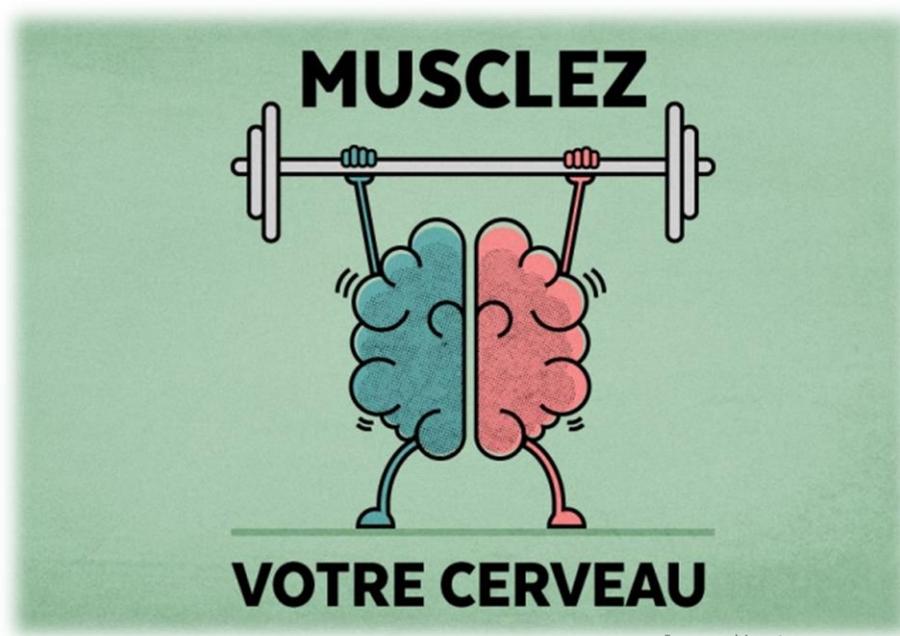


Recueil d'activités

Gymnastique intellectuelle

Tome 2



**Service d'action bénévole de Nouvel Essor
et Groupe Alpha des Etchemins**



Présentation

Le service d'action bénévole de Nouvel Essor et le Groupe Alpha des Etchemins sont fiers de vous présenter le tome 2 :

Recueil d'activités – gymnastique intellectuelle.

Nous vous invitons à le consulter régulièrement et à l'utiliser lors de vos rencontres.

Nous espérons que ce document vous aidera à diversifier vos après-midi Viactive.

Marjorie Carrier
Coordonnatrice, service d'action bénévole de Nouvel Essor
191, rue Langevin
Sainte-Justine, G0R 1Y0
418-383-5252 poste 2
sabnouvelessor@sogetel.net

Nadia Tanguay
Formatrice, Groupe Alpha des Etchemins
212 E, 2^e avenue
Lac-Etchemin, G0R 1S0
418-625-2550
alpha@sogetel.net

Qu'est-ce que la gymnastique intellectuelle?

- Exercices de stimulation intellectuelle
- Exercices qui font appel à des fonctions mentales comme : la déduction, la compréhension d'un texte ou discours, le calcul, la résolution de problèmes, l'analyse, l'association, la mémoire, la logique, l'observation

Principes de la gymnastique intellectuelle

- Renforce les aptitudes de raisonnement, de mémorisation et d'apprentissage
- Sollicite la mémoire immédiate, les facultés d'analyse et d'examen, les capacités de déductions
- Permet de s'amuser tout en stimulant le cerveau

Pourquoi se mettre à la gymnastique intellectuelle

- Permet d'améliorer ou maintenir les acquis en lecture, écriture et calcul
- Préviend la dégradation des fonctions intellectuelles et permet de diminuer le risque de développer l'Alzheimer
- Maintient et stimule les capacités intellectuelles
- Aide à favoriser le maintien de la santé mentale

*Pour maximiser ses effets, la gymnastique intellectuelle doit être pratiquée de façon régulière au même titre que l'exercice physique. Dans le quotidien, plusieurs loisirs peuvent être apparentés à de la gymnastique intellectuelle : mots-croisés, jeux de société, casse-têtes, lecture, visionnement de documentaires...

