



Fondation  
**Maison des Champs**  
de Saint François d'Assise

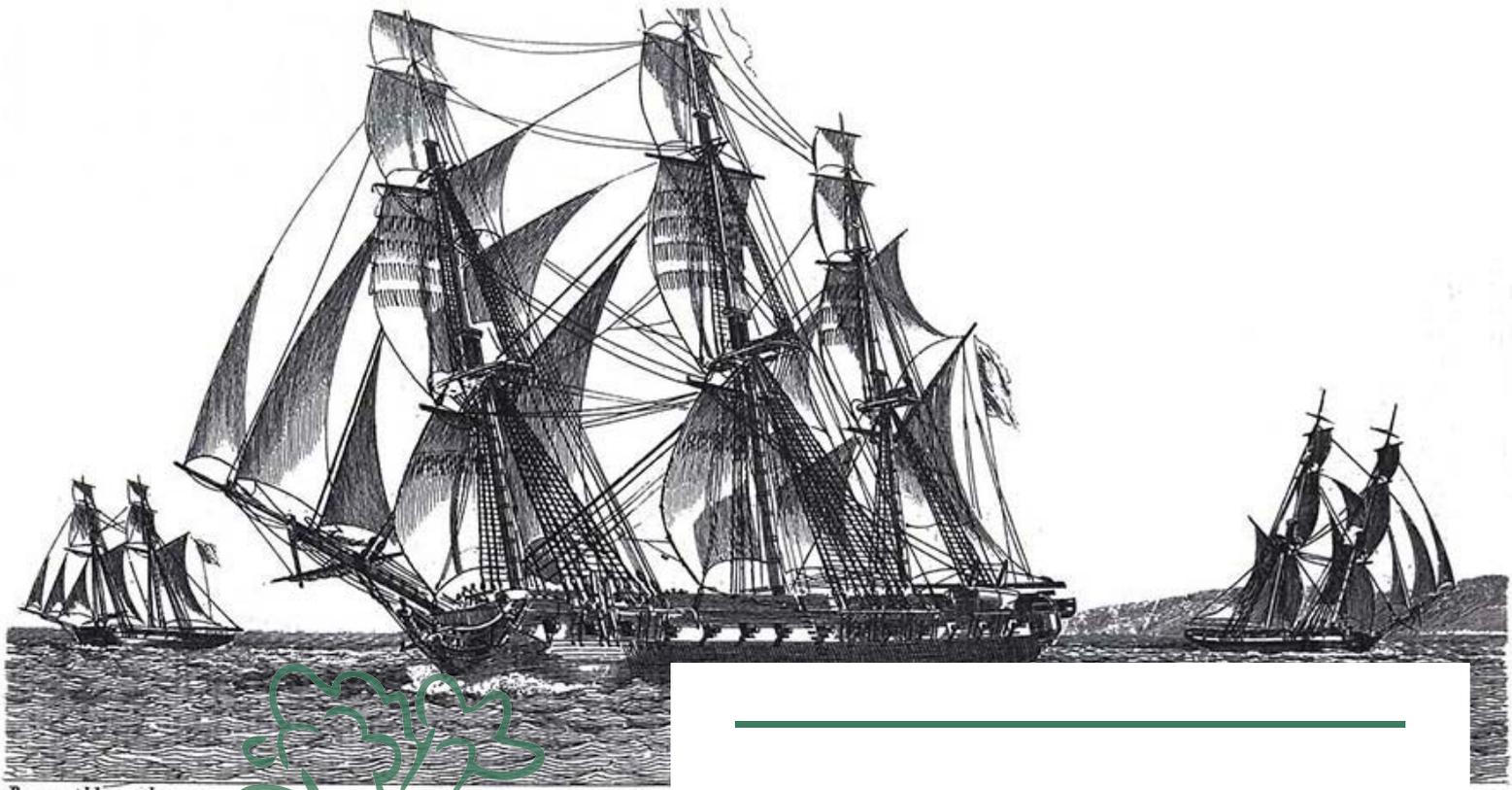
Reconnue d'utilité publique depuis 1932

---

# LIVRET D'ACTIVITES

---

JUILLET 2020



Baugéan del. et sculp.

La Méduse courant di

---

2 JUILLET 1816

---

*La frégate française La Méduse s'échoue sur les récifs de l'île d'Arguin, proche du Sahara. L'équipage construit un radeau de 20 mètres par 7, sur lequel 152 personnes prendront place. L'histoire donnera lieu au célèbre tableau de Géricault : Le Radeau de La Méduse.*



## *Thème du jour : gymnastique douce de la tête*

Il est très important de maintenir la mobilité du cou en échauffant régulièrement les cervicales. Cette mobilité est nécessaire à conserver pour faciliter tous les actes de la vie quotidienne



Assis sur une chaise, pencher la tête vers le sol, de gauche à droite (comme pour rapprocher au plus proche les oreilles des épaules)



Assis sur une chaise, tourner la tête de gauche à droite comme pour dire "non"

