

# CAHIER DE VACANCES

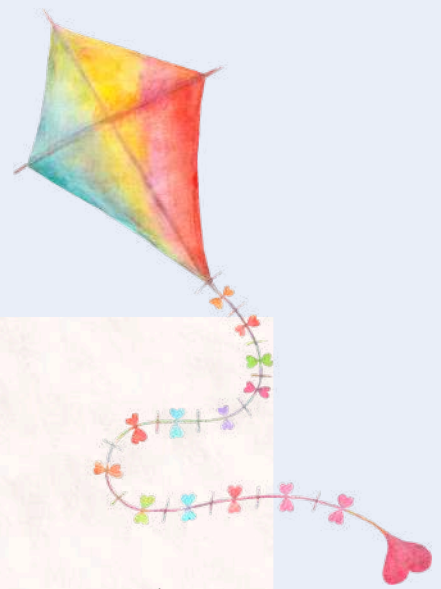
Spécial Assistants Maternels  
& Parentaux

Été 2026



**IFP** ATLANTIQUE

INSTITUT DE FORMATION PROFESSIONNELLE



Chers Assistants Maternels & Parentaux,

Bienvenue dans ce Cahier de Vacances Spécial Assistants Maternels & Parentaux, conçu spécialement pour vous accompagner durant la période estivale. Être assistant maternel est une mission noble et exigeante, qui demande à la fois une grande compétence professionnelle et un engagement quotidien pour le bien-être et le développement des enfants. Ce cahier a été élaboré afin de vous offrir une pause ludique et enrichissante, tout en consolidant vos connaissances et compétences.

Nous espérons qu'il sera pour vous une source de plaisir et d'inspiration. Profitez pleinement de cette période estivale pour vous ressourcer et revenir avec des idées nouvelles et une énergie renouvelée pour continuer à offrir le meilleur aux enfants que vous accueillez !

Bonne Lecture et Surtout...

**BONNES VACANCES !**



du 1er juillet au 31 août 2026

# GRAND JEU CONCOURS DE L'ÉTÉ

Organisé par Planète Enfance, membre du  
Groupe Avenir Santé Formation



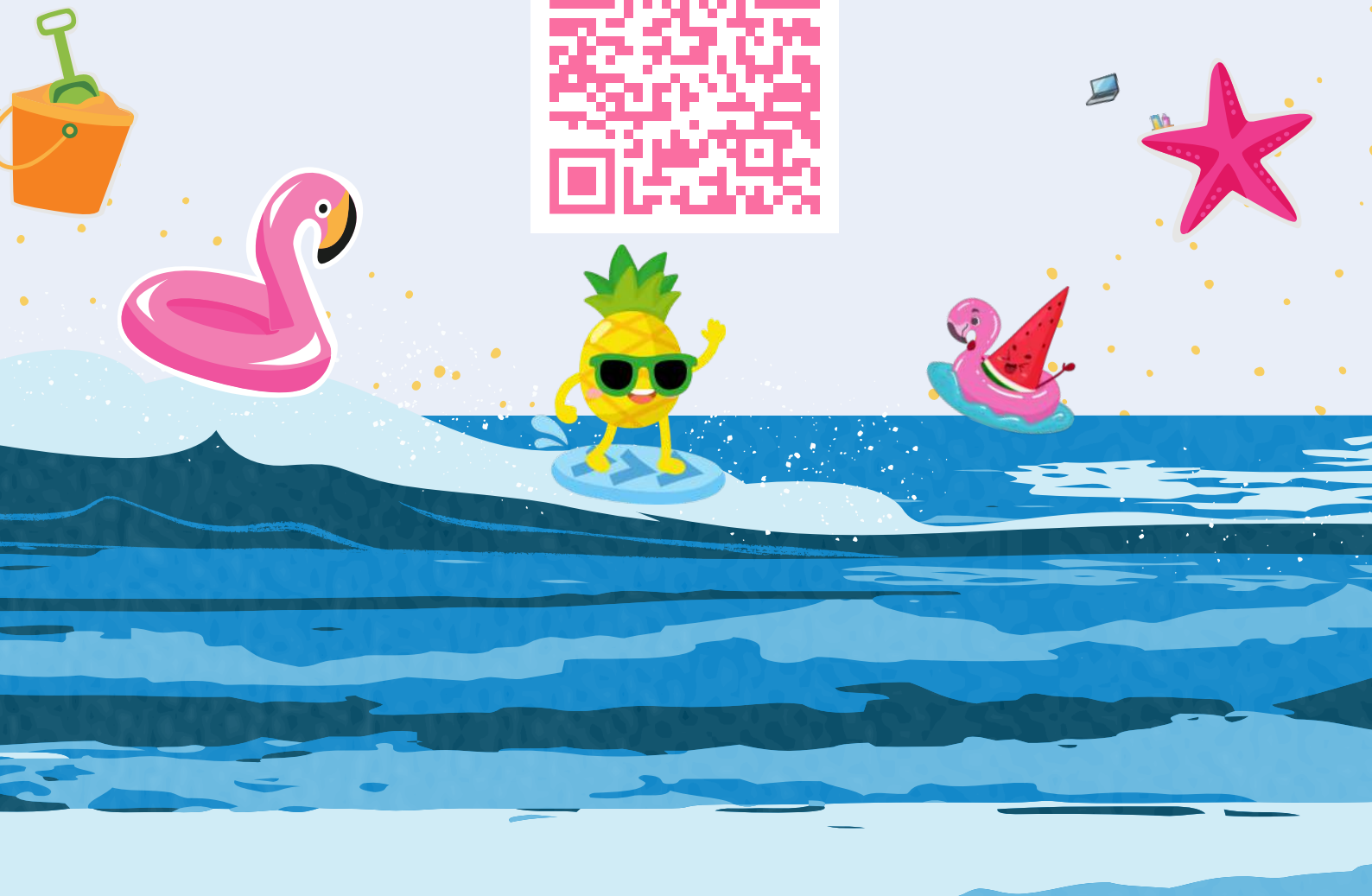
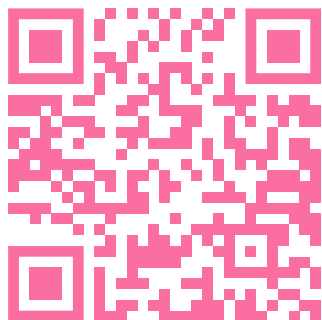
1er et 2ème prix :

