

24 / 08 / 20 NUMERO 12



LA

dé

CONFINETTE

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

DANS CE NUMÉRO

QUELQUES MOTS P.5

MOTS CROISES/SUDOKU P.6

COMPLETEZ/QUI SUIS-JE P.7

MOTS MELES P.8

DESSINS, REPONSES P.9

LES MAINS P.2

Le massage des mains apporte une détente globale

ACTIVITE PHYSIQUE P3/4

Prévention des chutes



LES MAINS : Le Massage des mains apporte une détente globale

Frottez vos mains l'une sur l'autre afin de les réchauffer.

Massez votre main gauche avec votre main droite en commençant par frotter l'intérieur de la main gauche avec votre pouce droit.

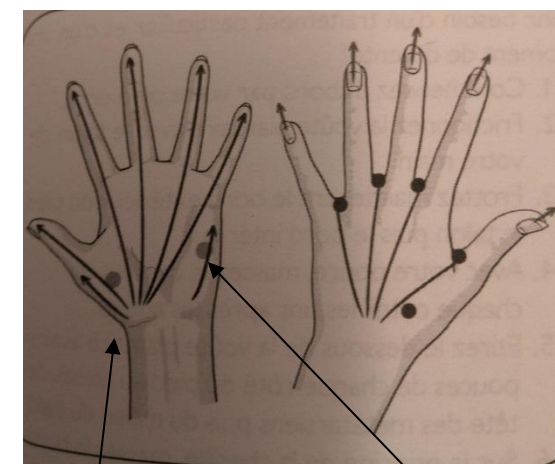
Frictionnez l'éminence thénar (partie sous le pouce) et hypothénar (partie sous le dernier doigt) toujours avec le pouce.

Frictionner l'éminence thénar puis le pouce – puis la paume de la main et l'index ... jusqu'au cinquième doigt de la main en part de la base de la main vers le bout du doigt.

Massez ensuite le dessus de la main et frictionnez, toujours avec votre pouce, entre les métacarpiens (os longs de la main).

Enserrez chaque doigt de la main gauche avec le pouce et le bord de l'index droits et frottez de la base du doigt vers le bout du doigt en frictionnant.

Massez le point de la vésicule biliaire entre le pouce et l'index par des pressions circulaires. Répétez les mêmes manœuvres sur la main droite.



Hypothénar

Eminence thénar



ACTIVITE PHYSIQUE / PREVENTION DES CHUTES

Échauffement

Réveil articulaire

- ▶ **Frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.**
Pour les membres supérieurs. Petit à petit, monter pour frotter les coudes (à droite et à gauche), continuer vers les épaules et terminer par les cervicales.
Pour les membres inférieurs. Assis, marcher sur place sur quelques secondes. On termine l'échauffement par tourner la cheville droite en faisant des cercles dans les deux sens, en levant légèrement le pied du sol puis la cheville gauche.

Corps de séance - réaliser 2 à 3 passages

- Exercice 1 - Déroulé du pied



- ▶ **Accentuer le pas, en le décomposant.**
 - Attaquer le pas en douceur en posant le talon au sol.
 - Dérouler le pas sous la voûte plantaire (stabilité et équilibre).
 - En même temps, lever légèrement l'autre pied du sol pour le poser devant le pas précédent. Attaquer le pas, le talon au sol.
 - On termine le déroulé du pas précédent (jambe arrière) en prenant appui sur l'avant du pied et en poussant sur les orteils.

Marcher sur une dizaine de mètre.

- Exercice 2 -
Marche en funambule



- ▶ **Marcher en faisant des petits pas sur une ligne au sol.** Les pieds ne doivent pas se toucher. Maintenir l'équilibre en déroulant le pas comme dans l'exercice 1. Garder le regard loin devant soi.

Créer un chemin de 4-5 mètres. Rajouter des chaises sur les côtés du chemin pour permettre aux bénéficiaires de se maintenir en cas de perte d'équilibre.

Retour au calme

Étirements

- ▶ **Un petit temps d'étirement et de respiration, comme au réveil.** Se laisser aller comme le matin au réveil, en étirant toutes les parties du corps chacun à sa manière. Et en se concentrant sur la respiration (grandes inspirations suivies de longues expirations pendant les étirements).

QUELQUES MOTS....

L'Albatros

Souvent, pour s'amuser, les
 hommes d'équipage
 Prennent des albatros, vastes
 oiseaux de mers,
 Qui suivent, indolents
 compagnons de voyage,
 Le navire glissant sur les
 gouffres amers.

A peine les ont-ils déposés sur les
 planches,
 Que ces rois de l'azur, maladroits
 et honteux,
 Laissent piteusement leurs
 grandes ailes blanches
 Comme des avirons traîner à côté
 d'eux.