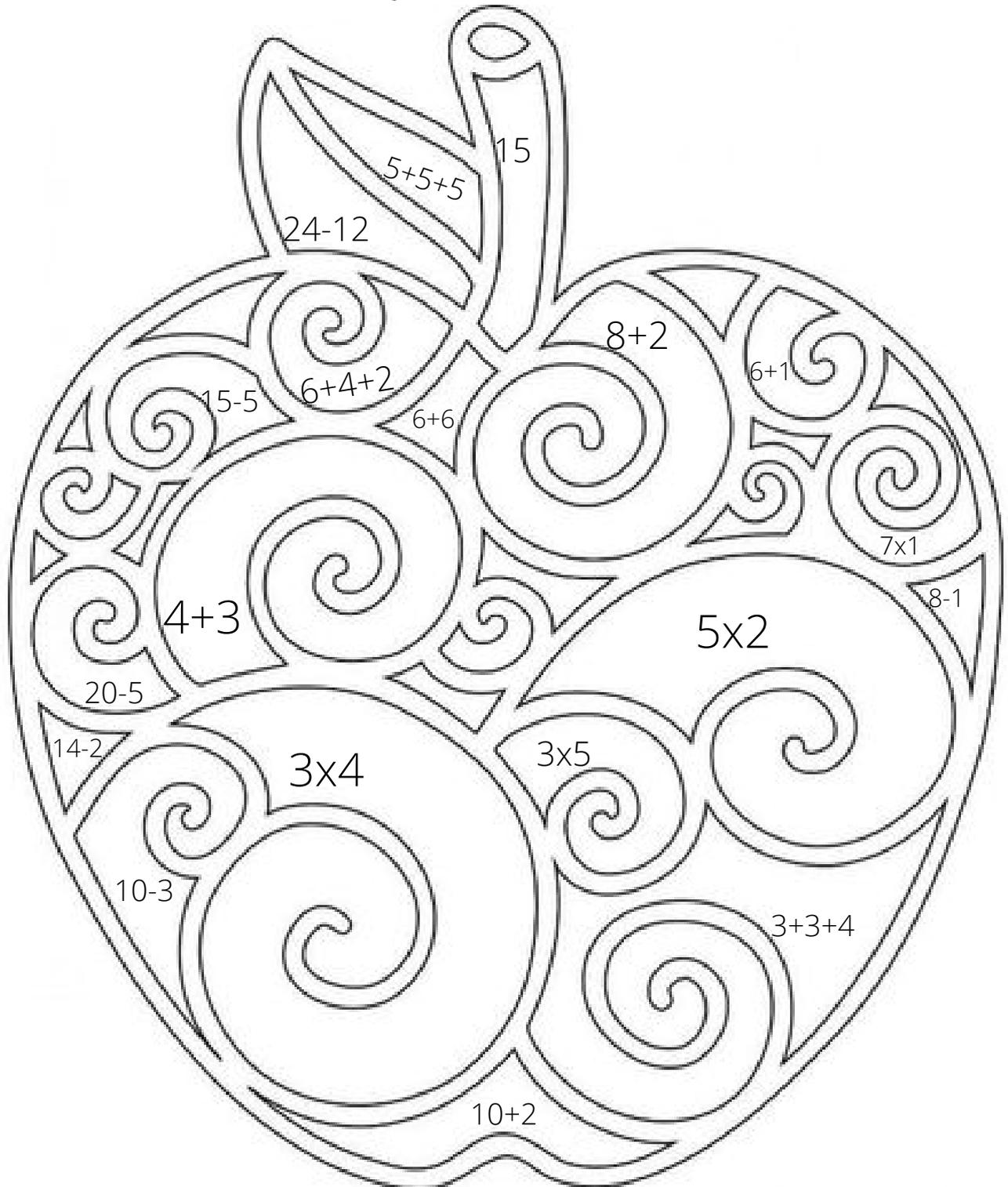


Assis sur une chaise, pencher la tête de bas en haut comme pour dire "oui"





*Thème du jour : raisonnement*



**Consigne** : Coloriez les parties du dessin de la couleur qui correspondant au résultat du calcul.



10



12



7



15

## *Thème du jour : organisation temporelle*

**consigne** : Replacez ces évènements historiques dans l'ordre chronologique (à l'endroit des traits rouges)



1. Début de la première guerre mondiale
2. Fin de la deuxième guerre mondiale
3. Attentats du 11 septembre
4. Droit de vote des femmes
5. Construction de la tour Eiffel
6. Le Franc est remplacé par l'Euro



**Réponse** : 1. 1914 - 2. 1945 - 3. 2001 - 4. 1944 - 5. 1887 - 6. 2002

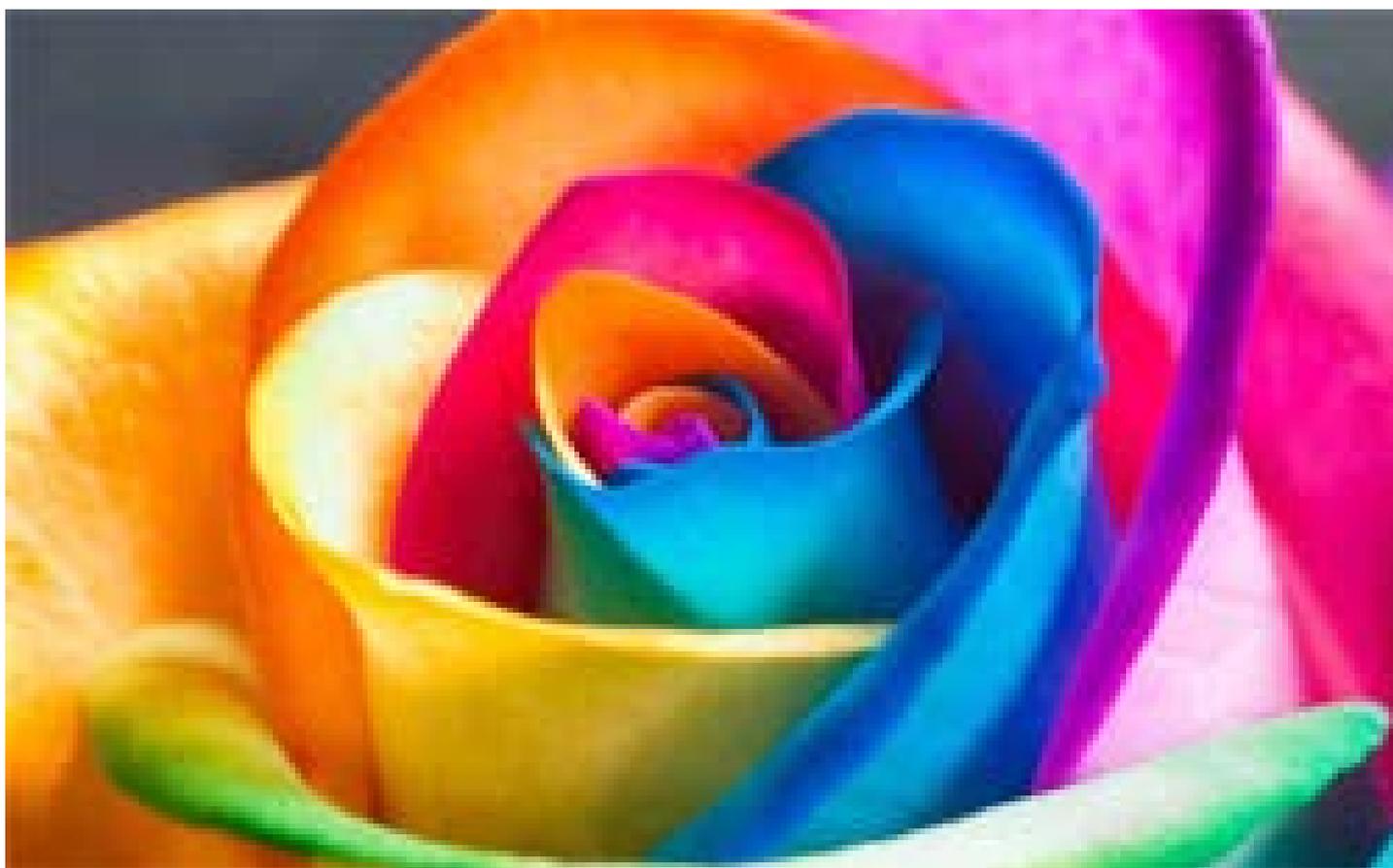


---

DIMANCHE 5 JUILLET 2020 - St Antoine

---

## DETENTE !



Tentez d'énumérer 5 choses positives qui s'est passées dans votre journée...



