



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

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

---

# LIVRET D'ACTIVITES

---

AOUT 2020



---

4 AOUT 2017

---

*Au Zooparc de  
Beauval, Huan Huan,  
femelle panda met au  
monde deux bébés.*

*L'un des deux ne  
survivra pas, le second  
sera baptisé Yuan  
Meng. C'est la  
première naissance  
d'un bébé panda en  
France.*

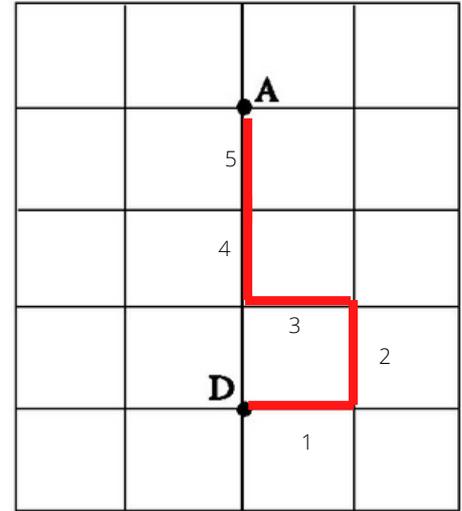


Fondation  
Maison des Champs

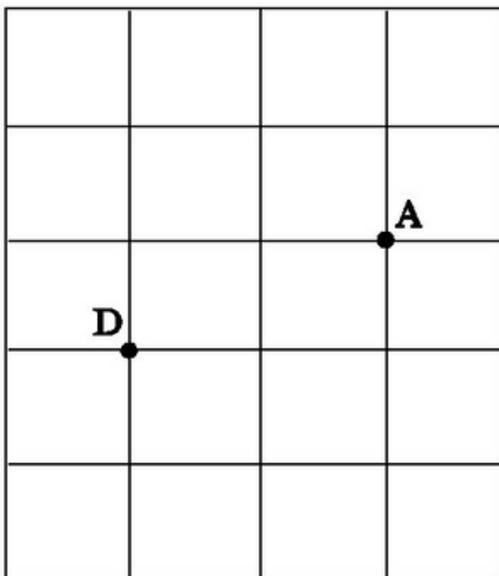
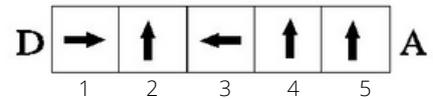
Thème du jour : organisation spatiale

**Consigne** : vous devez tracer le chemin entre D et A en suivant les indications du "code"

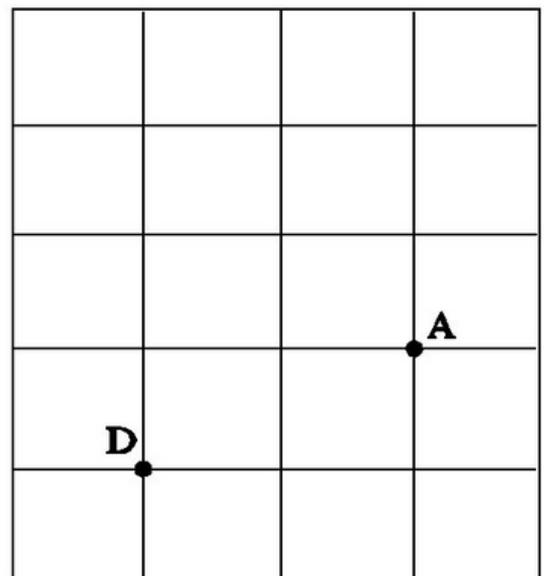
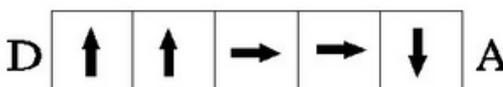
Exemple :



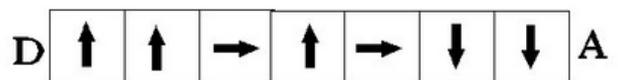
CODE



CODE



CODE





## DETENTE !

Mettez une musique  
douce, sans paroles...  
...Fermez les yeux...  
...Laissez vous bercer par  
la musique quelques  
minutes...



---

5 AOÛT 1884

---

*La première pierre de  
la Statue de la Liberté  
est posée à l'entrée du  
port de New York aux  
Etats-Unis*

*d'Amérique. Ce geste  
symbolique apparaît 5  
ans après le dépôt du  
brevet pour la statue  
par Bartholdi, le 18  
février 1879.*



*Thème du jour : la mémoire*



**Consigne** : Mémorisez ces 7 fruits et légumes.

**Astuce** : associez-les à des recettes pour aider la mémoire à mieux retenir.

*Exemple :*

*poivron : piperade*

*tomate : tomates farcies*

*citron : tarte aux citrons*

*etc.*



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

**Consigne** : trouvez tous ces mots cachés  
dans la grille

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

ART  
CONFIANCE  
CULTURE  
DIVERTISSEMENT  
DOMINATION  
EDUCATION  
EGALITE  
FIDELITE  
IDEAL  
ISOLEMENT  
JALOUSIE  
MANIPULATION  
OBEISSANCE  
PATIENCE  
REBELLION  
RESPECT  
SOUMISSION  
VALEUR



## Thème du jour : reproduction de gestes



Depuis 3000 ans en Inde, les mudras sont des gestes sacrés servant à invoquer les divinités.

