

ANGERS

SENIORS

ANIMATION

62

LIVRET

D'ACTIVITES



Angers seniors animation

Ensemble, tissons des liens

Le service Angers seniors animation du Centre communal d'action sociale vous propose, via son magazine mensuel le Bords de Maine, un programme varié d'activités culturelles, festives, créatives, sportives...

Chaque mois vous pouvez aussi vous divertir grâce aux livrets d'activités proposés.

Pour recevoir les programmes d'animation, transmettez votre adresse mail ou postale en téléphonant au **02.41.23.13.31**

Pour les inscriptions aux animations, vous pouvez nous appeler ou vous déplacer à l'espace welcome.

Le lundi de 14h à 16h30

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30

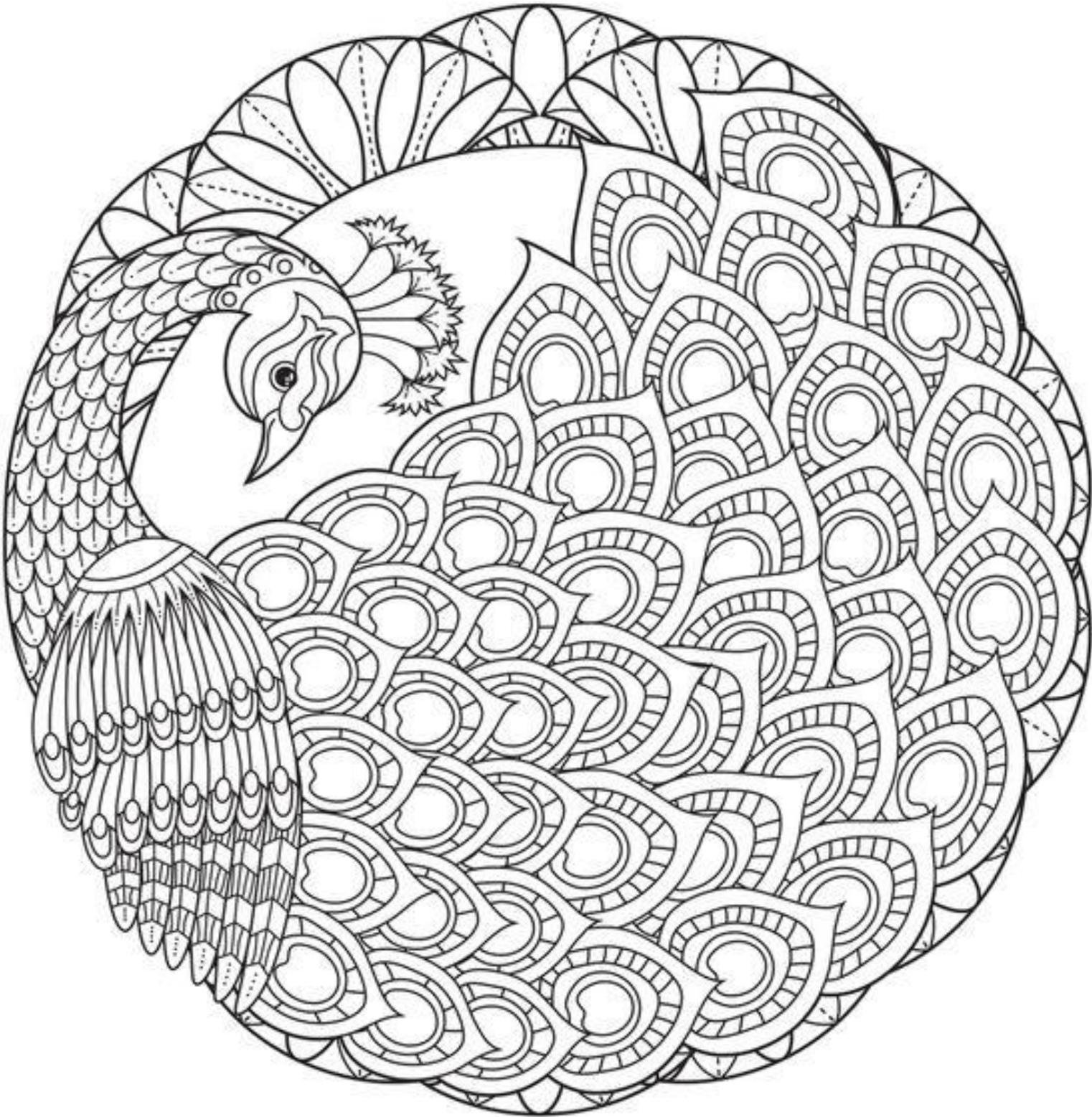
A très bientôt,

