

MAIRIE DE



Bacilly

« Confiné mais occupé »

Livret
d'activités



*« S'il n'y avait pas d'hiver,
Le printemps ne serait pas si
agréable :
Si nous ne goûtions pas à
l'adversité,
La réussite ne serait pas tant
appréciée. »*

Chers habitants,

Nous avons souhaité, par le biais de ces quelques pages, vous témoigner tout notre soutien dans cette période particulière. Nous remercions d'ailleurs toutes les personnes qui auront pris le soin d'imprimer ces quelques pages, et de les diffuser.

Dans ce livret, vous trouverez de quoi vous divertir, des jeux issus de l'atelier remue méninges, des idées d'occupation, quelques exercices de sport... Bref, de quoi se détendre, et surtout de quoi penser à autre chose qu'à l'actualité !

Nous pensons à vous, et avons hâte de vous retrouver, une fois que cet épisode sera terminé.

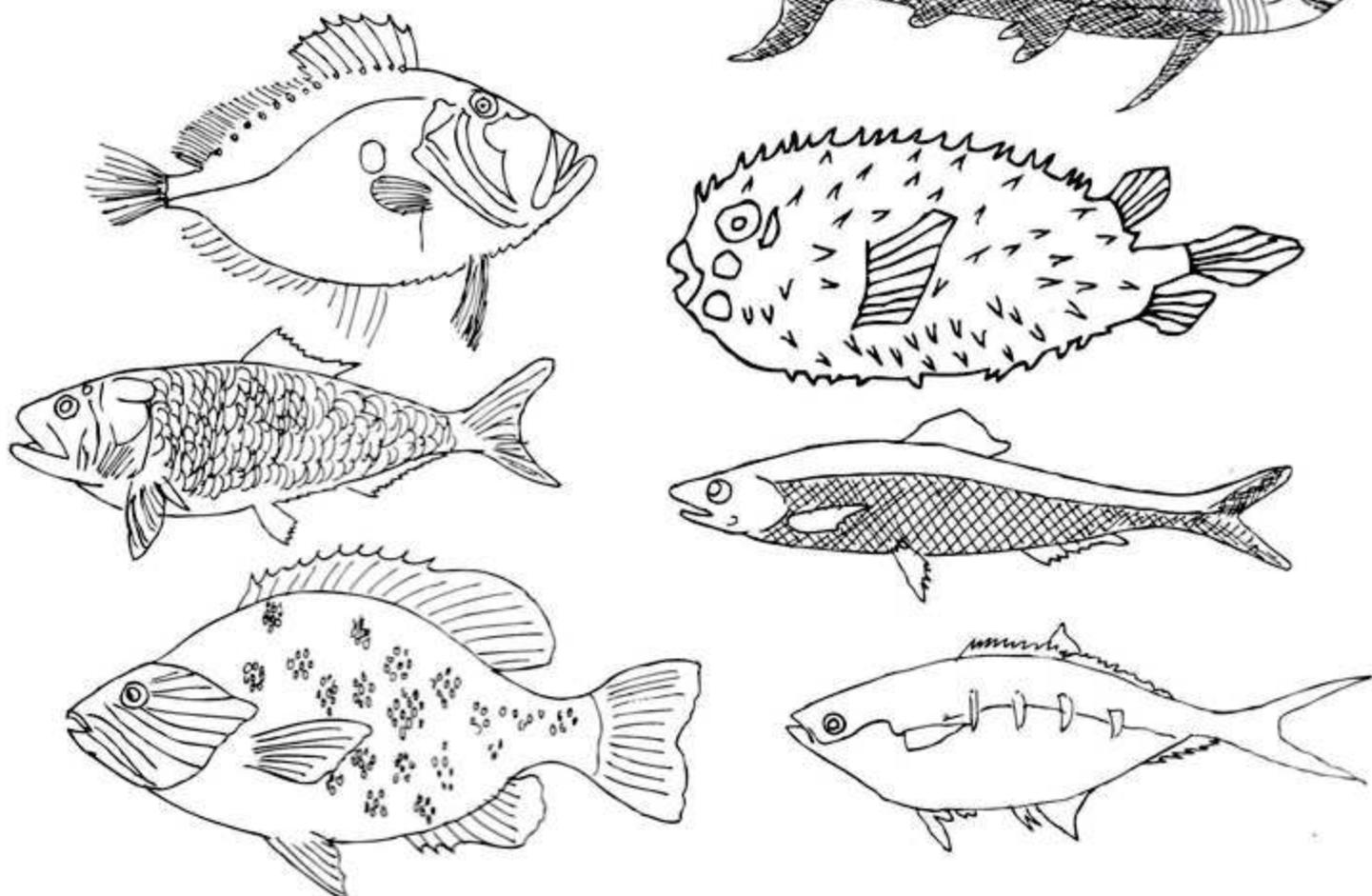
Les membres de la commission Action Sociale

PETIT BAC

Certains connaissent peut-être le jeu du petit Bac ! Voici une grille que vous pouvez reproduire chez vous et compléter à votre guise. Le principe : choisir une lettre de l'alphabet et ensuite remplir les différentes catégories avec des mots commençant par cette lettre. Ex, une ville de la Manche commençant par un A : Agon Coutainville. Ce jeu est parfait pour entretenir ses neurones !! À vous de jouer !

