À la maison, restons actifs!

JANVIER 2021

Viactive ‘ Prendre soin de soi’

Pour les 50 ans +

« Activités physiques et cognitives adaptées pour tous »

VIACTIVE

Lien Partage

CENTRE D’ACTION BÉNÉVOLE Beauce-Etchemin

Réalisé par : Audrey Lévesque et Virginie Corriveau , B.Sc Kinésiologues

Présentation

C'est avec un immense plaisir que nous vous présentons une nouvelle version du guide d'accompagnement à la maison. Avec le succès de celui du mois de novembre, nous sommes fières de vous offrir à nouveau cet outil clé en main.

Notre objectif principal reste le même : *conserver au maximum l'autonomie à domicile*.

Dans cette version pour le mois de janvier, vous retrouverez une fois de plus un calendrier de défis. Celui-ci comprend une variété d'activités comme : programmes d'entraînement adaptés, programmes de flexibilité, activités cognitives, défis personnels, défis alimentaires et sociaux.

Nous tenons à vous remercier de votre grande participation et nous sommes touchées par tous les beaux mots que nous avons reçu par rapport au guide du mois de novembre.

Nous espérons que la deuxième version vous plaira tout autant que la première!

Virginie Corriveau

B.Sc kinésiologie

Intervenante en maintien à domicile chez

Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin

Audrey Lévesque

B.Sc kinésiologie

Intervenante en promotion de la santé chez

Lien Partage

Marcher en toute sécurité !

La marche nordique, une activité à découvrir

Avec l'arrivée de l'hiver, les conditions hivernales rendent la marche à l'extérieur plus difficile et moins attrayante pour certaines personnes. Cependant, voici une bonne alternative pour les gens qui désirent continuer à pratiquer cette activité :

La marche nordique, qu'est-ce que c'est ?

La marche nordique est un sport né dans les pays scandinaves. Il s'agit d'une marche avec bâtons qui s'inspire du ski de fond. Les bâtons sont utilisés pour se propulser et non pour faciliter l'ascension comme lorsqu'on fait une randonnée en montagne.

Avantages de pratiquer la marche nordique :

- Favorise un sentiment de sécurité avec 2 appuis supplémentaires
- Augmentation du travail musculaire et cardiovasculaire comparativement à la marche traditionnelle
- Diminution du stress sur les articulations des membres inférieurs

Contactez Audrey ou Virginie pour en apprendre davantage sur ce sport qui mérite d'être essayé.

Utilisation des crampons pour une marche sécuritaire

Augmentez facilement la sécurité de vos déplacements et de vos marches extérieures pendant l'hiver avec l'utilisation des crampons amovibles. Ceux-ci sont faciles d'utilisation et se retrouvent en plusieurs modèles!

Conseils pour une utilisation sécuritaire et adéquate:

- Les crampons sont offerts pour marcher sur des surfaces glacées et ou dans la neige.
- Lors de l'achat de vos crampons, pratiquez-vous à les mettre sur vos bottes et à les enlever afin de vérifier la facilité d'utilisation
- Pour éviter de briser toutes surfaces, il est conseiller de les enlever lorsque vous marchez sur des surfaces comme du plancher et de la céramique

