

MAIRIE DE



Bacilly

« Déconfiné mais pas oublié »

Livret d'activités 3



Chers habitants,

Un dernier livret d'activités pour vous rappeler que nous restons à votre disposition.

Nous sommes déconfinés mais le virus est toujours présent. N'oubliez pas les gestes barrières et n'hésitez pas à porter un masque lorsque vous devez vous rendre dans des lieux publics.

Prenez soin de vous

Les membres de la commission
« action sociale »



Bacilly

Où habitent vos conseillers ?



www.educol.net

Blandelière	Cantilly
Champagne	Champillon
Chauvinière	Fougeray
Gratien	Hotellerie
Mairie	Mancelière
Mazurie	Montgermont
Noyer	Saint
Vennerie	Vignes

COLLECTIONS



Illustration : Océane Gauthier

Relier les collectionneurs ci-dessous avec l'objet de leur passion :

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1) Avrilopiscophile | Cartes postales |
| 2) Bibliophile | Boutons |
| 3) Cartophile | Trains miniatures |
| 4) Conchyophile | Drapeaux et étendards |
| 5) Copocléophile | Pièces de monnaie et médailles |
| 6) Échéophile | Coquillages |
| 7) Ferrovipathe | Collectionneur de poissons d'avril |
| 8) Fibulanomiste | Livres |
| 9) Héraldiste | Timbres-poste |
| 10) Lithophiliste | Pierres |
| 11) Marcophiliste | Sceaux |
| 12) Nanomanie | Blasons |
| 13) Nicophiliste | Jeux d'échecs |
| 14) Numismate | Nains de jardins |
| 15) Philatéliste | Flammes postales |
| 16) Philuméniste | Paquets de cigarettes |
| 17) Scutelliphile | Gravures sur bois |
| 18) Sigillophiliste | Porte-clés |
| 19) Vexillologiste | Boîte d'allumettes |
| 20) Xylophile | Écussons |

1) collectionneur de poissons d'avril 2) livres 3) cartes postales 4) coquillages 5) porte-clés 6) manie datant des années 1960, le mot ne vient pas du grec il a été tout bonnement forgé par les premières lettres et avec le suffixe PHILE 6) jeux d'échecs 7) trains miniatures 8) boutons 9) blasons 10) pierres 11) flammes postales 12) nains de jardins 13) paquets de cigarettes 14) pièces de monnaie et médailles 15) timbres poste « le plus ancien modèle de ces mots, il est né en 1864 pour remplacer l'ancien TIMBROLOGIE »

16) boîtes d'allumettes 17) écussons 18) sceaux 19) drapeaux et étendards 20) gravures sur bois

ÉNIGMES ET CHARADES

1) Respire

Aussi léger qu'une plume, aucun homme ne peut pourtant me retenir... Qui suis-je?

2) Dedans ou dehors

Il peut être perdu de mémoire ou encore noir. De quoi s'agit-il ?

3) De mèche avec quelqu'un

Jeune, je suis grande. Vieille, je suis plus petite. Je vis la nuit de tout mon éclat. Le souffle du vent est mon ennemi. Qui suis-je ?

4) Au gré du temps

Qu'il soit noir, gris ou bien blanc, il n'y en a pas deux semblables. Il suit le souffle du vent et reste pour nous impalpable. Qui est-il ?

5) Belles ou fraîches

Symbole de beauté ou de fraîcheur, elles naissent souvent d'un bouton. Elles sont de toutes les couleurs et pour faire plaisir nous les offrons. Qui sont-elles ?

6) Météo d'hiver

Éternelles au pluriel, éphémère au singulier, on aime la voir à Noël, mais pas plus tard qu'en février. Qui est-elle ?

7) Très pratique

On peut y mettre ses papiers, son argent ou bien ses clés. C'est aussi une façon de se coiffer, ou bien encore un fruit à déguster. Qui est-elle ?

8) État civil

On me transmet et j'appartiens toujours à quelqu'un. Je suis utilisé par tous ceux qui me connaissent. Qui suis-je ?