---

10 JUILLET 1940

---

*La Troisième  
République est abolie  
et Philippe Pétain  
obtient les pleins  
pouvoirs par 569  
voix contre 80 à  
l'Assemblée  
nationale. Le régime  
de Vichy débute.*



Fondation  
Maison des Champs

*Thème du jour : la mémoire*

**Consigne** : Regardez attentivement ces voitures des années 50. Mémorisez surtout les couleurs...



Cachez maintenant les voitures (sous une feuille de papier par exemple)

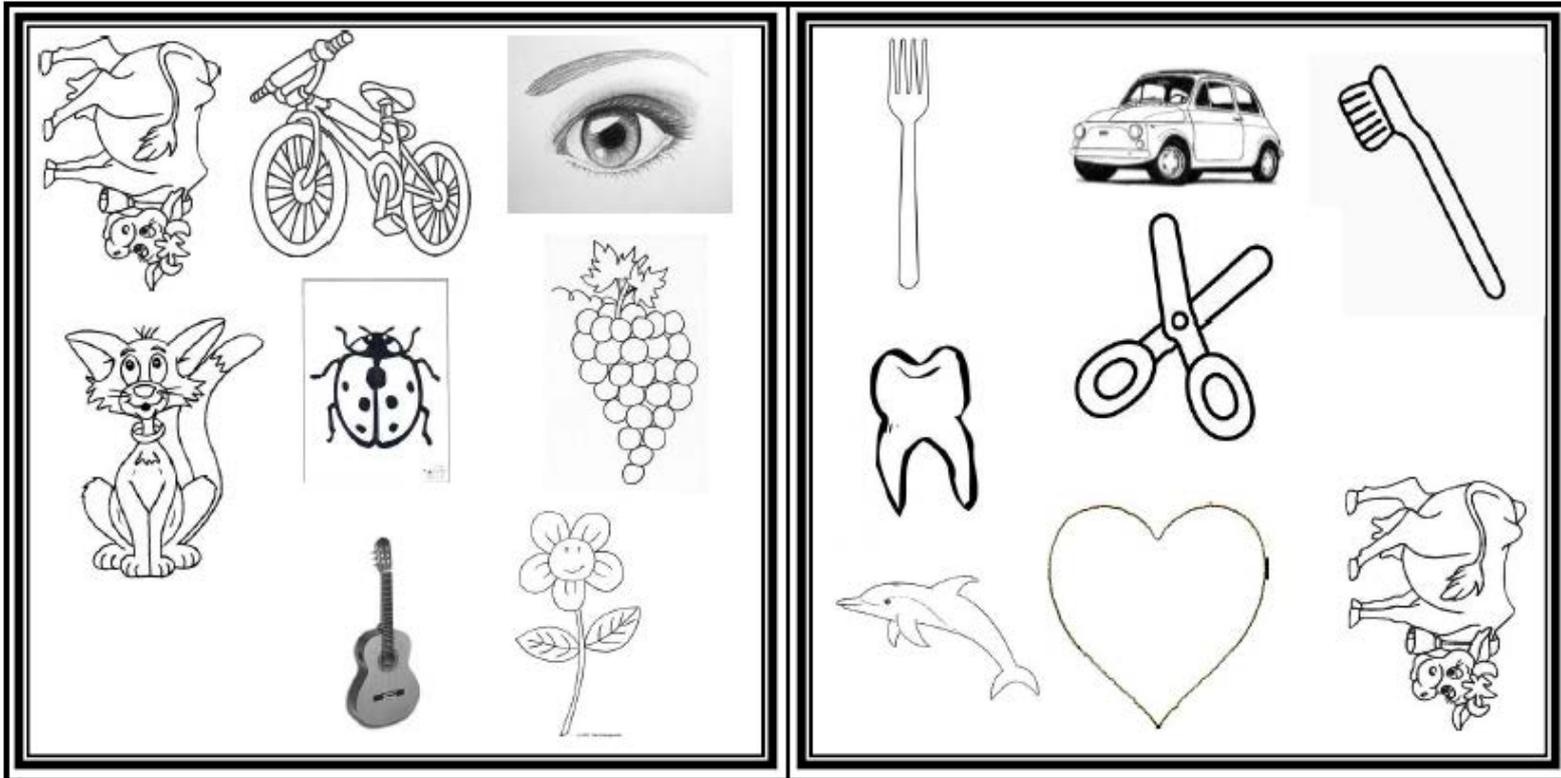
...



Pouvez-vous remettre ces voitures en couleurs ?