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 **CONGÉ** *Temps des fêtes*	2 **CONGÉ** *Temps des fêtes*
3 **CONGÉ** *Temps des fêtes*	4 **VOLET FLEXIBILITÉ** Programme d'étirements **#1** ☐ Complété ☐ Non – Complété	5 **VOLET COGNITIF** *Activité #1-2* ☐ Complété ☐ Non – Complété	6 **VOLET PHYSIQUE** Programme d'entraînement **#1** ☐ Complété ☐ Non – Complété	7 **VOLET FLEXIBILITÉ** Programme d'étirements **#1** ☐ Complété ☐ Non – Complété	8 **VOLET COGNITIF** *Activité #3-4* ☐ Complété ☐ Non – Complété	9 **DÉFI PERSONNEL** *S'aimer soi-même* Noter 3 qualités et les répéter plusieurs fois par jour ☐ Complété ☐ Non – Complété
10 **DÉFI PHYSIQUE** *Flexion plantaire pendant 60 secondes* ☐ Complété ☐ Non– Complété	11 **VOLET FLEXIBILITÉ** Programme d'étirements **#2** ☐ Complété ☐ Non – Complété	12 **VOLET COGNITIF** *Activité #5-6* ☐ Complété ☐ Non– Complété	13 **VOLET PHYSIQUE** Programme d'entraînement **#2** ☐ Complété ☐ Non – Complété	14 **VOLET FLEXIBILITÉ** Programme d'étirements **#2** ☐ Complété ☐ Non – Complété	15 **DÉFI ALIMENTATION** *Journée popotte* ☐ Complété ☐ Non – Complété	16 **DÉFI SOCIAL** *Matinée sans écran* ☐ Complété ☐ Non – Complété
17 **DÉFI PERSONNEL** *Moment méditation* Prendre 5 minutes pour focaliser sur la respiration ☐ Complété ☐ Non – Complété	18 **VOLET FLEXIBILITÉ** Programme d'étirements **#1** ☐ Complété ☐ Non – Complété	19 **VOLET COGNITIF** *Activité #7-8* ☐ Complété ☐ Non – Complété	20 **VOLET PHYSIQUE** Programme d'entraînement **#1** ☐ Complété ☐ Non – Complété	21 **VOLET FLEXIBILITÉ** Programme d'étirements **#1** ☐ Complété ☐ Non – Complété	22 **DÉFI ALIMENTATION** Choisir des aliments à grains entiers ☐ Complété ☐ Non – Complété	23 **DÉFI PHYSIQUE** *Flexion des coudes pendant 60 secondes* ☐ Complété ☐ Non – Complété
24 **DÉFI ALIMENTATION** Savourer les aliments lors des repas ☐ Complété ☐ Non – Complété	25 **VOLET FLEXIBILITÉ** Programme d'étirements **#2** ☐ Complété ☐ Non – Complété	26 **VOLET COGNITIF** *Activité #9-10* ☐ Complété ☐ Non – Complété	27 **VOLET PHYSIQUE** Programme d'entraînement **#2** ☐ Complété ☐ Non – Complété	28 **VOLET FLEXIBILITÉ** Programme d'étirements **#2** ☐ Complété ☐ Non– Complété	29 **VOLET COGNITIF** *Activité #11-12* ☐ Complété ☐ Non – Complétée	30 **DÉFI PHYSIQUE** *Levé des genoux pendant 60 secondes* ☐ Complété ☐ Non – Complété
31 **DÉFI SOCIAL** *Raconter un ou des souvenirs à un proche* ☐ Complété ☐ Non – Complété						

Défis physiques (explications)

Flexion plantaire

- Pieds largeur des hanches
- Soulever les talons pour monter sur la pointe des pieds, revenir à la position initiale
- Faire l'exercice pendant 60 secondes

(Avoir un appui sur une chaise au besoin)

Flexion des coudes

- Bras le long du corps, amener la main vers l'épaule tout en gardant le coude près du corps
- Faire l'exercice pendant 60 secondes pour chaque bras

Levé des genoux

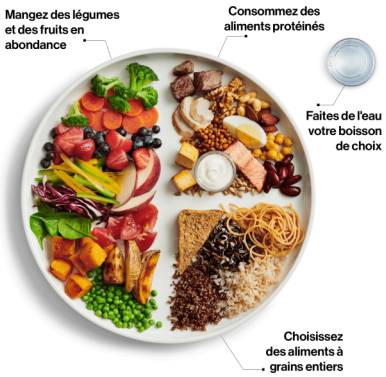
- Pieds largeur des hanches
- Lever le genou à la hauteur de la hanche
- Revenir en position initiale
- Faire l'exercice pendant 60 secondes pour chaque jambe

(Avoir un appui sur une chaise au besoin)

Défis alimentaires

Pour en apprendre davantage sur les volets alimentaires et pour avoir différentes idées de recettes, visitez le site du guide alimentaire canadien :

https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/



Position de base

Pour des exercices sécuritaires, voici quelques rappels pour adopter une bonne position de base:

Position assise

- Se placer au centre de la chaise
- Pieds largeur des hanches, genoux à 90 degrés
- Contracter les abdominaux en entrant le nombril vers l'intérieur
- Garder le dos bien droit
- Les bras de chaque côté du corps et les épaules détendues
- La tête droite et le regard vers l'avant

Position debout

- Pieds largeur des hanches
- Légère flexion au niveau des genoux
- Contracter les abdominaux (nombril vers l'intérieur)
- Garder un dos bien droit
- Épaules détendues et bras placés de chaque côté du corps
- Cou dégagé

Pendant l'exécution des exercices :