9) Mon premier compte 365 jours. On fait souvent mon deuxième sous la douche. Mon troisième dure 60 minutes. **Mon tout caractérise un mage célèbre.**

10) Quelle que soit l'arme choisie, pour réussir mon premier il faut viser juste. Assez disgracieux s'il est sonore, mon deuxième survient après un bon repas. Dans mon troisième, on fait sa nuit. Seul prédateur du lion, mon quatrième est un grand carnivore. **Mon tout est une aventure.**

MÉMOIRE VISUELLE

Observez bien ce tableau et mémorisez un maximum d'éléments. RDV à la page suivante pour répondre à une série de questions.



QUIZZ

Trouver les capitales Européennes

	PAYS	CAPITALE
1	SUÈDE	
2	ESPAGNE	
3	FINLANDE	
4	FRANCE	
5	AUTRICHE	
6	NORVÈGE	
7	ITALIE	
8	GRÈCE	
9	PORTUGAL	
10	IRLANDE	

11	ALLEMAGNE	
12	ANGLETERRE	
13	ROUMANIE	
14	BULGARIE	
15	SUISSE	
16	BELGIQUE	
17	DANEMARK	
18	HONGRIE	

Réponses : 1. STOCKHOLM 2. MADRID 3. HELSINKI 4. PARIS 5. VIENNE 6. OSLO
7. ROME 8. ATHÈNES 9. LISBONNE 10. DUBLIN 11. BERLIN 12. LONDRES 13. BUCAREST
14. SOFIA 15. BERNE 16. BRUXELLES 17. COPENHAGUE 18. BUDAPEST

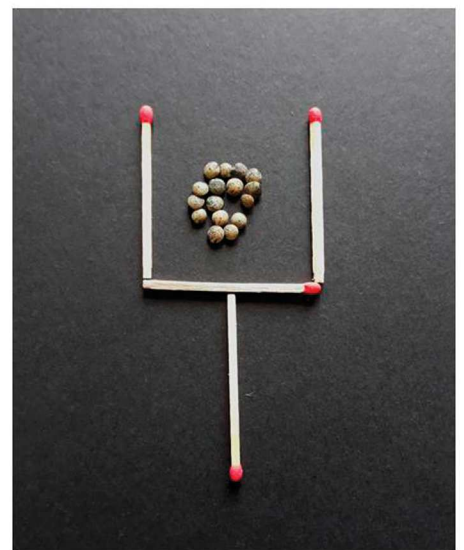
LES QUESTIONS SUR LE TABLEAU DE LA PAGE PRÉCÉDENTE :

1. Combien d'animaux voyez-vous ?
2. Quelle céréale est cultivée dans le champ derrière la maison ?
3. Combien y-a-t-il de chaises sur le perron de la maison ?
4. De quelle couleur sont les coussins posés dessus ?
5. Quel objet est posé sur la pelouse ?
6. De quel couleur est cet objet ?
7. Combien y-a-t-il de marches pour accéder à la maison ?
8. Quel objet est posé sur le banc sous une des fenêtres ?
9. De quelle couleur sont les plantes suspendues ?
10. La poignée de la porte se trouve sur la gauche ou la droite de celle-ci ?

CASSE-TÊTES

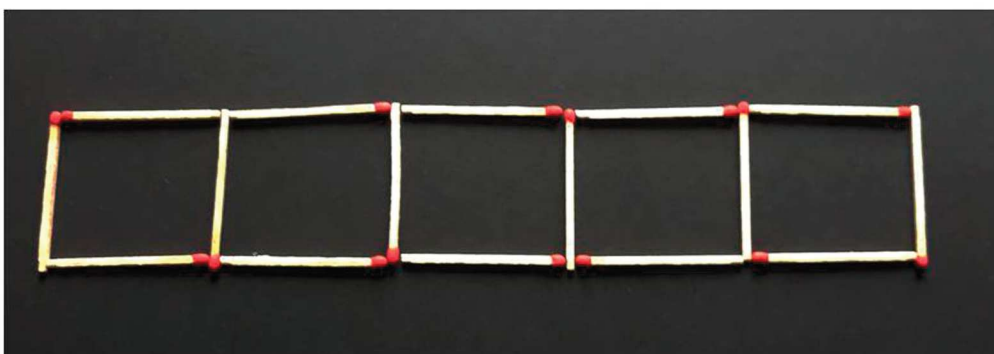
VOICI UNE PELLE FORMÉE DE 4 ALLUMETTES ET CONTENANT UNE POIGNÉE DE LENTILLES.