Tout comme le reste du corps, les doigts génèrent différentes énergies et permettent d'accéder à notre intériorité. Lorsqu'ils se touchent, les canaux énergétiques sont mis en relation et l'énergie vitale peut circuler.

### **Dhyani Mudra :**



C'est le mudra traditionnel de la méditation symbolisant l'âme universelle. Il permet la dissolution des illusions.

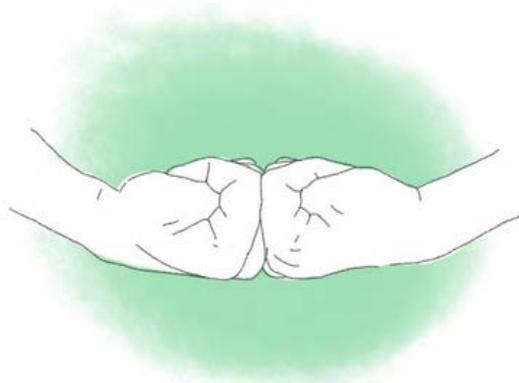
Bouddha est généralement représenté avec les mains dans cette position.

### **Vajra Mudra :**



Ce mudra très puissant est surnommé "le poing de la sagesse". Il apporte une énergie très profonde et stimule la circulation sanguine.

### **Adi Mudra:**



Un mudra très puissant également, qui active le chakra du cœur. Il est utile en début de séance de méditation pour calmer l'esprit, le système nerveux et faciliter la respiration.

**Et vous, sauriez-vous reproduire ces 4 Mudras ?**



*Thème du jour : langage*

**Consigne** : Donnez le plus possible de noms d'animaux

-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

*Thème du jour : raisonnement*

**Consigne** : trouvez le numéro qui est écrit en lettre

9            E L F N E U F L P

3            T O T R O I S A U

5            W V C I N Q P E F

11           D O N Z E U G L

13           W T R E I Z E X E

20           Q U V I N G T Y J

8            H U I T T R I O P

12           S Y O D O U Z E L

16           S I W S E I Z E A

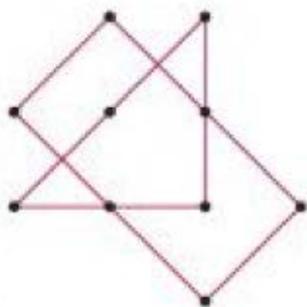
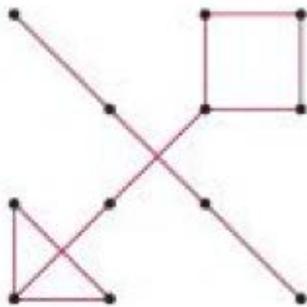
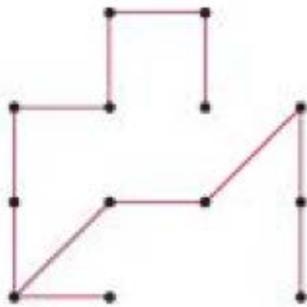
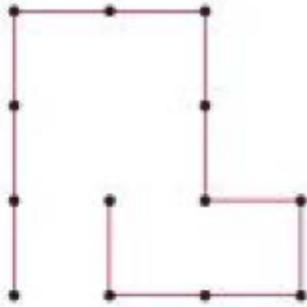
7            D S E P T S Z U I

14           I Q U A T O R Z E



*Thème du jour : organisation spatiale*

**Consigne** : reproduisez à l'identique à droite les schémas qui sont à gauche



## DETENTE !

**Auto massage des oreilles** : Le massage des oreilles stimule le corps tout entier. Il permet aussi de développer son sens auditif et d'améliorer considérablement la qualité d'écoute



Avec deux doigts écartés sur chacune des mains comme pour mimer la lettre "V", les autres doigts sont bien repliés



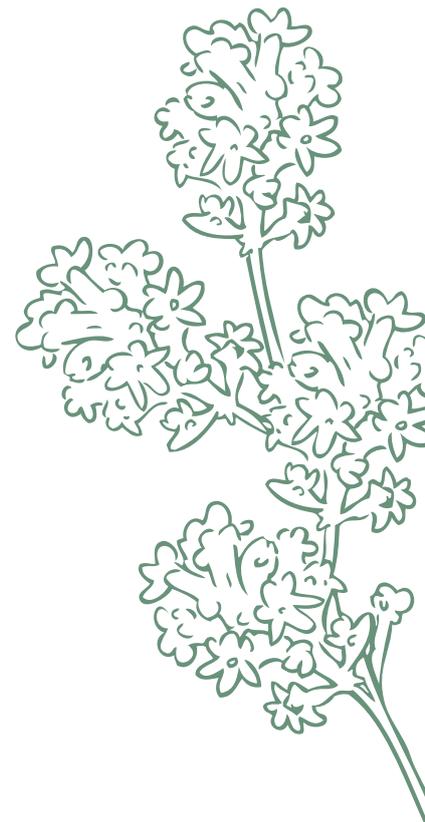
Mettre les doigts en "V" de chaque côté des oreilles et frotter énergiquement



Etirez bien le haut de vos oreilles



Malaxez le lobe des oreilles





---

10 AOUT 1793

---

*Inauguration  
du Musée du  
Louvre à  
Paris.*



---

LUNDI 10 AOUT 2020 - St Laurent

---

*Thème du jour : la mémoire*



Avez vous reconnu la personne en photo ?

