



Moments partagés

Un tout petit à la maison, c'est beaucoup de bonheur ... et de questions. Voilà quelques idées d'activités avec les "0 - 3 ans". Pour passer du bon temps et aussi pour rencontrer d'autres parents.



Éveil corporel

Le centre de gymnastique ludique « My Gym » accueille les enfants dès l'âge de 6 mois. De petits parcours de motricité tout en musique sont construits pour chaque tranche d'âge. Ils permettent à l'enfant d'apprendre à se positionner dans l'espace, à acquérir de l'équilibre et de l'agilité. « Tous les mouvements se font en douceur », explique Galina

Bébé, notre star au quotidien

Guyot, responsable du centre. « Le petit découvre le monde dans les bras de ses parents. Il s'aventure en sécurité et prend conscience de ses capacités corporelles : coordination, équilibre, orientation dans l'espace, aisance, adresse, apprentissage de la marche. Jusqu'à trois ans et demi, les ateliers se font en présence de l'adulte (père, mère, grand-mère ou nounou). Jusqu'à 18 mois, la séance dure 45 minutes. Pour les plus de 18 mois, la séance dure une heure. Ce sont des indications qui peuvent varier en fonction de l'enfant et des désirs des parents.

enfant. Ces séances de motricité ouvrent l'esprit du petit, lui montrent ce dont il est capable et lui donnent aussi des idées nouvelles comme celle de se suspendre. Les séances permettent également une sociabilisation en douceur », reprend Galina Guyot. « C'est du régal pour les enfants. Les 18 mois - deux ans sont vraiment très contents. Cela leur fait du bien », poursuit-elle enthousiaste. La salle est conçue pour faciliter la progression de l'enfant. Le centre My Gym est équipé d'une table à langer et de tout le nécessaire pour les tout-petits. Il est ouvert aux enfants handicapés.



© My Gym

Découvrir les possibilités de son corps dans un cadre coloré et sécurisé chez My Gym

Le bénéfice ? « Enfant et parents font quelque chose ensemble. Le parent voit progresser son

Des stages "bien-être" sont proposés pour les bébés de 6 à 15 mois le matin du 2^e jeudi

avec bibou

du mois. Une combinaison : 30 min d'éveil corporel et 30 min d'ateliers massage ou langues des signes.

► **My Gym, 27 Rue du Tour de l'Eau - 38400 Saint-Martin d'Hères - 0476 59 71 26**

Autre idée : L'association "Escapades" propose une activité "éveil corporel" pour les bébés de 10 mois à 4 ans avec leurs parents sur Grenoble.

► <http://escapadesassoc.free.fr> - Janine Michalowicz au 0476 23 00 88

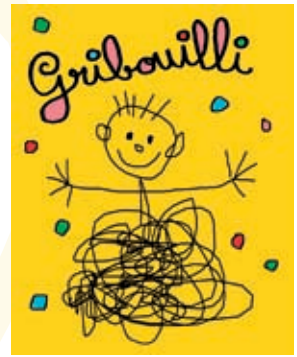
Emmener les enfants au théâtre

Dès six mois, l'enfant est déjà en mesure de prendre part à des spectacles pour la petite enfance. Son attention se portera sur les formes, les décors, les couleurs, les sons. La compréhension ne sera pas l'objectif premier dans la décou-

verte du spectacle. En revanche, l'émotion en sera un. Amener son enfant au spectacle permet d'éveiller sa sensibilité.

« Les enfants témoignent de beaucoup de fraîcheur, de spontanéité », soulignent Gérard et Danièle Billon-Tyrard, du Théâtre Coccinelle. « Depuis vingt ans, nous proposons des spectacles jeune public. À chaque fois, nous essayons de respecter l'enfant, son émerveillement. À la fin de chaque spectacle, nous présentons les marionnettes. Seuls les enfants qui le souhaitent peuvent s'en approcher car il ne faut surtout pas casser leur rêve. Les enfants créent leur monde imaginaire. D'ailleurs, certains voient la marionnette comme « vivante ».

Pour emmener son bébé au spectacle : le Théâtre Coccinelle et l'Espace 600 à Grenoble sont les deux salles à proposer uniquement des spectacles jeune public. De nombreuses salles iséroises proposent aussi dans leur programmation des spec-



© Cie Billon-Tyrard

Gribouilli, la dernière marionnette créée par la compagnie Billon-Tyrard.

tales d'excellente qualité pour le très jeune public. Ils sont tous inscrits dans l'agenda du Minizou. Pensez à réserver. Le nombre de spectateurs est souvent réduit pour les représentations réservées aux tout-petits.

