

### Observation :

PAPILLON – CHAR D'ASSAUT : **LA CHENILLE**

ABEILLE – APPAREIL PHOTOGRAPHIQUE : **LA CELLULE**

MONTAGNE – HORLOGE : **L'AIGUILLE**

### 20 Mots

### Créatures fantastiques

Vampire	Korrigan	Farfadet	Revenant
Centaure	Dryade	Silène	Fantôme
Licorne	Succube	Gobelin	Chimère
Satyre	Naïade	Ondine	Sirène
Incube	Cyclope	Cerbère	Tarasque



## ACTIVITÉ DE STRUCTURATION

### Le jeu des énigmes

**Enigme 1: Marguerite**    **Enigme 2: une canette**

**Enigme bonus: Vous pensez avoir la bonne réponse?**

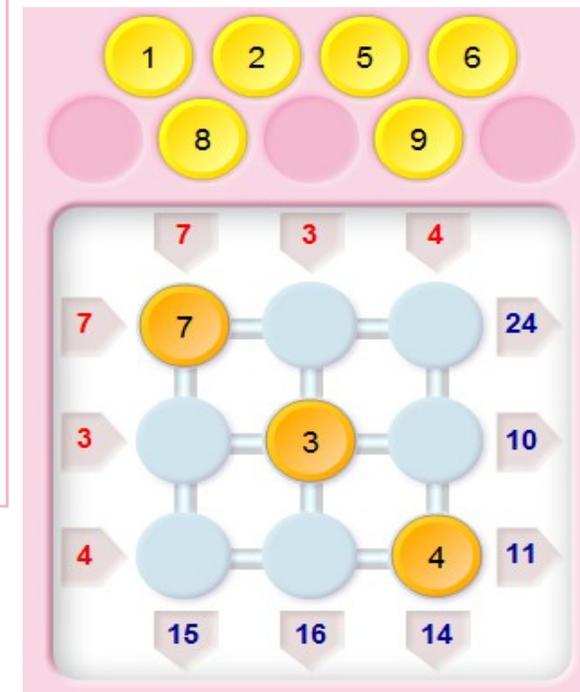
**Appelez le 02.51.26.28.00 un lot vous attend peut être!!!**

# Gardons le sourire!



Réponses à la fin de ce numéro

Le but du jeu est de remplir la grille avec des pions jaunes de façon à obtenir, par additions successives, le résultat indiqué en bleu au bout de chaque ligne



## REBUS

Mon premier est un animal à grandes oreilles  
 Mon second est ce que construisent les oiseaux dans les arbres  
 Mon troisième sert à boire  
 Mon quatrième est le mâle de la biche.

## Retrouvez les 20 mots de 3 syllabes

Catégorie : Créatures fantastiques

fan	rè	lè	mè	cu	que	ras	ko	go	chi
re	fa	si	on	re	det	su	tô	cer	nant
di	na	ne	rri	be	vam	ne	re	cen	sa
re	si	ne	in	ïa	re	a	gan	clo	de
pi	dry	be	be	re	li	far	me	tau	lin
ne	ta	pe	cy	bè	ty	cor	de	ve	ccu

## Quelques exercices pour garder la

Forme physique **Niveau 1-2**

**Renforcement musculaire**  
membres inférieurs

### EXERCICE 2

#### Extension des jambes

2 séries de 5 répétitions, poser la jambe entre chaque répétition.

Monter la jambe en 2 temps, faire les deux jambes en même temps.



Combien?

2 séries de 10 répétitions

- 1 Assis sur la chaise, le dos droit, les pieds largeur du bassin. Le dos en appui sur la chaise.
- 2 Tendre une jambe devant sans surélever la cuisse.
- 3 Revenir en position 1 sans poser la jambe entre chaque répétition.

### EXERCICE 3

#### Vélo sur chaise

2 séries de 5 répétitions, poser la jambe entre chaque répétition

Augmenter l'amplitude du cercle, faire un rétropédalage (rotation en sens inverse), faire les deux jambes en même temps.



Combien?