Il s'agit de : G \_ \_ \_ \_ \_ D \_ \_ \_ \_ \_

Indice : c'est un acteur qui a interprété Jean VALJEAN dans les Misérables, et qui a joué dans Jean de Florette, Cyrano de Bergerac ou encore les Valseuses

Pourriez-vous citer d'autres acteurs ?

Réponse : Sur la photo il s'agit de : Gérard Depardieu

---

MARDI 11 AOÛT 2020 - Ste Claire

---

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

**Consigne** : Pouvez vous retrouver les 7 différences entre ces deux images ?



Réponse : 1. la couleur des cheveux de la première femme. 2. la couleur des lunettes de la deuxième femme. 3. la fleur sur le tee-shirt de la deuxième femme. 4. la couleur des cheveux de la troisième femme. 5. La position de la troisième femme (en arrière). 6. la couleur du foulard de la quatrième femme 7. la taille de la quatrième femme



Fondation  
Maison des Champs

*Thème du jour : graphisme*

**Consigne** : continuez ces tracés

*Thème du jour : langage*

**Consigne** : Lisez ces phrases à voix haute sans faire d'erreur de prononciation

Trois tortues trottaient sur un trottoir très étroit

Trois petites truites non cuites

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

Je veux et j'exige d'exquises excuses

Tu t'entête à tout tenter

Avez vous déjà vu un ver allant vers un verre en verre vert à l'envers ?

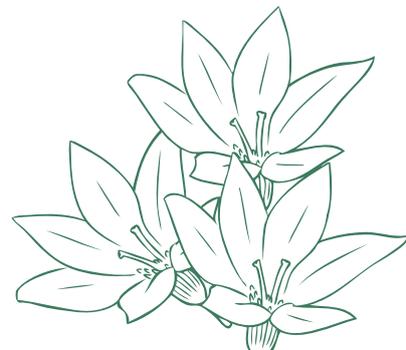
Un chasseur sachant chasser sait chasser sans son chien



*Thème du jour : raisonnement et calcul*



On me lanche. Je suis un légume. Je suis rond et rouge, je suis	On me boit, normalement chaud. Je suis	On me mange. Je suis un fruit. On doit me peler. Je suis	On me mange. Je suis fait de pommes de terre. Je suis
On me mange. Je suis un légume. J'ai beaucoup de feuilles vertes. Je suis	On me boit. Je suis blanc. Les vaches me fabriquent. Je suis	On me mange. Je suis blanc et ovale, les poules me pondent. Je suis	On me boit. Je n'ai pas de couleur. Je suis
Je suis un légume. Je suis long, mince et vert. Je suis	On me mange surtout avec le petit déjeuner. Je suis	On me boit. Je suis fait de pommes, les enfants m'adorent. Je suis	Je suis un fruit rouge vert ou jaune. Je suis



---

SAMEDI 15 AOÛT 2020 - Ste Marie  
ASSOMPTION

---

*Thème du jour : organisation temporelle*

**Consigne** : remettez ces images dans l'ordre en les numérotant de 1 à 4

1



2



3



Réponse : 3 - 1 - 2

1



2



3



Réponse : 3 - 1 - 2





## DETENTE !



La plante du pied se masse de bas  
en haut

Massez en spirales pour un effet  
apaisant.

Effectuez des frictions allers et  
retours pour stimuler et energiser

### **Astuces :**

- Passez une balle de tennis sous le pied pour un effet stimulant et apaisant. De plus, cela permet de renforcer tous les capteurs sensoriels de la voute plantaire (favorisant ainsi une bonne pose du pied pour la marche).
- N'hésitez pas également à faire régulièrement des bains de pied



---

21 AOUT 1959

---

*Hawaï devient  
le  
cinquantième  
Etat des  
Etats-Unis  
d'Amérique.*



*Thème du jour : la mémoire*

**Retrouvez les paroles et qui a chanté cette chanson :**

**E \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_**<sup>1</sup>

Sur la plag' de Solenzara  
Nous nous sommes \_\_\_\_\_<sup>2</sup>,  
Un pecheur et sa guitare  
Chantaient dans la nuit d'été  
Cette douce \_\_\_\_\_<sup>3</sup>.  
Sur la plag' de \_\_\_\_\_<sup>4</sup>  
Chaque soir on a dansé  
Et le jour de ton départ  
J'ai compris que je t'aimais  
Et je ne t'ai plus \_\_\_\_\_<sup>5</sup>  
À Solenzara  
Oh ! chi dolce felicità  
À Solenzara  
più bènum si posta....  
Quand j'entends la mélodie  
Qui m'a donné tant de joie  
Je sais que cette nuit-là  
Notre amour a pris sa vie  
Au coeur de Solenzara  
À \_\_\_\_\_<sup>6</sup>  
J'y reviendrai tous les étés  
À Solenzara  
Più bènum si posta....  
Più bènum si posta....