L'équipe Angers seniors animation

Sommaire

Mandala.....	p. 4-6
Tour de France.....	p. 5
Mots à caser.....	p. 7
Sudoku.....	p. 8
Garam.....	p.9
Quiz du Tour.....	p. 10
La petite décoration.....	p. 11
Mémoire visuelle.....	p. 12-13
Glaces en paille.....	p. 14
Mots coupés.....	p. 15
Langage des fleurs.....	p. 16
La minute sportive.....	p. 17
Retrouver les paroles.....	p. 18
Solutions.....	p. 19-24

MANDALA

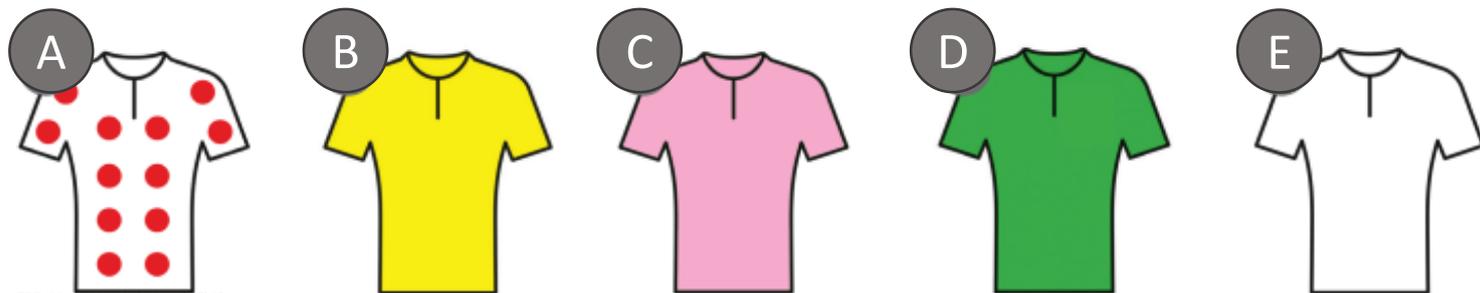


« Il y a deux histoires : l'histoire officielle, menteuse, qu'on enseigne, puis l'Histoire secrète, où sont les véritables causes des évènements. »

Balzac

TOUR DE FRANCE

A qui sont attribués ces maillots du Tour de France ? Attention à l'intrus



- Meilleur jeune Leader du classement par points
 Leader du classement général Meilleur grimpeur