1 formation E-learning

3ème, 4ème et 5ème prix :

1 kit stylos + planning aimanté

Scannez pour participer



# MOTS MÊLÉS

RETROUVEZ TOUS LES MOTS CACHÉS DANS LA GRILLE !

PISCINE  
DÉTENTE  
CAMPING  
VOYAGE  
BALADE  
SOLEIL  
VISITE  
REPOS  
SABLE  
PLAGE

C	Z	R	O	B	Q	D	V	S	G	U
W	N	P	C	A	M	P	I	N	G	R
R	S	T	L	L	D	N	V	B	D	X
C	A	E	G	A	Y	O	V	É	V	V
E	R	P	G	D	G	E	T	T	J	C
N	K	A	L	E	T	E	N	F	N	F
I	Y	E	L	I	N	D	F	N	P	W
C	P	K	S	T	E	E	L	B	A	S
S	D	I	E	P	Q	L	W	A	V	M
I	V	X	B	K	G	G	O	T	K	T
P	G	R	E	P	O	S	Q	S	I	O



Faites la grille en musique !



Ninao - GIMS



# RECETTE

## SALADE MELON, FETA & MENTHE



4 personnes



**1 GROS MELON BIEN MÛR (OU 2 PETITS)**



**200 G DE FETA**



**UNE DIZAINE DE FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE**



**1 FILET D'HUILE D'OLIVE**



**LE JUS D'½ CITRON**



**POIVRE NOIR (FACULTATIF)**

1/ Couper le melon en petits morceaux et les déposer dans un saladier.

2/ Émietter ou couper la feta en dés, puis l'ajouter au melon.

3/ Ciseler finement les feuilles de menthe et les répartir sur la salade.

4/ Arroser d'un filet d'huile d'olive.

5/ Ajouter le jus de citron.

6/ Mélanger délicatement pour ne pas écraser le melon ni la feta.

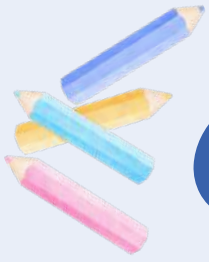
7 / Donner un tour de moulin à poivre si souhaité.

### Astuces :

Laisser reposer 10 à 15 minutes au réfrigérateur avant de servir pour que les saveurs se mélangent bien.

**BON APPETIT !**





# COLORIAGE

PRENEZ UNE PAUSE CRÉATIVE ET LAISSEZ PARLER  
VOS COULEURS !



Le saviez-vous ?



L'odeur de la pluie a un  
nom : le péttrichor.



# RECETTE

## POIVRONNADE À LA FETA

 4 personnes



**1 POIVRON  
ROUGE**



**200 G DE FETA**



**1 YAOURT  
NATURE**



**1 C à C D'HUILE  
D'OLIVE**



**1 GOUSSE D'AIL**



**1 C à C DE PIMENT  
DE CAYENNE**

1/ Disposer une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four. Placer le poivron rouge au four à 180°C pendant 40 minutes. Retourner le poivron à 20 minutes de cuisson. Une fois la cuisson écoulée, laisser refroidir pendant bien 15 minutes. Retirer la peau, les pépins et couper grossièrement.

2/ Dans un bol mixeur, ajouter tous les ingrédients puis mixer le tout. Si vous désirez obtenir une texture plus liquide rajouter du yaourt nature. Il n'y a plus qu'à tremper les crackers dans la poivronnade à la feta.

  
**BON APPETIT !**

# SUDOKU

UN DÉFI DE LOGIQUE POUR GARDER L'ESPRIT EN ÉVEIL PENDANT L'ÉTÉ.

