

15/ 06 / 20 NUMERO 7



# LA dé CONFINETTE

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

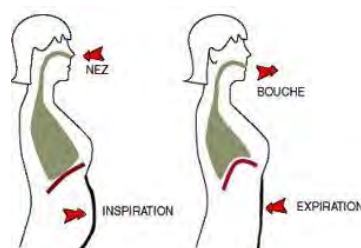
*DANS CE NUMÉRO*

**MOTS, REBUS ET  
DESSINS P.5**

**DESSINS, REPONSES P.10**

## **SOPHROLOGIE P.2**

Je pratique la respiration abdominale  
pour m'apaiser



## **UN PETIT PEU D'ACTIVITE PHYSIQUE ? P3**

Je me muscle avec avec ma chaise



## SOPHROLOGIE/ JE PRATIQUE LA RESPIRATION ABDOMINALE POUR M'APAISER

**Commencez par observer votre respiration. Est-elle haute, c'est-à-dire haletante et donc thoracique ? Saccadée ? Superficielle ?...**

☉ Debout, assis ou allongé, posez votre main sur votre abdomen et écoutez votre souffle... Laisser aller et venir votre respiration pendant quelques instants afin qu'elle devienne de plus en plus abdominale : vous devez sentir votre ventre se soulever et s'abaisser au rythme de la respiration.

☉ Puis expirez par la bouche en chassant le plus d'air possible et en poussant votre nombril vers les lombaires...

☉ Ensuite, inspirez doucement l'air par

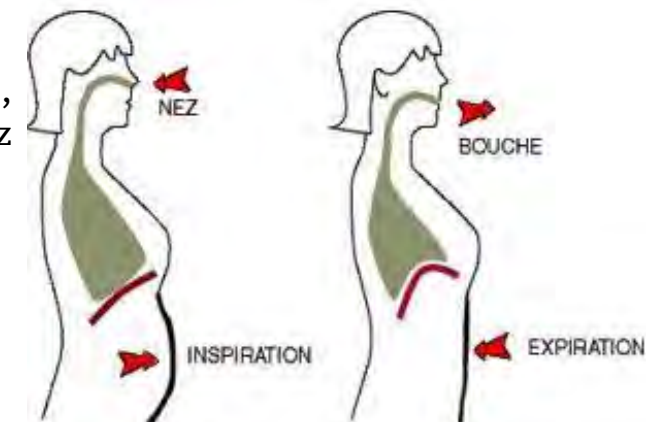
le nez en gonflant le ventre... et expirez doucement l'air par la bouche, en abaissant le ventre comme pour le rentrer à l'intérieur du corps...

☉ Vivez chaque respiration comme une sensation de libération, de détente. Faites des expirations plus lentes, plus longues que les inspirations.

☉ Après cinq ou six respirations, marquez une petite pause et laissez l'air circuler librement.

**Suggestion :** Entraînez-vous à pratiquer deux ou trois fois par jour cette respiration.

Vous constaterez au fil de l'entraînement combien cet exercice est bénéfique pour votre santé et vous pourrez l'intégrer dans n'importe quelle circonstance de votre vie quotidienne, notamment lorsque vous vous sentez oppressés ou stressés, ou simplement si vous avez besoin de reprendre votre souffle.





## ACTIVITE PHYSIQUE / JE ME MUSCLE AVEC MA CHAISE

### EXERCICE 1

### Travail des mollets

Combien ?

**2**

séries de

**20**

répétitions

#### Les - résistants

1 série de 20 répétitions.

#### Les + résistants

4 séries de 20 répétitions.



- 1 ▶ Assis sur une chaise, dos droit, les pieds à plat éloignés de la chaise.
- 2 ▶ En expirant, amener les pointes de pieds vers le haut en gardant les talons au sol.
- 3 ▶ En inspirant, reposer les pointes de pied au sol pour revenir en position initiale.

*Faire 10 répétitions. Puis 10 répétitions à l'inverse : rapprocher les pieds de la chaise et décoller cette fois les talons en gardant les pointes au sol.*

## EXERCICE 2

Lever  
de chaise

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

## Les - résistants

2 séries de 5 répétitions.

## Les + résistants

2 séries de 20 répétitions.  
(Ou 4 séries de 10 répétitions)

- 1 ▶ Assis sur la chaise, dos droit, de préférence près du bord.  
Garder les mains sur les cuisses ou les bras croisé sur les épaules.
- 2 ▶ Levez-vous en inspirant.
- 3 ▶ Asseyez-vous en expirant.

QUELQUES MOTS....

**A lire, à dire, à savourer... à apprendre...**

Nuits de Juin

L'été, lorsque le jour a fui, de fleurs couverte  
La plaine verse au loin un parfum enivrant ;  
Les yeux fermés, l'oreille aux rumeurs entrouverte,  
On ne dort qu'à demi d'un sommeil transparent.

Les astres sont plus purs, l'ombre paraît meilleure ;  
Un vague demi-jour teint le dôme éternel ;  
Et l'aube douce et pâle, en attendant son heure,  
Semble toute la nuit errer au bas du ciel.

Victor Hugo



La nuit étoilée  
Qui a peint ce tableau ?

.....

**AVEC UN PRENOM...**

**Retrouvez les interprètes de ces chansons célèbres**

Retrouver les interprètes de ces chansons célèbres :

1. Non, je ne regrette rien
2. Il est cinq heures
3. Poupée de cire
4. La Bohème
5. Paroles, paroles
6. Le poinçonneur des Lilas
7. La Montagne
8. C'est un beau roman
9. C'est ma prière
10. La ballade des gens heureux

**VIRE LANGUE**

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

Ces cerises sont si sûres  
qu'on ne s'est pas si c'en  
sont

Je veux et j'exige du  
jasmin et des jonquilles

*Complétez chaque expression avec des fruits et légumes :*

1. Raconter des .....
2. Les ..... sont cuites
3. C'est la fin des .....
4. Mettre du beurre dans les .....
5. Tomber dans les .....
6. Avoir un cœur d' .....
7. En rang d' .....
8. Couper la ..... en deux
9. Ramener sa .....
10. Compter pour des .....



SUDOKU

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

Rébus



Indice : "Maître de l'absurde irlandais"  
 .....  
 .....



**JEU : mots mêlés**

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

SOLEIL  
 CHAPEAU  
 RANDONNEE  
 LUNETTE  
 JARDIN  
 GLACE  
 ABRICOT  
 VELO  
 BARBECUE  
 BALLON  
 ABEILLE  
 AUBERGINE  
 COURGETTE  
 FRAMBOISE

# LA dé CONFINETTE



**RESULTATS**

**P5 Van Gogh P6** 1. Edith Piaf 2. Jacques Dutronc 3. France Gall 4. Charles Aznavour 5. Dalida 6. Serge Gainsbourg 7. Jean Ferrat 8. Michel Fugain 9. Mike Brant 10. Gérard Lenormand  
**P7** 1. Salade 2. Carottes 3. Haricots 4. Épinards 5. Pommes 6.

Artichaut 7. Oignons 8. Poire 9. Prunes 10. Fraise

**P8** samu aile baies quête Samuel Beckett

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