Au printemps, le festival "P'tits mots, P'tits mômes" de Uzille est exclusivement destiné aux enfants de 0 à 5 ans.

www.sortiravizille.com

Aller en ville au « café »

Aller au café avec son bébé ? C'est possible. "À Grenoble, le café des Enfants est un lieu de détente, de rencontres et de retrouvailles", explique Pascale Yvetot, di-

les bébés de Sabine
ANNIVERSAIRE DU 13/09 AU 01/10
2 ANS PROMOS A GOGO!
DU NEUF DU DÉPÔT-VENTE
Des produits bien pensés et bons vêtements de 0 à 10 ans et de grossesse, jouets, livres...
CONSEIL & PROXIMITÉ
A PETITS PRIX!!!
Ouvert du mardi au samedi de 10h à 19h
09 53 62 48 07 caserne de bonne
<http://www.bbdesabine-grenoble.com>

phil & teds
Baby-mouv pour bébé.
babybio
MAGLAREN
Römer
Britax
bébé confort
kiddy, cybex, nuna, manduca...



Le projet Toc, toc, toc, M. Pouce



© Tana Hoban

S'appro-
pri-
er
comptines,
jeux de
doigts, de
nourrice,
berceuses,
enfantines.

Voilà l'intention du centre des Arts du récit. Ainsi le "patrimoine" de cette littérature orale sera accessible au plus grand nombre. Le projet "Toc, toc, toc, M. Pouce" se décline en deux temps. Un stage gratuit pour les professionnels de la petite enfance et/ou les bibliothécaires qui souhaitent se former au répertoire de ces comptines & jeux de nourrice, de doigts, de visage, etc. a lieu les lundi 19 et mardi 20 septembre 2011. Des rencontres-comptines que ces personnes organisent par la suite dans leur structure, à destination de parents et grands-parents de leur secteur, afin d'échanger de façon conviviale autour de ce répertoire. Ces actions se tiendront entre le 15 octobre et le 3 novembre 2011. Le site internet du centre des Arts des Récits comporte quant à lui des trésors : toute une bibliographie de références pour les tout-petits et aussi de très nombreuses vidéos des comptines filmées. Un trésor à partager ensuite avec bibou.

www.artsdurecit.com

rectrice du café situé rue des Champs-Élysées. C'est un lieu où les parents peuvent se rencontrer, rompre leur isolement, partager les mêmes problématiques. C'est l'occasion de passer un moment privilégié avec son bébé.

Le Café des Enfants organise des temps d'ateliers comme le massage bébé avec l'association Mas-sado, des ateliers motricité, Signe avec moi, portage en écharpe ou éveil corporel. Ils s'adressent le plus souvent aux enfants dès six mois. Le lundi matin, des temps de discussion libre sont prévus. Les parents échangent de façon informelle autour de sujets comme l'allaitement, le sommeil, la marche, la parentalité, etc. Un petit groupe s'est formé. Il est ouvert à tous ceux et celles qui souhaiteraient se joindre à lui.

Mais pourquoi venir au Café des Enfants ? « C'est convivial, rétorque Pascale Yvetot. C'est un café. On se rencontre tout en partageant un café, un thé, ou en mangeant une gaufre. Il y a en plus tout ce qu'il faut pour le bébé : table à

langer, toilette, chauffe-biberon, des jeux, des livres, un tapis d'éveil géant, etc. ».

☛ **Le Café des Enfants :**
9, rue des Champs-Élysées
à Grenoble - 0476 295771

Deux autres cafés "amis" des enfants existent à Grenoble.

☛ **Le Café des Zébulons :**
2, rue Sergent-Bobillot
à Grenoble - 0476 86 2275

☛ **T'Com un grand :**
15, rue Jean-Jacques Rousseau
à Grenoble - 0476 0013 60

Massage & comptines avec bébé

L'association **Quiétude propose des temps de massage** pour les bébés de 0 à 1 an, ou des temps « Comptines et relax » pour les 1 à 3 ans. « Dans tous les cas, indique Cécile Roche, les ateliers ont toujours lieu après la sieste ou après le goûter. On vient reposé et le ventre plein ». Les ateliers de "Massage bébé"



© Georges Crisci

**Rien de mieux que de rencontrer d'autres parents
pour se sociabiliser**



Cécile Roche,
relaxologue pour enfants

sont groupés en quatre séances de 1h30 proposées à Eybens, Crolles ou Grenoble. "J'apprends aux parents à masser leur enfant", explique Cécile Roche. Je fais des démonstrations sur un poupon pour ne pas interférer sur la relation d'attachement. C'est vraiment un moment de plaisir à partager. Il ne faut pas craindre que le bébé pleure. C'est l'atelier

des bébés, les parents doivent se sentir à l'aise. Et puis, cela permet de sortir de chez soi, de son isolement. On se rassure, on partage, on crée des liens". Tarif : 80 € les quatre séances pour la famille.