2 séries de 10 répétitions

- 1 Assis sur la chaise, le dos droit, les pieds largeur du bassin. Le dos en appui sur la chaise.
- 2 Faire un mouvement de rotation avec la jambe devant soi comme sur un vélo
- 3 Ne pas poser la jambe entre chaque répétition

### Conseil du mois

Les fruits et légumes sont indispensables à une bonne santé. Ils sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Ils sont indispensables pour préserver notre organisme et réduire les risques de cancer, d'obésité et de maladies cardiovasculaires. Le PNNS, recommande d'en manger 5 par jour. N'hésitez pas à vous faire conseiller par une diététicienne.

- |              |            |           |           |
|--------------|------------|-----------|-----------|
| ■ ACADIEN    | ■ EMPHASE  | ■ PALIR   | ■ SKIER   |
| ■ ANNULER    | ■ FARD     | ■ PARE    | ■ TERME   |
| ■ ATOUT      | ■ FOETUS   | ■ PARODIE | ■ TOMBEE  |
| ■ ATTERRE    | ■ FREESIA  | ■ PUIITS  | ■ TRIPLE  |
| ■ BARMAID    | ■ GALOP    | ■ RAPE    | ■ URAETE  |
| ■ BASTA      | ■ LAPIN    | ■ RASTA   | ■ YIDDISH |
| ■ CORRECTEUR | ■ LOURD    | ■ REBOND  |           |
| ■ CRIARD     | ■ MYRRHE   | ■ REUSSI  |           |
| ■ CROSS      | ■ ORATORIO | ■ SACOCHE |           |

E H R R Y M R U E T C E R R O C  
 I S S U E R D R U O L E E F I R  
 D I A M R A B A T S A B I S R I  
 O D N H A E C E T U S M K A O A  
 R D N I P A L T R T M O S C T R  
 A I U O D M E E I E E T R O A D  
 P Y L I B R E U P O A R U C R R  
 I A E A M E P A L F N T R H O A  
 G N R E P I R N E A I S E E R F

PAPILLON – CHAR D'ASSAUT

ABEILLE – APPAREIL PHOTOGRAPHIQUE

C A M    C H E    C H E    D E R  
 L E T    P A S    S E R    T E S    V E R

COU    BAL    TRE    TEL  
 WEB    PER    VAL    AIL  
 APA    NET    SON    IVE

Remplissez les trous avec les syllabes disponibles en haut pour former un mot avec la syllabe qui précède et celle qui succède.

## JEUX DE CHIFFRES

Le but du jeu est de remplir la grille avec une série de chiffres, qui ne se trouvent jamais plus d'une fois dans une même ligne ou colonne de manière à ce que la somme de

	11	32		14	19
13		7	9		
33			7		9
	27			3	7
13	8		3	1	
7					

### ACTIVITÉ DE STRUCTURATION

	583	891	
495		374	276
		165	
363		396	

## Un peu de lecture

Aujourd'hui, révisons nos classiques, avec cet extrait du roman:

### Gatsby le magnifique (1925)

Il me sourit avec une sorte de complicité - qui allait au-delà de la complicité. L'un de ces sourires singuliers qu'on ne rencontre que cinq ou six fois dans une vie, et qui vous rassure à jamais. Qui, après avoir jaugé - ou feint peut-être de jauger - le genre humain dans son ensemble, choisit de s'adresser à vous, poussé par un irrésistible préjugé favorable à votre égard. Qui vous comprend dans la mesure exacte où vous souhaitez qu'on vous comprenne, qui croit en vous comme vous aimeriez croire en vous-même, qui vous assure que l'impression que vous donnez est celle que vous souhaitez donner, celle d'être au meilleur de vous-même.

**F. Scott Fitzgerald**  
Gatsby le magnifique



## Enigme 1 :

C'est un prénom peu usité  
Elle est aussi une herbacée  
Il suffit de l'effeuiller Pour  
qu'un cœur tendre soit cha-  
viré.

### Qui est-elle ?

## Enigme 2:

Quand on a soif elle est bien  
utile,  
Les couturières y enroulent  
un fil  
Cet oiseau n'est pas bien  
gros Mais peut finir dans nos  
fourneaux.