- Respecter ses limites et ses capacités selon sa condition physique
- Aller à votre rythme et prendre plus de pauses au besoin
- Garder une légère flexion dans vos articulations lors des exercices (ex : genoux, coudes)
- Prendre des bonnes inspirations et expirations. Ne pas bloquer sa respiration pendant l'effort
- Cesser les exercices si vous ressentez un malaise ou inconfort

Programme d'entraînement #1

Durée du programme: 20-25 minutes

Matériel : chaise pour appui au besoin, bouteille d'eau pour hydratation, poids

Pour augmenter la difficulté: Inclure 2 montées-descentes d'escalier ou 30 secondes de marche sur place entre les exercices

Pour réduire la difficulté: Faire les exercices assis sur une chaise

Bien relire les consignes sur la position de base à la page 5 avant de commencer les exercices

1. Renforcement du fessier

- Debout, les deux pieds au sol, lever le talon vers la fesse
- Ouvrir la hanche vers l'extérieur
- Revenir à la position initiale (pied au sol)
- Garder le dos droit et les abdominaux contractés
- Faire 10 à 12 répétitions pour chaque jambe

2. Renforcement des épaules

- Debout, les bras le long du corps, allonger les bras devant les épaules, à la hauteur de la poitrine
- Revenir en position initiale (bras le long du corps)
- Allonger les bras de chaque côté des épaules
- Revenir en position initiale
- Faire 10 à 12 répétitions (devant et de côté)

3. Squat + pointe des pieds

- Debout, les mains en appui sur une chaise
- Descendre en position assise en gardant les genoux et les pieds bien alignés
- Remonter en position initiale et soulever les talons pour être sur la pointe des pieds
- Faire 10 à 12 répétitions

4. Renforcement du dos

- Allonger les bras devant les épaules à la hauteur de la poitrine
- Avancer le tronc vers l'avant en gardant le dos bien droit
- Revenir à la position initiale
- Faire 10 à 12 répétitions

5. 1/2 cercle sur un pied

- Lever le genou et pointer la jambe devant
- Faire un 1/2 cercle avec la jambe tout en gardant l'équilibre
- Revenir à la position initiale (ne pas déposer le pied au sol entre chaque répétition)
- Faire 10 à 12 répétitions pour chaque jambe

6. L'étoile alternée

- Debout, pieds largeur des hanches, ouvrir la jambe et le bras du même côté
- Revenir à la position initiale et ouvrir la jambe et le bras de l'autre côté
- Revenir à la position initiale
- Faire 10 à 12 répétitions de chaque côté
- Augmenter la vitesse d'exécution si trop facile

7. Pointe des pieds en tandem

- Placer un pied devant et un pied derrière (pieds largeur des hanches et parallèles)
- Monter sur la pointe des pieds et redescendre
- Faire 10 à 12 répétitions
- Reprendre en échangeant les pieds devant et derrière

Programme d'entraînement #2

Durée du programme: 20-25 minutes

Matériel : chaise pour appui au besoin, bouteille d'eau pour hydratation, poids

Pour augmenter la difficulté: Inclure 2 montées-descentes d'escalier ou 30 secondes de marche sur place entre les exercices

Pour réduire la difficulté: Faire les exercices assis sur une chaise

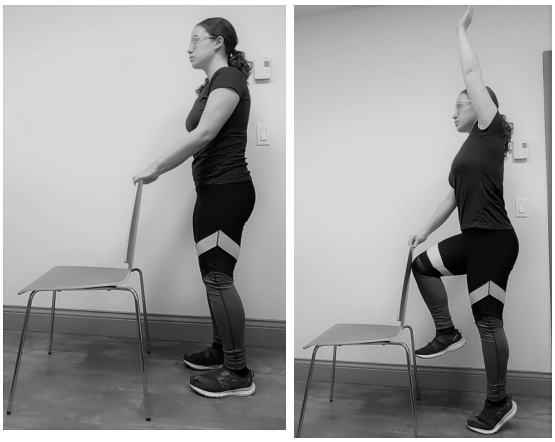
Bien relire les consignes sur la position de base à la page 5 avant de commencer les exercices

1. Genou haut + coup de pied

- Soulever le genou à la hauteur de la hanche
- Allonger la jambe vers l'avant
- Revenir à la position initiale (pieds au sol)
- Faire 10 à 12 répétitions puis répéter pour l'autre jambe