Organisation des activités

- Chaque activité devrait être précédée d'une mini-séance de conditionnement physique (suggestion de 15 minutes)
- Chaque activité doit être animée à l'intérieur d'une période de 75 minutes maximum et prévoir une pause
- Toujours prévoir le matériel nécessaire à la réalisation de l'activité
- Prévoir une deuxième activité au cas où le groupe n'est pas disposé à l'activité proposée
- Faites une évaluation de l'activité avec les participants à la fin

Pendant l'activité

L'animateur doit :

- Prendre le temps de bien expliquer l'activité et s'assurer de la compréhension de tous
- Créer un climat de confiance, être assidu et ponctuel
- Être à l'écoute des participants
- Être enthousiaste, accueillant et disponible
- Être réceptif aux commentaires des participants
- Éviter de placer les participants en situation de **trop grande compétition**
- Dédramatiser les maladresses et les erreurs
(ne jamais oublier que l'humour est toujours efficace)

Activités / Catégories

1. Exercices physiques

2. Fêtes

3. Géographie

4. Histoire

5. Je me souviens

6. Santé et alimentation

7. Alpha et tradition orale

Définition des logos dans les différentes sections :



Une chanson



Une activité



Un quiz

Les réponses des quiz se retrouvent à la fin de chacune des sections.

Section 1

Exercices physiques

 Manon, viens danser le ska6
 Ballon – réaction.....7
 Routine « Mon patrimoine sportif ».....8
 Les sports 10
 Pourquoi ? Quand ? Comment ? 12



Manon vient danser le ska



Donald Lautrec

Manon viens danser le ska
Montre-moi le nouveau pas
Y'a personne qui bouge comme toi
Dis Manon viens danser le ska

Je connais une fille que j'aime bien
Elle est l'envie de tous les copains
Quand je la vois j'ai le cœur qui bat
Oh dis Manon viens danser le ska

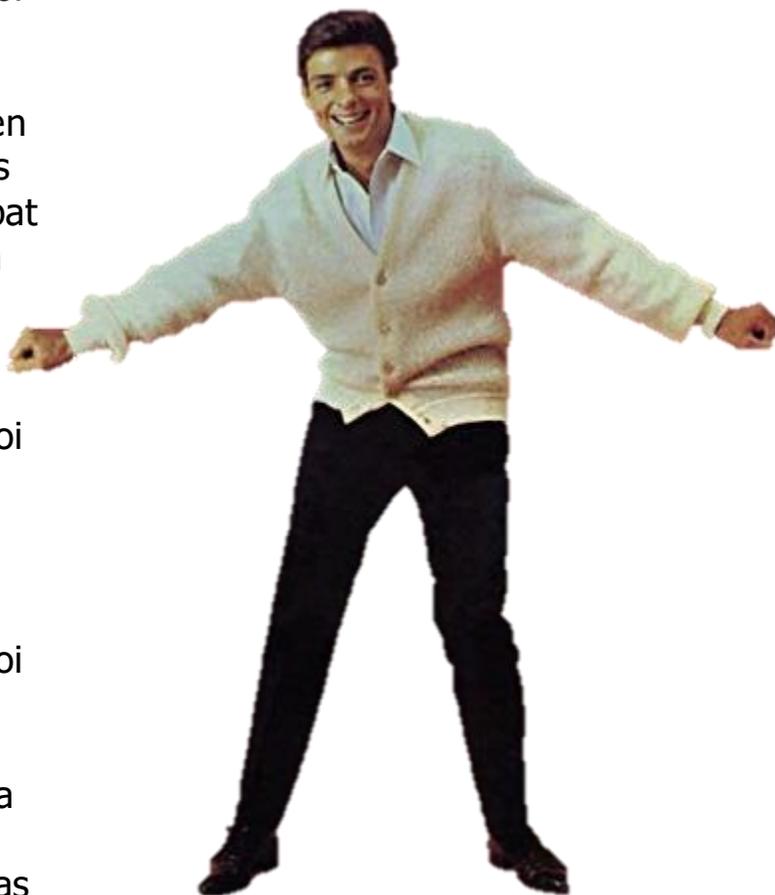
Manon viens danser le ska
Montre-moi le nouveau pas
Y'a personne qui bouge comme toi
Dis Manon viens danser le ska