Solution : 1. Enrico Macias / 2. rencontrés / 3. mélopée / 4.  
Solenzara / 5. quitté / 6. Solenzara



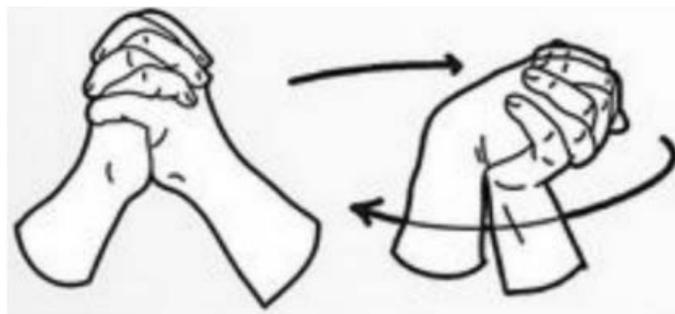
*Thème du jour : l'attention*

**Consigne** : Entourez les 6 animaux qui apparaissent **deux** fois :

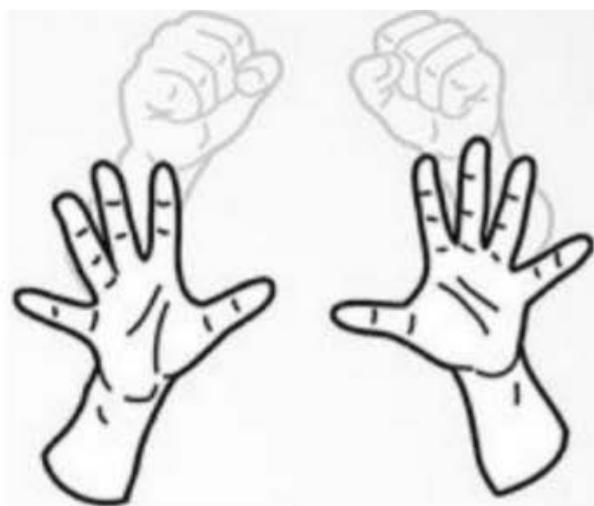


Solutions : Tigre, Perroquet, Tortue, Lion, Pingouin, Lapin

## Thème du jour : échauffements



Echauffer les poignets : mettre les paumes des mains face à face, croiser les doigts et refermer les poings comme sur l'image. Ensuite, faire des cercles avec vos poings.



Echauffez les doigts : fermer doucement les poings le plus possible puis les rouvrir en dépliant les doigts et les écarter le plus possible. Répétez ce mouvement 10 fois.

*Thème du jour : langage écrit et oral*

**Consigne** : Trouvez le nom de ces objets et expliquez à l'oral, à quoi ils servent :

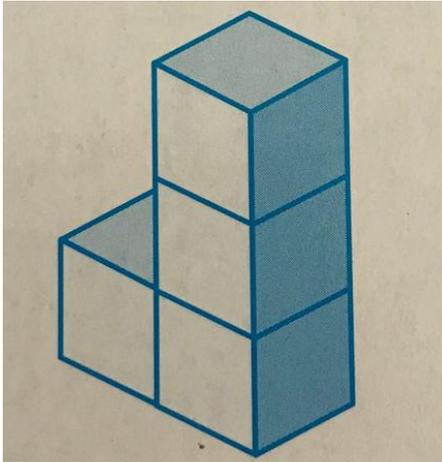


Solution : Une luge, ça sert à glisser sur la neige. / Un téléphone, ça sert à appeler des personnes. / Un éplucheur (économique), ça sert à éplucher les légumes. / Un savon, ça sert à se laver.

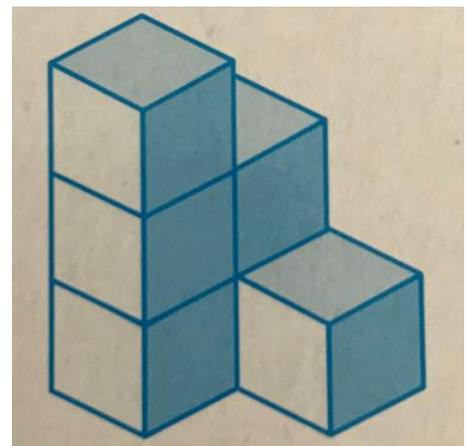


*Thème du jour : raisonnement*

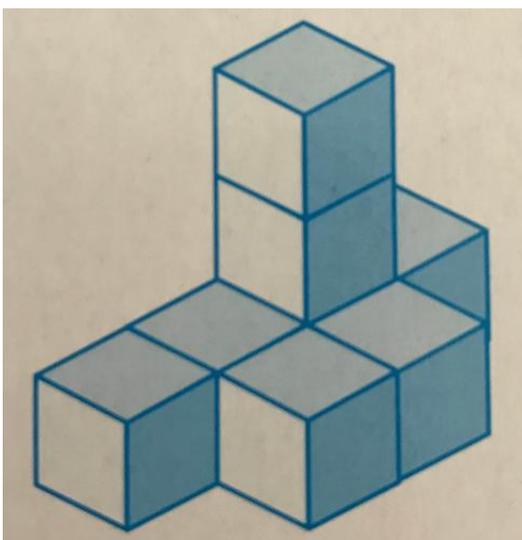
**Consigne** : Retrouvez combien il y a de cubes sur chacune de ces images :