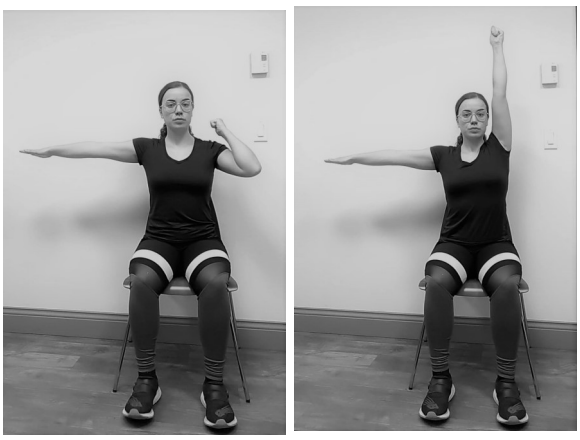
(se tenir en appui sur une chaise au besoin)

2. Grimper à une jambe



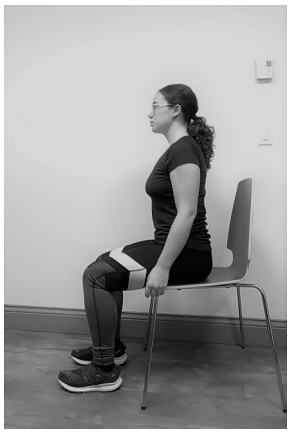
- Lever le genou *droit* et le bras *gauche* vers le haut et soulever si possible le talon
- Revenir en position initiale
- Lever le genou *gauche* et le bras *droit*
- Revenir en position initiale
- Faire 10 à 12 répétitions de chaque côté en alternant

3. Renforcement des épaules sur chaise



- Allonger le bras *droit* sur le côté en levant le bras *gauche* vers le haut
- Faire 10 à 12 répétitions du même côté
- Refaire la même chose de l'autre côté : allonger le bras *gauche* sur le côté et lever le bras *droit* vers le haut
- Faire 10 à 12 répétitions

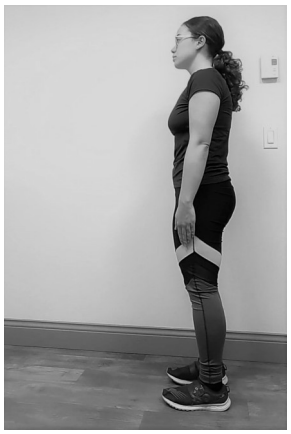
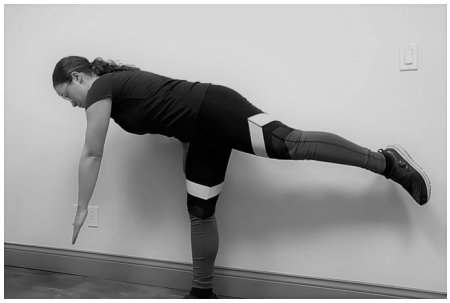
4. Levé de genoux sur chaise (ou debout)



- Lever le genou *droit* vers le haut
- Revenir en position initiale
- Faire 10 à 12 répétitions sans alterner
- Faire ensuite l'exercice avec la jambe *gauche*

**Pour augmenter la difficulté: faire l'exercice debout avec peu d'appui pour travailler l'équilibre*

5. Arabesque

- Faire une flexion du tronc vers l'avant en levant la jambe *droite* vers l'arrière avec le bras opposé devant soi.
- Revenir en position initiale en bougeant le tronc et la jambe simultanément
- Faire 10 à 12 répétitions pour chaque jambe

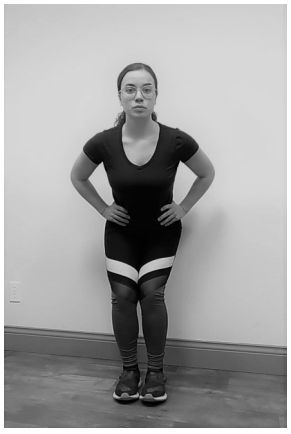
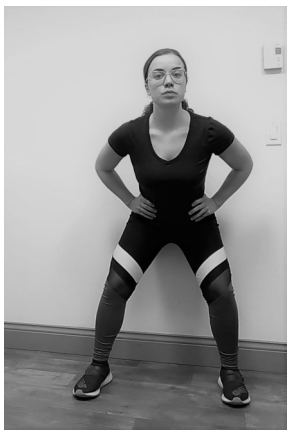
(se tenir en appui sur une chaise au besoin)