*Thème du jour : l'attention/la concentration*



**Consigne** : trouvez l'image commune dans les deux tableaux

---

MERCREDI 8 JUILLET 2020 - Saint Thibaut

---

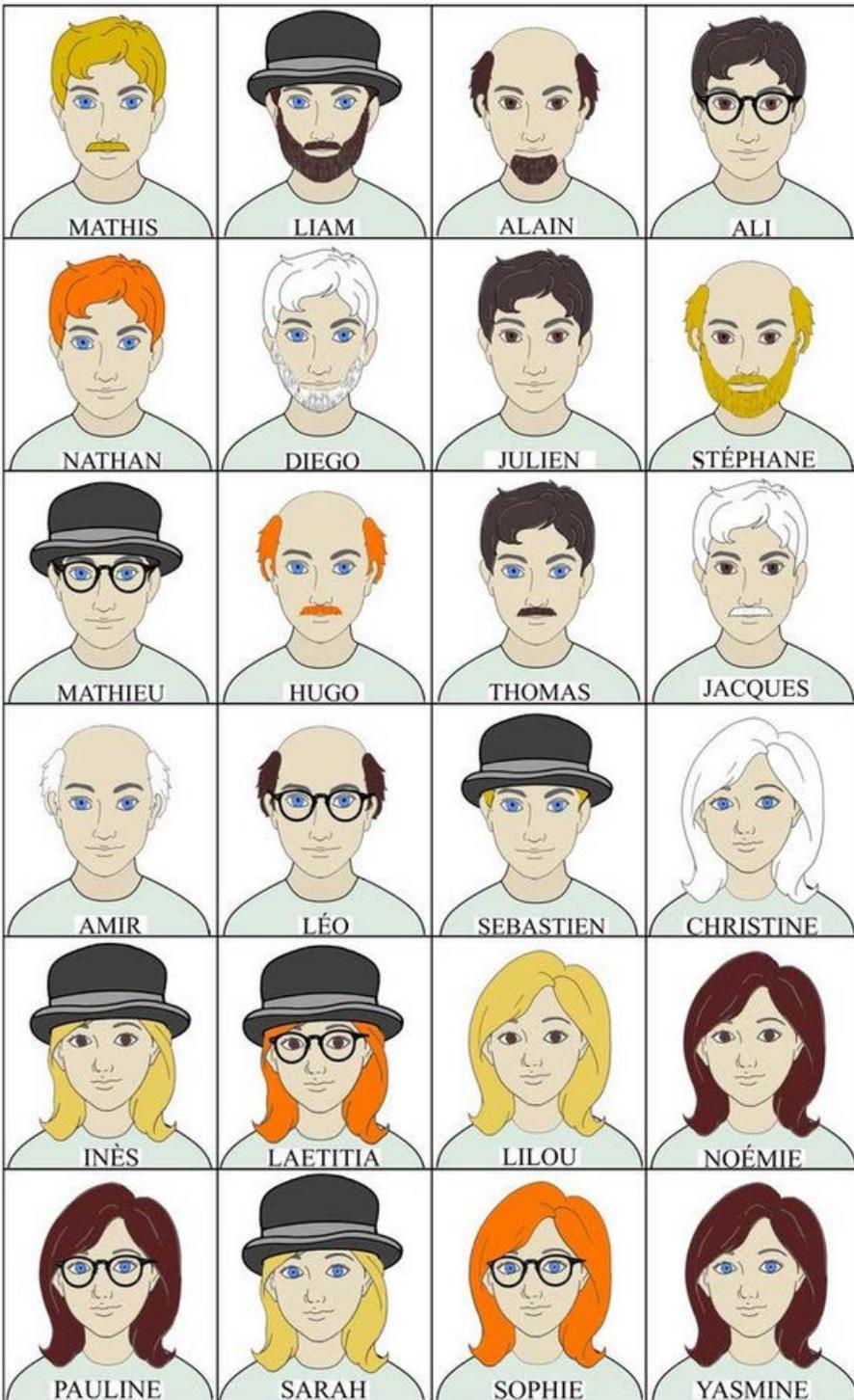
*Thème du jour : reproduction de gestes*

**Consigne** : reproduisez à l'identique ces gestes





*Thème du jour : raisonnement*



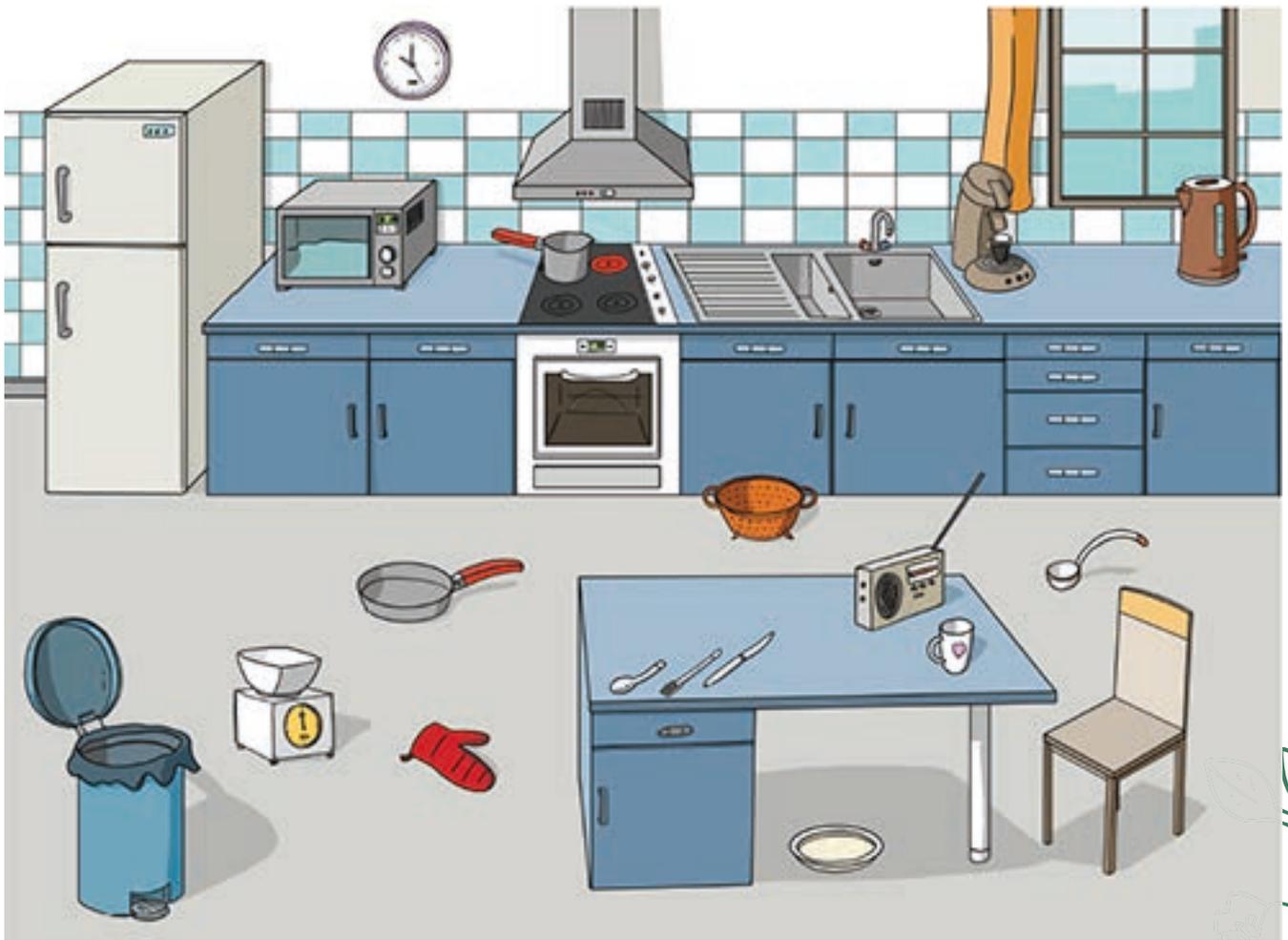
Retrouvez la  
personne que l'on  
cherche :

- c'est un homme
- Il est chauve
- il a une moustache
- il a les yeux bleus

**Aide** : Eliminez en  
barrant au fur et à  
mesure



*Thème du jour : organisation spatiale*



Répondez aux questions suivantes :

- Qu'y a-t-il sous la table ?
- Qu'y a-t-il au dessus du micro-onde ?
- Sur quelle plaque de cuisson est placée la casserole ?
- Qu'y a t il devant la fenêtre ?
- Où se situe la chaise par rapport à la table ?
  - Qu'y a t il sur la table ?
  - Où se situe la poubelle ?
- l'égouttoir est-il à gauche ou à droite de l'évier ?