1 \_\_\_\_\_



2 \_\_\_\_\_



3 \_\_\_\_\_



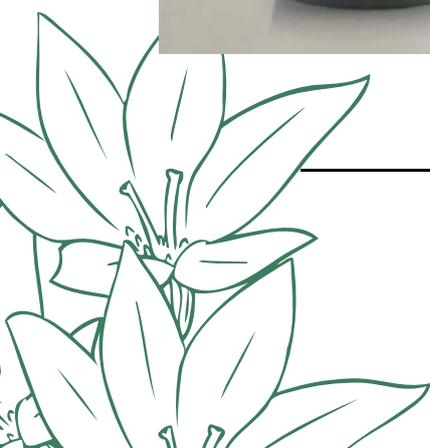
---

SAMEDI 22 AOUT 2020 - ST FABRICE

---

*Thème du jour : organisation temporelle*

**Consigne** : remettez ces images dans l'ordre en les numérotant de 1 à 4

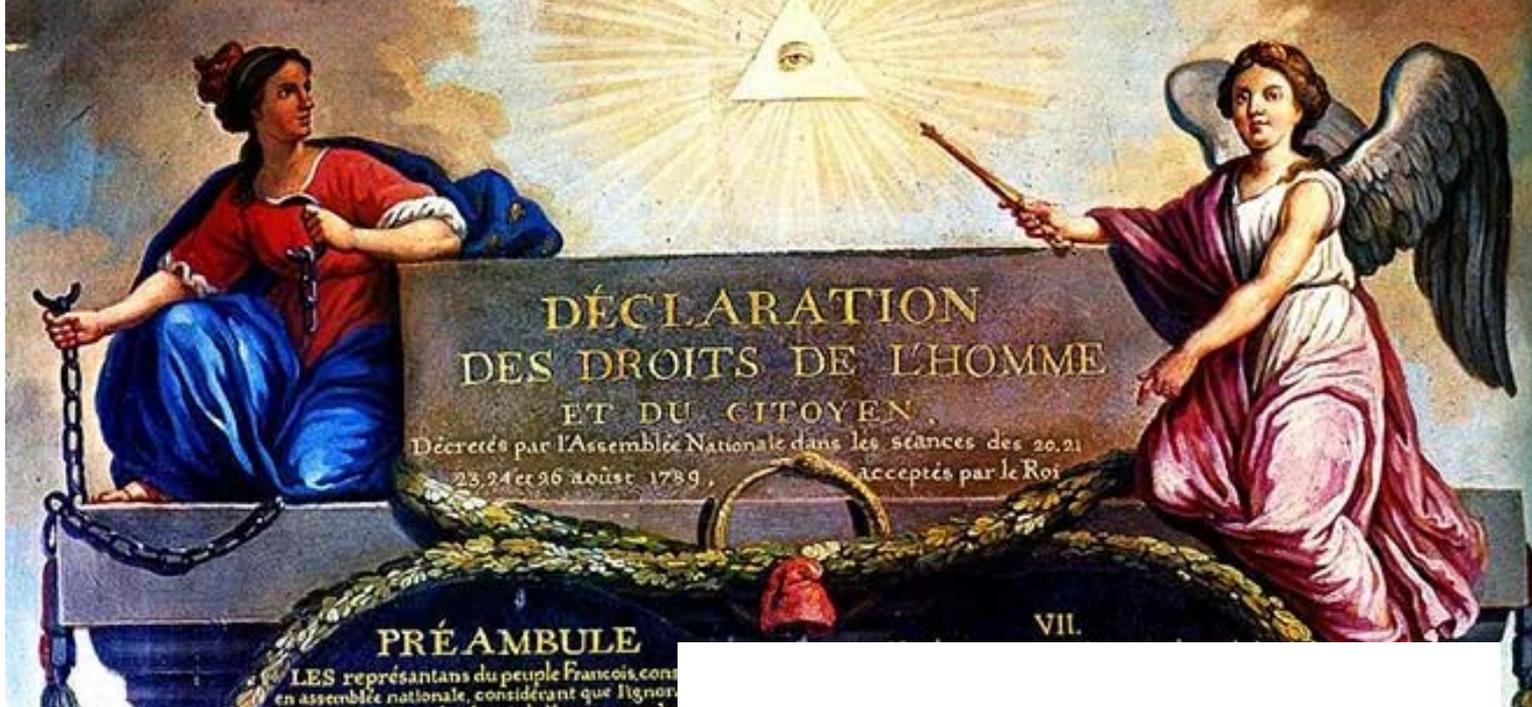


Solution : 1 / 3 / 2 / 4

## DETENTE !

Enumérez les événements de votre vie qui vous rappellent de bons souvenirs, les moments agréables et joyeux. Vous pouvez les visualiser en fermant les yeux et vous replonger dans vos doux souvenirs.





---

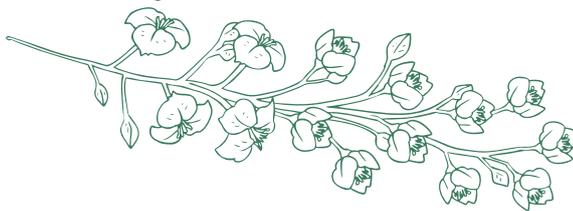
26 AOUT 1789

---

Adoption de la  
Déclaration des droits  
de l'homme et du  
citoyen, texte  
fondamental de la  
Révolution française.