6. Mouvement soleil (assis ou debout)

- Allonger la jambe *gauche* en levant les bras vers le haut
- Revenir en position initiale
- Faire l'exercice avec la jambe *droite*
- Faire 10 à 12 répétitions pour chaque jambe

**Pour augmenter la difficulté: faire l'exercice debout sans déposer le talon au sol*

7. Touche pieds

- Descendre les fesses vers l'arrière, comme si vous alliez vous asseoir
- Ouvrir le pied vers la droite revenir au centre et reprendre du côté gauche
- Faire 10 à 12 répétitions de chaque côté en gardant les fesses basses et les abdominaux contractés

Programme d'étirements #1

Durée du programme: 20-25 minutes

Matériel : chaise pour appui au besoin, bouteille d'eau pour hydratation

Pour réduire la difficulté: Faire les exercices assis sur une chaise

Bien relire les consignes sur la position de base à la page 5 avant de commencer les exercices

1. Rotation de la tête

- Incliner la tête vers l'avant
- Amener lentement le menton vers l'épaule *droite* et vers l'épaule *gauche*
- Faire 2 à 3 répétitions de chaque côté

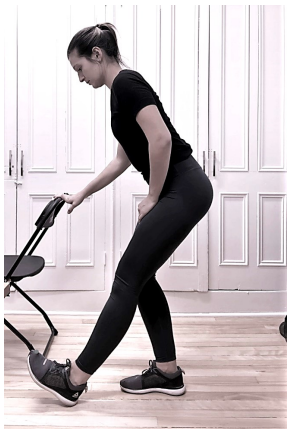
2. Étirement de la fesse

- Croiser le pied droit sur le genou gauche
- Avancer légèrement le tronc vers l'avant
- Maintenir la position quelques secondes
- Faire 2 à 3 répétitions pour chaque jambe

3. Rotation des épaules

- Pousser les épaules vers l'arrière et effectuer une rotation des épaules vers l'avant
- Faire le mouvement contraire en effectuant une rotation des épaules vers l'arrière
- Faire 3 à 4 rotations dans chacune des directions

4. Étirement chaîne postérieure



- Avancer la jambe vers l'avant en appui sur le talon
- Incliner le tronc vers l'avant, sortir les fesses et maintenir la position quelques secondes
- Faire 10 à 12 répétitions pour chaque jambe

5. Étirement pectoraux

- Prendre appui sur les côtés de la chaise
- Avancer le tronc vers l'avant
- Maintenir la position quelques secondes et relâcher
- Faire 2 à 3 répétitions

6. Étirement des quadriceps

- Tourner les jambes d'un côté et prendre appui sur le dossier de la chaise
- Reculer une jambe vers l'arrière de manière à créer 2 angles droits avec les jambes
- Avancer légèrement le tronc vers l'avant afin de sentir un étirement dans la cuisse
- Faire 2 à 3 répétitions de chaque côté

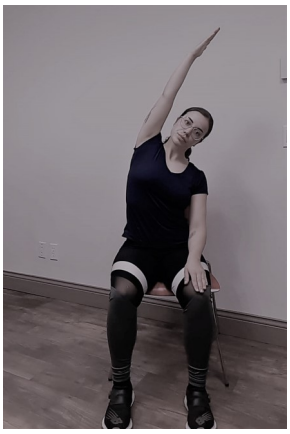
7. Respiration soleil

- Monter les bras vers le ciel en inspirant
- Redescendre les bras vers le bas en expirant
- Faire 2 à 3 répétitions en contrôlant les respirations

Programme d'étirements #2

Durée du programme: 20-25 minutes
Matériel : chaise pour appui au besoin, bouteille d'eau pour hydratation
Pour réduire la difficulté: Faire les exercices assis sur une chaise
Bien relire les consignes sur la position de base à la page 5 avant de commencer les exercices

1. Flexion latérale du tronc

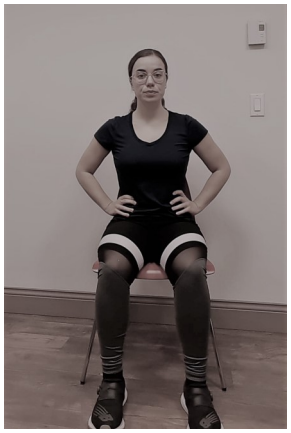
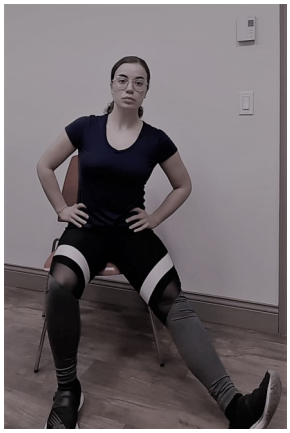