### Qui est-elle ?



## « ENIGME BONUS »

**Ce tableau n'est pas vraiment apprécié**

**Pour vous nourrir vous la cassez**

**En travaillant vous la gagnez**

**Sortant du four elle est dorée**

Participez à notre grand jeu concours « **Gardons le sourire** »

En envoyant votre réponse par téléphone au **02.51.26.28.00.**

**Sandra** enregistrera votre réponse et vous enverra le livret suivant, pour tenter de remporter un nouveau Bonus.

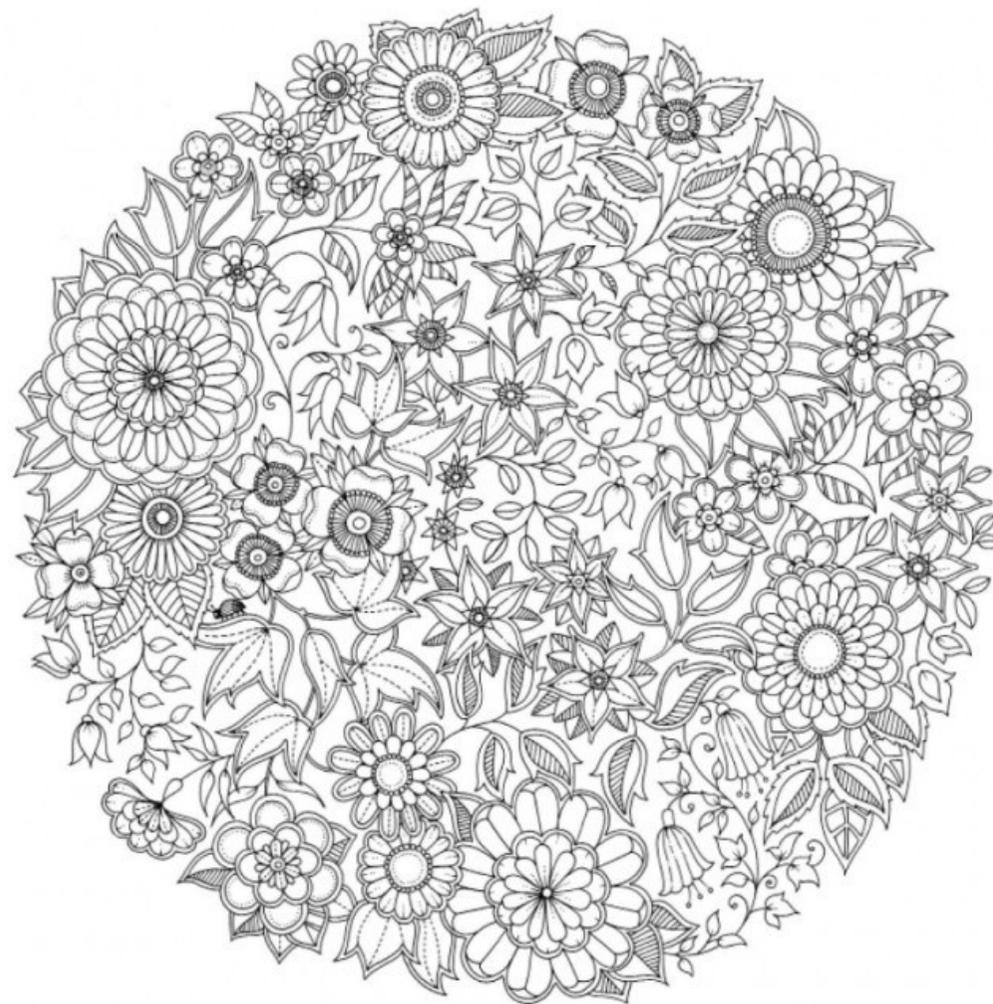
Suivant votre nombre de bonnes réponses enregistrées, vous pourrez obtenir les gains suivants :

- 1 bonne réponse : Un goodies DOMITYS.
- 2 bonnes réponses : Une Invitation à déjeuner valable pour 2 personnes.
- 3 bonnes réponses : Une carte loisir 3 événements en résidence.
- **4 bonnes réponses : Une journée à DOMITYS (Animations + Déjeuner + Entract Gourmand) + Tirage au sort pour gagner 2 séjours d'une semaine en résidence.**

**Mandala**  
**Le renard**



**Mandala**  
**Rosace**



**A vos crayons !!!!**