Manon viens danser le ska
Montre-moi le nouveau pas
Y'a personne qui bouge comme toi
Dis Manon viens danser le ska

J'ai invité Pauline pour un cha-cha
La belle Janine pour une samba
Et maintenant pour le nouveau pas
C'est toi Manon la reine du ska

Manon viens danser le ska
Montre-moi le nouveau pas
Y a personne qui bouge comme toi
Dis Manon viens danser le ska

Manon viens danser le ska
Montre-moi le nouveau pas
Y a personne qui bouge comme toi
Dis Manon viens danser le ska





Déroulement de l'activité

Les participants se placent en cercle. L'un d'eux lance le ballon à un autre participant. Celui qui l'attrape doit nommer une partie du corps le plus rapidement possible. Il lance ensuite le ballon à un autre joueur qui doit en faire de même. Le ballon ne doit pas tomber au sol. Un point est compté par mot énoncé. Le but est de battre le record collectif, donc de continuer les échanges le plus longtemps possible, sans nommer 2 fois le même mot.

Remarque

On peut changer le thème pour celui des outils, des animaux terrestres ou marins, des couleurs, des jeux, des villes/pays, des fruits/ légumes, etc.

Ressource matérielle

- Ballon



Routine « Mon patrimoine sportif »



Suggestion d'animation : si vous faites la routine du Patrimoine sportif, la semaine avant, vous pouvez demander aux participants d'amener un article photo ou un vêtement ancien pour les exposer ou faire une brève description.

C'est dans la seconde moitié du XIX^e siècle que l'exercice physique et les activités de plein air entrent dans les mœurs de la population du Québec. Avant cette époque, les gens étaient beaucoup trop affairés à diverses tâches qui favorisaient déjà une bonne condition physique. C'est au travail que les hommes et les femmes maintenaient leur poids, leur agilité, leur souplesse, leur force, leur moral, etc.

1. SUR LES CHANTIERS : il fallait marcher 1 à 2 kilomètres avant d'abattre, ébrancher et scier les arbres.
Exercice : Marcher dans la salle
2. LES CORVÉES : de très bonne heure, les hommes se mettaient au travail pour reconstruire une grange incendiée chez le voisin.
Exercice : Cogner des clous au-dessus de la tête ?
3. LE TEMPS DES FOINS : tout s'accomplissait à bras d'homme : couper le foin avec une faux, charger les bottes de foin sur les charrettes, rentrer le tout à la grange. L'été est une saison courte, il fallait travailler du matin au soir.
Exercice : Allez ! On charge les bottes de foin sur les charrettes
4. ENCORE PLUS : les femmes aussi mettaient la main à la pâte. Rappelez-vous le broyage du lin, le foulage de l'étoffe, le tressage de la paille, le filage de la haine, le grand ménage, les fournées de pain. Et les hommes continuaient : le relevage des clôtures au printemps, les abattis et les brûlés, les semences. Tout ce travail et plus à la sueur de notre front.
Exercice : Bras essuyant la sueur du front

5. LES VEILLÉES : ah ! Les veillées de chez-nous ! Au temps jadis, ces fêtes connaissaient leur temps fort durant la saison froide. On recevait pour tout et pour rien. Quand on avait assez parlé, le violoneux du coin faisait grincer son archet et lançait les premiers accords d'un quadrille. Les reels, les giges se succédaient sans interruption.

Exercice : Balancement des jambes

Puis les femmes font virevolter leur jupe...

Balancer bras droit et bras gauche en alternant

Tout le monde avance, tout le monde recule...

Avancer de 2 pas et reculer de 2 pas

Tout le monde salue son partenaire...

Se pencher vers son voisin de droite, on répète avec le voisin de gauche

Tout l'monde balance et puis tout l'monde danse.

Extension des 2 bras

BRAVO à vous tous qui avez choisi d'être actif.
Le mouvement, c'est la vie !
Une bonne main d'applaudissements !