Facile

5	4	6	3				2	1
3	8	9				6		5
1	2	7	5		4		8	
9	3			8			5	
		2	9	4	3	8	1	7
7		8		2	5			
	9	5			7	1		2
8	7		2		6	5	9	
2	6		4	5		3		8



Difficile

	6	5	7			9		
3			8				1	
7		4	9				5	8
		9			6			
	7							
			2	3				6
					8			7
6	5		1		7		3	

●●●

Jouez en musique !



Ordinary — Alex Warren

⏪ ⏸ ⏩

# MOTS MÊLÉS

OUVREZ L'ŒIL ET PARTEZ À LA  
CHASSE AUX MOTS CACHÉS !

DÉCOUVERTE  
AUTONOMIE  
MOTRICITÉ  
BERCEUSE  
PATIENCE  
COMPTINE  
ATELIER  
LECTURE  
ACCUEIL  
DOUDOU  
DESSIN  
REPAS

A	U	T	O	N	O	M	I	E	P	E
U	D	E	D	U	E	I	X	A	R	N
X	E	É	J	E	Q	I	T	M	E	I
A	E	O	C	F	S	I	K	S	I	T
C	D	R	Z	O	E	S	U	M	L	P
C	O	P	U	N	U	E	I	R	E	M
U	U	S	C	T	C	V	E	N	T	O
E	D	E	J	R	C	P	E	Q	A	C
I	O	T	E	D	A	E	T	R	K	Q
L	U	B	T	S	N	F	L	I	T	J
K	É	T	I	C	I	R	T	O	M	E



Le saviez-vous ?

Les méduses sont plus  
vieilles que les dinosaures.

# RECETTE

## SKYR - FRAISES - SPÉCULOOS



1 personne



200G DE SKYR



200 G DE  
FRAISES



MIEL



4 SPÉCULOOS  
ÉCRASÉS



NAPPAGE  
CHOCOLAT

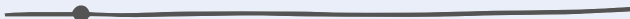
1/ Mettre le yaourt skyr dans une assiette, y déposer des fraises coupées en morceaux.

2/ Ajouter du miel par-dessus, écraser les speculoos pour les ajouter par-dessus.

5/ Terminer par du nappage chocolat sur votre dessert

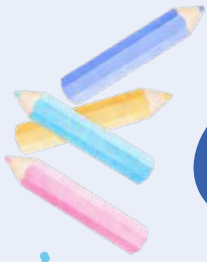
Cuisinez en musique !

Melodrama  
Disiz & Theodora



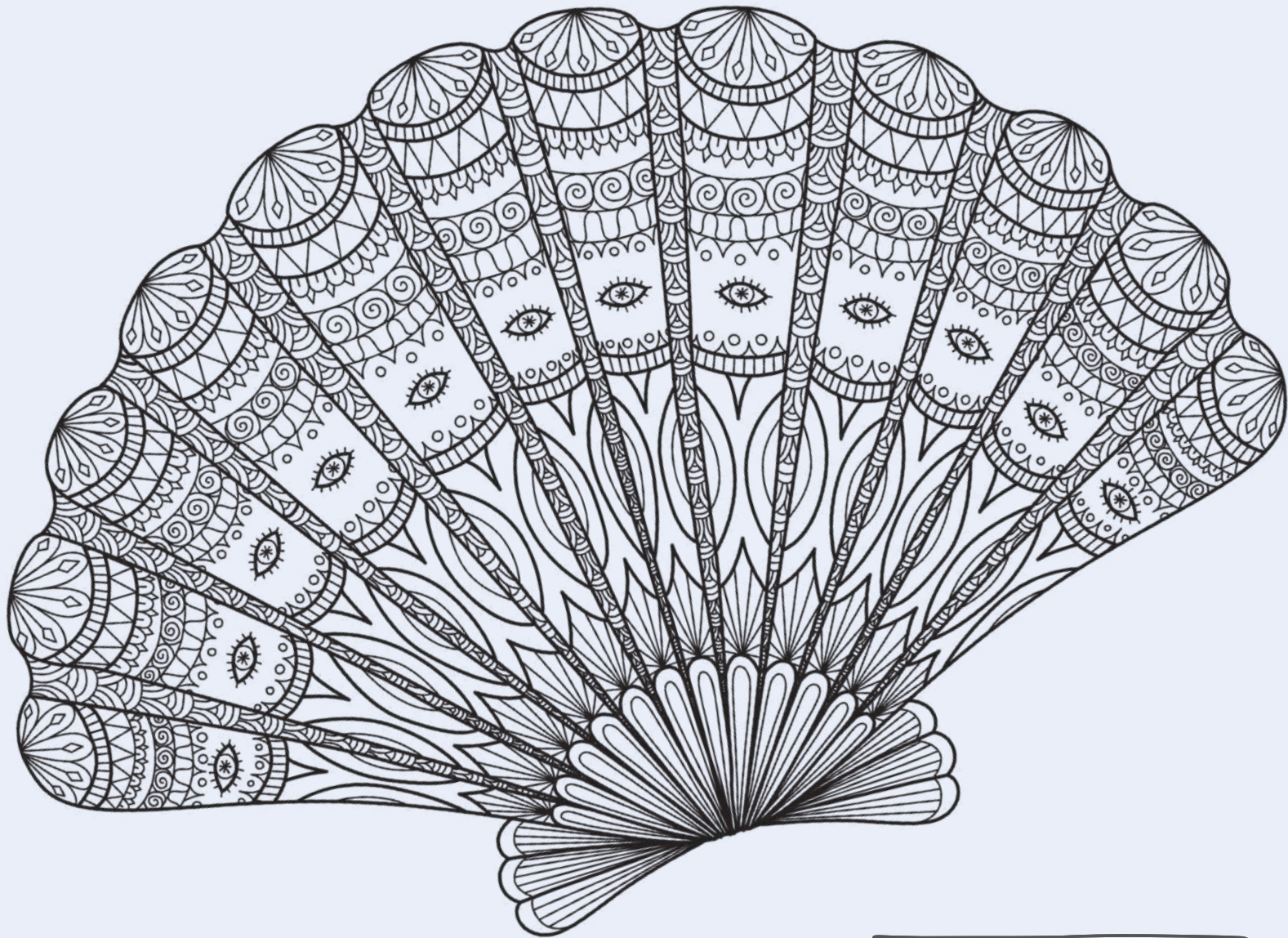
BON APPETIT !






