



Réseau Sésame

Déconfinement

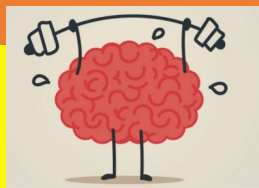
2^{ème} Phase

Mercredi 3 juin



A vous de jouer

Fabienne vous propose :



Bons pour le cerveau : les jeux de langue

Jouer avec la langue, chercher et trouver des mots que nous n'utilisons pas tous les jours se révèle également un bon exercice cérébral. Essayez ce jeu – il a aussi beaucoup de succès en groupe.

Attribuez-vous une qualité pour chaque lettre de votre prénom.

Exemple : supposons que vous vous appelez CLAIRE. Vous êtes

- cultivée, charmante
- liante, leste
- amicale, artiste
- intéressante, ingénieuse, inventive
- rapide, réfléchie
- éblouissante, équilibrée

A présent, nous allons vérifier l'étendue de votre vocabulaire avec les mots-sandwichs. Choisissez un mot qui vous plaît. Écrivez-le de haut en bas sur le bord gauche d'une feuille de papier, puis dans le sens contraire à droite de la feuille. Vous avez ainsi formé des lignes commençant et finissant par une lettre. A vous maintenant de trouver des mots qui commencent et finissent par ces lettres. Un exemple ?

T	E	Termite
A	L	Accueil
B	B	Baobab
L	A	Lama
E	T	Entremets



Entraînement pour le corps et l'esprit

Les exercices proposés ci-dessous stimulent non seulement le cerveau : ils accélèrent aussi la circulation sanguine. Et un cerveau bien irrigué travaille encore mieux.

Comptez tout haut jusqu'à 50, puis de 50 à 0. Combinez la récitation des chiffres avec les exercices suivants :

- lorsqu'un nombre contient un 3 ou est divisible par 3, levez les bras ;
- lorsqu'un nombre contient un 4 ou est divisible par 4, tapez des pieds ;
- lorsqu'un nombre contient un 5 ou est divisible par 5, levez les bras, tapez des pieds et battez des mains en même temps.



Balade à Saint - Ferréol :

Venez flâner, visiter ou vous baigner sur ce site historique, inscrit au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO, ceint dans son écrin de verdure.



UN LIEU BUCOLIQUE

Niché dans un vallon sur le cours du Laudot, le lac de Saint-Ferréol est une réserve d'eau pour le Canal du Midi. Il permet de compenser l'irrégularité temporelle des besoins en eau du Canal du Midi et les aléas de la pluviométrie de la Montagne Noire. Le site est entouré des premiers sommets arborés de la Montagne Noire avec leur camaïeu de vert.

Cinq années (1667-1672) ont été nécessaires pour construire ce « magasin d'eau », de surcroît, la plus vaste retenue d'Europe atteignant 3,5 millions de m³. La structure de ce barrage poids repose sur un mur de digue maintenu en amont et en aval par des remblais et d'autres murs. Après l'intervention de Vauban, le volume du bassin de Saint-Ferréol est doublé. Le site attire, dès l'époque, les curieux d'Europe et du monde comme les frères de Louis XVI, mais aussi l'ambassadeur des Etats-Unis d'Amérique Thomas Jefferson venu admirer les ouvrages de Riquet en 1789.

2 vannes supplémentaires sont ouvertes au milieu du XIXe s. dans le but d'agrémenter ce lieu touristique. Les vannes de la Badorque ont été conçues en pleine période Romantique pour aménager de nouvelles pièces d'eau dans un jardin à l'anglaise : des cascades et la fameuse Gerbe de Saint-Ferréol.

Les premières plantations permettaient de stabiliser la structure du bassin. Une pinède est aménagée tout autour du lac. Ici, même l'air sent bon grâce à ces pins qui bordent les plages. Vous êtes chaleureusement invités à profiter de cette voûte verdoyante pour vous détendre, pique-niquer ou même escargoter ! Baignade surveillée en juillet et août.

Idéal donc pour passer une journée en famille, pour pique-niquer ou pour se promener !