COMMENT PROCÉDER POUR QUE LES LENTILLES SE RETROUVENT À L'EXTÉRIEUR DE LA PELLE, EN NE DÉPLAÇANT QUE 2 ALLUMETTES ?



CI-DESSOUS NOUS AVONS 5 CARRÉS :

À VOUS D'EN FAIRE 4 (DE DIMENSIONS IDENTIQUES) EN NE DÉPLAÇANT QUE 3 ALLUMETTES !

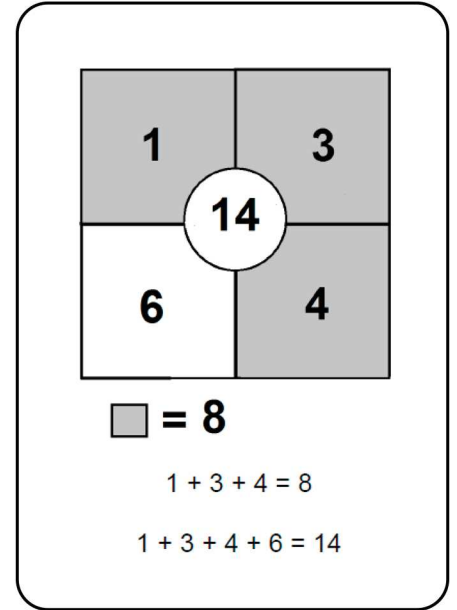


« SOLUTIONS EN DERNIÈRE PAGE »

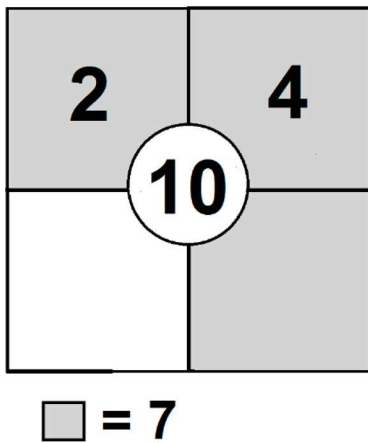
LE SUKIS

LES RÈGLES DU JEU :

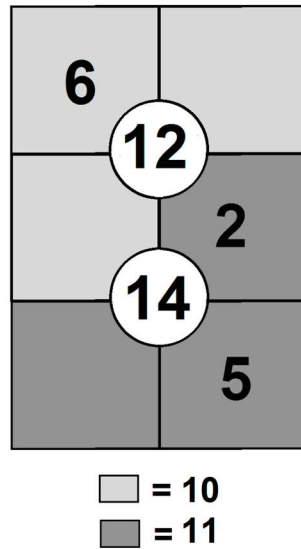
- ON NE PEUT UTILISER QUE LES CHIFFRES DE 1 À 9.
- ON NE PEUT PAS METTRE DEUX FOIS LES MÊMES CHIFFRES PAR QUADRILLAGE.
- LA SOMME DES CASES COLORÉES EST INSCRITE EN DESSOUS DU QUADRILLAGE
- LE NOMBRE INSCRIT DANS LE CERCLE CORRESPOND À LA SOMME DES CASES COLLÉES À CELUI-CI.



