Cahier d'Activités

Yule est une saison à part. Un temps suspendu, doux, lumineux, où l'hiver nous invite à ralentir, à créer, à partager et à nous reconnecter à la magie simple de la vie.

Autour de nous, la nature se repose, mais au cœur des foyers, l'imagination s'allume, les mains s'activent, les rires réchauffent l'air et les traditions se réinventent.

Ce cahier d'activités est né de cette envie : ramener de la joie, de la créativité et du lien dans la période des Douze Nuits de Yule.

Vous y trouverez des idées simples et accessibles, à réaliser avec très peu de matériel : bricolages naturels, décorations, lanternes, couronnes, biscuits parfumés... Des activités qui ne demandent ni expertise ni perfection, seulement l'envie de faire ensemble.

<u>Chaque proposition a été pensée pour être</u> :

- ✨ facile à réaliser, même avec des enfants ou des débutants
- ✨ chaleureuse, pour traverser l'hiver avec douceur
- ✨ connectée à l'esprit de Yule, entre nature, lumière et traditions
- ✨ réalisable en famille ou entre adultes

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Ce cahier est une invitation à créer avec le cœur, à transformer des gestes simples en souvenir précieux, à renouer avec la beauté des gestes artisanaux.

C'est aussi une manière douce de célébrer la lumière qui revient, la chaleur du foyer, la magie du partage, et la créativité qui nous accompagne dans ces nuits sacrées.

Alors installez-vous, allumez une bougie, préparez un peu de matériel...

Et laissez Yule entrer dans vos mains.

La magie commence maintenant.

Retrouvez d'autres idées et tuto sur mon blog
LPS, La Petite Souris Cosméteuse ...

https://lpslapetitesouriscosmeteuse.wordpress.com/tag/noel/

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Activités manuelles et créatives

La Couronne de l'Hiver

Matériel

- Une base : un cintre métallique ou une branche souple formée en cercle
- Quelques branches de sapin, pin ou laurier
- Ficelle, laine ou cordelette
- Décorations naturelles : pommes de pin, bâtons de cannelle, tranches d'orange, ruban
- Une paire de ciseaux

Procédure

1. Formez un cercle avec votre cintre ou votre branche.
2. Disposez les branches de sapin tout autour en les fixant avec la ficelle.
3. Ajoutez les petites décorations naturelles où vous le souhaitez.
4. Terminez par un ruban ou une ficelle pour suspendre la couronne.
5. Accrochez-la à votre porte ou près de votre autel de Yule.

Symbolique : protection du foyer et appel de la lumière.

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Ornement à l'Orange et aux Clous de Girofle

Matériel

- 1 orange
- Clous de girofle
- Ficelle ou ruban
- Un cure-dent (facultatif)

Procédure

1. Pressez légèrement l'orange pour libérer son parfum.
2. Dessinez des motifs simples (spirales, lignes, runes) en piquant les clous de girofle.
3. Percez un petit trou pour passer la ficelle.
4. Suspendez dans la maison ou près de l'autel.

Symbolique : protection, purification et chaleur solaire.

Retrouvez tout le tuto sur mon blog
LPS, La Petite Souris Cosméteuse...

https://lpslapetitesouriscosmeteuse.wordpress.com/2014/12/19/diy-pomme-dambre-revisitee/

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Boules de Graisse pour Oiseaux

Matériel

- Graisse végétale ou beurre de cacahuète
- Graines pour oiseaux
- Petits moules (pots de yaourt, moules à muffins)
- Ficelle

Procédure

1. Faites fondre la graisse ou ramollissez le beurre de cacahuète.
2. Mélangez y les graines.
3. Placez une ficelle dans le moule avant de verser le mélange.
4. Laissez durcir au froid (30 min au frigo ou dehors).
5. Démoulez et accrochez dans un arbre.

Symbolique : offrir, partager, nourrir la vie en hiver.

Retrouvez tout le tuto sur mon blog

LPS, La Petite Souris Cosméteuse ...

https://lpslapetitesouriscosmeteuse.wordpress.com/2019/01/13/boules-de-graisse-dhiver-pour-petits-zozio/

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Décorations de Fenêtres au Blanc de Meudon

Matériel

- Blanc de Meudon
- Eau
- Pinceau ou éponge
- Pochoirs étoiles, flocons... (facultatif)

Procédure

1. Mélangez 2 cuillères de Blanc de Meudon avec une cuillère d'eau pour créer une pâte crémeuse.
2. Appliquez au pinceau sur les vitres.
3. Dessinez des silhouettes : étoiles, lune, soleil, arbre, runes... ou servez vous de pochoirs.
4. Laissez sécher 10–15 minutes.