Les rencontres "Comptines et relax" sont au rythme de deux séances d'une heure par enfant. "Les bienfaits des comptines et les jeux de doigts sont multiples : construction du schéma corporel, constitution du lexique, familiarisation au rythme de la parole et de l'intonation, entraînement de la mémoire... Et puis, la meilleure façon de relaxer les enfants, c'est de jouer avec eux !"

Cécile Roche a une formation Enfance et Musique. Tarif : 40 € les 2 séances pour l'adulte et l'enfant. Ateliers en individuel ou à domicile sur demande.

Association Quiétude : www.relaxetcie.fr et 0476 48 34 71

Autre possibilité avec l'association Massado qui a pour but l'accompagnement à la parentalité et la création de lien social. Elle propose des ateliers de portage, de massage bébé, de massage école et Signe Avec Moi. L'association intervient également au Café des Enfants à Grenoble (lire ci-dessus).


www.massado.fr - 06 24 49 40 47



**OCTOBRE
LE MOIS
DES P'TITS
LECTEURS**

Expositions - Temps des histoires
Comptines - Ateliers - Films
Rencontres - Spectacles

Année 2011




Théâtre Coccinelle

Marionnettes
et spectacles
pour les enfants
de 2 à 8 ans

Marionnettes
Musique
Marottes
Clowns
Théâtre
Comédie
Contes



Lieu des représentations : 21 bis Avenue Félix Viallet à Grenoble
Renseignements - réservations : 04 76 46 21 71
www.theatrecoccinelle.fr



Se balader dans la nature... avec la poussette

Pas toujours facile d'assouvir une envie de balade en montagne quand on doit se promener avec une poussette. Et pourtant. La station de l'Alpe du Grand-Serre propose 5 itinéraires de 40 min à deux heures de marche accessibles avec une poussette. Les balades se font sur des chemins assez larges, peu empierrés. Demandez le livret « Itinéraires pédestres » offert par l'office du tourisme. Il est possible de rejoindre différents belvédères de la station. Altitude max de ces balades : 1368 m.

Office du tourisme de l'Alpe du Grand-Serre : 0476721309

L'office du tourisme de Corrençon-en-Vercors propose aussi un guide des balades en poussette sur Villard-de-Lans et Corrençon-en-Vercors. Vous pourrez faire de petites balades dans le village de Corrençon ou bien



© Georges Crisct

Certaines stations comme l'Alpe du Grand-Serre ou Corrençon-en-Vercors ont des chemins de randonnée accessibles en poussette

vers le col du Liorin qui serpente en forêt (altitude max : 1200 m). Il est possible de louer des poussettes à la maison des Enfants (sur réservation au 0476 95 80 85).

Office du tourisme de Corrençon-en-Vercors : 0476 95 81 75

L'office du tourisme du pays Voironnais propose aussi des itinéraires « balades en poussette » autour du lac de Paladru. À demander à l'office.

Bureau d'accueil du Lac de Paladru à Charavines : 0476 06 60 31

Aller à la patinoire

La patinoire Pôle Sud de Grenoble a des créneaux réservés aux familles avec enfant(s) de moins de 10 ans appelés « Jardin de glace » le samedi et le dimanche matin. Les premiers patins sont en peinture 24. Il est toutefois possible d'acheter des « patinettes doubles lames » dans les magasins de sport spécialisés patins à glace ou hockey sur glace et sur internet (prix moyen : 20 €). C'est comme une semelle en fer qui s'accroche sous la chaussure grâce à des lanières et qui possède deux lames ! Stabilité garantie.

Pour les enfants qui marchent déjà et qui ont envie d'une expérience de glisse... ou pour pouvoir accompagner le grand frère ou la grande sœur sur la glace !

Jardin de glace www.pole-sud.org

S'éveiller à la langue anglaise



© P'tits bilingues

Sid, la mascotte des P'tits bilingues, attend les petits pour des rencontres d'éveil à l'anglais

Pour la rentrée de septembre 2011, Les P'tits bilingues proposent des temps d'apprentissage de l'anglais pour les enfants de 1 à 3 ans avec les parents. La séance "First step" dure quarante-cinq minutes et est rythmée par des petites comptines pour habituer les enfants aux sonorités anglaises. Les cours sont prodigués par des animateurs de langue anglaise. Le cours comptera six enfants maximum par séance. L'inscription peut se faire au trimestre ou à l'année. Tous les détails au moment des portes ouvertes samedi 17 septembre de 10h à 18h place de Metz à Grenoble.

