



Communauté de Communes du Grand Pontarlier
Pôle accueil Education, Jeunesse et Politique de la Ville
tél. 03.81.38.81.96 – accueil.ces@ville-pontarlier.com

Animations – Noël 2026

Atelier cuisine créative *7/12 ans*

- Organisateur : Atelier cuisine thérapie by Sandrine Bez
- Dates : Le 21 décembre de 13h30 à 15h
- Lieu : Salle des fêtes de Dommartin
6 rue de l'école 25300 DOMMARTIN
- A prévoir : Apporter 2 récipients au choix (assiette plate ou creuse, bol, plat pas trop grand...) + 1 tablier
- Objectifs pédagogiques : Utiliser les ingrédients comme une palette de couleurs
Se familiariser avec les fruits et légumes de saison
Laisser parler sa créativité et son monde intérieur
Développer la bienveillance envers soi et les autres
Aller à la rencontre de ses émotions et sensations
S'exprimer autrement, sans pression, par le biais des ingrédients
- Présentation : 1^{ère} étape : Accueil et météo intérieure (comment l'enfant se sent dans son cœur, son corps et sa tête)
2^e étape : échauffement sensoriel pour aider l'enfant à lâcher prise et revenir au calme
3^e étape : 10 à 15 minutes de création en suivant une consigne culinaire (choix du contenant et des ingrédients)
4^e étape : chacun va parler de sa création
5^e étape : Dégustation et clôture de la séance

Note à l'attention des parents : Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible :
03.81.38.81.96

Dans l'intérêt de l'enfant et du groupe toute inscription s'entend pour l'intégralité de l'activité durant toute la durée du stage