Dans quels massifs montagneux se trouvent ces montées et ces cols

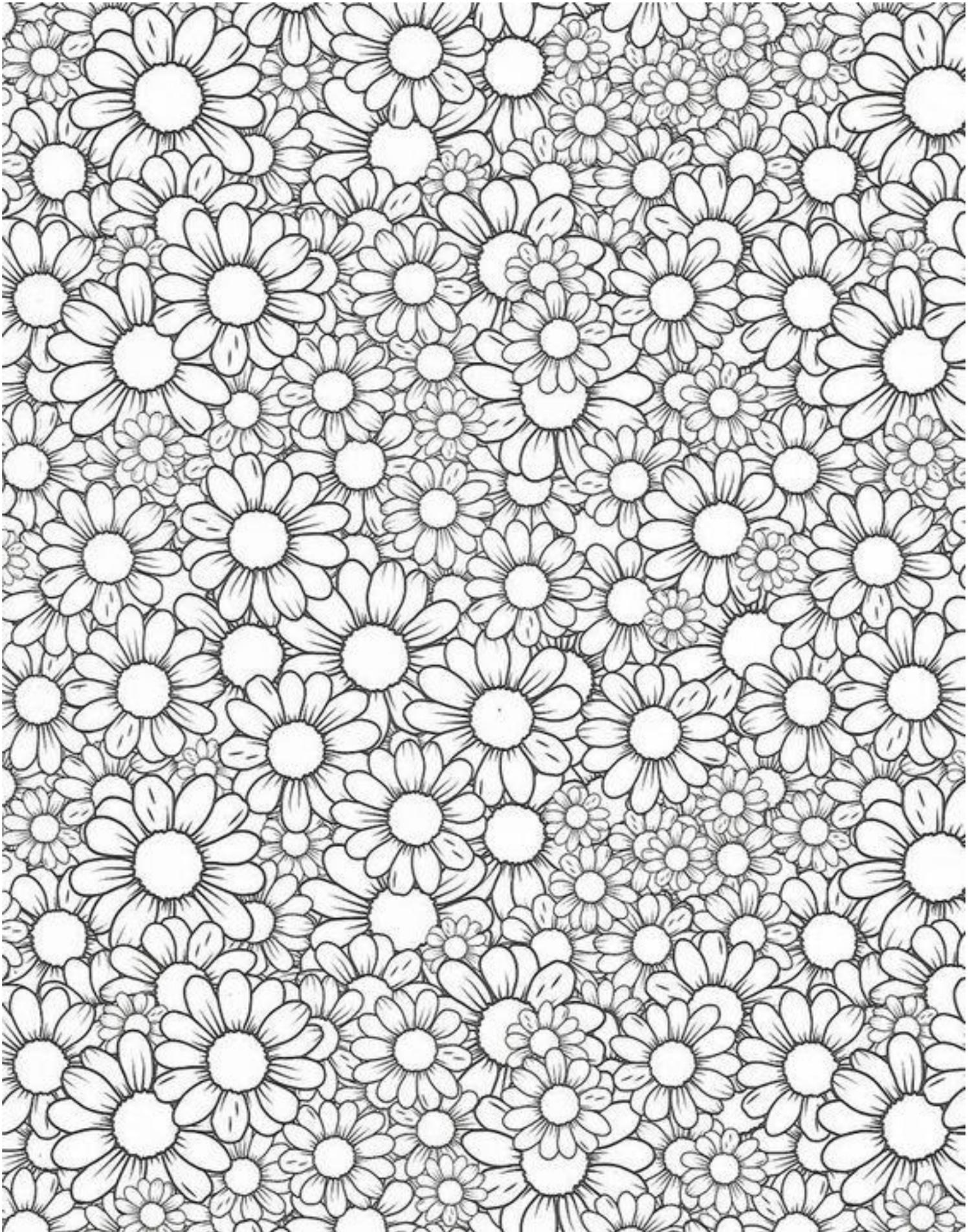


	ALPES	PYRÉNÉES	JURA
Le mont Ventoux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col de l'Aubisque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col du Tourmalet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col de la Croix de Fer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col du Grand Colombier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col du Galibier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col d'Aspin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reliez ces vainqueurs du Tour de France, à l'année de leur première victoire

Eddy Merckx	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1983
Laurent Fignon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1978
Jacques Anquetil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1969
Bernard Hinault	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1953
Solution	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Louison Bobet 1949
page 19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fausto Coppi 1957