*Thème du jour : la mémoire*



Citez 3 noms de villes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Citez 3 noms de pays : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Citez 3 noms de femmes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Citez 3 noms d'hommes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Citez 3 noms de fruits : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Citez 3 couleurs : \_\_\_\_\_

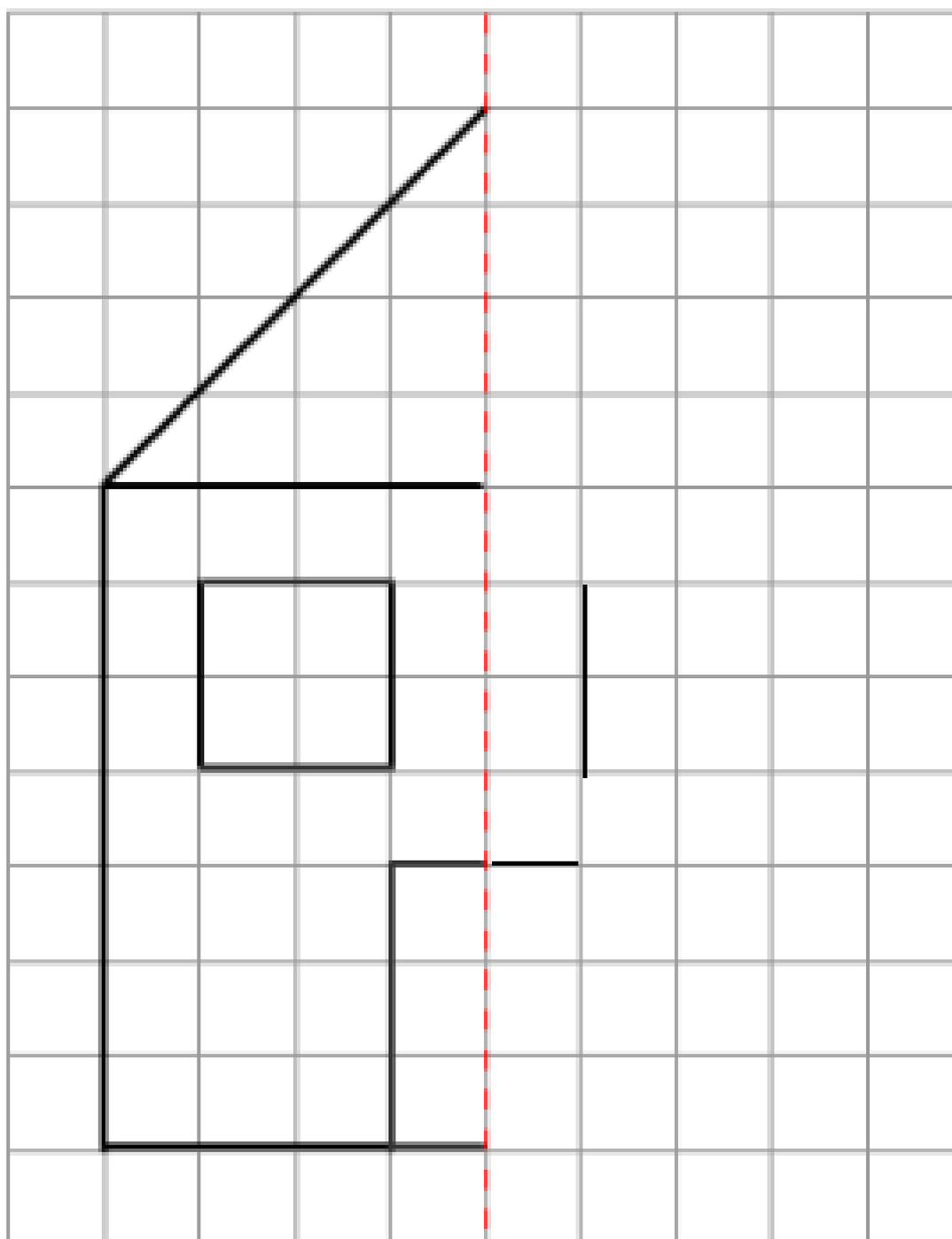
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

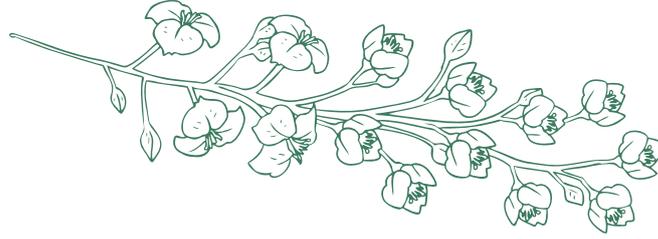


*Thème du jour : symétrie et reproduction*

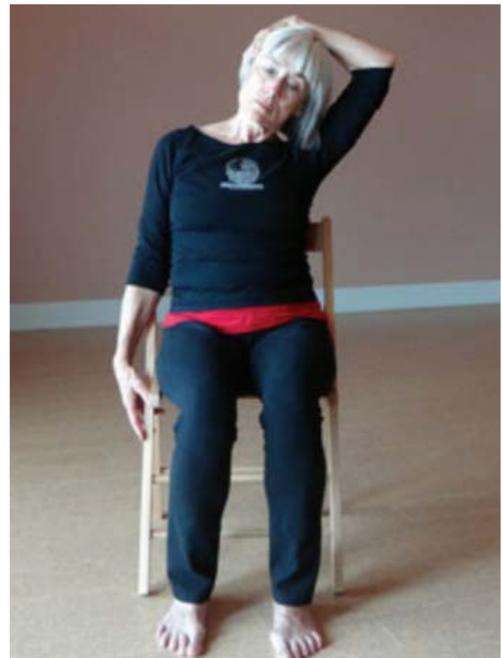
**Consigne** : Reproduisez le dessin de gauche sur la partie droite en respectant la symétrie de la ligne rouge :