1. Quelle est la distance du marathon ?
 - a. 30.1 Km
 - b. 42.195 Km
 - c. 50 Km

2. De combien de joueurs se compose une équipe de football ?
 - a. 11 joueurs
 - b. 13 joueurs
 - c. 15 joueurs

3. Les Jeux olympiques (été ou hiver) sont organisés :
 - a. Tous les ans
 - b. Tous les 4 ans
 - c. Tous les 5 ans

4. Qu'est-ce que la NBA ?
 - a. La nationale Basketball Association, principale ligue de basketball nord-américaine
 - b. La National Boxe Association, principale ligue de boxe nord-américaine
 - c. La National Badminton Association, principale ligue de badminton nord-américaine

5. Quel sport est arbitré obligatoirement en français ?
 - a. Le tir à l'arc
 - b. L'équitation
 - c. L'escrime

6. Au judo, quel est le grade le plus élevé parmi ces ceintures ?
 - a. Ceinture blanche
 - b. Ceinture rouge
 - c. Ceinture noire

7. Combien y a-t-il de périodes dans un match de hockey sur glace ?
 - a. 2 périodes de 30 minutes chacun
 - b. 3 périodes de 20 minutes chacune
 - c. 4 périodes de 15 minutes chacune

8. AU bowling, quel est le score parfait (pour douze strikes consécutifs) ?
- 300 points
 - 350 points
 - 400 points
9. Avant un combat de sumo, que jettent les lutteurs sur la zone de combat ?
- Du sel
 - Du sable
 - De l'eau
10. Pour que les courses de chevaux classiques soient les plus serrées possible, les chevaux portent un poids de façon à rééquilibrer leurs chances :
Vrai Faux
11. Quelles sont les deux disciplines composant le biathlon ?
- Natation et course à pied
 - Cyclisme et course à pied
 - Ski de fond et tir à la carabine
12. Quel est le quatrième tournoi constituant le Grand Chelem de tennis, avec Roland-Garros, Wimbledon et l'US Open ?
- Le Masters de Monte-Carlo
 - L'Open d'Australie
 - La coupe Davis
13. La Coupe du monde de football se déroule :
- Tous les ans
 - Tous les quatre ans
 - Tous les cinq ans
14. Quel est le revêtement d'un terrain de curling ?
- Glace
 - Terre
 - Herbe
15. Où se tient toujours le Grand Prix de France de Formule 1 ?
- Au circuit Magny-Cours près de Nevers
 - Au circuit Paul-Ricard dans le Var
 - Le circuit peut changer d'une année à l'autre



Vrai ou faux ?

- | | | |
|----|--|---|
| 1 | La douleur est le signe d'un bon entraînement ou de meilleurs résultats. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 2 | Le jogging est plus bénéfique que la marche pour la santé. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 3 | Rendu à un certain âge, il vaut mieux cesser de faire de l'activité physique car on risque de se blesser. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 4 | Pour perdre « mon ventre », je dois faire des exercices pour le ventre. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 5 | Il ne faut pas boire de l'eau pendant une activité physique. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 6 | Lorsque l'on parle d'activité physique, on fait référence à tous les mouvements du corps qui impliquent une dépense énergétique. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 7 | Trente minutes d'activité physique par jour suffisent pour engendrer des retombées bénéfiques sur la santé. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 8 | Si je ne peux pas faire de l'exercice tous les jours, l'important est de privilégier la durée et l'intensité. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 9 | Une activité physique réalisée régulièrement peut augmenter le bon cholestérol. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 10 | Les exercices de musculation ne servent qu'à faire grossir les muscles. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 11 | Le meilleur moment pour faire de l'activité physique, c'est tôt le matin. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |
| 12 | Les bienfaits de l'activité physique ne peuvent pas s'accumuler. Dès qu'on cesse d'être actif, on en perd les bénéfices. | V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> |