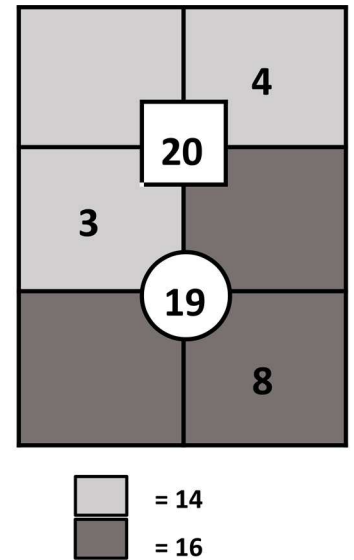
SUKIS N°1 - NIVEAU 1



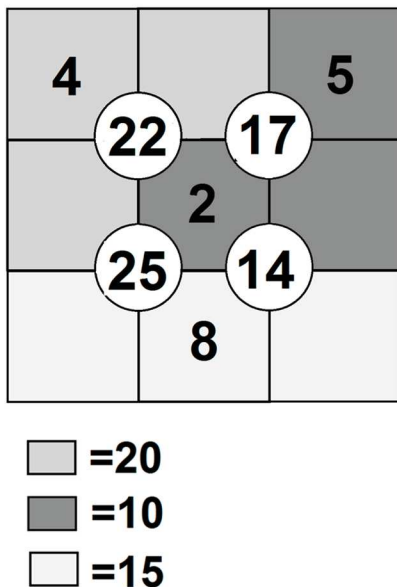
SUKIS N°2 - NIVEAU 2



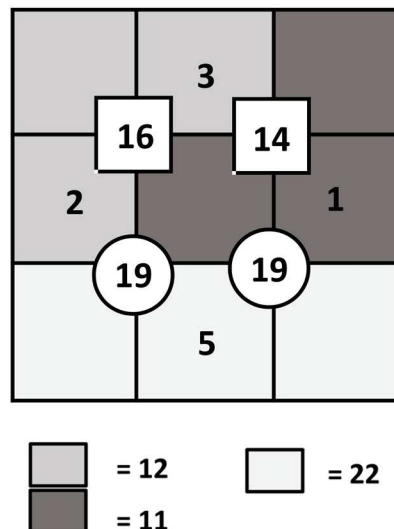
SUKIS N°3 - NIVEAU 2



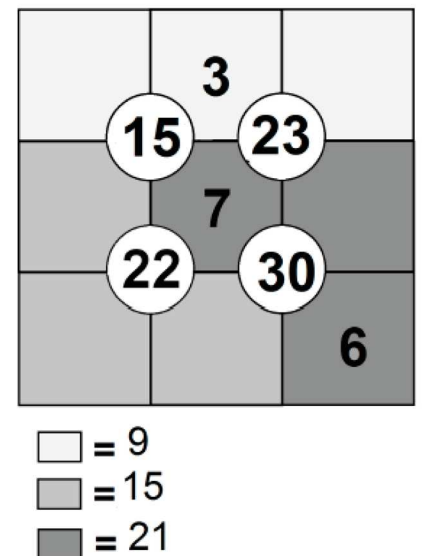
SUKIS N°4 - NIVEAU 3



SUKIS N°5 - NIVEAU 3



SUKIS N°6 - NIVEAU 4



Quels oiseaux peut on entendre à nos fenêtres ?

Reliez l'image de l'oiseau à son nom et à son cri. A vous de jouer !



1 . . A - Canard . . a - cagnette



2 . . B - Poule . . b - gazouille



3 . . C - Pigeon . . c - hulule



4 . . D - Hirondelle . . d - chuchète



5 . . E - Moineau . . e - roucoule



6 . . F - Chouette . . f - cancanne

Réponses : 1.F.c/2.A.f/3.D.b/4.C.e/5.E.d/6.B.a

PAUSE CRÉATION

COMMENT FAIRE UN JOLI POMPON ROND ?

Matériels :

Une feuille cartonnée

Des ciseaux, un crayon à papier

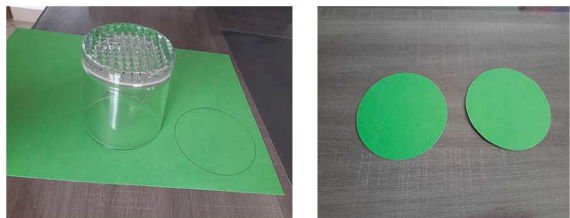
De la laine ou tout type de tissu

Un verre

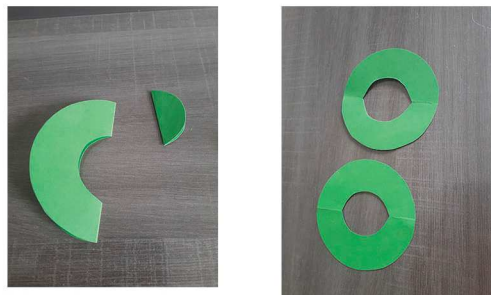


Voici les différentes étapes :