Ce voyageur ailé, comme il est
 gauche et veule !
 Lui, naguère si beau, qu'il est
 comique et laid !
 L'un agace son bec avec un
 brûle-gueule.
 L'autre mime en boitant,
 l'infirmes qui volait !

Le Poète est semblable au
 prince des nuées
 Qui hante la tempête et se rit de
 l'archer ;
 Exilé sur le sol au milieu des
 huées,
 Ses ailes de géant l'empêchent
 de marcher.

**Charles
 Baudelaire, 1861**



MOTS CROISES

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4		■					■	
5								■
6			■			■		
7								
8				■			■	
9		■						
10					■			
11			■					
12						■		

↔ HORIZONTALEMENT

1. Pont d'un compte à l'autre.
2. Voisin.
3. Il aime les cancons.
4. On y vit de façon idéale.
5. Rapportée.
6. Adresse informatique. Intelligence des robots. Non d'un petit bonhomme.
7. Jouer du siphon.
8. Dehors le grand ! Point sur l'Atlantique.
9. Déchiffrai des lettres.
10. Ustensile à larder. Une image à interpréter.
11. Héros de B. Brecht. Elle attire les cabots.
12. Bonne réputation. Certains roulent dessus.

↕ VERTICALEMENT

- A. Il donne naissance à un nuage.
- B. Une antique nourrice. Proche de l'andouiller. Elle est plutôt bavarde.
- C. Voisin du blaireau. Elle empoisonne le sang.
- D. Supprimait une voyelle. Unité en Amérique centrale.
- E. Sa zone est propice aux échanges. Un centième du mètre.
- F. Au large d'Athènes. Donne une couverture.
- G. Sans dessous dessus. Direction. Fleuve passant à Florence.
- H. Grand multiplicateur. Fixer le chargement.

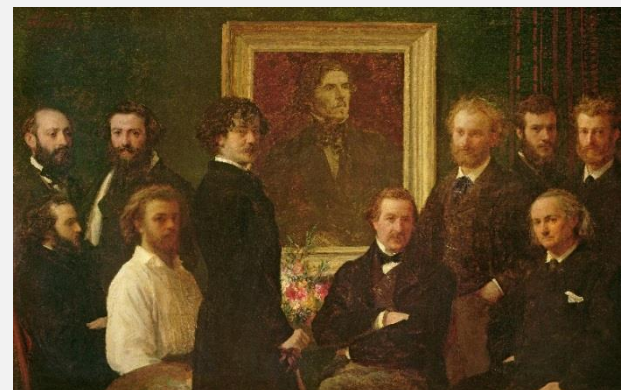
COMPLETEZ

Saurez-vous trouver la ville reine de ces spécialités Françaises ?

- 1/ Les calissons
- 2/ Le melon
- 3/ Le savon
- 4/ Les images
- 5/ La porcelaine
- 6/ Le couteau
- 7/ La pipe
- 8/ La moutarde
- 9/ L'andouille
- 10/ Les bêtises

QUI SUIS-JE ?

- Poète Français né le 9 août 1821 à Paris.
- En 1841, il part à bord d'un paquebot pour les Indes dont il s'inspire dans ses poèmes.
- En juillet 1857, il publie son œuvre majeure : Les Fleurs du Mal.
- Il meurt à Paris le 31 août 1867 à l'âge de 46 ans.



MOTS MELES

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

- BAUDELAIRE**
- RIMBAUD**
- VERLAINE**
- HUGO**
- MALLARME**
- APOLLINAIRE**
- FLAUBERT**
- BALZAC**
- MAUPASSANT**
- ZOLA**
- SAND**
- CAMUS**
- PREVERT**
- ELUARD**
- MUSSET**

SUDOKU

Chaque zone carrée colorée doit comporter la suite de chiffres de 1 à 9

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

REPONSES

P6 : Mots Croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	V	I	R	E	M	E	N	T
2	A	N	A	L	O	G	U	E
3	P	O	T	I	N	I	E	R
4	O	E	D	E	N	A		
5	R	E	L	A	T	E	E	
6	I	P	I	A	N	A		
7	S	O	U	T	I	R	E	R
8	A	I	R	R	E	R		
9	T	E	P	E	L	A	I	
10	E	P	E	I	R	M		
11	U	I	S	C	E	N	E	
12	R	E	N	O	M	O	R	

P9 : Sudoku

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

P7 : Complétez

1/ Aix-en-Provence 2/ Cavaillon 3/ Marseille 4/ Epinal
5/ Limoges 6/ Thiers 7/ Saint Claude 8/ Dijon 9/ Vire 10/ Cambrai

Qui suis-je ?

Il s'agit de Charles Baudelaire (que l'on aperçoit assis en bas à droite sur le tableau)