Réponses : Les sports

1. Quelle est la distance du marathon ?
Rep : b 42.195 Km
2. De combien de joueurs se compose une équipe de football ?
Rep : a 11 joueurs
3. Les Jeux olympiques (été ou hiver) sont organisés :
Rep : b Tous les 4 ans
4. Qu'est-ce que la NBA ?
Rep : a La nationale Basketball Association
5. Quel sport est arbitré obligatoirement en français ?
Rep : c L'escrime
6. Au judo, quel est le grade le plus élevé parmi ces ceintures ?
Rep : b Rouge
7. Combien y a-t-il de périodes dans un match de hockey sur glace ?
Rep : b 3 périodes de 20 minutes
8. Au bowling, quel est le score parfait (pour douze strikes consécutifs) ?
Rep : a 300 points
9. Avant un combat de sumo, que jettent les lutteurs sur la zone de combat ?
Rep : a du sel
10. Pour que les courses de chevaux classiques soient les plus serrées possible, les chevaux portent un poids de façon à rééquilibrer leurs chances :
Vrai
11. Quelles sont les deux disciplines composant le biathlon ?
Rep : c Ski de fond et tir à la carabine
12. Quel est le quatrième tournoi constituant le Grand Chelem de tennis, avec Roland-Garros, Wimbledon et l'US Open ?
Rep : b L'Open d'Australie
13. La Coupe du monde de football se déroule :
Rep : b Tous les 4 ans
14. Quel est le revêtement d'un terrain de curling ?
Rep : a Glace
15. Où se tient toujours le Grand Prix de France de Formule 1 ?
Rep : c Le circuit peut changer d'une année à l'autre

Réponses : Pourquoi ? Quand ? Comment ?

1. **Faux**- Pour être efficace, l'exercice ne doit pas causer de douleur. Aller au-delà de vos limites en provoquant de la douleur n'est pas bénéfique pour la santé. Il vaut mieux y aller doucement et progressivement. Si vous ressentez une douleur, il est préférable de diminuer l'intensité de l'exercice. N'oubliez pas que l'activité physique doit être agréable à faire. Y'a pas de mal à se faire du bien !
2. **Faux**- La marche est un très bon exercice. La marche entraîne moins de blessures pour le dos et les genoux que le jogging. N'oublie pas qu'en matière de santé, c'est la quantité totale d'énergie dépensée par une activité physique qui compte. Une marche rapide d'une trentaine de minutes par jour est très bonne pour la santé et elle est aussi bénéfique que vingt minutes de jogging trois fois par semaine. Pour évaluer si votre marche est assez rapide, marchez à une vitesse vous permettant de parler sans être trop essoufflé. Sortez, allez promener votre chien, même si vous n'en n'avez pas!
3. **Faux**- on n'est jamais trop âgé pour bouger. Il est prouvé que les gens actifs conservent leur autonomie, leur force et leur souplesse musculaire plus longtemps.
4. **Faux**- La graisse est une source d'énergie emmagasinée sous forme de tissus adipeux. Ces derniers ne sont pas concentrés en un seul endroit, mais distribués partout dans l'organisme. Cependant, il y a des parties du corps où l'on en retrouve davantage comme au niveau de la taille. Lorsqu'on exécute un exercice qui stimule le cœur tel que le jogging, ce sont tous les tissus adipeux de l'organisme qui sont touchés. Nous ne pouvons perdre du poids à un endroit spécifique. La perte de poids se fait partout dans le corps. Néanmoins, un exercice effectué pour une région précise du corps peut en améliorer le tonus musculaire. Pour perdre du poids, il faut donc agir à deux niveaux : surveiller son alimentation et faire régulièrement de l'activité physique. Utilisez les escaliers, marchez, nagez...bougez !