Réponse : une assiette - l'horloge - en haut à gauche - la bouilloire - à droite - un poste de radio, des couverts et une tasse - à gauche - à gauche

## DETENTE !

Nous vous proposons la lecture d'un court  
poème...

*Tout ce qui nous émeut tu le partages  
Mais ce qui t'arrive, nous l'ignorons.  
Il faudrait être cent papillons  
Pour lire toutes tes pages.*

*Il y en a d'entre vous qui sont comme des  
dictionnaires,  
Ceux qui les cueillent  
Ont envie de faire relier toutes ces feuilles  
Moi, j'aime les roses épistolaires.*

*Que vaudrait la douceur  
Si elle n'était capable  
Tendre et ineffable  
De nous faire peur?  
Elle surpasse tellement  
Toute la violence  
Que, lorsqu'elle s'élance,  
Nul ne se défend*

Rainer Maria Rilke, Vergers





---

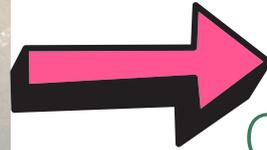
14 JUILLET 1789

---

*Première intervention politique d'ampleur des parisiens, et également des français en général, la Bastille, prison défendue par une centaine d'hommes, est prise d'assaut par les émeutiers. Ce jour est considéré comme le début de la Révolution française, et de la chute de la royauté.*

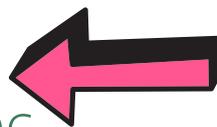
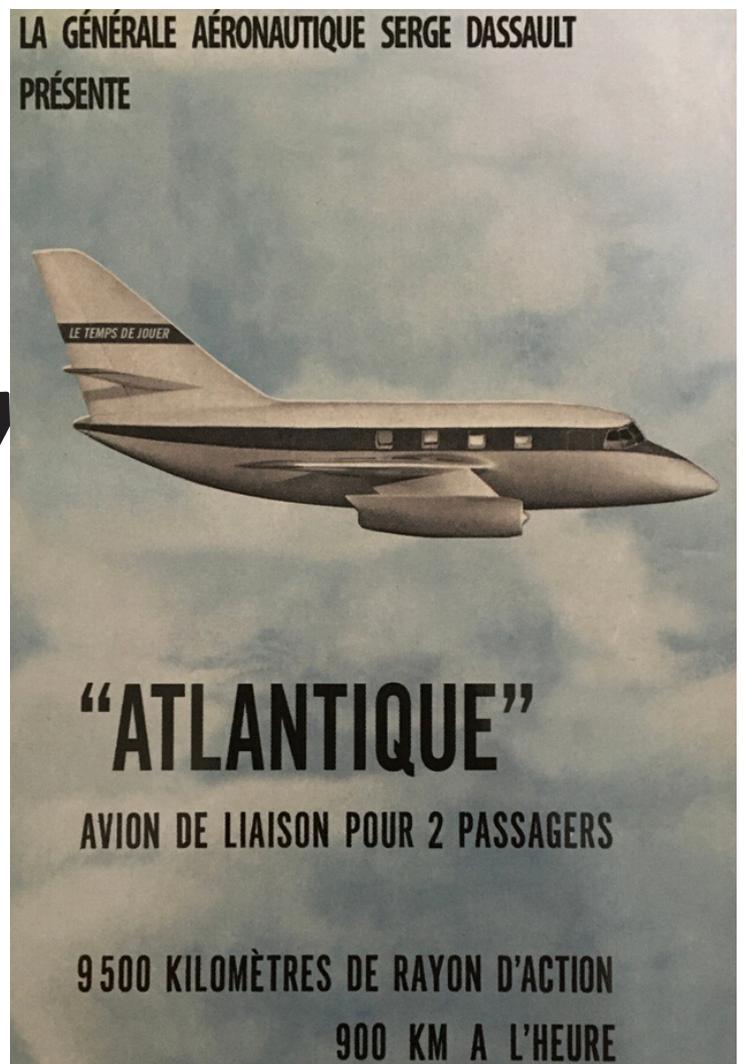


Thème du jour : la mémoire



**Consigne :**

Observez cette  
publicité parue en  
Janvier 1958 dans  
*Jours de France ...*  
Puis, cachez cette  
image !



Il existe 6  
différences avec  
l'image vue  
précédemment.  
Pouvez vous les  
retrouver ?



---

MARDI 14 JUILLET 2020 - Fête Nationale Française

---

*Thème du jour : l'attention/la concentration*

Charlie, C'est lui :

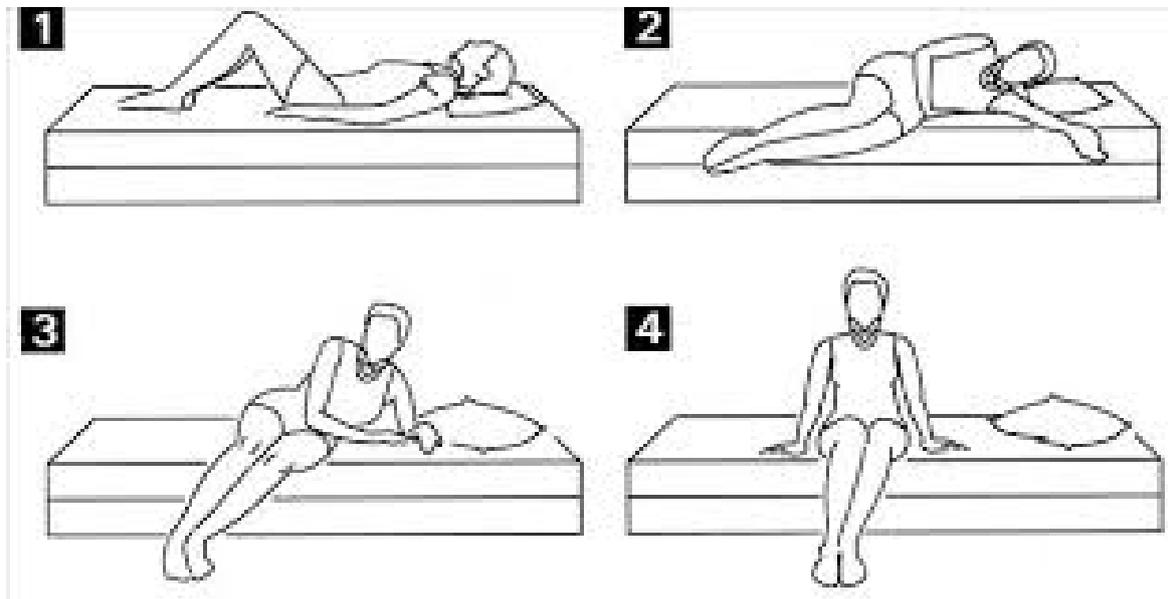


Où est-il dans l'image ci-dessous ?