Lettre	Ville du département de la Manche	Partie du corps	Fruit ou légume	Objet de la salle de bain	Animal plus petit que l'homme	Quelque chose qui sent bon	Vêtement
B							
P							
S							
M							
T							
E							

COLORIAGE



QUIZ SUR LA NORMANDIE

1) Comment s'appelle la partie du littoral bas normand qui s'étend d'Asnelles jusqu'à Ouistreham ?

La Côte d'Albâtre / La Côte de Nacre / a Côte d'Opale

2) Où est fabriquée la Bénédictine, liqueur normande à base de plantes ?

Fécamp (Seine Maritime) / Saint Lô (Manche) / Evreux (Eure)

3) Sur quelle place Rouennaise Jeanne d'Arc fut-elle brûlée vive ?

Place de la Pucelle / Place Saint-Marc / Place du Vieux-Marché

4) Combien de fromages fabriqués en Normandie possèdent l'appellation d'origine contrôlée (AOP) ?

4 / 5 / 6

5) Dans la baie du Mont Saint Michel, la mer peut parfois se retirer à 15 km au large de l'ilot rocheux : Vrai ou Faux

6) Sur quelle plage normande les troupes canadiennes débarquèrent-elles en juin 1944 ?

Juno Beach / Sword Beach / Gold Beach

Réponses : 1 : La Côte de Nacre / 2 : Fécamp / 3 : Place du Vieux-Marché
4 : 4 fromages (le camembert, le neufchâtel, le livarot, Pont l'Evêque
5 : Vrai / 6 : Juno Beach

MÉMOIRE VISUELLE

Maintenant nous vous proposons un exercice de mémoire. Observez bien ce tableau de John Sloane ; Une fois que vous pensez avoir retenu un maximum d'éléments, RDV à la page suivante pour répondre à une série de questions. Vous pourrez vérifier vos réponses en revenant au tableau!



JOUONS AVEC LES LETTRES

Composez un maximum de mots avec les lettres ci-dessous. Dans chaque mot les lettres doivent apparaître dans cet ordre précis, mais ces 3 lettres ne sont pas obligées de se suivre. Vous pouvez faire ce jeu à l'infini en choisissant d'autres lettres...

O—D—I : ex : produit, conduire, gourdin ...

A—C—R : ex : accord, acteur, ascenseur

Les questions sur le tableau de John Sloane :

Combien de personnes avez-vous vu sur ce tableau ?

De quelle couleur est le ruban sur le chapeau de la femme ?

De quelle couleur sont les fleurs de son panier ?

Combien de fenêtres y a-t-il sur le pignon de la maison ?

De quelle main la petite fille tient-elle son panier ?

La cheminée fume t-elle ?

De quelle couleur est la jupe de la femme ?

Le petit sentier passe à droite ou à gauche de la petite fille ?

De quelle couleur sont les volets ? Sont-ils tous ouverts ?

POÈME

Printemps

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !

Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,

Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !

Les peupliers, au bord des fleuves endormis,

Se courbent mollement comme de grandes palmes ;

L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes ;

Il semble que tout rit, et que les arbres verts

Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.

Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre ;

Le soir est plein d'amour ; la nuit, on croit entendre,

A travers l'ombre immense et sous le ciel béni,

Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.

Victor Hugo, Toute la lyre

Quelles sont ces jolies plantes que le printemps nous apporte ? A vous de jouer !

Reliez le nom des fleurs aux images. Vous trouverez la réponse en bas de la page.



1.

CAMÉLIA

GLOIRE DES NEIGES



.5



2.

JONQUILLES

MAGNOLIA



.6



3.

POIRIER

FORSYTHIA



.7



4.

PRIMEVÈRE

CASSIS FLEUR



.8

Réponses : 1. Poirier / 2. Forsythia / 3. Primevère / 4. Camélia / 5. Cassis fleur / 6. Jonquilles / 7. Gloire des neiges / 8. Magnolia

PÊLE-MÊLE

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

ABEILLE

AGRION

AILES

ANTENNE

BLATTE

BOURDON

CAFARD

CHENILLE

CIGALE

COCCINELLE

COLONIE

CRIQUET

DARD

DIPTERES

ELYTRE

FOURMI

FRELON

GRILLON

GUEPE

HANNETON

IMAGO

INSECTE

LARVE

LIBELLULE

LOCUSTE

LUCANE

LUNE

MANTE

MOUCHE

MOUSTIQUE

PAPILLON

PATTE

PIQUE

POUX

PUCE

PUNAISE

SAUTERELLE

TAON

TEIGNE

TERMITE

VACCINS

JEU DES DÉFINITIONS

Ci-dessous une liste de 10 définitions. A vous de trouver quel mot est défini.

Un nombre de lettres vous aidera à affiner vos réponses.

Ex : Fruits coupés ou entiers que l'on a fait cuire dans du sucre pour les conserver

/ 9 lettres / : Le mot à trouver est confiture !

