

Réseau Sésame

Déconfinement



*Mais toujours
un programme
d'activités*

Jeudi 28 Mai

A vous de jouer

Aviez-vous trouvé les sept différences
entre les deux images



GNIVANO ZEISREB SANBETI RAMOLC LAILACNVO
Reconstituez ces différentes villes, et indiquez la plus proche de PARIS

Il fallait trouver

COLMAR, pour la ville la plus proche de Paris.

Les autres villes sont des villes du midi de la France :
AVIGNON ; BEZIERS ; ANTIBES ; CAVAILLON.

31	17	30
42	20	?
10	24	13

Quel est le nombre manquant ?

Et

71

Il y a une symétrie par rapport à la diagonale 10, 20, 30 et une inversion de l'ordre des chiffres du nombre.

C'est-à-dire 31 devient 13, 42 devient 24, donc 17 devient 71.

Fabienne vous propose :

*Des exercices Gym - mémoire avec la
Fédération Française de Retraite Sportive*

*Laura Scottesse conseillère technique fédérale
propose Activ mémoire*



*Cette activité vous permet de faire travailler
certaines parties de votre corps tout en réalisant
des exercices cognitifs*

Prêts pour la première séquence

Cliquez ici [Bas du corps et calcul](#)

Fabienne vous propose :

*Une petite balade pour découvrir
L'isle Jourdain - 4 kms/ 3heures*



*Le départ de ce parcours est face à l'Office de
Tourisme, côté petit lac.*

*Longez le lac en passant entre le petit lac et la piscine. Suivez le lac et vous
allez apercevoir sur votre droite un pont en brique : le Pont Tourné.*

*Traversez la Save par le Pont Tourné, longez le camping et le boulodrome.
Passez sur le pont, longez le parking et prenez la petite rue en face, à
droite. Elle monte vers le centre-ville. Sur votre gauche : le château de Pa-
nat.*

*Continuez tout droit, sur votre gauche prenez l'Avenue du Commandant
Parisot. Sur votre gauche encore vous admirerez la sculpture de "la Fon-
taine du savoir" sur la place Gambetta*

*Poursuivez votre balade en prenant la rue de la République entre le Crédit
Agricole et Optic 2000. Vous arrivez sur la place de l'Hôtel de Ville.*

Sur votre gauche le Musée Européen d'Art Campanaire.

En face, de l'autre côté de la Place, se trouve la Maison Claude Augé.



*Quand vous êtes face à la Maison Claude Augé,
suivez la rue sur votre gauche qui vous dirige
vers la Collégiale Saint Martin.*

*Descendez la rue Lafayette, face à l'entrée de la
collégiale, vous arrivez sur la place Saint Ber-
trand et apercevez devant vous la statue de Saint Bertrand.*

*Pour finir longez la route sur votre gauche. Vous
apercevez le pont Garigliano, traversez-le et rejoि-
nez le point de départ à l'Office de Tourisme.*



Visite Historique

Photos des principaux monuments

Légende :

— Visite historique

--- Visite supplémentaire



1 Départ Office de Tourisme

2 Le pont Tourmé (attesté depuis 1217)

3 Fontaine (19^{ème} siècle) par CHEVREAU

4 Château du Marquis de PONS (fin 19^{ème} siècle)

5 Maison PALOMES peinture en trompe l'oeil

6 Musée Campanaire (fin 19^{ème} siècle)

7 Mairie depuis 1900 Aménagée au 19^{ème} siècle

8 Maison Claude Augé (1925-1940)

9 Collégiale Saint Martin (1779-1785)

10 La lavoir (1897)

11 Chapelle Saint Jacques (depuis le 14^{ème} siècle)

12 Statue de Saint Germond Inaugurée en 1876

13 Salle de la Résistance (commune de Pons)

Pauline vous propose :

Headband tressé

Le "headband" ou bandeau en français est un accessoire de coiffure et de mode utilisé depuis plusieurs siècles ou millénaires. Le bandeau consiste en une pièce de tissu, coupée ou pliée en bande qui se place, plus ou moins serrée autour de la tête.

On vous propose de réaliser le votre !

Temps estimé : 15 minutes

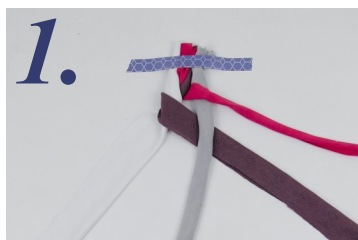
Niveau : débutant

Cout : €

Matériel :

- *4 bandes de tissu, légèrement extensible, de 7 cm sur 80 cm (un vieux t-shirt sera parfait)*
- *1 aiguille couture main*
- *fil à coudre*
- *2 épingles à nourrice*
- *Scotch ou masking tape (- Machine à coudre optionnelle)*





1. *Couper les 4 bandes de tissu et les attacher entres elles grâce à 1 épingle à nourrice. Scotcher sur la table vos bandes.*

Bande 1 = blanche,

Bande 2 = rose,

Bande 3 = mauve

Bande 4 = grise.

Pour démarrer la tresse à 4 brins, prendre la bande 2 et la glisser sous la bande 3 puis sur la bande 4. Prendre, ensuite, la bande 3 et la glisser sous la bande 1.



2.

Prendre la bande 3, la glisser au dessus de la bande 1 puis sous la bande 4.



3.

Prendre la bande 2, la glisser sous la bande 3 puis sur la bande 4 puis sous la bande 1. Répéter les étapes 2 et 3 jusqu'à obtenir une tresse assez longue pour faire le tour de votre tête. Accrocher les 4 bandes avec une épingle à nourrice une fois la bonne taille obtenue.



4.

Plier votre tresse en deux et à l'aide de votre aiguille main, coudre pour fermer le headband. Astuce : faire un aller-retour sur toute la longueur pour être bien solide. Option possible : si vous avez une machine à coudre qui supporte les épaisseurs, faites la couture à la machine.

L'équipe vous propose deux énigmes

Enigmes n° 1

C'est un avare au familier,
Vivant sous nos pieds par milliers.
Des bibliothèques il est roi,
Il débute à l'opéra.

Qui est-il ?

Enigmes n° 2

On peut douter ou bien y croire.
Mais ceux qui veulent savoir,
De quoi demain sera fait,
Le consultent quand il paraît.

Qui est-il ?

Enigmes n° 3

En route, souvent suivi,
Il peut fournir de l'énergie,
Un panier y est fixé,
Veillez à ne pas y tomber

Qui est-il ?

Pauline vous propose:

La pêche à l'épuisette (vegan)



Matériel:

- ⇒ 2 saladiers
- ⇒ Des bouchons en plastique récupérés
- ⇒ Une mini passoire
- ⇒ De l'eau

On met de l'eau dans un des saladiers + les bouchons. On montre à bébé comment "pêcher" les bouchons pour les mettre dans l'autre saladier.

Et surtout, on le laisse expérimenter, taper dans l'eau, en mettre partout, sinon ce n'est pas drôle! Nous avons mis Rose en body pour éviter qu'elle ne s'en mette partout. Cette activité a été faite sur la terrasse car il faisait beau, mais les jours gris pourquoi pas le faire directement dans la salle de bain?

Vos idées d'activités