Pour plus d'information je vous invite à vous rendre sur le site internet <https://www.auxsourcesducanaldumidi.com> ou à appeler l'office de Tourisme au 05 34 66 67 68.

Vous y trouverez des idées d'activités à faire seul en groupe ou en famille randonnées jeux de pistes musées artisans

Je vous souhaite une belle balade

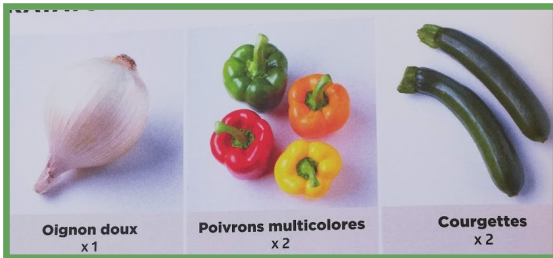
Fabienne

Pauline vous propose

Un atelier cuisine

Le thème: Cuisine de Saison

RATATOUILLE FROIDE A LA MENTHE



- Hachez l'**oignon**. Coupez les **poivrons**, les **courgettes** et l'**aubergine** en petits dés.
- Chauffez l'**huile**, saisissez les légumes sans coloration. Salez, poivrez et faites cuire 45 min à feu doux sans coloration.
- Laissez refroidir, ajoutez la **menthe** ciselée et dégustez.

SALADE DE FRAISES AU BASILIC



☆☆☆☆



Préparation : 10 min

Réfrigération : 15 min

- Lavez, équeutez et coupez les **fraises**. Mélangez-les avec le **sucre** et le jus des **citrons** dans un saladier.
- Laissez macérer 15 min au frais, ajoutez le **basilic** ciselé et l'**huile d'olive**, mélangez et dégustez.

Pauline vous propose

De créer un mur d'eau



L'été est là, enfin ! Il semblerait que nous allons désormais chercher de la fraîcheur... Alors, voici quelques idées de jeux d'eau pour enfants à fabriquer facilement. Pour rafraîchir et amuser les petits et les grands quand il fait chaud, à moindre coût et en 2 temps 3 mouvements !



UNE VERSION SIMPLE ET RAPIDE

- quelques bouteilles en plastique,
- un cutter (ou des ciseaux),
- une bassine ou un grand récipient,
- un ou des entonnoir (s),
- du fil (vite fait : le fil de tuteurage des plantes),
- un support vertical, pour nous un étendoir à linge, mais un grillage, une clôture ajourée ou une planche percée font l'affaire.



Découper une grande ouverture sur un côté des bouteilles. Les attacher à l'étendoir à linge avec le fil de tuteurage, de manière à ce que l'eau coule de l'une dans l'autre. Et voilà, votre mur d'eau est en place





Trouver les capitales du monde

PAYS	CAPITALE
CHINE	
CANADA	
BRÉSIL	
AUSTRALIE	
INDE	
ARABIE SAOUDITE	
RUSSIE	
PARAGUAY	
MAROC	
CHILI	
MEXIQUE	
ARGENTINE	
COLOMBIE	
PÉROU	
BOLIVIE	
TUNISIE	
GROENLAND	
JAPON	

Un peu de calcul :

Remplacez les points d'interrogation par un nombre :

$$1608 = 15$$

$$3191 = 14$$

$$2027 = 11$$

$$3521 = ??$$



et trouvez la bonne réponse :

Quel est le carré qui poursuit la série ?

A	B	C	D

Information

En juin, les décisions gouvernementales et territoriales permettent la réouverture progressive du Centre Sésame au public.

Pour que nous puissions rapidement nous organiser, votre participation est essentielle.

Votre parole et votre imagination, vont nous être précieuses :

- *Parlez-nous de vos attentes, de vos envies pour les jours et les semaines à venir.*
- *Qu'est-ce qui vous semble le plus important à mettre en place ?*
- *Confiez-nous vos idées, faites-nous des suggestions.*

Nous sommes joignables par mail ou par téléphone, au plaisir de vous accueillir très prochainement.

Ghyslaine, Pauline, Marie-Claire et Fabienne