramène à l'instant présent et nous prépare à ce temps sacré. Sur place, au son du tambour, nous saluons les quatre directions (nord, sud, est, ouest) et le soleil que nous remercions. En silence, nous nous emplissons de son énergie et nous relierons à la terre et aux êtres vivants. Nous échangeons sur la période écoulée, nos réussites et nos épreuves, et nous évoquons les personnes que nous aimons. Nous réfléchissons aux changements nécessaires, à de nouveaux projets, à des rêves à réaliser. Nous demandons à l'univers force,





courage et légèreté. Pour finir, nous pique-niquons en admirant le coucher de soleil. Aujourd'hui, notre fils de 12 ans est moins intéressé par ces pratiques, il participe un moment puis retourne à ses jeux.

Les retrouvailles avec la nature

L'été est propice à explorer la nature en famille. En montagne, nous aimons suivre des sentiers et des ruisseaux, tandis que notre fils réalise des barrages ou des forts et invente des histoires avec ses copains. Des cascades s'invitent parfois sur notre chemin, fraîches et vivifiantes. Au gré de nos balades, nous observons quelques chamois ou marmottes, des papillons et des insectes butineurs. Petite, je recherchais les fleurs, j'aimais les identifier avec un livre et visiter les jardins botaniques alpins. Avec mes parents, nous avons fabriqué un herbier, en faisant sécher les fleurs dans des dictionnaires, puis en les collant dans un carnet et en notant les noms sur de belles étiquettes. J'ai gardé l'habitude de faire des bouquets de fleurs (en évitant les plantes protégées). En juin-juillet, prairies fleuries de montagne et foins fraîchement cou-

pés embaument. Lors des orages, les éléments se déchaînent. On apprend alors la prudence, toujours de rigueur en montagne.

Peut-être préférez-vous la mer ? Les criques sauvages, les cris des goélands, les phoques ou les dauphins que l'on peut voir exceptionnellement en bateau. Emmenez-vous vos enfants à la pêche aux coquillages ? Étudiez-vous la vie sur les rochers, dans les trous d'eau, pour leur montrer crevettes, crabes et autre bernard-l'hermite... ?

La rencontre avec d'autres cultures

Le voyage, même proche, permet le contact avec des univers inconnus. Visiter une grotte préhistorique, un village médiéval ou un écomusée sont autant d'ouvertures sur le monde et d'occasions de réfléchir à notre mode de vie. Cet été, par exemple, nous irons dans un gîte sur une exploitation maraîchère en permaculture. Le livre *Échappées vertes* [2] sur l'écotourisme est une source d'inspiration. Partager des connaissances en famille, parler de la géographie et de l'histoire d'un lieu, en comprendre les atouts et les contraintes sont importants pour

nous. En même temps, avec notre fils, nous apprenons le nom des engins agricoles et leur fonctionnement.

Prendre le temps en famille

Les vacances sont justement un temps pour entrer dans les jeux et les passions de nos enfants : faire des cabanes, du cerf-volant, des châteaux de sable ou des batailles d'eau sur la plage ou passer une soirée de jeux de société. Se lancer des défis sportifs, fabriquer des teintures végétales, coudre des vêtements de poupées nourrissent la relation avec nos enfants et renforcent notre complicité. Et que dire du plaisir d'une glace ou d'un excellent dessert en terrasse...

Je vous souhaite un été serein, enthousiasmant, et beaucoup de joie en famille. 🍷



Anne MOLDO
Consultante en parentalité

[1] www.fermedesaintemarthe.com/A-18859-les-fleurs-comestibles.aspx
[2] De Lionel Astruc aux éditions Terre Vivante



PARENTALITÉ
POSITIVE