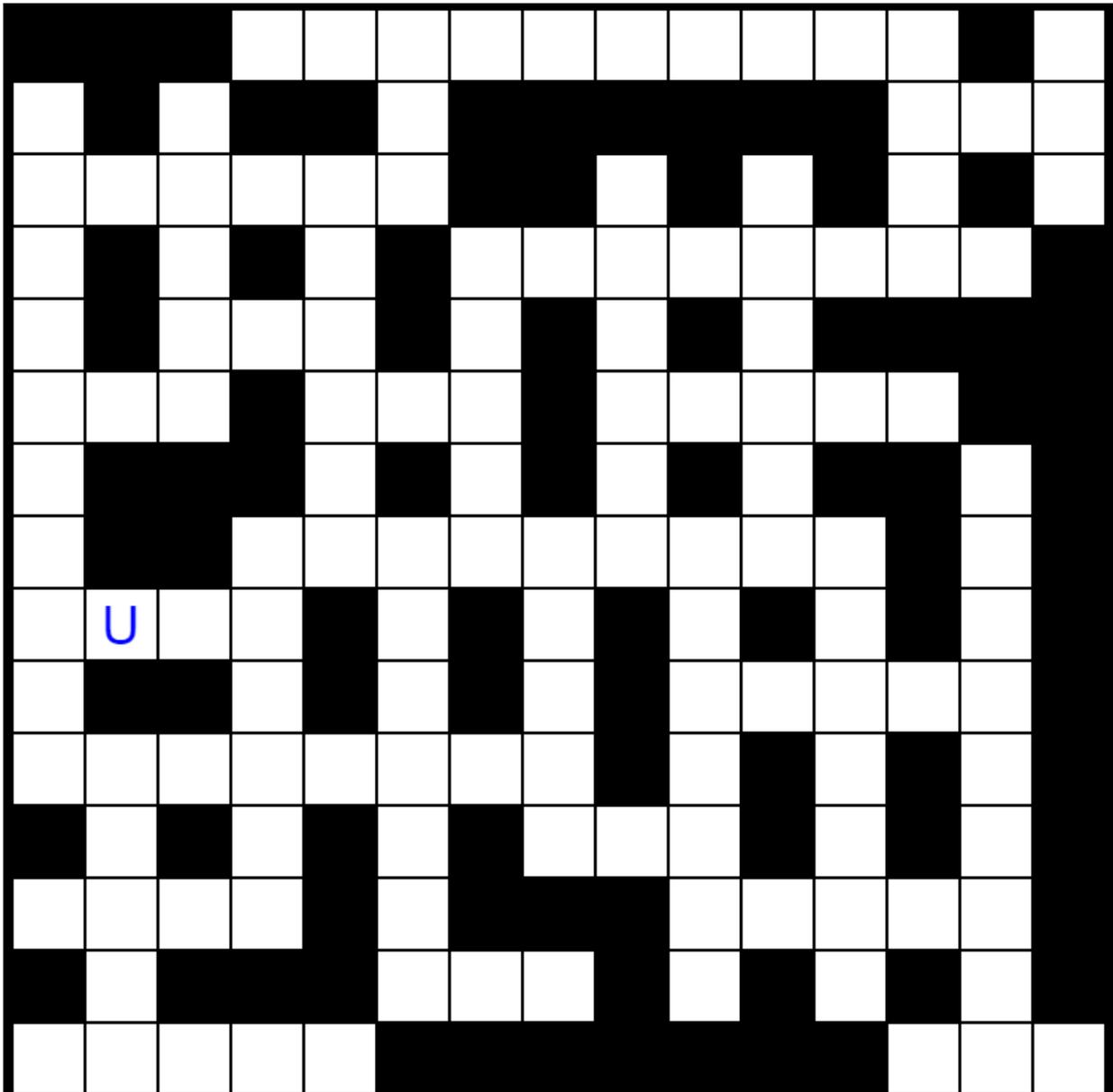
MANDALA



***« Je suis jeune, il est vrai ; mais aux âmes bien nées la valeur
n'attend pas le nombre des années. »***

Pierre Corneille

MOTS A CASER



<u>3 LETTRES</u>	<u>6 LETTRES</u>	<u>5 LETTRES</u>	<u>9 LETTRES</u>
AME	CHIENS	BLAME	INFERIEUR
ART	MODELE	ECOLE	MONARCHIE
BEL	NUMERO	ELEVE	
ETC	PUBLIC	LACHA	<u>10 LETTRES</u>
EUX	REMPLI	LAPIN	ACCUSATEUR
NOM		LIGNE	OUVERTURES
NUL	<u>7 LETTRES</u>	PECHE	
SUE	EPAULES	ROMAN	
VOS	HABILES		
	NEGLIGE		
<u>4 LETTRES</u>			
EURO	<u>8 LETTRES</u>		
SAUT	LAUREATS		
VOLE	REVEILLA		

SUKODU

Le Sudoku contient neuf lignes et neuf colonnes, soit 81 cases. Le but du Sudoku est de remplir la totalité des cases avec des chiffres de 1 à 9. Attention, un même chiffre ne doit figurer qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

Grille 1
(Niveau Facile)

Grille 2
(Niveau Moyen)

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

QUIZ DU TOUR

1) Quelle est la raison de la création du Tour de France ?

- A. Une course entre copains
- B. Un coup de pub
- C. Un pari

2) Comment Maurice Garin a-t-il triché en 1904 ?

- A. Il a pris le train
- B. Il s'est dopé
- C. Il a pris des raccourcis

3) Quel est la longueur du plus grand Tour De France de l'histoire ?