Les P'tits bilingues Grenoble ou Montbonnot au 0438 92 01 01 et www.lespetitsbilingues.com

Autre possibilité avec ABC Anglais au 06 31 70 44 95

Les bébés nageurs

C'est certainement l'activité la plus connue des parents de très jeunes enfants. Des créneaux sont réservés aux parents avec leurs bébés dès 3 ou 6 mois



organisé par les bibliothèques de la ville de Grenoble. Cette manifestation a lieu

tous les ans au mois d'octobre. Spectacles, comptines, temps des histoires en musique, exposition, éveil musical, atelier et films... Le programme est dense et ajusté aux plus petits. Cette année, un auteur illustrateur est à l'honneur : Benoît Charlat. Le film "Les livres, c'est bon pour les bébés" sera aussi projeté dans plusieurs bibliothèques.

Un partenariat avec les Arts du récit permet de mettre en place des "Contes à voix basse" avec la conteuse Nathalie Thomas et le musicien Chris Dubier (dès 18 mois).

www.bm-grenoble.fr

En Nord-Isère, le réseau des bibliothèques est aussi très actif et organise « Le temps des bébés, un moment privilégié pour se rencontrer entre bébés autour des livres ». Les rendez-vous pour cette année sont à Saint-Savin tous les vendredis de 10 h 45 à 11 h 15 avec Agnès Perrin et Josiane Budin sauf en juillet et août. À la bibliothèque de Meyrié, "Le temps des bébés" a lieu un mardi par mois à 11 h, soit le 20 septembre 2011, 18 octobre, 15 novembre, 13 décembre, 17 janvier 2012, 28 février, 20 mars, 24 avril, 22 mai, 19 juin.

www.capi-agglo.fr/Vivre/Culture/Mediatheques

selon les piscines. Les petits évoluent dans une eau bien chauffée, aux alentours de 32 °C. Il ne s'agit pas d'apprendre à nager mais à apprivoiser l'eau, flotter, se déplacer et découvrir son corps. Des jeux (toboggans, tapis, planches) permettent de s'amuser. Les lieux les plus connus sont Flottibulle à Pont de Claix, les piscines de Corenc, La Tronche, de Fondbonnière à l'Isle d'Abeau ou l'Olympide à Chatte. À Grenoble, prenez contact avec Grenoble Natation (06 45 82 17 43) pour des séances à la piscine des Dauphins ou avec "Le Jardin Aquatique" au 04 76 87 42 77. À Uvoireppe, c'est l'association "Vivre l'eau" qui organise des rencontres Bébés nageurs dès 3 mois et jusqu'à 5 ans au 06 50 30 56 41.

Le site www.minizou.fr, rubrique sport, réunit toutes les adresses et téléphones des piscines en Isère. Appelez pour savoir si cette activité est proposée. L'enfant doit être à jour de ses vaccinations

C'est possible aussi pour les enfants entre 2 et 5 ans auprès de la graphiste Céline Zaza. Dans son atelier du Petit Léz'Art, lancez-vous pour une séance de graphomotricité. On y vient avec un ou deux parents pour découvrir les arts plastiques. « Les petits découvrent différentes techniques comme la peinture, l'encre, le modelage, le collage. Ils apprennent le geste mais aussi la couleur, la ligne, le point, les traces, les empreintes... À cet âge, ça bouge beaucoup. Les enfants dessinent avec leur corps ; ils sont assis sur une chaise, debout ou assis par terre. C'est une activité très libératrice, souligne Céline Zaza, on peut faire à l'atelier ce qui est défendu à la maison ».

Les ateliers ont lieu le mercredi de 16 h 30 à 17 h 30 par groupe de 6 enfants maximum et le mercredi matin pendant les vacances scolaires. Sur réservation. Tarif : 15 € la séance ou 60 € les 5 et 100 € les 10 séances. Venir avec des vêtements qui ne craignent rien.

Les Ateliers du Petit Léz'Art - 163 cours Berriat - Grenoble - 0476 96 11 41 ou 06 79 31 33 10 - <http://ateliersdupetitlezart.blogspot.com>

Profiter des livres

Lire, c'est bon pour les bébés. Les bibliothèques sont donc à fréquenter sans limite. Le livre et la lecture sur les genoux de l'adulte sont des moments privilégiés pour les bébés.

Point d'orgue autour du livre : « Le mois des p'tits lecteurs »

Les ateliers grapho motricité



© Céline Zaza

À corps perdu dans la peinture. Une expérience à vivre à l'atelier du Petit Léz'Art

S'imaginer en artiste le temps d'un ou de plusieurs ateliers.