5. **Faux-** Que l'on soit ou non un athlète, on se doit de boire de l'eau avant, pendant et après une activité physique si l'on veut éviter la déshydratation. Cette règle s'applique à tous et pour toutes les formes d'activités physiques. L'approvisionnement en eau contribue à remplacer l'eau perdue par la sueur et à assurer un équilibre interne des liquides de l'organisme. Il est recommandé de boire même si vous n'avez pas soif, puisque l'exercice peut atténuer la sensation de soif. Que c'est plaisant de s'activer! L'eau... source de vie!
6. **Vrai-** L'activité physique englobe toutes les activités physiques qui entraînent une hausse de la dépense énergétique. Cela inclut aussi les tâches quotidiennes comme l'entretien de la maison, jouer dehors avec les enfants, etc.
7. **Vrai-** trente minutes d'activité physique par jour, à une intensité modérée, contribuent à améliorer votre santé. Si votre emploi du temps ne vous permet pas de faire de l'activité physique durant 30 minutes d'affilée, sachez qu'une activité menée trois fois par jour pendant 10 minutes vous procurera les mêmes bienfaits.
8. **Faux-** L'important c'est la régularité. Mieux vaut bouger tous les jours pendant une courte période, puis progressivement augmenter l'intensité. Accumuler des minutes d'activité physique, c'est faire des petits placements qui finissent par rapporter gros.
9. **Vrai-** L'activité physique favorise l'augmentation du bon cholestérol sanguin (HDL) et la diminution des triglycérides (un mauvais gras que l'on retrouve aussi dans le sang).
10. **Faux-** Les exercices musculaires permettent de tonifier les muscles, d'améliorer et de maintenir la force musculaire. C'est la façon de réaliser les exercices qui détermine si les muscles prendront beaucoup ou peu de volume.
11. **Faux-** Le meilleur moment pour bouger est celui qui vous convient.
12. **Vrai-** Malheureusement, on ne peut pas stoker les bienfaits de l'activité physique. Ils commencent à s'estomper dès que l'on arrête de faire de l'exercice. Voilà pourquoi il est important de bouger régulièrement. Pensez au muscle qui a fondu quand on enlève un plâtre après trois semaines.

Section 2

Les fêtes

🎵	Quand on est en amour.....	17
🎃	Halloween : Qui suis-je ?	18
	Le poisson d'avril	19
🎁	Le poisson d'avril	20
	Le jour de la marmotte.....	21
🎁	Le jour de la marmotte.....	22
	La Sainte-Catherine.....	23
	La fête des mères	24
	La fête des pères	25
🎁	Une histoire de cœur.....	26
🎁	Noël	27



Quand on est en amour



Patrick Normand

Si tu crois, que l'**AMOUR** t'as laissé **TOMBER** une autre fois
Et tu vois, que tout ton univers s'écroule autour de toi
N'oublie pas, vient toujours le **SOLEIL** après la **PLUIE**
Ouvre grand ton **CŒUR**, ne cherche pas ailleurs, écoute ce qu'il te dit

Ne laisse pas passer, la **CHANCE** d'être **AIMÉ**
Le **CŒUR** devient moins lourd
Quand on est en **AMOUR**

Si un **JOUR**, tu sembles que dans ta **VIE** plus rien ne t'appartient
En bohème, tu erres dans la **NUIT** apaisant ton chagrin
Souviens-toi, qu'il y a **TOUJOURS** quelqu'un qui n'attend que ta main
Ouvre grand ton **CŒUR**, ne cherche pas **AILLEURS**, écoute ce qu'il te dit

Ne laisse pas passer, la **CHANCE** d'être **AIMÉ**
Le **CŒUR** devient moins lourd
Quand on est en **AMOUR**

Mais la **VIE**, parfois nous fait l'esclave de nos **SOUVENIRS**
Entre nous, qu'importe le passé il y a l'**AVENIR**
C'est pourquoi, tu te dois de remettre l'**AMOUR** dans ton lit
Ouvre grand ton **CŒUR**, ne cherche pas **AILLEURS**, écoute ce qu'il te dit

Ne laisse pas passer, la **CHANCE** d'être **AIMÉ**
Le **CŒUR** devient moins lourd
Quand on est en **AMOUR**

Ne laisse pas passer, la **CHANCE** d'être **AIMÉ**
Le **CŒUR** devient moins lourd
Quand on est en **AMOUR**

Ne laisse pas passer, la **CHANCE** d'être **AIMÉ**
Le **CŒUR** devient moins lourd
Quand on est en **AMOUR**

Halloween : Qui suis-je ?



Vous écrivez sur des bouts de papier ou des étiquettes, les noms de divers personnages en lien avec l'Halloween comme Dracula, un squelette, etc. (voir liste ci-dessus). Le responsable colle un de ces bouts de papier sur le front de chaque participant ou encore dans le dos, de manière à ce que seulement les autres le voient. Chaque participant ne doit pas regarder le nom sur son papier.

Chacun tente de deviner le nom du personnage qu'il porte en posant des questions aux autres joueurs. Exemple : Est-ce un homme ? Une femme ? Un animal ? Etc. Les autres doivent répondre seulement par oui ou par non aux questions. Le premier qui trouve son personnage est le gagnant.