1. Dessinez 2 cercles sur du papier cartonné à l'aide d'un verre. Puis découpez les.



2. Dessinez ensuite un cercle à l'intérieur pour construire deux anneaux.



3. Surperposez les deux anneaux l'un sur l'autre, puis enroulez la laine autour.



4. Glissez les ciseaux entre les deux anneaux et coupez la laine.



5. Passez un brin de laine entre chaque anneau et nouez le. Puis retirez les anneaux.



6. Egalisez les brins de laine de votre pompon et il est prêt !





RECETTES

✕ Quiche au poireau



Ingrédients pour 6 personnes :

- Une pâte brisée
- 80g de gruyère
- 200g de blancs de poireau, coupés en tronçons (2cm)
- 100g de crème fraîche épaisse
- 50g de lait
- 3 œufs
- 2 pincées de noix de muscade
- ½ c. à café de sel
- 2 pincées de poivre
- 100g de lardons fumés

Recette :

- 1- Cuire à blanc la pâte brisée pendant 10 minutes à 210°C (Th7).
Abaisser ensuite la température du four à 180°C (Th6).
- 2- Mettre la crème fraîche, le lait, les œufs, la muscade, le sel et le poivre dans un saladier puis mixer quelques instants. Ajouter ensuite les poireaux et mélanger le tout.
- 3.- Garnir le fond de tarte de lardons, couvrir de garniture aux poireaux, puis parsemer de gruyère râpé.
- 4 - Enfourner et cuire 35 minutes à 180°C.
- 5- Servir chaud avec des feuilles de salade si vous le souhaitez. Bon appétit !

✕ Salade de riz



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de riz blanc
- 200g de thon
- 2 tomates
- 2 cuillères à soupe d'olive verte
- 2 oeufs durs
- 300g de maïs
- Vinaigrette

Recette :

- 1- Cuire le riz à l'eau bouillante salée.
- 2- Une fois cuit, le rincer à l'eau froide pour enlever l'amidon.
- 3- Quand le riz est froid, ajouter les oeufs durs coupés en lamelles, les tomates en dés, les olives, le maïs et le thon en miettes.
- 4- Ajouter de la vinaigrette. Réserver au réfrigérateur puis servir frais.

EXERCICES PHYSIQUES

Description des exercices : À l'aide d'un manche à balai.
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. POUSSEZ, PUSSEZ : (photos 1, 2, 3 / page suivante)

Position de départ :

En fente, bâton à l'abdomen, prise large.

Mouvements :

- Procédez à une extension des bras puis ramenez le bâton à l'abdomen.
- À répéter 20 fois.

2. ÉLEVATIONS SUR POINTE DE PIED : (4, 5, 6)

Position de départ :

Debout derrière le bâton, en appui sur celui-ci, pieds légèrement écartés.

Mouvements :

Tenez-vous droit et levez-vous sur vos orteils aussi haut que possible.
Maintenez 2 secondes. 20 répétitions.

3. LEVÉES DE GENOU ALTERNÉES : (7, 8, 9, 10)

Position de départ :

Tenez-vous droit, bras tendus, bâton tenu au dessus de la tête.

Mouvements :

- Simultanément, levez le genou droit tout en descendant le bâton devant vous. Touchez le bâton avec le genou. Revenir à la position de départ puis levez le genou gauche. Répétez cet exercice 15 à 20 fois par jambe.

4. SQUATS PUIS ABDUCTIONS DE LA JAMBE : (11, 12, 13, 14)

Position de départ :

Debout, jambes tendues, bâton devant vous.

Mouvements :

- Descendez en gardant le dos droit, le bâton restant devant vous.
- Redressez-vous puis écartez votre jambe droite. Revenir à la position initiale.
- Répétez 20 fois cette série.

