

Spéciale Défis !

Nous l'évoquons dans notre dernière lettre !

Pendant cette période de confinement,

nous vous proposons des

Défis !

Faites vos jeux

Bougeons-nous !

#Cuisinez chez vous

ouverts et accessibles

Opération nichoirs

Histoires +

à tous !

L'idée est de garder le lien et de partager, maintenant ou le moment venu, le fruit de nos réalisations collectives !

DI-VER-SI-TE



Voici un mot qui caractérise bien nos Foyers Ruraux !
Nous vous proposons donc des défis sur plusieurs thématiques.
C'est parti !

Dans notre prochaine lettre nous mettrons en valeur vos initiatives pour garder le lien dans vos villages ! Faites-nous en part dès maintenant !



Pourquoi ce défi ?

Le jeu est créateur de lien social, de lien familial et à l'ère des écrans en tous genres, ce lien a tendance à disparaître. Alors profitons du temps que l'on peut prendre ensemble pour jouer, avec les enfants mais aussi entre adultes. Et ce qui est encore plus fort, c'est de **créer son jeu**, de le **construire** puis de **jouer ensemble !!!**

En quoi ça consiste ?

Le défi consiste à construire son jeu de société, tout seul ou en famille (c'est encore mieux).

Il est possible de l'**inventer** complètement ou d'**adapter** un jeu existant ou simplement de le reproduire, l'important étant de le faire soi-même.

Vous devez bien sûr le personnaliser puis le tester et surtout vous amuser !!

Comment ça se passe ?

Choisissez le ou les jeux que vous voulez fabriquer ou reproduire parmi les listes de jeux que nous mettons à votre disposition .

Regardez les exemples (photos, plans, tutos, liens) pour décider de la forme, des matières et matériaux, de l'esthétique que vous souhaitez pour votre jeu.

Envoyez-nous des photos de vos réalisations, mais conservez bien votre jeu pour y jouer dans votre foyer ou bien lors d'une rencontre que nous organiserons le moment venu...

Et si je n'ai pas d'idée ?

Quelques outils, plans, méthodes à utiliser, si vous le souhaitez !!

- Des listes des jeux populaires et traditionnels à travers le monde. Leurs règles de jeu.
- Des tutos pour construire des jeux.
- Des exemples de jeux , de récaps, de variations autour de certains jeux.

Pour vous accompagner, vous aider, et répondre à vos questions :

Olivier CONSTANT

Par mail :

olivier.constant@mouvement-rural.org

Sur Facebook : Olivier Fédé

POUR AVOIR ACCES A TOUTES LES RESSOURCES, CONSULTEZ LE « mur » mis en place pour ce défi : [Podlet défi n°1](#)

Pourquoi ce défi ?

Nous avons la chance, nous ruraux, de pouvoir tout de même **profiter de la nature** pendant cette période un peu compliquée...

Alors profitons de cette chance pour nous intéresser à une des problématiques que connaissent nos villages : la diminution progressive de certaines populations d'oiseaux de nos jardins !



En quoi ça consiste ?

Le défi consiste à **construire puis à installer un ou plusieurs nichoirs** adaptés à la situation de votre environnement (quels oiseaux vous souhaitez retenir ou faire venir, quels emplacements possibles, combien de nichoirs...).

Envoyez-nous ensuite la localisation du nichoir et ses caractéristiques (espèces ciblées) ainsi que 2 photos (1 gros plan et 1 vue dans l'environnement). Nous attendrons l'arrivée de la famille oiseaux pour faire une troisième photo.

Nous pourrons ainsi **préparer une exposition des photos avec un plan de localisation**.

Comment ça se passe ?

Consultez les documents mis à votre disposition pour vous faire une idée plus précise des possibilités et des contraintes.

Observez les oiseaux de votre jardin et choisissez la ou les espèces que vous souhaitez cibler. Déterminer l'emplacement adapté pour installer votre nichoir.

Choisissez le modèle de nichoir et lancez-vous !

Et si je n'ai pas d'idée ?

Quelques outils, plans, méthodes à utiliser, si vous le souhaitez !!

- Des documents sur les différentes espèces d'oiseaux et les spécificités des nichoirs,
- Des conseils sur les matériaux, sur l'installation et sur l'entretien des nichoirs .
- Des plans des différents nichoirs , des photos de réalisation , des vidéos ...

Pour vous accompagner, vous aider , et répondre à vos questions :

Olivier CONSTANT

Par mail :

olivier.constant@mouvement-rural.org

Sur Facebook : Olivier Fédé

POUR AVOIR ACCES A TOUTES LES RESSOURCES, CONSULTEZ LE « mur » mis en place pour ce défi : [Padlet défi n°2](#)



Pourquoi ce défi ?

#Restezchezvous ... Vécue en famille, cette expérience inédite peut être traversée en toute sérénité, et même mieux, vous pouvez en profiter pour y cultiver quelques moments de bonheur.

Cuisiner en famille, en couple et/ ou avec des enfants, peut assurément faire partie de ses instants privilégiés...

En quoi ça consiste ?

Nous vous proposons donc le défi suivant : cuisinez en famille, en couple et/ou avec les enfants , prenez beaucoup de plaisir à le faire et partager avec nous ce bonheur et la recette qui va avec ...

Pour plus de plaisir encore : cuisinez des bons produits (locaux sains et de saison) .

Comment ça se passe ?