- A. 3054 km
- B. 8456 km
- C. 5745 km

4) Quel est le surnom du Tour de France?

- A. La grande boucle
- B. La grande aventure
- C. La grande ascension

5) Qui est « l'éternel second » ?

- A. Jacques Anquetil
- B. Louison Bobet
- C. Raymond Poulidor

Saurez-vous devinez qui se cache dans le logo du Tour de France ?



Solution page 21

LA PETITE DÉCORATION

Création d'un tableau végétal

Pour apporter une touche végétale à son intérieur quand on n'a pas la main verte, il existe la solution de l'herbier !

Matériels :

- Plantes, fleurs séchés, herbes aromatiques
- Cadre
- Crayons
- Feuilles canson
- Colle
- Journal
- Gros livre



LES ÉTAPES À SUIVRE

1. Ramassez les plantes, fleurs, herbes que vous souhaitez. Mettez-les dans du journal pour les sécher et posez délicatement un livre lourd dessus. Evitez de les cueillir un jour de pluie car les plantes sont gorgées d'eau et risquent de pourrir. Environ 3 semaines après, les plantes, fleurs, herbes seront sèches.

2. Si vous ne les utilisez pas tout de suite, rangez-les dans une boîte hermétique à l'abri de l'humidité et de la lumière. Ensuite, disposez vos plantes, fleurs, herbes comme vous le souhaitez sur le cadre, avec ou sans le nom de vos trouvailles. Laissez parler votre créativité !



MÉMOIRE VISUELLE

Mémorisez un maximum de détail pendant **35 secondes**, puis tournez la page et répondez aux questions.



Voir page suivante

MÉMOIRE VISUELLE

Répondez aux questions suivantes par rapport à l'image précédente :

1. Quel est le sport typique de la région ?

2. Avec quel pays l'Aquitaine a-t-elle une frontière ?

3. L' Aquitaine compte-t-elle 4,5 ou 6 départements ?

4. Combien d'arbres sont représentés ?

5. Dans quel département se situe Bordeaux ?

6. Quel océan borde l'Aquitaine ?

7. Le Limousin est-il limitrophe de l'Aquitaine ?

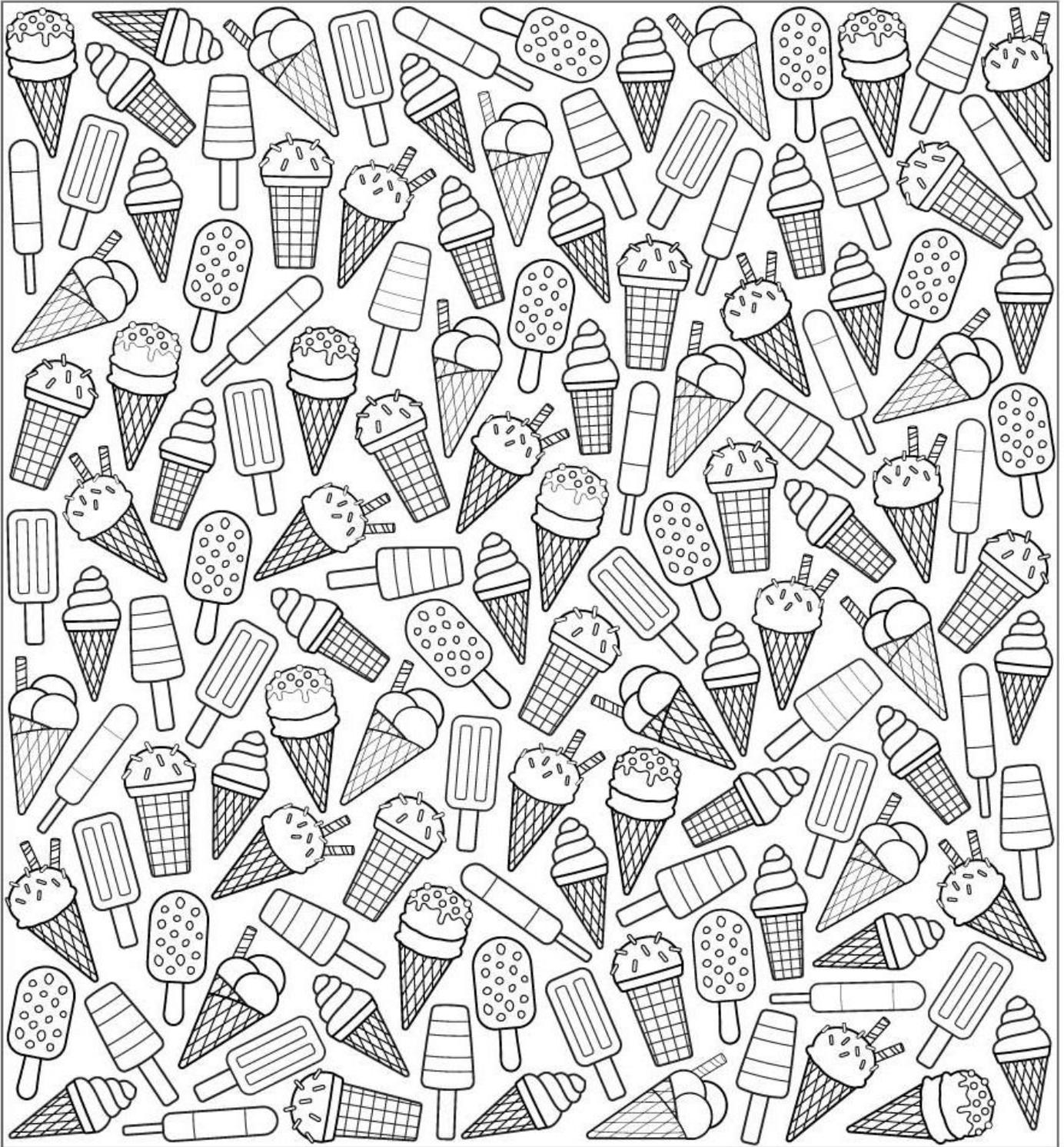
8. Quelle source d'énergie est représentée ?