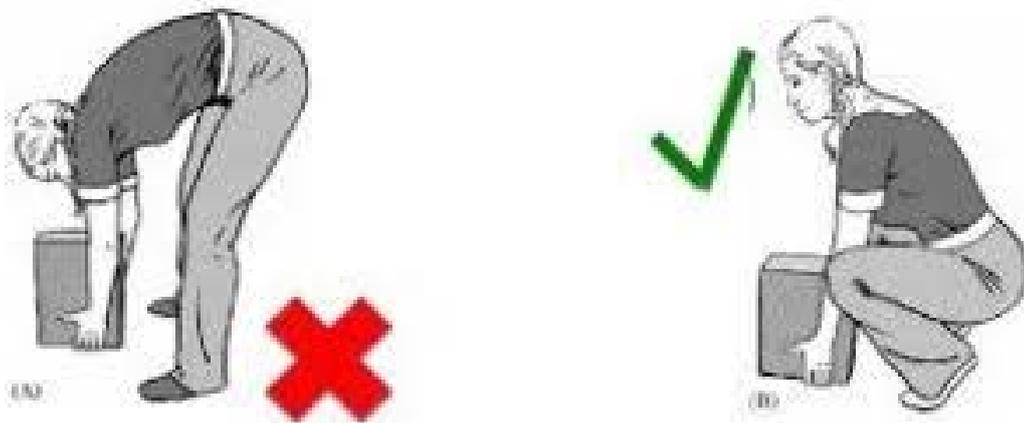


Réponse : au dessus du parasol vert et blanc

*Thème du jour : gymnastique douce - école du dos*



Astuce pour se lever de son lit : Pliez les jambes puis tournez vous sur le côté. Ensuite, relevez vous en vous appuyant sur votre bras comme sur l'image.

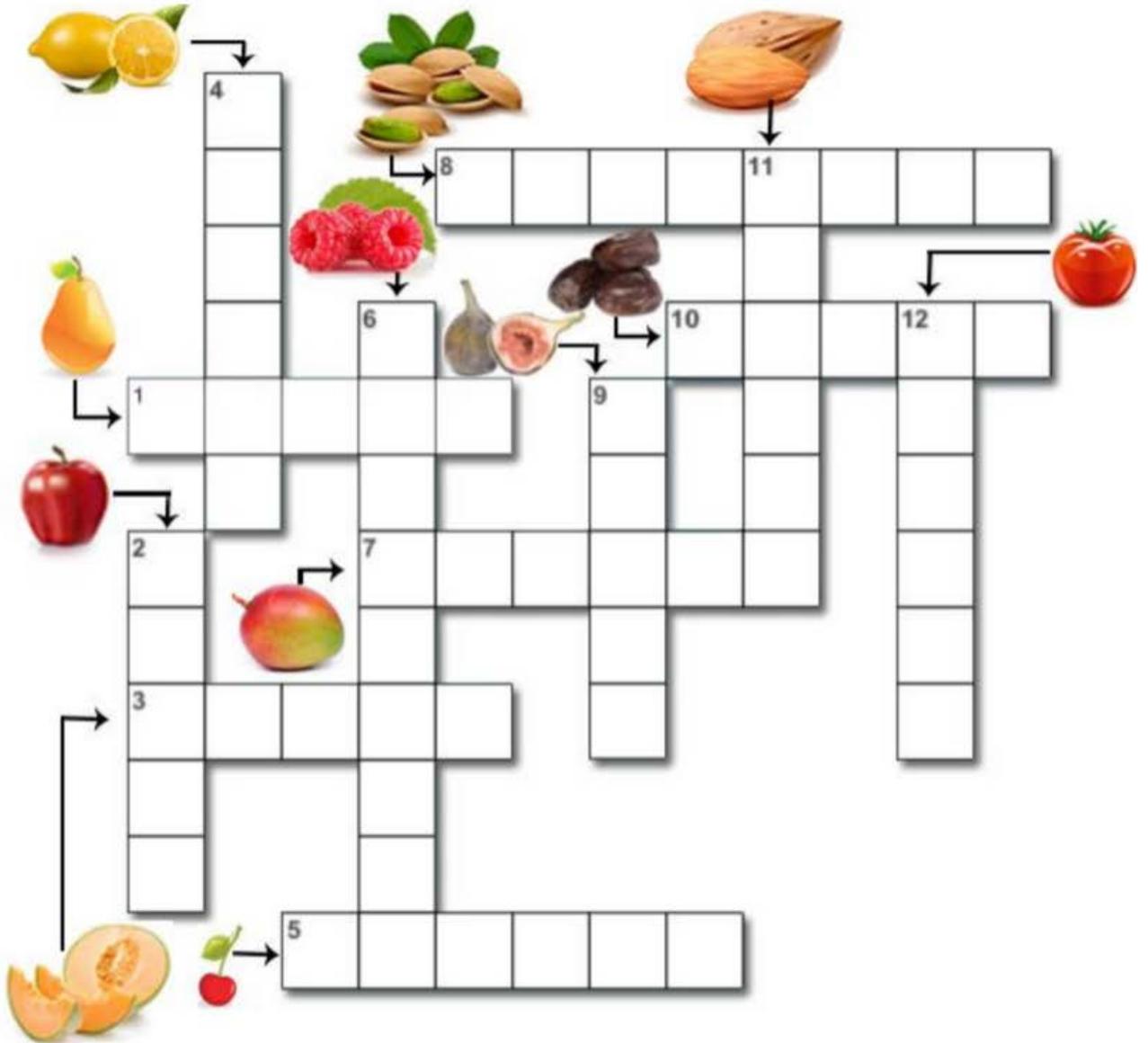


Astuce pour soulever une charge lourde du sol : pliez les genoux afin d'avoir le dos droit et de ne pas avoir mal.