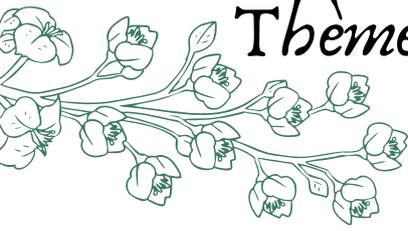


*Thème du jour : yoga assis*



Reproduisez ces mouvements, bien assis sur une chaise. Faites chaque mouvement des deux côtés.





## Thème du jour : langage et raisonnement

Qui suis-je? Retrouvez le nom du métier :

Je vais soigner votre carie :

\_\_\_\_\_

J'ai installé mon chevalet et ma toile :

\_\_\_\_\_

Je vous contrôle dans votre voiture :

\_\_\_\_\_

Je ne retrouve plus mon nez rouge :

\_\_\_\_\_

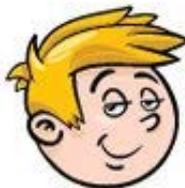
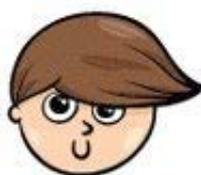
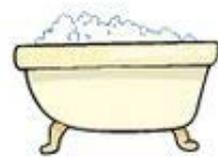
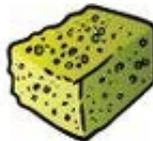
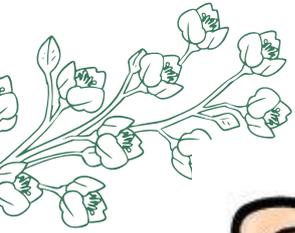
Je viens vous aider à prendre vos médicaments :

\_\_\_\_\_

Solution : Un dentiste - un peintre  
un policier - un clown - un infirmier

Thème du jour : Attention

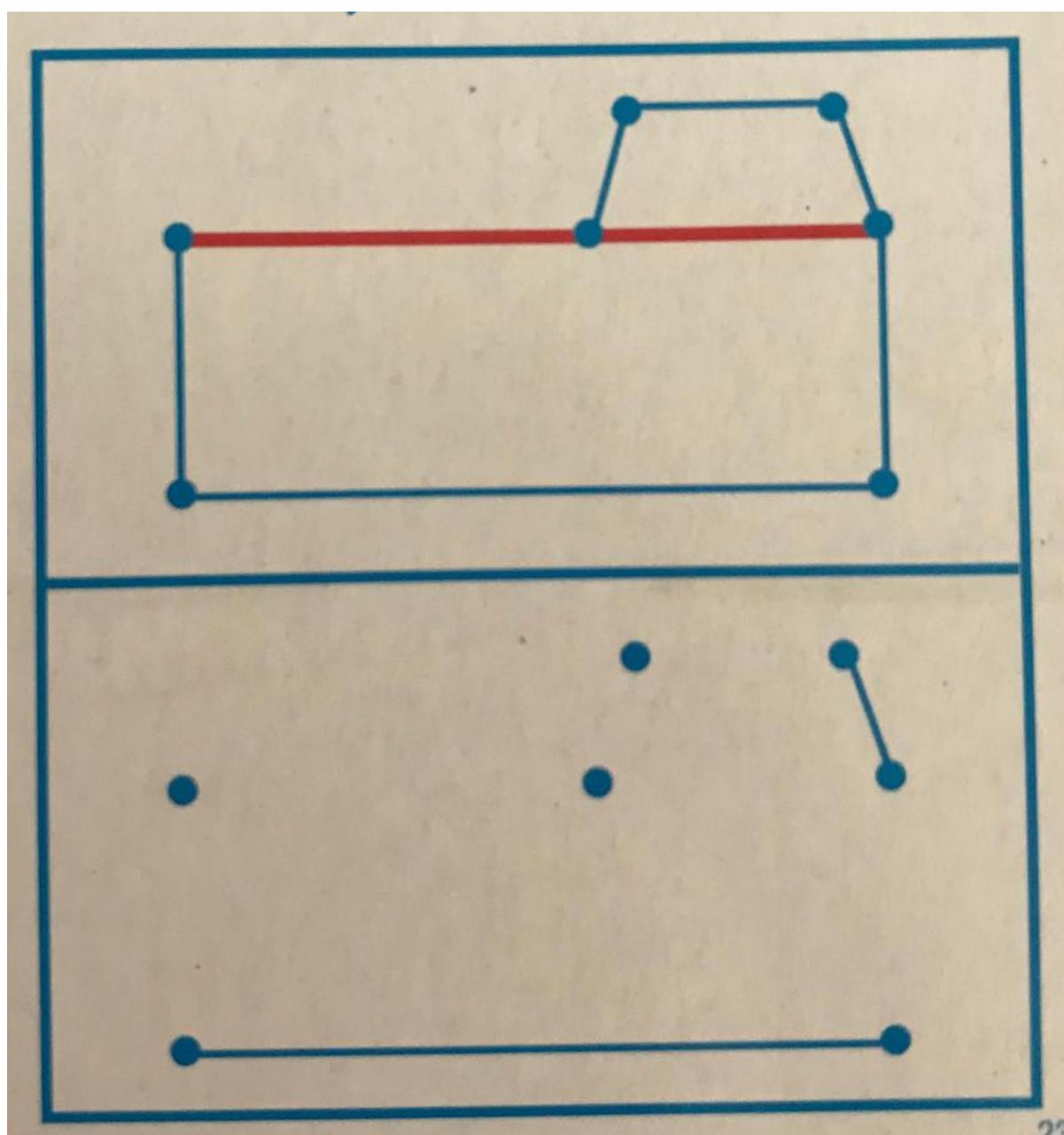
Consigne : Entourez l'intrus dans chaque ligne!