9. Combien y a-t-il de dunes de représentées ?

10. De quel couleur est le raisin ?

GLACES EN PAGAILLE

Retrouvez l'ensemble des glaces avec le nombre donné à gauche de celle-ci :



- 9  13  13  10  18  14  12  15  13  13 

MOTS COUPÉS

Vous devez reconstituer 20 mots de 2 syllabes issus du thème Corps humain. Attention, chaque syllabe ne peut être utilisée qu'une seule fois

jam	ai	cou	lè	nom
nou	bus	che	or	be
lo	de	ton	vre	cor
tê	rax	ven	ne	ge
tex	teil	be	te	tem
pou	pe	nu	lon	tho
bril	bou	tre	gnet	ta
poi	ce	men	que	te

Vos réponses :

.....

.....

.....

.....

LANGAGE DES FLEURS

Reliez chaque fleur avec sa signification :

Anémone ●	● Amitié
Azalées ●	● Amour et confiance
Bégonia ●	● Amour naissant
Dahlia ●	● Amour persévérant
Géranium ●	● Bonheur d'aimer
Hortensia ●	● Bonheur d'être près de l'être aimé
Iris ●	● Délicatesse Fidélité
Jonquille ●	● Fidélité
Lys ●	● Modestie
Mimosa ●	● Pensées ardentes
Muguet ●	● Fidélité
Orchidée ●	● Pureté
Pâquerette ●	● Renouveau
Primevère ●	● Souhait de bonheur
Violette ●	● Sympathie

Ce jeu est proposé par :



LA MINUTE SPORTIVE

Exercice haussement des épaules

Quelle action ?	Bras tendus, venir hausser les épaules, retour position initiale
Que travaille t'on ?	Les trapèzes
Combien de fois ?	x 10
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol Tête neutre



Variante + difficile

Avec bouteille

Augmenter le nombre de répétition

RETROUVER LES PAROLES

NEW YORK AVEC TOI de Téléphone

Un jour j'irai à New York avec ...
Toutes les nuits
Et voir aucun en entier, ça va
d'soi
Avoir la ... partagée, tailladée
Bercés par le ronron de l'air
.....
Dormir dans un délatté
Traîner du gay et voir leurs
corps se serrer
Voir leurs cœurs se et saigner
Oui, saigner

Un jour j'irai là - ...
Un jour , un autre Rat
Voir si le de la ville bat en toi
Et tu m'.....
Emmène-moi!