- Lever le bras *droit* vers le haut
- Incliner le tronc du côté *gauche*
- Revenir à la position initiale et reprendre avec le bras *gauche* du côté *droit*
- Faire 3 à 4 répétitions de chaque côté en inspirant en position droite et expirant à l'inclinaison

2. Rotation du tronc

- Placer votre main gauche sur la cuisse *droite*
- Tournez vos épaules du côté *droit*
- Revenir en position initiale et reprendre du côté *gauche*
- Faire 3 à 4 répétitions de chaque côté

3. Étirement des adducteurs

- Ouvrir la jambe droite vers l'extérieur et s'incliner légèrement du même côté de manière à sentir un étirement dans l'intérieur de la cuisse
- Revenir à la position initiale et reprendre avec la jambe gauche
- Faire 3 à 4 répétitions de chaque côté

4. Étirement des mollets

- Reculer le pied vers l'arrière en pointant les orteils
- Avancer légèrement le tronc vers l'avant
- Revenir à la position initiale et reprendre avec l'autre jambe
- Faire 3 à 4 répétitions de chaque côté

5. Étirements des quadriceps

- Allonger une jambe vers l'arrière (grand pas)
- Avancer légèrement le bassin vers l'avant de manière à sentir l'étirement sur le devant de la cuisse
- Revenir à la position initiale
- Faire 3 à 4 répétitions pour chaque jambe

6. Étirement de la chaîne postérieure

- Allonger les 2 jambes vers l'avant (s'asseoir sur le bout de la chaise)
- Avancer le dos vers l'avant
- Revenir à la position initiale
- Faire 2 à 3 répétitions

Activités cognitives

Activité #1

<u>La chasse au C</u>
(Niveau intermédiaire)

Trouvez de quel mot il s'agit. Tous les mots doivent commencer par la lettre C.

1) Mammifère à queue en tire-bouchon : _____
2) Légume à peau verte et dont l'intérieur est blanc : _____
3) Entente entre deux ou plusieurs personnes : _____
4) Entoure la mie : _____
5) Couvre la tête : _____
6) Proposition faite à quelqu'un : _____
7) Dos de la tortue : _____
8) Trou laissé par astéroïde : _____
9) Plante ayant le même nom qu'une communauté religieuse : _____
10) Lézard qui change de couleur : _____
11) Corps mort : _____
12) Grande église de diocèse : _____
13) Femme de mauvaises mœurs : _____
14) Personne à cheval : _____
15) Maison d'été : _____

Réponses :

1) Cochon
2) Concombre
3) Contrat
4) Croûte
5) Chapeau
6) Conseil
7) Carapace
8) Cratère
9) Capucine
10) Caméléon
11) Cadavre
12) Cathédrale
13) Caïn
14) Cavalier
15) Chalet

Activité #2

<u>Le mot juste</u>
(Niveau intermédiaire)
Trouver les mots mélangés dans la <u>catégorie malfaiteur</u> avec l'indice entre parenthèse

1) Aatbter (tuer) : _____
2) Aellb (fusil) : _____
3) Ouepc (blessé) : _____
4) Uuert (personne) : _____
5) Iadtnb (voleur) : _____
6) Eeenlvr (emporter) : _____
7) Uejg (loi) : _____
8) Aaeurrbx (clôture) : _____
9) Iiuedqlr (débarrasser) : _____
10) Ouergd (cocaïne) : _____
11) Euerrtm (tuerie) : _____
12) Ianrgbd (vaurien) : _____
13) Ionsrp (établissement) : _____
14) Vaeedr (sauver) : _____
15) Iiucdesr (supprimer) : _____
16) Uislf (arme) : _____
17) Eergp (escroc) : _____
18) Oiedcmh (assassinat) : _____
19) Oesrpc (tribunal) : _____
20) Iionllm (argent) : _____

Réponses :

1) Abattre
2) Balle
3) Coupé
4) Tueur
5) Bandit
6)Enlever
7) Juge
8) Barreaux
9) Liquider
10) Drogue
11) Meurtre
12) Brigand
13) Prison
14) Évader
15) Suicider
16) Fusil
17) Pégre
18) Homicide
19) Procès
20) Milliion

Activité #3

<u>Comment est votre mémoire ?</u>
(Niveau facile)

Observez ces objets durant trente secondes, puis tournez la page. Faites la liste des objets dont vous vous souvenez.