Choisissez une recette que vous avez avant tout envie de partager entre vous, avec votre compagne ou compagnon et/ou avec vos enfants. Choisissez plutôt une recette personnelle, familiale, préparée avec des produits de saison.

Réalisez la recette ensemble, écrivez-la à l'aide du modèle proposé. Prenez ensuite 3 photos : une du plat réalisé seul (découpé, tranché, légèrement grignoté...), une autre du plat avec l'équipe de cuisinier et un gros plan de l'équipe. Envoyez-nous l'ensemble afin que nous puissions le valoriser avant de le présenter le moment venu.

Et si je n'ai pas d'idée ?

Quelques outils, plans, méthodes à utiliser, si vous le souhaitez !!

- Des idées de recettes à faire en famille, avec les enfants.
- Des conseils sur les bonnes habitudes culinaires et sur les produits.
- Des adresses, des liens pour manger local...

Pour vous accompagner, vous aider, et répondre à vos questions :

Léa PERICARD - Olivier CONSTANT

Par mail :

lea.pericard@mouvement-rural.org

olivier.constant@mouvement-rural.org

Sur Facebook : Léa Fédé et Olivier Fédé

POUR AVOIR ACCES A TOUTES LES RESSOURCES, CONSULTEZ LE « mur » mis en place pour ce défi : [Padlet défi n°3](#)



Pourquoi ce défi ?

Continuer à s'exprimer par la création !

Aux Foyers Ruraux, l'expression est la première étape vers l'émancipation. Nous souhaitons que chacun puisse continuer à **s'exprimer** et à **créer**. Cette drôle d'aventure dans laquelle nous sommes doit aussi nous permettre de voir le **positif** dans cette situation... Nous avions rêvé d'avoir du temps : en voilà !

Nous vous proposons de le prendre pour partager de petits bouts de nos histoires car, nous le savons, le partage est source d'enrichissement personnel et collectif ! Prenez du plaisir à relever ce défi et ensemble : **SOYONS CREATIFS ! SOYONS POSITIFS !**

En quoi ça consiste ?

Qu'est ce qui vous réjouit pendant cette période de confinement ?

> Des joies simples que l'on découvre ou redécouvre...

> Des choses que l'on a pas la chance de pouvoir faire habituellement...

Ces mots peuvent être la base de votre histoire : je me réjouis de... j'ai la chance de...

Racontez-le nous à votre façon : dans un livre illustré ou pas, dans un poème, sous forme de BD, dans un dessin, dans une vidéo, dans une chanson ?...

Choisissez le support qui vous convient le mieux qu'il soit papier ou numérique et ne vous mettez pas de freins : vous en êtes capable ! Nous vous savons plein de ressources et d'imagination !

Comment ça se passe ?

Ces « réjouissances » nous les partagerons le moment venu. Envoyez-nous des photos de vos réalisations ou de vos productions (vidéo, musique...) dès que vous les aurez réalisées, n'hésitez pas !

Et si je n'ai pas d'idée ?

Quelques outils, plans, méthodes à utiliser, si vous le souhaitez !!

- Des exemples de petits jeux pour jouer avec les mots,
- Des tutoriaux de création d'un livre ou mini livre,
- Des conseils techniques pour créer un time laps, une vidéo en stop motion...

Pour vous accompagner, vous aider, et répondre à vos questions :

Béatrice HUMBLLOT-BOYE

Par mail :

jeanpierre.humblot@gmail.com

Par téléphone : 06.19.61.05.97

POUR AVOIR ACCES A TOUTES LES RESSOURCES, CONSULTEZ LE « mur » mis en place pour ce défi : [Padlet défi n°4](#)



Pourquoi ce défi ?

Conserver des activités physiques et une dose d'humour.

Aux Foyers Ruraux, se dépenser, dans un esprit de convivialité, est une marque de fabrique.

Nous souhaitons, d'autant plus, faire perdurer cet état d'esprit dans cette période de confinement.

Bouger et rire sont bons pour le moral et donc évidemment pour la santé !

En quoi ça consiste ?

Nous vous proposons de partager vos pratiques et vos délires pour garder le lien !

Course à pied, marche, danse, renforcement musculaire,... Filmez-vous pour partager vos pratiques !

Vous avez inventé, adapté ou parodié une activité physique. Nous sommes preneurs du résultat !

Comment ça se passe ?

Une fois votre vidéo terminée, il vous suffit de rejoindre le Facebook lié à ce défi... et de poster vos « exploits » !

Groupe Facebook : [Bougeons-nous avec les Foyers Ruraux 88](#)

Evidemment, ces défis sont à réaliser sans porter atteinte à son intégrité physique et morale ou à celle d'autrui.

Et si je n'ai pas d'idée ?

Quelques liens vers des exemples d'adaptations humoristiques :

- [Lien 1](#) La créativité des internautes pour faire du sport pendant le confinement !
- [Lien 2](#) une partie de ping pong improvisée dans votre cuisine ?
- [Lien 3](#) Comment nager à l'intérieur de sa maison ?

Pour vous accompagner, vous aider, et répondre à vos questions :

Frédéric FORISSIER

Par mail :

frederic.forissier@mouvement-rural.org

Sur Facebook : Fred Fédé

POUR AVOIR ACCES A D'AUTRES RESSOURCES, CONSULTEZ LE « mur » mis en place pour ce défi : [Padlet défi n°5](#)