Un jour j'aurai New York au bout
des
On y , tu verras
Dans les il fait noir, mais il ne
fait pas
Ne fait pas froid si t'y
Et j'y !
Les flaques de peinture sur les
ont parfois
La couleur des sons que tu
Et puis c'est tellement grand que
vite on
Que nulle part c'est chez ... , chez
toi, chez , quoi!

Un jour j'irai là - ...
Un jour , un autre Rat
Voir si le de la ville bat en toi
Et tu m'.....
Un (emmène-moi, mène-moi)
(Emmène-moi, mène-moi)
Un (toucher à ci, toucher à ça)
Voir si le de la ville bat en toi
Et tu m'.....
Emmène-moi!

SOLUTIONS

TOUR DE FRANCE



E Meilleur jeune

D Leader du classement par points

B Leader du classement général

A Meilleur grimpeur

L'intrus est le maillot ROSE, qui est porté par le leader du classement général du Tour d'Italie (le Giro).

	ALPES	PYRÉNÉES	JURA
Le mont Ventoux	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col d'Aubisque	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col du Tourmalet	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col de la Croix de Fer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col du Grand Colombier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Le col du Galibier	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col d'Aspin	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Le col du Tourmalet culmine à 2 115 m d'altitude. Le Tour de France l'a franchi pour la première fois en 1910.

Eddy Merckx	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1983
Laurent Fignon	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1978
Jacques Anquetil	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1969
Bernard Hinault	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1953
Louison Bobet	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1949
Fausto Coppi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1957

Louison Bobet fut triple vainqueur du Tour de France en 1953, 1954 et 1955. Jacques Anquetil, Eddy Merckx et Bernard Hinault (surnommé *le Blaireau*) ont chacun remporté 5 fois le Tour.

MOTS A CASER



SUDOKU

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

Grille 1
(Niveau Facile)

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

Grille 2
(Niveau Moyen)

GARAM

8	-	1	=	7		4	-	1	=	3
x				+		+				x
6				5	+	2	=	7		5
=				=				=		=
4				1				1		1
8	-	6	=	2		1	+	4	=	5
9	-	5	=	4		9	-	7	=	2
x				x		x		x		x
7				8	-	1	=	7		9
=				=				=		=
6				3				6		1
3	-	1	=	2		3	+	5	=	8

QUIZ DU TOUR DE FRANCE

- 1) Réponse B - Un coup de pub
- 2) Réponse A - Il a pris le train
- 3) Réponse C - 5745 km
- 4) Réponse A - La grande boucle
- 5) Réponse C - Raymond Poulidor

C'est un cycliste qui est caché dans le logo !