5. SOLLICITATIONS DES ÉPAULES : (15, 16, 17)

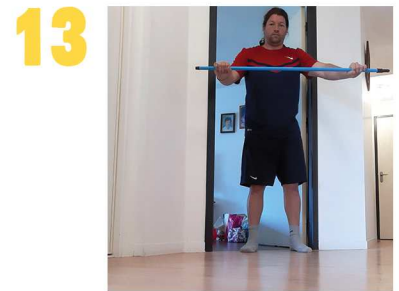
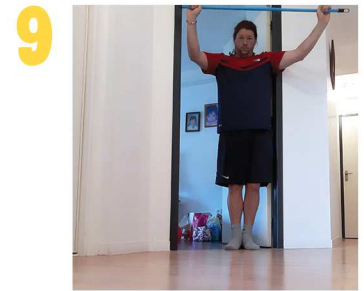
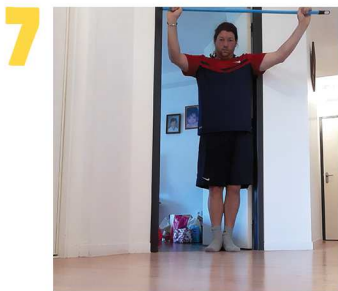
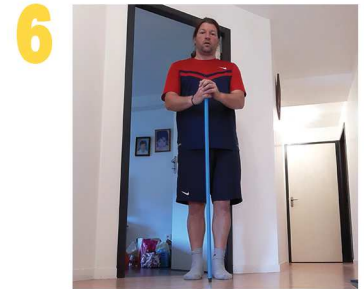
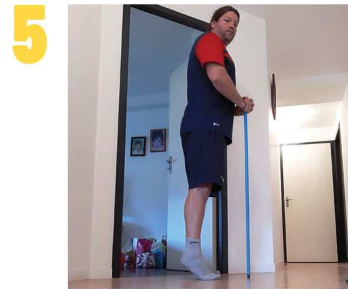
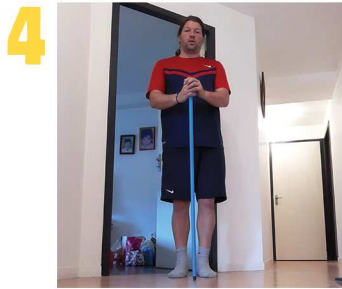
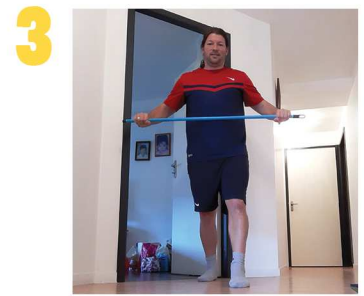
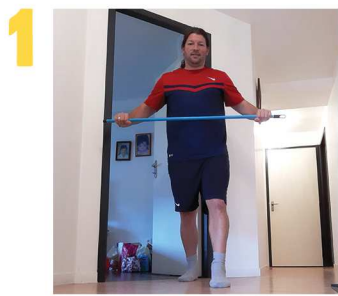
Position de départ :

Debout, bâton derrière la nuque, prise semi-large.

Mouvements :

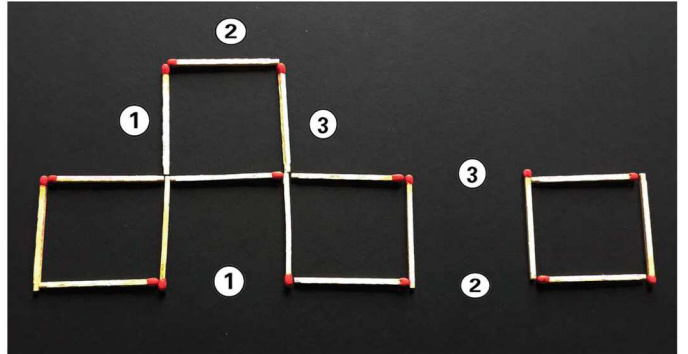
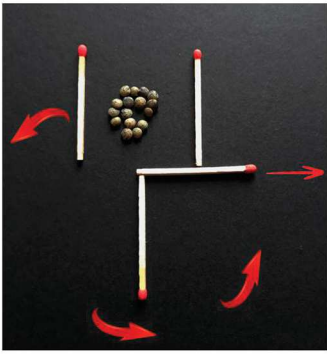
- Procédez à une extension des bras, puis ramenez le bâton derrière la nuque.
- À répéter 20 fois.