Objets :

Ballon, brosse, feuille, cerf volant, clé, dés, bouteille, punaise, livre, stylo, chandelier, allumette

Activité #4

Les catégories

(Niveau intermédiaire-difficile)

Commençant par chacune des lettres du mot SAPIN, trouve au moins un mot dans chaque catégorie. Un exemple a été fait pour la lettre I.

	Pays	Prénoms	Fleurs ou arbres	Animaux
S				
A				
P				
I	Italie	Irène	Iris	Iguane
N				

Activité #5

Les mots en J

(Niveau intermédiaire)

Trouver de quel mot il s'agit. Tous les mots doivent commencer par J

1) Il y en a sept dans une semaine : _____
2) Autrefois : _____
3) Ils sont deux : _____
4) On y cultive des légumes : _____
5) Le quatrième jour de la semaine : _____
6) On y lit les nouvelles : _____
7) C'est un bonbon : _____
8) Le mâle de l'oie : _____
9) Je peux contenir des biscuits : _____
10) Il y a une cour : _____
11) Les enfants s'en amusent : _____
12) Maladie du foie : _____

Réponses :

1) Jours 2) Jadis 3) Jumeaux 4) Jardin 5) Jeudi 6) Journal 7) Jujube 8) Jars
9) Jarre 10) Justice 11) Jouets 12) Jaunisse

Activité #6

Les expressions

(Niveau intermédiaire)

Associez chaque expression (1 à 11) à la bonne définition (a à k)

Expressions :	Définition :
1) Dormir sur ses deux oreilles	a. Être dans une attente fébrile
2) Se serrer les coudes	b. Multiplier les efforts en vue d'un résultat
3) Être sur les dents	c. Décliner toute responsabilité
4) S'en laver les mains	d. Être un peu ivre
5) Faire bonne figure	e. Ne pas s'inquiéter
6) Couper les cheveux en quatre	f. Se livrer à des subtilités exagérées
7) Se mettre les doigt dans l'œil	g. Faire une lourde erreur
8) Faire des pieds et des mains	h. Se tourmenter pour trouver une solution
9) Se faire du mauvais sang	i. Riposter avec acharnement
10) Avoir un verre dans le nez	j. Se montrer à la hauteur de l'attente
11) Vendre chèrement sa peau	k. S'entraider

Réponses : 1.e), 2.k), 3.a), 4.c), 5.j), 6.f), 7.g), 8.b), 9.h), 10.d), 11.i)

Activité #7

Les calculs

(Niveau facile)

Utilisez tous les nombres, une fois seulement, pour résoudre ces calculs.

5	6	7	8	9

14 - ... = ...

2 + ... = 7

... + 2 = ...

2	3	4	5	6	7

20 ÷ ... = ...

... x ... = 12

10 - ... = ...

Activité #8

Sudoku

(Niveau intermédiaire — difficile)

Remplir les cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

		6	9	4				3
9	4				5	6		
		2			3	5		4
	2	4	8				6	
	9		3	6	4	2		
6				2		3		9
	3		4		6		7	8
4						1		2
1	7		2		8		5	

Réponse :

7	5	6	9	4	2	8	1	3
9	4	3	1	8	5	6	2	7
8	1	2	6	7	3	5	9	4
3	2	4	8	9	1	7	6	5
5	9	7	3	6	4	2	8	1
6	8	1	5	2	7	3	4	9
2	3	5	4	1	6	9	7	8
4	6	8	7	5	9	1	3	2
1	7	9	2	3	8	4	5	6

Activité #9

Jeu des fruits et légumes

(Niveau facile)

Associez le fruit ou légume à chaque énoncé.