MÉMOIRE VISUELLE

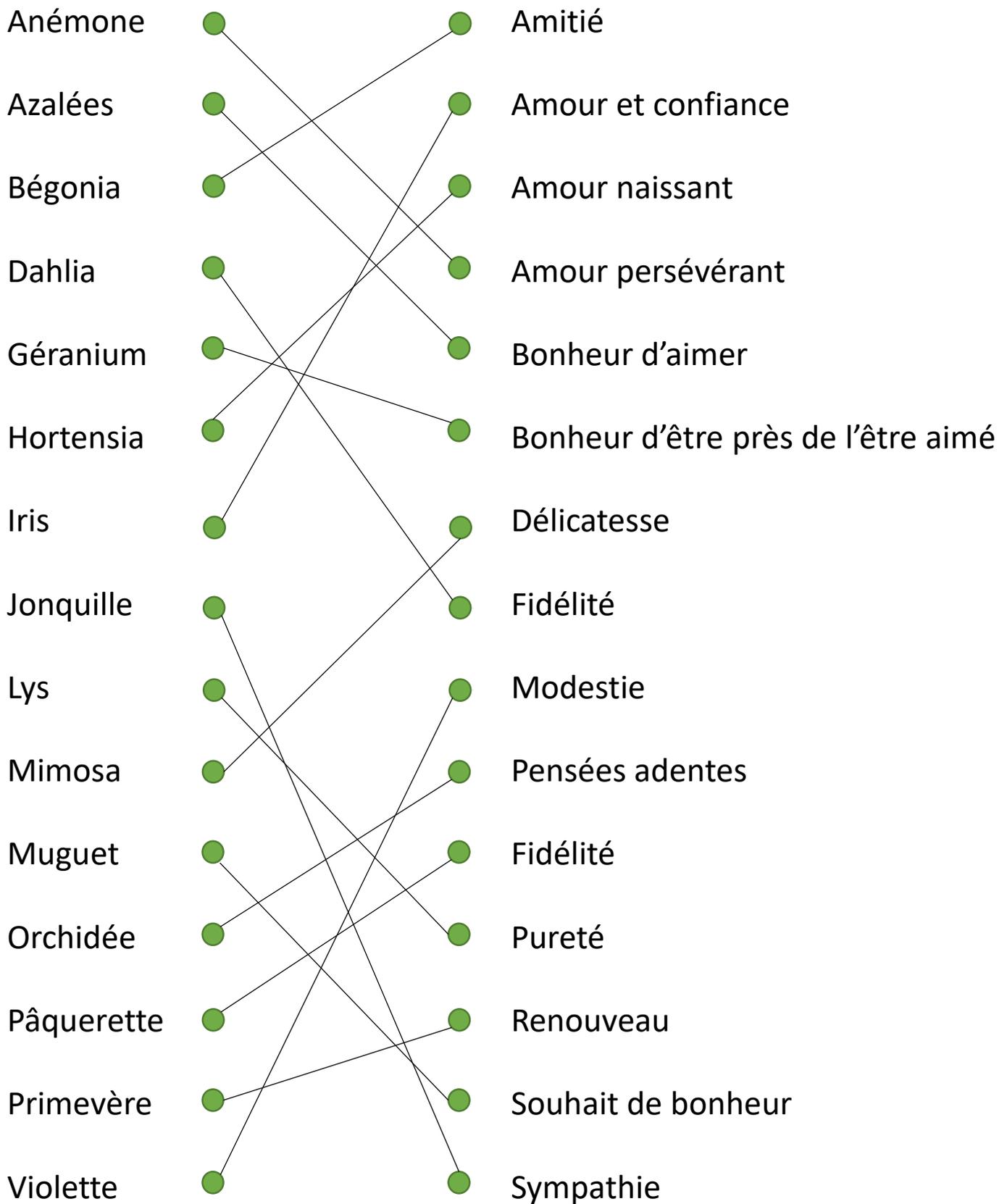
1. Pelote Basque
2. L'Espagne
3. 5
4. 3
5. Gironde
6. Océan Atlantique
7. Oui
8. Le Gaz naturel
9. 4
10. Violet

MOTS COUPÉS

Réponses :

aine ; bouche ; buste ; cortex ; coude ; genou ; jambe ; lèvres ; lobe ;
menton ; nombril ; nuque ; orteil ; poignet ; pouce ; talon ; tempe ; tête ;
thorax ; ventre.

LANGAGE DES FLEURS



RETROUVER LES PAROLES

Un jour j'irai à New York avec toi
Toutes les nuits déconner
Et voir aucun film en entier, ça va
d'soi
Avoir la vie partagée, tailladée
Bercés par le ronron de l'air
conditionné
Dormir dans un hôtel délatté
Traîner du côté gay et voir leurs
corps se serrer
Voir leurs cœurs se vider et saigner
Oui, saigner

Un jour j'irai là -bas
Un jour Chat, un autre Rat
Voir si le cœur de la ville bat en toi
Et tu m'emmèneras
Emmène-moi!

Un jour j'aurai New York au bout
des doigts
On y jouera, tu verras
Dans les clubs il fait noir, mais il ne
fait pas froid
Ne fait pas froid si t'y crois
Et j'y crois!
Les flaques de peinture sur les murs
ont parfois
La couleur des sons que tu bois
Et puis c'est tellement grand que
vite on oubliera
Que nulle part c'est chez moi, chez
toi
Chez nous, quoi!

Un jour j'irai là -bas
Un jour Chat, un autre Rat
Voir si le cœur de la ville bat en toi
Et tu m'emmèneras
Un jour (emmène-moi, mène-moi)
(Emmène-moi, mène-moi)
Un jour (toucher à ci, toucher à ça)
Voir si le cœur de la ville bat en moi
Et tu m'emmèneras!
Emmène-moi!