Symbolique : inviter l'esprit de l'hiver et protéger le foyer.

Retrouvez tout le tuto sur mon blog
LPS, La Petite Souris Cosméteuse ...

https://lpslapetitesouriscosmeteuse.wordpress.com/2016/12/13/diy-de-noel-decoration-pour-vitre/

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Suspension Naturelle à la Cannelle

Matériel

- 2 bâtons de cannelle
- Ficelle ou cordelette
- Petites décorations : feuille de laurier, étoile d'anis

Procédure

1. Croisez les bâtons de cannelle en forme de croix.
2. Nouez fermement au centre.
3. Ajoutez la petite décoration de votre choix.
4. Suspendez dans la maison ou sur la couronne ou le sapin.

Symbolique : chaleur, feu sacré, abondance.

Retrouvez tout le tuto sur mon blog
LPS, La Petite Souris Cosméteuse ...

https://lpslapetitesouriscosmeteuse.wordpress.com/2018/12/15/diy-de-noel-decorations-de-sapin/

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Guirlande Naturelle de Yule

Matériel

- Ficelle
- Tranches d'orange séchées, feuilles, pommes de pin
- Aiguilles ou colle chaude
- Petits papiers pour écrire des intentions

Procédure

1. Séchez des rondelles d'orange au four (1h à 90°C).
2. Enfilez les sur la ficelle avec les éléments naturels.
3. Ajoutez 12 petits papiers roulés contenant vos intentions.
4. Suspendez dans votre espace sacré.

Symbolique : intention, cycle, chemin intérieur.

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Mini Bûche de Souhait

Matériel

- Un petit morceau de bois (10–15 cm)
- Fil ou ficelle
- Un crayon ou feutre
- Quelques herbes : romarin, pin, laurier

Procédure

1. Sur le bois, écrivez un mot ou une rune pour l'année à venir.
2. Nouez autour de petites herbes de protection.
3. Placez la sur l'autel ou dans un endroit symbolique de la maison.

Symbolique : intention consacrée, protection, renouveau.

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Lanternes Lumineuses

Matériel

- Un petit bocal
- Une bougie chauffe-plat
- Fil de fer ou ficelle
- Éléments naturels (sapin, écorces)

Procédure

1. Placez une bougie blanche au fond du bocal.
2. Décorez l'extérieur avec une ficelle ou un morceau de sapin.
3. Allumez la chaque soir des 12 Nuits.

Symbolique : lumière intérieure, guidance, espoir.

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Sachets d'Hiver

Matériel

- Petits bouts de tissu ou sachets
- Romarin, laurier, écorces d'agrumes, cannelle
- Un ruban

Procédure

1. Placez dans le sachet quelques herbes protectrices.
2. Refermez avec un ruban.
3. Glissez les sous un oreiller, dans une poche ou dans le sac.

Symbolique : protection, purification, force.

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Les Lutins de Yule en Pompons

Matériel

- Une pelote de laine (rouge, blanche, verte... pastel ou naturelle)
- Une fourchette (pour faire les pompons, très facile pour les enfants)
- Petits morceaux de feutrine ou papier
- Colle
- Un petit bâton ou un cure-dent (facultatif)

Procédure

1. Enroulez la laine autour d'une fourchette jusqu'à former un bon petit volume.
2. Passez un petit fil au centre (entre les dents de la fourchette) et nouez fort.
3. Retirez le pompon, coupez les boucles pour le rendre rond.
4. Collez un petit bonnet en feutrine (triangle plié) sur le dessus.
5. Ajoutez des yeux au feutre ou en papier.
6. Vous pouvez aussi coller le pompon sur un petit bâton pour en faire un lutin décoratif.

Symbolique : les lutins protègent le foyer et apportent rire, malice et chaleur dans la maison.

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Activités culinaires

Biscuits Étoiles au Miel et à la Cannelle

biscuits simples à faire avec les enfants

Ingrédients

- 250 g de farine
- 100 g de beurre mou
- 80 g de miel
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de vanille (facultatif)
- 1 pincée de sel

Étapes

1. Mélangez le beurre mou et le miel jusqu'à obtenir une crème.
2. Ajoutez l'œuf et mélangez.
3. Ajoutez la farine, la cannelle, la vanille et le sel.
4. Formez une boule de pâte et laissez-la reposer 20 minutes au frais.
5. Étalez la pâte sur un plan fariné.
6. Découpez des étoiles, lunes ou soleils avec des emporte-pièces.
7. Disposez sur une plaque et faites cuire 8–10 min à 180°C.
8. Laissez refroidir : ils deviennent légèrement croquants.