# COLORIAGE

À VOS CRAYONS POUR UN MOMENT DE DÉTENTE ET DE CRÉATIVITÉ.



●○○

Coloriez en musique !



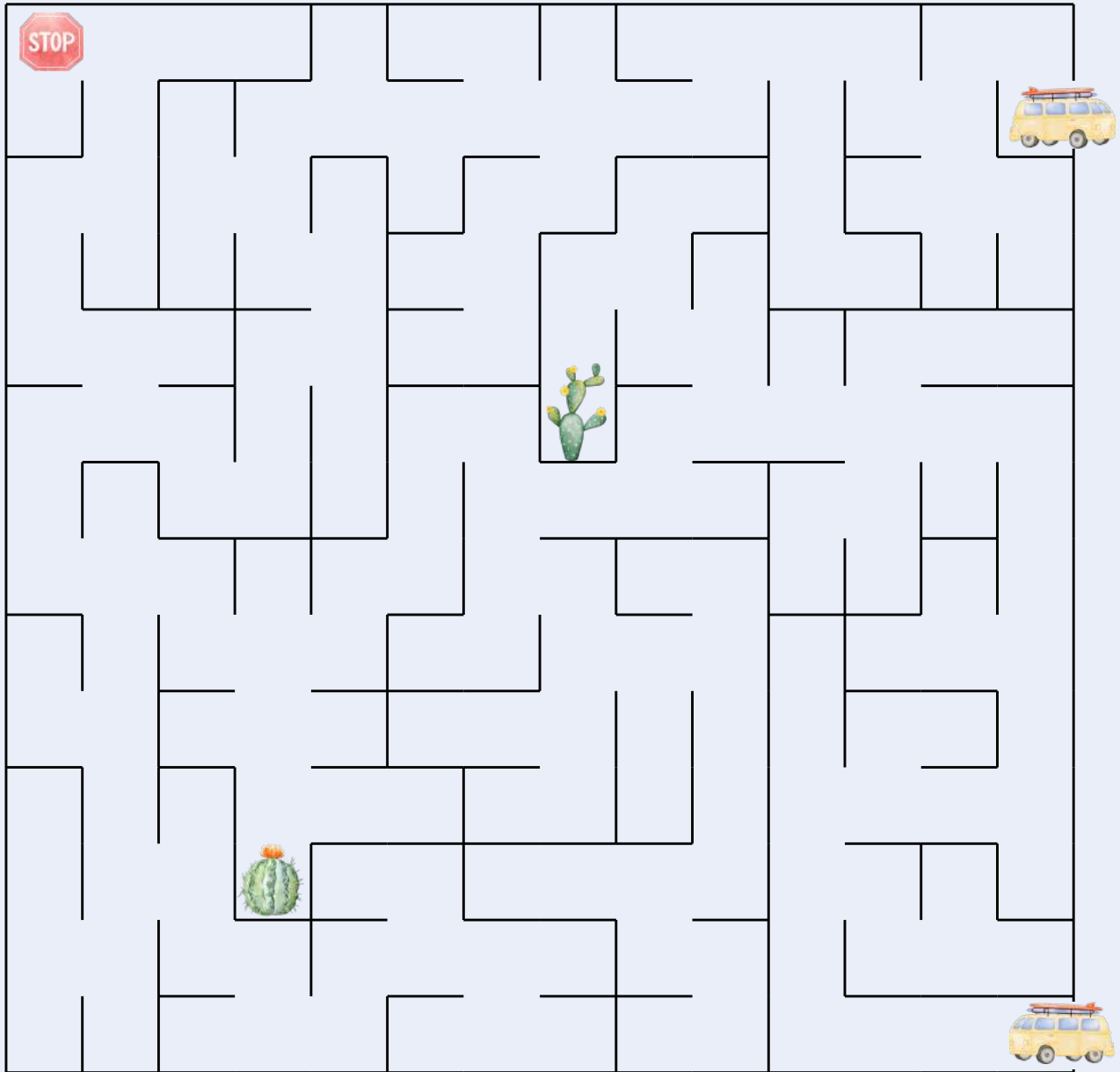
Espresso - Sabrina Carpenter

⏪ ⏸ ⏩

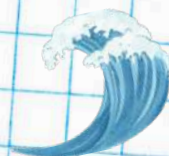


# LABYRINTHE

SAUREZ-VOUS TROUVER LE BON CHEMIN  
JUSQU'À LA SORTIE ?