*Thème du jour : langage*

**Complétez la grille suivante**



Solution : 1) Poire 2) Pomme 3) Melon 4) Citron 5) Cerise 6) Framboise 7) Mangue 8) Pistache 9) Figue 10) Datte 11) Amande 12) tomate

*Thème du jour : raisonnement et calcul*

Trouvez le chiffre manquant dans les cases vides afin que l'addition des chiffres fassent 15 :  
(Attention, les additions peuvent se faire en ligne et en colonne)

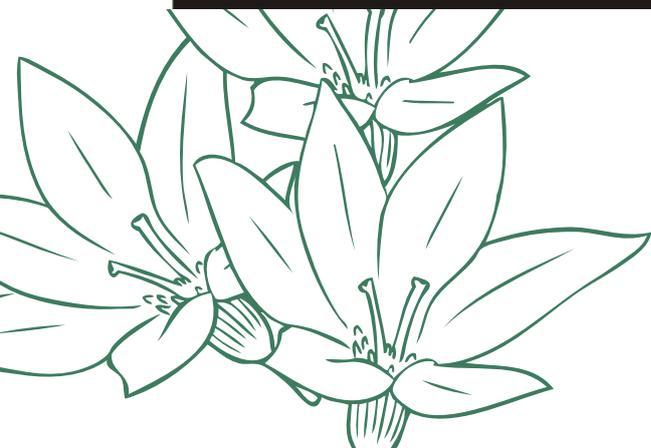
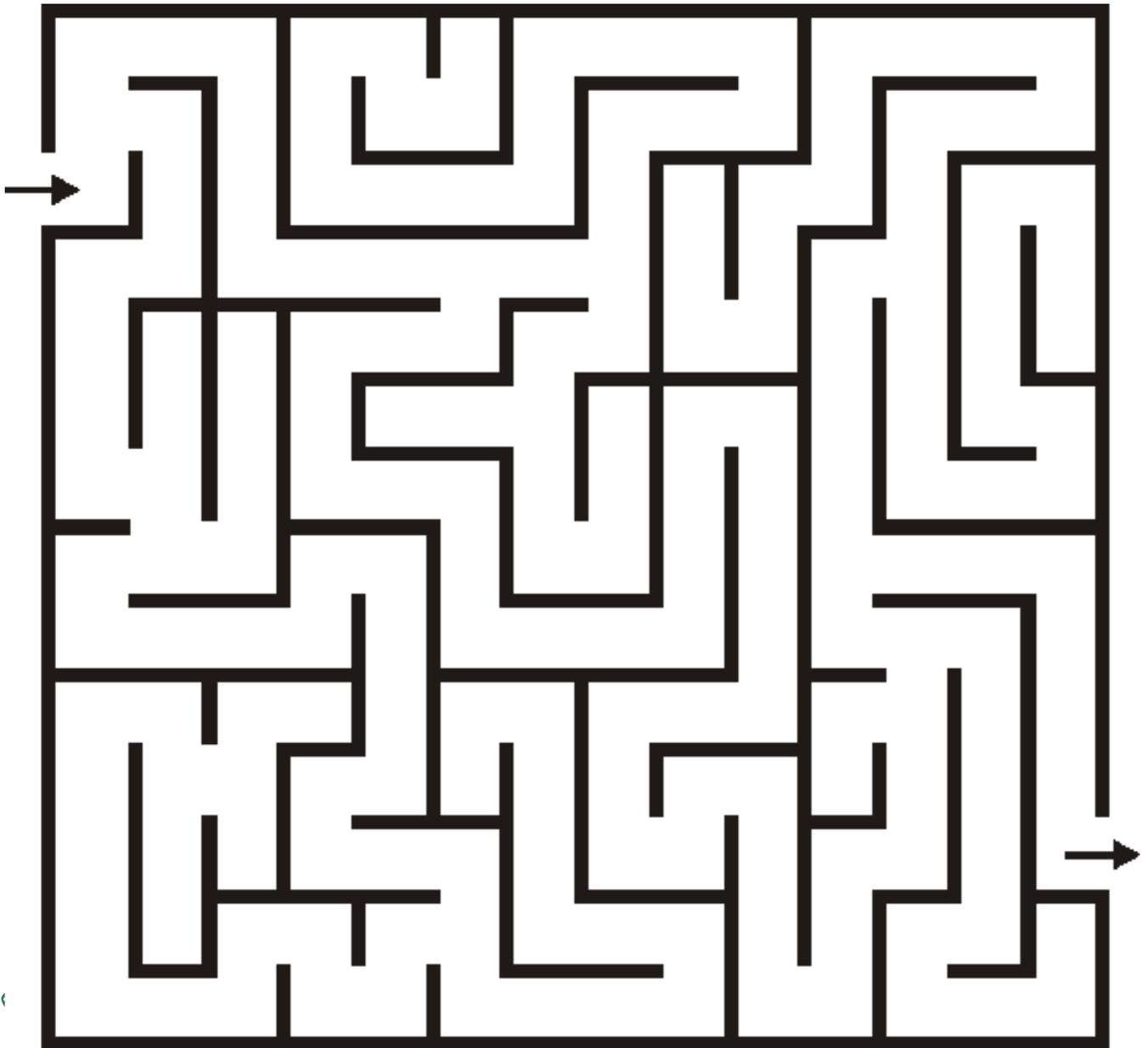
2	<b>A</b>	4	3	= 15
<b>B</b>	3	2	6	= 15
6	4	<b>C</b>	2	= 15
<b>D</b>	<b>E</b>	6	<b>F</b>	= 15
= 15	= 15	= 15	= 15	

Solution : **A=6** - **B=4** - **C=3** - **D=3** - **E=2** - **F=4**



*Thème du jour : organisation spatiale*

En partant de la flèche gauche, retrouvez le chemin jusque la sortie à droite :





## DETENTE !



Astuce pour ce détendre quand vous vous sentez stressé et/ou angoissé :

installez vous confortablement, allongé ou assis.

Fermez les yeux et respirez par la bouche.

Imaginez un endroit qui vous plaît, les bruits, les odeurs et les sensations.

Pensez à des images positives de votre vie, qui vous donne le sourire.

Vous pouvez accompagner ce souvenir par des caresses sur vos bras, sur vos épaules afin de détendre les muscles.



---

19 JUILLET 1900

---

La première ligne de métro parisien ouvre au public, afin de desservir les épreuves des Jeux olympiques d'été, qui ont lieu au bois de Vincennes.



*Thème du jour : la mémoire*

**Complétez les paroles de cette chanson connue :**

J'avoue j'en ai bavé, pas vous, mon amour?

Avant d'avoir eu vent de vous mon \_\_\_\_1

Ne vous déplaie

En dansant la Javanaise

Nous nous aimions

Le \_\_\_\_2 d'une chanson

À votre avis qu'avons-nous vu de l'amour?

De vous à \_\_\_\_3 vous m'avez eu, mon amour

Ne vous déplaie

En dansant la Javanaise

Nous nous aimions

Le temps d'une \_\_\_\_4

Hélas avril en vain me voue à l'amour

J'avais \_\_\_\_5 de voir en vous cet amour

Ne vous déplaie

En dansant la \_\_\_\_6

Nous nous aimions

Le temps d'une \_\_\_\_7

La vie ne vaut d'être vécue sans amour

Mais c'est vous qui l'avez voulu, mon amour

Ne vous \_\_\_\_8

En dansant la Javanaise

Nous nous aimions

Le temps d'une chanson

Qui a chanté cette chanson 9 ?