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Sablés au Beurre

biscuits simples à faire avec les enfants

Ingrédients

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- Zestes d'orange ou citron (facultatif)

Étapes

1. Mélangez le beurre mou et le sucre jusqu'à une texture crémeuse.
2. Ajoutez l'œuf et mélangez.
3. Ajoutez la farine et formez une boule homogène.
4. Étalez la pâte (épaisseur 5 mm).
5. Découpez des formes simples : sapins, cœurs, ronds.
6. Disposez sur une plaque.
7. Cuisson 10–12 min à 180°C jusqu'à très légère coloration.

🎁 Variantes amusantes pour enfants

Tamponner les runes avec une paille coupée

Décorer avec un peu de sucre glace

Ajouter des graines ou raisins pour les « yeux »

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Biscuits d'Hiver à l'Orange et au Sucre Doré

biscuits simples à faire avec les enfants

Ingrédients

- 250 g de farine
- 120 g de beurre
- 80 g de sucre
- 1 œuf
- Le zeste d'une orange bio
- 2 cuillères à soupe de jus d'orange
- Sucre doré ou cassonade pour saupoudrer

Etapes

1. Dans un saladier, mélangez le beurre mou et le sucre.
2. Ajoutez l'œuf, mélangez.
3. Incorporez le zeste d'orange et le jus.
4. Ajoutez la farine petit à petit jusqu'à obtenir une pâte souple.
5. Filmez ou couvrez et laissez reposer 15–20 minutes au réfrigérateur.
6. Étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur.
7. Découpez des formes : soleils, flocons, sapins, spirales.
8. Saupoudrez légèrement de sucre doré ou cassonade.
9. Faites cuire 8 à 10 minutes à 175°C.
10. Laissez refroidir : ils deviennent légèrement croquants en surface, moelleux au centre.

🍊 Variantes pour petits enfants

remplacer l'orange par de la vanille si besoin

tremper les biscuits froids dans un peu de chocolat fondu pour faire des "moitiés dorées"

ajouter une pincée de cannelle pour une version plus chaleureuse encore

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

Chaudron de Yule – Infusion Pomme, Épices et Soleil d'Hiver

Ingrédients (4 tasses)

- 1 litre de jus de pomme (clair ou trouble)
- 1 petite orange coupée en rondelles
- 1 bâton de cannelle
- 4–5 clous de girofle
- 1 petit morceau de gingembre frais (facultatif, pour une note plus vive)
- 1 cuillère à soupe de miel (ou plus selon goût)
- 1 goutte de vanille (facultatif)

Étapes

1. Versez le jus de pomme dans une casserole.
2. Ajoutez l'orange coupée, la cannelle, les clous de girofle et le gingembre si désiré.
3. Faites chauffer à feu doux pendant 10–15 minutes, sans faire bouillir.
4. Retirez du feu, filtrez si vous le souhaitez.
5. Ajoutez le miel et la vanille.
6. Servez bien chaud, dans des tasses épaisses.

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright

✨ Variantes

Ajoutez une étoile de badiane pour un goût plus "fête".
Remplacez le jus de pomme par du jus de poire pour une version très douce.
Pour les adultes, une mini-larme de rhum ambré peut être ajoutée individuellement.

Chocolat Chaud de Yule

Ingrédients (pour 2 grandes tasses)

- 500 ml de lait (végétal ou animal)
- 80 g de chocolat noir ou au lait (hâché)
- 1 cuillère à soupe de cacao non sucré
- 1 cuillère à soupe de miel ou sucre
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de vanille ou une goutte d'arôme
- 1 mini-pincée de sel (indispensable pour relever le chocolat)
- (Option enfants) mini-guimauves

Étapes

1. Faites chauffer doucement le lait dans une casserole.
2. Ajoutez le cacao, mélangez pour éviter les grumeaux.
3. Ajoutez le chocolat haché et remuez jusqu'à ce qu'il fonde complètement.
4. Ajoutez miel/sucre, cannelle, vanille et sel.
5. Mélangez encore 2 minutes à feu doux : la boisson devient bien crémeuse.
6. Versez dans des tasses épaisses.
7. Décorez de guimauves, de chantilly ou d'un soupçon de cannelle.

🌕 Version "Or Solaire"
Ajoutez 1 cuillère à café de curcuma + une pointe de poivre noir

🌙 Version "Douce Nuit"
Ajoutez 1 cuillère à café de miel de lavande ou de fleur d'oranger.

🔥 Version "Épices de la Fête"
Ajoutez : 1 pointe de gingembre et 1 pointe de muscade

Reproduction et diffusion interdites. Document protégé par Copyright