- 1) Terrain, généralement clos, où l'on cultive des végétaux utiles ou d'agrément (6 lettres)
- 2) Pièce d'habillement qui couvre entièrement la main, sans séparation pour les doigts, sauf pour le pouce (6 lettres)
- 3) Petite pluie très fine qui résulte de la précipitation du brouillard (6 lettres)
- 4) Table massive sur laquelle les ouvriers travaillent le bois, le métal, disposent ou fixent leurs ouvrages (6 lettres)
- 5) Boisson sucrée ou aromatisée, à base d'alcool ou d'eau de vie (7 lettres)
- 6) Arme à feu courte et portative, pistolet à répétition muni d'un magasin qui tourne sur lui-même (8 lettres)
- 7) Petite écaille qui se détache du cuir chevelu (9 lettres)
- 8) Engin, véhicule de traction servant à remorquer les trains (10 lettres)
- 9) Établissement de plaisir, de spectacle, où les jeux d'argent sont autorisés (6 lettres)
- 10) Long siège, avec ou sans dossier, sur lequel plusieurs personnes peuvent s'asseoir à la fois (4 lettres)

QUELQUES RECETTES AVEC DU CHOCOLAT POUR GARDER LE MORAL



✕ *Coulants au chocolat*



Ingrédients pour 3 personnes :

- 75g de chocolat noir à pâtisser
- 2 oeufs
- 17,5g de farine + 1/2 cuillère à soupe de farine (ramequins)
- 40g de sucre
- 50g de beurre + 15 g de beurre (ramequins)
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

Recette :

- 1- Beurrez l'intérieur de vos ramequins et les placer 5 min au frigo
- 2- Saupoudrez l'intérieur de farine et retournez les pour faire tomber l'excédent
- 3- Cassez le chocolat en morceaux et faites le fondre au bain-marie
- 4- Hors du feu, ajoutez le beurre coupé en morceaux et mélangez
- 5- Fouettez les oeufs et le sucre et incorporez le chocolat fondu, l'extrait de vanille puis la farine délicatement
- 6- Répartissez la préparation dans les moules et placez les 1h dans le frigo
- 7- Préchauffez le four à 210°C. Placez les moules dans le four et laissez cuire 10 minutes
- 8- Servez tiède

✕ *Banane au chocolat*



Ingrédients pour 1 personne :

une banane et 5 ou 6 carrés de chocolat

Recette :

- 1- Fendre la banane sur le côté (attention à ne pas traverser la peau en dessous)
- 2- Mettre les carrés de chocolat dans la fente
- 3- Mettre au four 20 minutes à 100°C

La peau de la banane va noircir mais le goût sera présent à l'intérieur !

EXERCICES PHYSIQUES

Description des exercices :

Commencez par vous échauffer. (marchez en balançant les bras, doucement puis en augmentant le rythme). Et n'oubliez pas d'avoir toujours une bouteille d'eau à portée de la main, pour boire avant d'avoir soif !

1. LA GIROUETTE : (photos 1, 2, 3) *page suivante*

Position de départ :

Asseyez-vous bien droit(e), sur la chaise sans vous appuyer le dos sur le dossier, pieds légèrement écartés, bras tendus sur les côtés, parallèles au sol.

Mouvement :

- En gardant la tête, le buste et les bras comme soudés, tournez le haut du corps vers la droite en expirant, revenez au centre en inspirant, puis tournez-vous de la même façon à gauche.

- À répéter 10 fois

2. LA BOXE : (photos 4, 5, 6)

Position de départ :

Toujours assis, le dos bien droit, les bras tendus devant vous, paume de main vers le sol, poings fermés .

Mouvement :

- Amenez votre poing gauche à la poitrine, coude gauche en arrière maintenez le bras droit tendu devant vous, puis tendez votre bras gauche devant vous, répétez le mouvement avec le bras droit.

- 10 fois par bras

3. LE BALANCIER : (photos 7, 8, 9)

Position de départ :

Toujours assis, sur le bord de la chaise, dos bien droit, mains à la poitrine.

Mouvement :

- Inspirez puis penchez vous lentement en arrière vers le dossier en expirant et en contractant les abdos (serrez). Remontez tout aussi lentement et penchez vous légèrement vers l'avant.

- 10 bascules

4. GENOUX POITRINE : (photos 10, 11, 12)

Position de départ :

Assis sur le bord, le dos bien droit, jambes tendues devant vous, talons au sol. posez les mains sur le bord de la chaise.

Mouvement :

- Amenez votre genou droit à la poitrine en maintenant votre jambe gauche tendue, reposez votre jambe droite et répétez le mouvement avec votre jambe gauche.

- 10 fois par jambe

5. MONTÉE DE GENOUX : (photos 13, 14, 15)

Position de départ :

.Assis sur le bord, le dos bien droit, jambes pliées et jointes , talons au sol.
posez les mains sur le bord de la chaise.

Mouvement :

•Montez vos jambes de 10 cm en les maintenant fléchies et serrées, gardez la position 3 secondes (contractez vos abdos) et relâchez .

•À répéter 10 fois

Terminez en faisant quelques mouvements d'étirements et de respiration.