**Solution** : 1) Amour 2) Temps 3) Moi 4) Chanson 5) Envie  
6) Javanaise 7) Chanson 8) Déplaie 9) Serge Gainsbourg

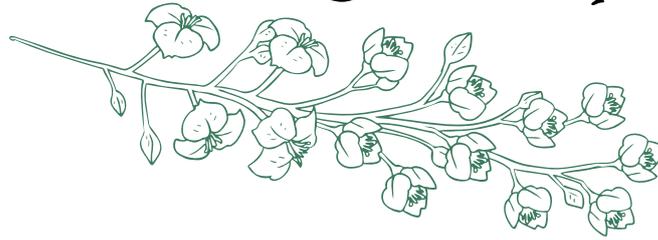
*Thème du jour : l'attention*



Retrouvez les paires identiques parmi ces 20 images de gâteaux :



## Thème du jour : gymnastique douce



L'un après l'autre, venez mettre vos mains sur une partie de votre corps :

- les mains sur la **tête**
- les mains sur la **nuque**
- les mains sur la **bouche**
- les mains sur les **épaules**
- les mains sur le **ventre**
- les mains dans le **dos**
- les mains sur les **genoux**
- les mains sur les **pieds**



## *Thème du jour : langage oral*

Essayez de prononcer ces phrases :

1. Trois très gros, gras, grands rats gris grattent.
2. Mur gâté, trou s'y fit, rat s'y mit.
3. Pour qui sont ces serpents qui sifflent sur vos têtes ?
4. Ciel ! Si ceci se sait, ces soins sont sans succès.
5. Voici six chasseurs se séchant, sachant chasser sans chien.
6. La pie pond sans piper devant le paon pompeux qui papote.
7. Angèle et Gilles en gilet gèlent.
8. Je veux et j'exige d'exquises excuses.



*Thème du jour : raisonnement*

<b>1</b>			
		<b>2</b>	
	<b>3</b>		<b>4</b>

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 4 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne et une seule fois par carré de quatre cases.

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 6 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne et une seule fois par rectangle.

<b>2</b>			<b>5</b>	<b>1</b>	
	<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>
		<b>2</b>		<b>3</b>	
<b>5</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>
<b>4</b>				<b>6</b>	
<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>			<b>2</b>

*Thème du jour : organisation temporelle*

Associez ces activités à des moments de la journée :  
Quatre possibilités : **le matin, le midi, l'après-midi**  
**ou le soir**



## DETENTE !

Aujourd'hui on vous propose de vous masser les mains en auto-massage :



Frottez vos mains doucement et venez appuyer comme sur les images pour vous masser.

Vous pouvez utiliser de la crème pour la main pour faciliter le massage et en même-temps hydrater vos mains!



---

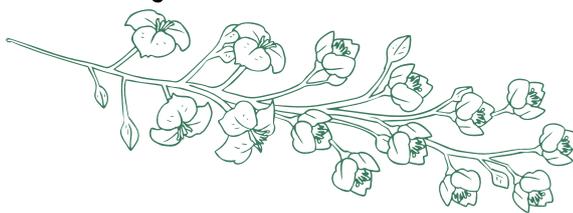
25 JUILLET 1992

---

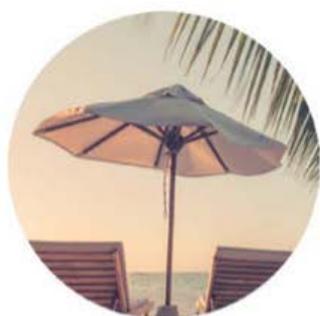
Ouverture des  
Jeux olympiques  
d'été de  
Barcelone. Ils  
dureront jusqu'au  
9 août suivant.



*Thème du jour : la mémoire*



Trouvez le nom de chaque objet, en rapport avec le thème de la **plage** :



AOPLSRA

-----



EAQSMU

-----



LEEPL

-----



AUXES

-----

Trouvez le nom de chaque objet, en rapport avec le thème du **jardin** :



RESLFU

-----



RRBAE

-----



LOIAPPLN

-----



EULSLIFE

-----

Solution : Parasol, masque, pelle, seaux puis Fleurs, arbre, papillon, feuilles

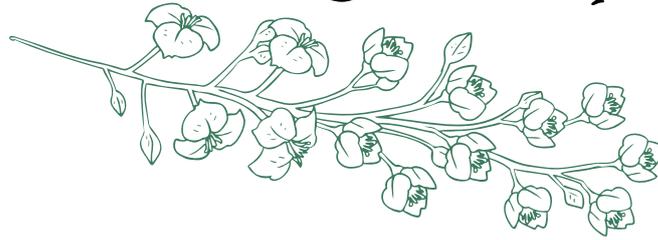
*Thème du jour : l'attention*

Entourez les pingouins qui n'ont pas d'écharpe :



Solution : ligne 1, le deuxième / ligne 2, le deuxième et le septième / ligne 3, le troisième, le cinquième.

## Thème du jour : gymnastique douce



1. Ecartez vos coudes sur les côtés, à hauteur d'épaules, mains au niveau de votre poitrine.
2. sur l'inspiration, poussez les coudes en arrière.
3. puis sur l'expiration, croisez-les devant vous jusqu'à les superposer.  
Répétez 5 à 10 fois.

astuces : étirez vos coudes le plus loin possible en arrière et si vous ressentez des douleurs, arrêtez l'exercice.

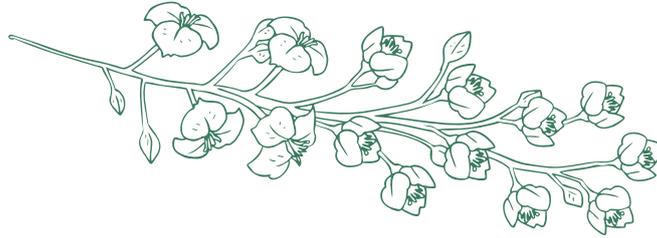


---

VENDREDI 31 JUILLET 2020 - ST IGNACE  
DE LOYOLA

---

## *Thème du jour : Attention*



Retrouvez le pingouin caché dans la savane!



Solution : Il est dans l'arbre en haut à droite

*C'est terminé ! On se retrouve le  
mois prochain en août pour un  
nouveau livret d'activité,  
A bientôt!*



Fondation  
**Maison des Champs**  
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

Equipe Spécialisée de la  
fondation maison des champs  
16 rue du général brunet  
75019 PARIS  
coordination-esa@fmdc.fr -  
06.75.11.88.54