



# LA CONFINETTE

LES PROFESSIONNELS DE SANTE DU PONTET PENSENT A VOUS !!!

## *DANS CE NUMÉRO*

**CHANSONS  
POESIES ET  
COMPAGNIE P.5**

**LES JEUX P.7**

**LES DESSINS DES  
ENFANTS P.8**



Je me détends grâce à ma respiration P.2

Un petit peu d'activité physique ? P.3  
.....avec ma télécommande tv !!!!!



## RELAXATION - DETENTE

### *Je me détends grâce à ma respiration*



◇ Prenez quelques minutes pour vous au calme (sans la télévision ou la radio)  
◇ Installez-vous confortablement sur une chaise ou dans un fauteuil les pieds bien à plat, les mains posées tranquillement sur les cuisses ◇ Laissez votre corps s'enfoncer agréablement dans la chaise ◇ Fermez les yeux et prenez conscience de votre corps soutenu par la chaise ou le fauteuil.  
◇ Sentez les différents points d'appuis, le contact de votre dos avec le dossier, de vos fessiers et de l'arrière de vos cuisses avec l'assise et enfin de vos pieds avec le sol.

◇ Laissez votre corps s'enfoncer agréablement dans la chaise ou le fauteuil  
Puis à présent, prenez conscience de votre respiration : quel est son rythme ? son amplitude ? où se situe-t'elle ?  
A présent vous allez inspirer calmement et profondément par le nez en 3 temps (vous comptez 1, 2, 3 dans votre tête) puis expirer longuement et doucement par la bouche en 6 temps comme si vous souffliez dans une paille (1,2,3,4,5,6) puis reprenez l'inspiration en 3 temps et l'expiration en 6 temps, plusieurs fois

Pratiquez cette respiration quelques minutes, puis reprenez une respiration libre, naturelle Observez votre état intérieur.  
Peut-être vous sentez-vous plus calme, plus apaisé, plus détendu ?  
Vous pouvez à présent rouvrir les yeux et vous étirer afin de reprendre votre activité

**Pratiquée régulièrement,  
cette respiration calme**

## ACTIVITE PHYSIQUE

# Se muscler grâce à sa télécommande TV !!!



## Séance Siel Bleu

### Mobilisation des membres supérieurs avec sa télécommande TV

#### Réveil artculaire :

Commencez par frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, puis frottez les coudes et terminez par vos cervicales

#### - Exercice 1 -

#### Élévation frontale



Assis, le dos bien droit, saisissez votre télécommande à 2 mains sur les cuisses.

Sur une expiration levez-les bras, inspirez pour revenir en position initiale.

Faites 10 fois l'exercice

- Exercice 2 -

## Passer dans le dos



▶ Toujours avec votre télécommande essayez de la passer d'une main à l'autre dans votre dos. Essayez d'inspirer quand la télécommande va vers le dos, et expirez quand elle revient devant. Faites 10 fois l'exercice.

Variante : vous pouvez passer derrière la tête

- Exercice 3 -

## Pousser Tirer



▶ Assis, le dos bien droit, saisissez votre télécommande à 2 mains bras tendu devant vous. En inspirant, ramenez votre télécommande au plus proche de votre poitrine puis revenez en position initiale bras tendus en inspirant. .

Faites 10 fois l'exercice.

### **Retour au calme :**

Essayez de descendre la télécommande TV dans votre dos en passant derrière la tête avec la main droite et tenez la position le temps de 3 respirations lentes. Recommencez de la main gauche.

Faites une ou deux fois l'exercice.

## QUELQUES MOTS....

---

*Poésie : à lire, à dire, à savourer... à apprendre...*

### Sensation

Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers,  
Picoté par les blés, fouler l'herbe menue :  
Rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds.  
Je laisserai le vent baigner ma tête nue.  
Je ne parlerai pas, je ne penserai rien :  
Mais l'amour infini me montera dans l'âme,  
Et j'irai loin, bien loin, comme un bohémien,  
Par la nature, heureux comme avec une femme.

Arthur Rimbaud

## EN CHANTANT.....

---

## Retrouvez les interprètes de ces célèbres chansons

---

Qui a chanté... ?

L'auvergnat  
Les roses blanches  
L'hymne à l'amour  
L'aigle noir  
Si j'avais un marteau

---

REPONSES PAGE 8

---

## VIRE LANGUE :

---

*à dire à voix haute, lentement, puis de plus en plus vite*

---

Douze douches douces

Tu t'entêtes à tout tenter,

Tu t'uses et tu te tues à tant t'entêter

## REBUS



.....

*Réponse p 8*

## LES JEUX

J	V	T	M	P	E	B	E	E	B	E	F
O	A	R	E	A	B	B	A	P	O	T	O
N	S	E	A	Q	R	O	U	I	T	N	N
Q	E	V	U	U	E	M	S	L	T	A	D
U	R	R	N	E	H	E	O	U	E	L	U
I	A	T	C	S	A	X	L	T	A	P	C
L	B	E	R	U	U	G	E	P	T	H	A
L	L	L	X	A	S	P	I	T	A	E	B
E	E	O	M	E	I	N	L	L	I	O	A
G	R	I	A	R	B	R	E	U	U	R	N
O	N	V	V	J	A	U	N	E	I	N	E
A	F	L	E	U	R	D	O	U	X	E	S

Air / Chaleur / Gel/ Oiseaux / Titre

Animaux / Doux / Herbe / Pâques/ Tulipe

Arbre / Eau / Jaune / Plante / Vase

Botte / Erable / Jonquille / Pluie / Vert

Boue / Fleur / Lapin / Soleil / Vie / Cabane

Brun / Fond / Marmotte / Sucre / Violet

O	L	D	B	F	G	E	V	R	N	Y	V	H	N	R	D
I	V	N	A	K	U	C	E	C	L	O	S	I	O	N	R
S	A	P	L	V	B	O	U	E	N	M	B	S	N	O	T
E	B	I	L	E	W	H	L	G	E	E	Q	O	V	A	E
A	T	C	O	Z	N	N	R	Y	Y	N	V	L	L	H	G
U	T	U	N	I	Z	W	G	I	J	A	O	E	N	B	A
X	P	L	U	I	E	Z	U	E	S	G	U	I	T	W	Z
B	I	C	Y	C	L	E	T	T	E	E	P	L	U	U	O
N	I	D	P	B	H	A	N	U	N	H	Y	S	W	I	N
E	A	U	B	S	G	V	F	K	U	E	O	O	J	Y	A
I	R	J	E	C	S	E	D	F	A	N	S	C	Y	S	Q
G	T	Y	Z	E	K	N	E	I	X	C	S	U	V	S	A
E	X	F	P	R	P	L	Q	K	Z	O	O	A	H	J	O
D	E	G	E	L	O	S	E	O	N	G	Y	T	G	T	U
V	E	R	T	B	O	U	R	G	E	O	N	S	Y	I	M
F	O	N	T	E	I	F	X	B	E	Q	G	F	N	Q	K

Dégel / Fonte / Oiseaux / Eclosion / Soleil

Ballon / Bourgeons / Boue / Pluie / Bicyclette

Neige / Vert / Gazon / Ménage / Nid

## PENSEES ET REPONSES AUX QUESTIONS:

### *Les dessins des enfants*



Une recette, des questions, des jeux à partager.....Participez au journal en envoyant un mail : [polesanterealpanier@gmail](mailto:polesanterealpanier@gmail)

Réponses p7 : Georges Brassens Berthe  
Sylva Edith Piaf Barbara Claude François  
Réponse p 8 : pot lit chine aile dans le tiroir