Solution : l'ampoule, l'aventurière, le bûcheron, la flûte et le grand-père.

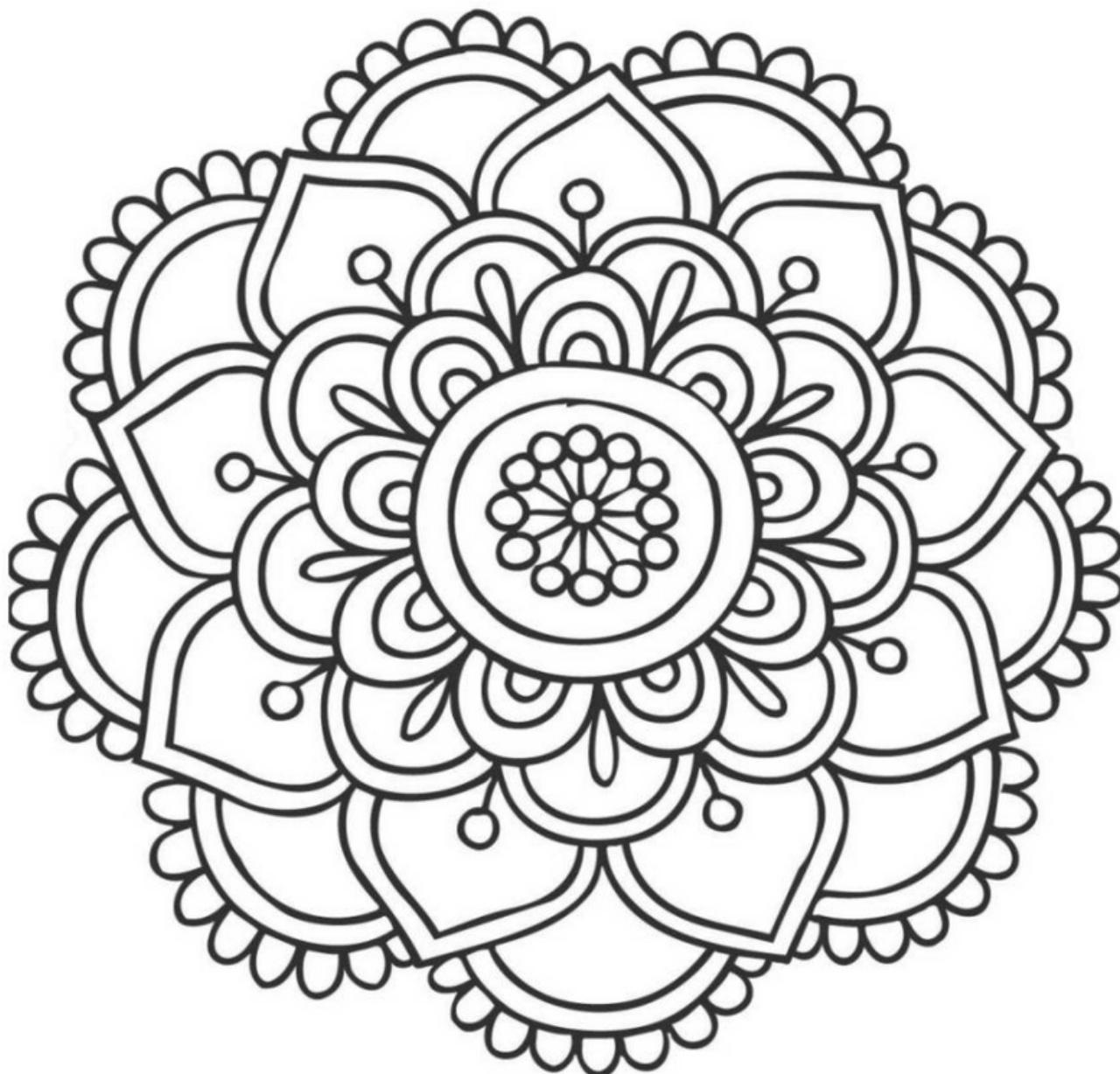
## *Thème du jour : organisation spatiale*

**Consigne** : Reproduisez sur le schéma du bas le trait rouge au bon endroit, comme sur l'image du haut.



*Le Dimanche c'est ...* **DETENTE !**

Voici un mandala à colorier, détente assurée!



*Thème du jour : la mémoire*

Comment s'appelle ces deux personnages de bande dessinée?  
Qui sont-ils?



---

Solution : Astérix et Obélix

*C'est terminé ! On se retrouve le  
mois prochain en septembre  
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