Le saviez-vous ?

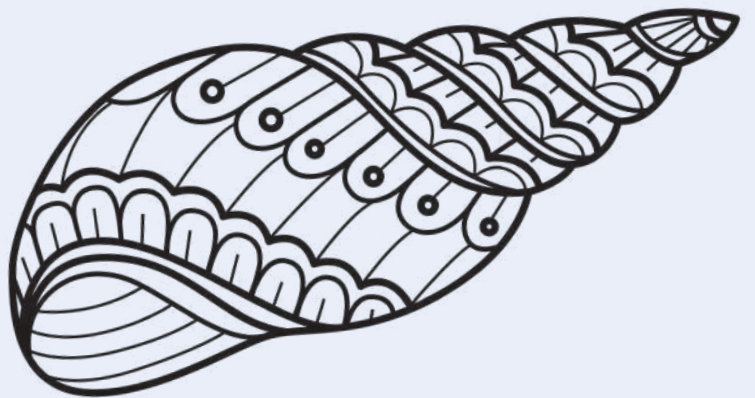
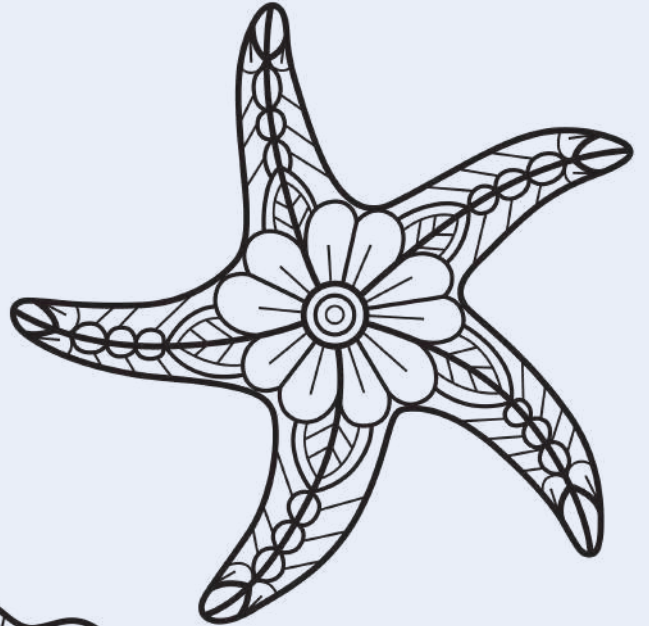
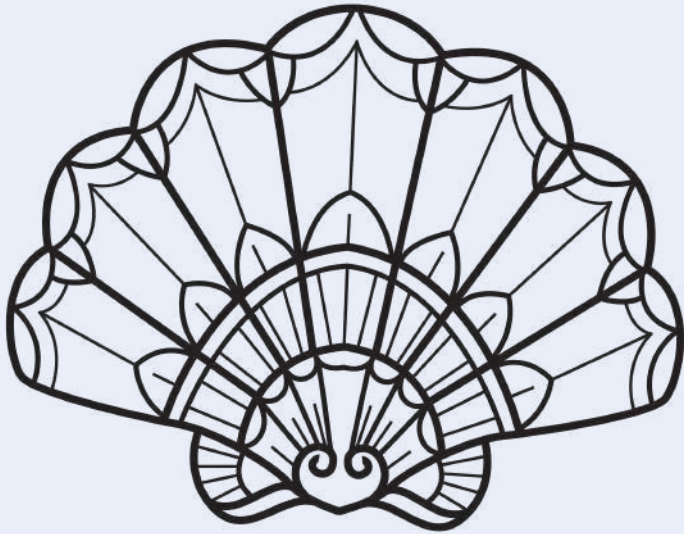


Certains déserts  
étaient autrefois des  
océans.