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



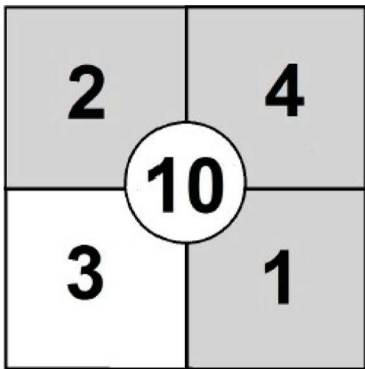
SOLUTIONS

CASSE-TÊTES



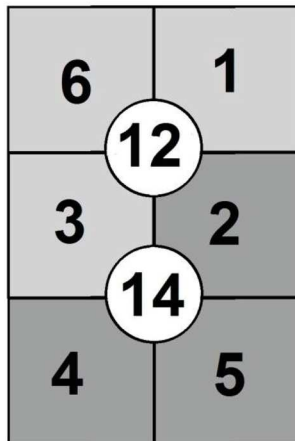
SUKIS

SUKIS N°1 - NIVEAU 1



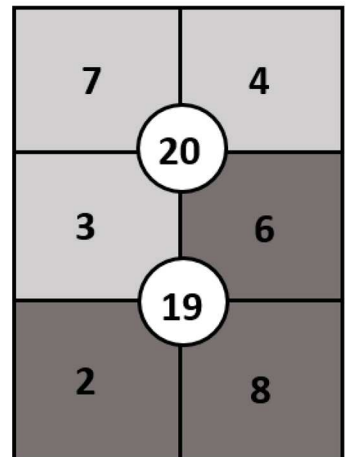
□ = 7

SUKIS N°2 - NIVEAU 2



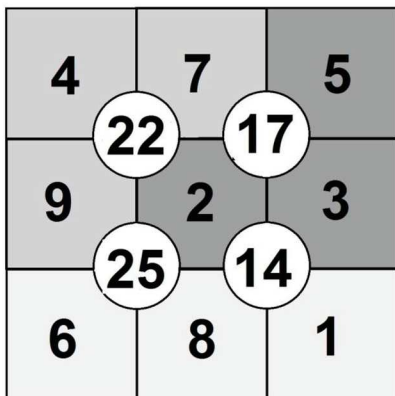
□ = 10
■ = 11

SUKIS N°3 - NIVEAU 2



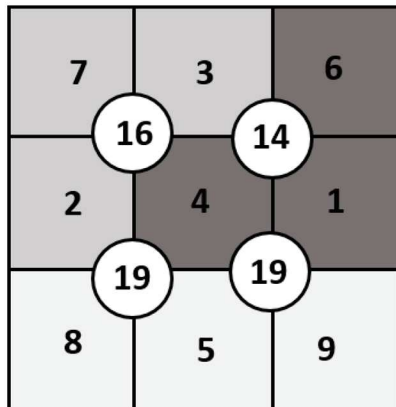
□ = 14
■ = 16

SUKIS N°4 - NIVEAU 3



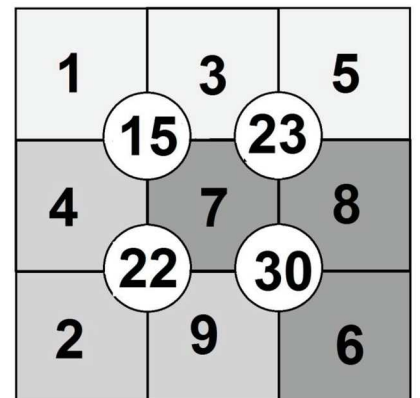
□ = 20
■ = 10
□ = 15

SUKIS N°5 - NIVEAU 3



□ = 12
■ = 11
□ = 22

SUKIS N°6 - NIVEAU 4



□ = 9
□ = 15
■ = 21