1) On se fait chanter la : _____
2) Un condiment qui se crie quand on a mal : _____
3) Fruit qui laisse des traces après une chute : _____
4) Légume né pour être détective : _____
5) Fruit qui se défend bien : _____
6) Salade préférée de Jules César : _____
7) Salade préférée de Raymond Bourque : _____
8) Fruit des anciens sièges de vélo : _____
9) Fruit préféré des amoureux : _____
10) Légume préférée de popeye : _____

Réponses :

1) Pomme	3) Prune	5) Avocat	7) Boston	9) Fruit de la passion
2) Ail	4) Poireau	6) Romaine	8) Banane	10) Épinard

Activité #10

Double sens

(Niveau intermédiaire)

Trouver les mots qui ont un double sens, ex : Dans la vie il y a des hauts et des ___.
(Réponse : bas)

1) Au baseball, coup frappé très haut : _____
2) Avoir des défauts graves, c'est avoir des : _____
3) Aux heures de pointes, il y a souvent des :_____
4) Quand il fait sous zéro, il y a risque de : _____
5) Dans une fête, on attend toujours avec impatience le _____ de la soirée.
6) Avant de monter à cheval, on met la : _____
7) Les fous ont perdu la :_____
8) Certains ont du mal à passer le : _____

Réponses :

1) Chandelle	3) Bouchons	5) Clou	7) Raison
2) Vices	4) Gel	6) Selle	8) Cap

Activité #11

L'animal et son petit
(Niveau intermédiaire)

Trouver le nom du petit de chacun des animaux

Animal	Le nom du petit	Le nom est
1) Abeille	Abeillon-larve-chamelon	
2) Aigle	Aiglon-aigleton-aiglefin	
3) Dindon	Dinde-dindonneret-dindonneau	
4) Canard	Canari-cane-caneton	
5) Paon	Paelle-paonneau-pellaon	
6) Tourterelle	Tourterau-tourte-tourtelle	
7) Serpent	Serpentin-serpenteau-serpentard	
8) Sanglier	Sangle-marcassin-marcasseau	
9) Rossignol	Rosselet-rossignolet-rossi	
10) Loup	Louvetine-louveteau-louve	
11) Perdrix	Perdonnet-perdreau-perdreaunet	
12) Renard	Renardeau-renardet-renarde	
13) Cerf	Biche-faon-chevreuil	
14) Cheval	Étalon-poney-poulain	
15) Âne	ânée, ânon, ânier	
16) Coq	Pousette-poussin-crapaud	
17) Hirondelle	Hirondelet-hirondeau-hirondet	

Réponses :

1) Larve
2)Aiglon
3) Dindonneau
4) Caneton
5) Paonneau
6) Tourtereau
7) Serpenteau
8) Marcassin
9) Rossignolet
10) Louveteau
11) Perdreau
12) Renardeau
13) Faon
14) Poulain
15) Ânon
16) Poussin
17) Hirondeau

Activité #12

<u>Le nombre perdu</u>
(Niveau intermédiaire)

Dans la série de chiffre ci-dessous, retrouver le plus de fois possible la série de chiffre 128.

12345 59876 987 128900 4848421
098182 31289543 098 7676781285
456 78931258 34512845 49 128 34
7812688 873212699 987128
3713858 100128 445528 3971289
79087 4654776 243555 12890
76128 23765 312893 34128939
67124 95412837 6597236 543 903
198 129 7741280 788632 328 6543
90756 56565 28 7899 123722 098
12845 9876128 5454124 89 23128
465129 356412897 45682 95874
85762 821 3457 57 23348098 897
8763 328 32218 387821736 43
82118 0987 453 1276 87987
1287438 345987 2345 124 47 68
234 435897 0987342 9876124
897641 12587 435 9087 2345 3456
983494 8972378 837298 12436 435
90872 23414 4598 217342 9845
98234 893127 2342 23556 987 9087
908721 12945 4231283 5634 80980

Informations supplémentaires

Questions ou commentaires

Intervenante → Audrey Lévesque
Numéro de téléphone → 418-387-3391
Adresse courriel → audreylevesque@lienpartage.org

Si désiré, voici les coordonnées pour envoyer le sondage par la poste :

Adresse postale → C.P 74, Sainte-Marie (Québec) G6E 3B4

Sondage

Lien Partage

Nom/Prénom : _____

Municipalité : _____

Avez-vous apprécié le guide d'accompagnement du mois de janvier ?

- ◊ Oui
- ◊ Non

Pour vous, quel était le niveau de difficulté des exercices physique ?

- ◊ Très difficile
- ◊ Difficile
- ◊ Moyen
- ◊ Facile
- ◊ Très facile

Pour vous, quel était le niveau de difficulté des exercices cognitifs ?

- ◊ Très difficile
- ◊ Difficile
- ◊ Moyen
- ◊ Facile
- ◊ Très facile

Commentaires :_____

_____

_____