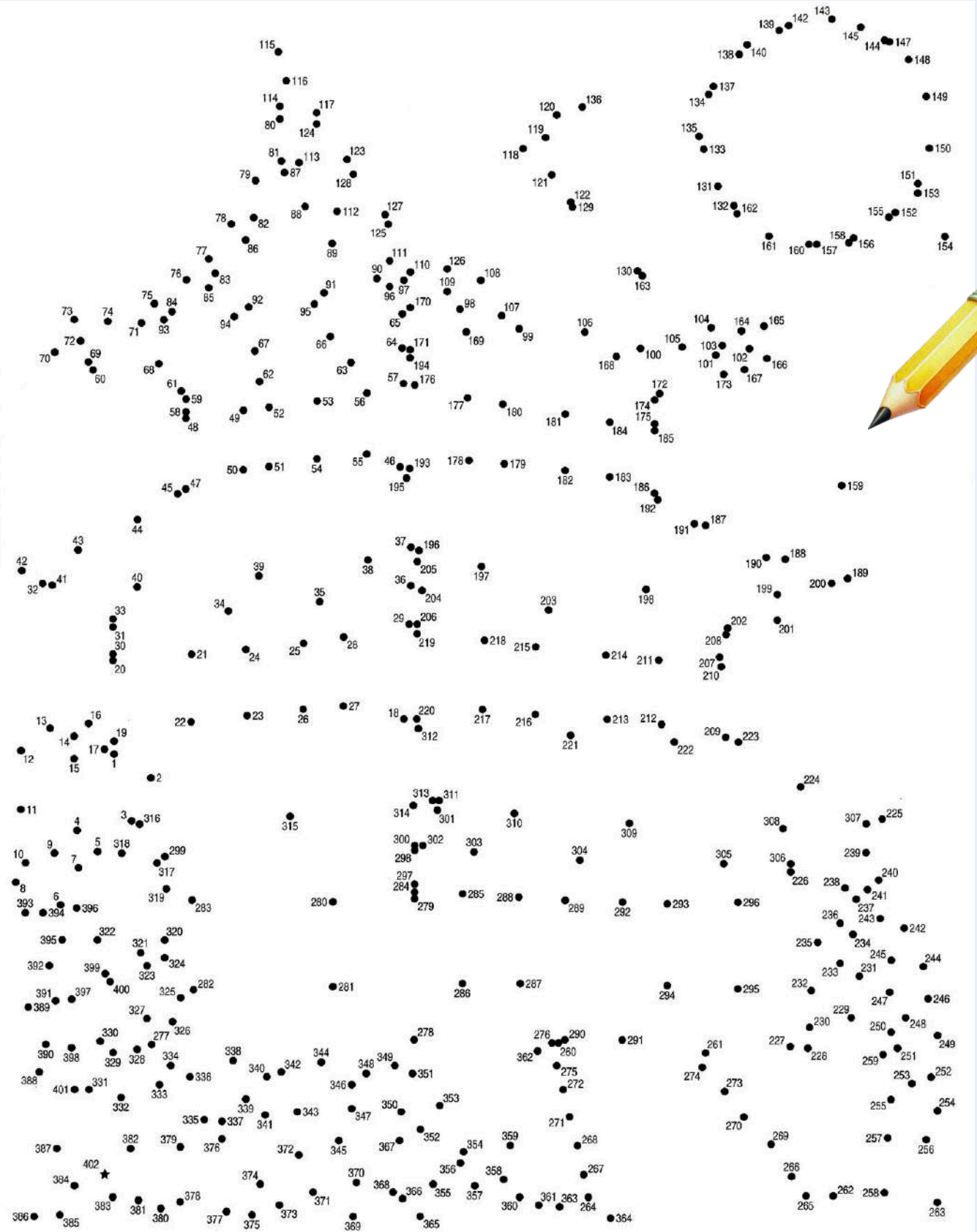
# COLORIAGE

UN MOMENT CRÉATIF RIEN QUE POUR VOUS.








# POINTS À RELIER

UN JEU TOUT EN DOUCEUR POUR SE DÉTENDRE ET  
RETROUVER SON ÂME D'ENFANT.



# BINGO DE L'ÉTÉ

COMBIEN DE CASES POURREZ-VOUS COCHER CET ÉTÉ ?

 <b>UN PALMIER</b>	<b>UNE MOUETTE</b>	 <b>UNE ÉTOILE DE MER</b>	<b>DES LUNETTES DE SOLEIL</b>
 <b>UNE GLACE</b>	 <b>UN COQUILLAGE</b>	<b>UN POISSON</b>	<b>UN CRABE</b>
<b>UN BATEAU</b>	 <b>UNE PLANCHE DE SURF</b>	 <b>UNE BOUÉE</b>	<b>UN COCKTAIL</b>
 <b>UN PARASOL</b>	<b>UN TUBE DE CRÈME SOLAIRE</b>	 <b>DES TONGS</b>	 <b>UNE PASTÈQUE</b>

# QUIZ

TESTEZ VOS CONNAISSANCES ET DÉCOUVREZ SI VOUS ÊTES INCOLLABLE !

**Question 1 :** Quel est le principal mode de communication du jeune enfant avant l'acquisition du langage ?

- A. Les pleurs et les expressions corporelles
- B. Les dessins
- C. L'écriture

**Question 2 :** À partir de quel âge un bébé commence généralement à se retourner seul ?

- A. 1 mois
- B. Entre 4 et 6 mois
- C. 12 mois

**Question 3 :** Que signifie "motricité libre" ?

- A. Laisser l'enfant se déplacer sans couches
- B. Laisser l'enfant découvrir ses mouvements sans le placer dans une position qu'il ne maîtrise pas seul
- C. Faire du sport tous les jours

**Question 4 :** Quel est le couchage recommandé pour un nourrisson ?

- A. Sur le ventre
- B. Sur le côté
- C. Sur le dos

**Question 5 :** Parmi ces propositions, laquelle favorise le mieux l'autonomie de l'enfant ?

- A. Faire à sa place pour aller plus vite
- B. Lui laisser le temps d'essayer seul
- C. Corriger immédiatement toutes ses erreurs

**Question 6 :** Quel est l'objectif principal d'une transmission aux parents ?

- A. Remplir une obligation administrative
- B. Partager les informations importantes de la journée de l'enfant
- C. Évaluer les parents

**Question 7 :** Combien de temps un enfant de 2 ans peut-il généralement maintenir son attention sur une activité ?

- A. Plusieurs heures
- B. Quelques minutes seulement
- C. Toute une matinée

**Question 8 :** Le jeu libre permet notamment à l'enfant de développer :

- A. Son imagination et sa créativité
- B. Uniquement sa motricité
- C. Seulement son langage

**Question 9 :** En cas de désaccord avec un parent, quelle est la meilleure attitude ?

- A. Ignorer le problème
- B. Échanger dans le respect et rechercher une solution ensemble
- C. En parler aux autres familles

**Question 10 :** Quel est l'ingrédient indispensable dans l'accompagnement du jeune enfant ?

- A. La patience
- B. La vitesse
- C. La perfection



Le saviez-vous ?

Les moustiques préfèrent certains groupes sanguins.

# CORRECTIONS



**IFP** ATLANTIQUE

INSTITUT DE FORMATION PROFESSIONNELLE

# MOTS MÊLÉS

C	Z	R	O	B	Q	D	V	S	G	U
W	N	P	C	A	M	P	I	N	G	R
R	S	T	L	L	D	N	V	B	D	X
C	A	E	G	A	Y	O	V	É	V	V
E	R	P	G	D	G	E	T	T	J	C
N	K	A	L	E	T	E	N	F	N	F
I	Y	E	L	I	N	D	F	N	P	W
C	P	K	S	T	E	E	L	B	A	S
S	D	I	E	P	Q	L	W	A	V	M
I	V	X	B	K	G	G	O	T	K	T
P	G	R	E	P	O	S	Q	S	I	O

# MOTS CROISÉS

The crossword puzzle features the following pre-filled words and icons:

- Horizontal words:**
  - Row 1: M O U E T T E (Icon: seagull)
  - Row 2: C O Q U I L L A G E (Icon: seashell)
  - Row 4: M E L O N (Icon: watermelon)
  - Row 5: C A C T U S (Icon: cactus)
  - Row 6: G L A C E (Icon: ice cream cone)
  - Row 8: P A L M E (Icon: flipper)
  - Row 9: S O L E I L (Icon: sun)
- Vertical words:**
  - Column 10: V A (Icon: wave)
  - Column 11: U (Icon: bird)
  - Column 12: I E S T E U S (Icon: sunglasses)
  - Column 13: F F L (Icon: flower)
  - Column 14: R L (Icon: flower)
  - Column 15: U R (Icon: flower)
- Other icons:**
  - Row 3: Diving mask
  - Row 4: Cloud
  - Row 5: Surfboard
  - Row 6: Cherry
  - Row 7: Strawberry
  - Row 8: Flipper

# SUDOKU

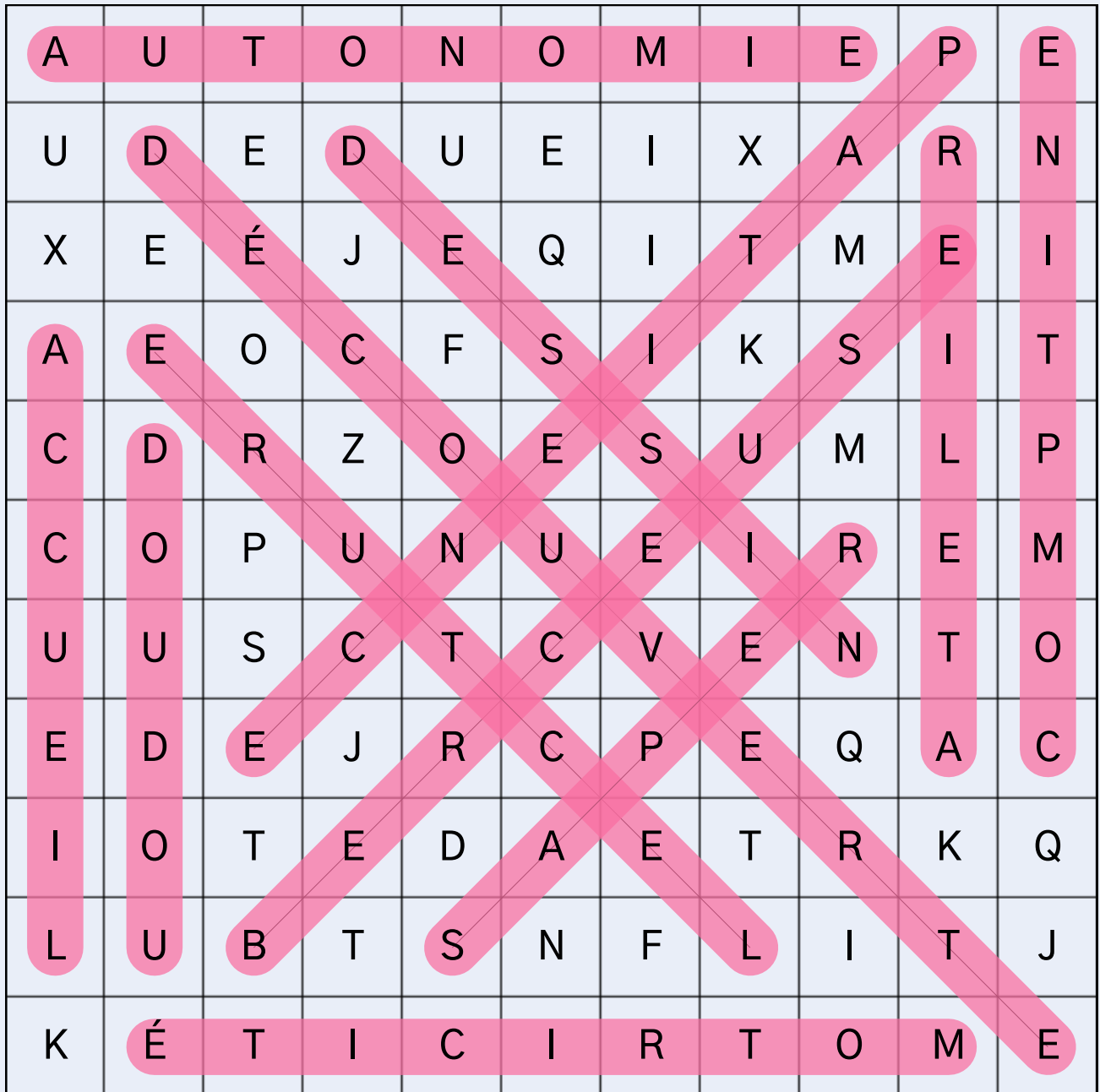
Facile

5	4	6	3	9	8	7	2	1
3	8	9	1	7	2	6	4	5
1	2	7	5	6	4	9	8	3
9	3	4	7	8	1	2	5	6
6	5	2	9	4	3	8	1	7
7	1	8	6	2	5	4	3	9
4	9	5	8	3	7	1	6	2
8	7	3	2	1	6	5	9	4
2	6	1	4	5	9	3	7	8

Difficile

8	6	5	7	1	4	9	2	3
3	9	2	8	6	5	7	1	4
7	1	4	9	2	3	6	5	8
2	3	9	5	8	6	4	7	1
4	7	1	3	9	2	8	6	5
5	8	6	4	7	1	3	9	2
1	4	7	2	3	9	5	8	6
9	2	3	6	5	8	1	4	7
6	5	8	1	4	7	2	3	9

# MOTS MÊLÉS





# QUIZ

1.	<b>Réponse A :</b> Avant de parler, le bébé communique ses besoins, ses émotions et son bien-être à travers ses pleurs, ses mimiques, ses regards et ses mouvements corporels. L'adulte apprend progressivement à décoder ces signaux.
2.	<b>Réponse B :</b> Chaque enfant évolue à son rythme, mais la plupart commencent à se retourner du dos vers le ventre ou inversement entre 4 et 6 mois, lorsque leur tonicité musculaire se développe.
3.	<b>Réponse B :</b> La motricité libre, développée notamment par la pédiatre Emmi Pikler, consiste à permettre à l'enfant d'explorer ses capacités motrices de façon autonome et sécurisée, favorisant ainsi sa confiance en lui.
4.	<b>Réponse C :</b> Le couchage sur le dos est recommandé pour réduire les risques de mort inattendue du nourrisson. Cette recommandation est aujourd'hui largement reconnue par les professionnels de santé.
5.	<b>Réponse B :</b> L'autonomie se construit progressivement. Même si cela prend plus de temps, permettre à l'enfant d'essayer, de se tromper et de recommencer favorise ses apprentissages et son estime de lui-même.
6.	<b>Réponse B :</b> Les transmissions permettent d'assurer une continuité éducative entre la famille et l'assistante maternelle en partageant les repas, les siestes, les activités, les émotions ou tout événement marquant.
7.	<b>Réponse B :</b> À cet âge, la capacité d'attention est encore limitée. Les jeunes enfants ont besoin de varier les activités et d'explorer librement leur environnement.
8.	<b>Réponse A :</b> Lorsqu'il joue librement, l'enfant expérimente, invente, résout des problèmes et développe de nombreuses compétences sociales, émotionnelles et cognitives.
9.	<b>Réponse B :</b> Une communication bienveillante et professionnelle est essentielle pour maintenir une relation de confiance au service du bien-être de l'enfant.
10.	<b>Réponse A :</b> Chaque enfant grandit à son propre rythme. La patience permet d'accompagner ses découvertes, ses émotions et ses apprentissages dans un climat sécurisant et bienveillant.

# À BIENTÔT CHEZ



## IFP ATLANTIQUE

INSTITUT DE FORMATION PROFESSIONNELLE

DÉCOUVREZ TOUTES  
NOS FORMATIONS