Des suggestions de noms vous sont fournies. Un même nom peut être utilisé pour plus d'une personne. Si vous avez d'autres idées de personnages, rien ne vous empêche de les ajouter.

Liste de noms

Sorcière

Fantôme

Vampire

Chauve-souris

Squelette

Dracula

Diable

Citrouille

Rat

Serpent

Loup-garou

Chat noir

Épouvantail

Araignée

Frankenstein

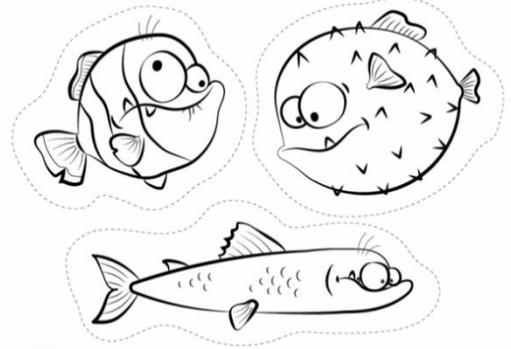


Le poisson d'avril

Un joli poisson d'avril trône dans votre dos.

Pourquoi cette drôle de coutume ?

Elle viendrait de France. En 1564, Charles IX a émis une ordonnance selon laquelle l'année, qui commençait alors le 1^{er} avril, débuterait désormais le 1^{er} janvier.



Pour taquiner tout simplement les gens qui étaient de mauvaise humeur par ce changement, on commence à leur offrir des cadeaux sans valeur qui dégénèrent en farces et blagues de toutes sortes. Ce sont ces farces qu'on baptisera « poisson d'avril ».

D'ailleurs, le mois d'avril est à la fois celui où le soleil quitte le signe zodiacal des Poissons et également celui de l'ouverture de la pêche. Cette date du 1^{er} avril est, depuis ce temps, devenue l'occasion de s'amuser et se moquer des autres.

Nos ancêtres étant de culture française, la coutume du poisson d'avril se perpétua en Nouvelle-France et connut autant de succès qu'ailleurs.

Au siècle dernier, cette célébration avait pris des proportions inégales. On rivalisait d'imagination pour mettre au point le scénario qui prendrait sa femme, son voisin, son député, le maître d'école. Certains se mettaient à la tâche dès le début de mois de mars. Certaines années, même les journaux se mettaient de la partie. L'un d'entre eux, annonça un certain 1^{er} avril, la découverte d'un arbre capable de produire du spaghetti...

Quand il s'agissait de faire courir le poisson d'avril, les jeunes ne cédaient en rien aux adultes. Ce jour-là, un nombre incroyable de petits poissons de papier apparaissaient à l'école. L'astuce consistait à aller les accrocher en douce dans le dos d'un compagnon ou du professeur. Toute la journée, il fallait vérifier régulièrement si on ne traînait pas un poisson dans le dos.

Thème et mascotte de cette journée rigolade, le poisson court encore.

Le poisson d'avril



- 1- De quel pays nous vient la coutume du poisson d'avril ?

- 2- Quel changement amena l'ordonnance émise par Charles IX en 1564 ?

- 3- Pourquoi offrait-on des cadeaux sans valeur aux gens qui étaient de mauvaise humeur ?

- 4- Quel nom donnera-t-on à ces farces ?

- 5- Le 1^{er} avril est devenu l'occasion de quoi ? (2 réponses)

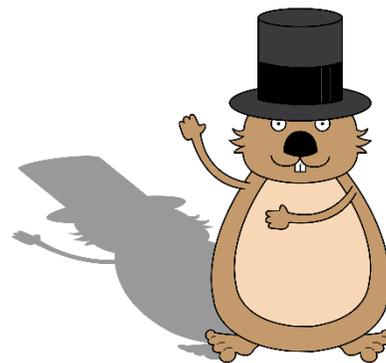
- 6- Nomme des gens que l'on voulait prendre le 1^{er} avril :

- 7- Quelle nouvelle annonça un journal à l'occasion d'un certain 1^{er} avril ?

- 8- De quelle manière les jeunes s'y prenaient pour faire courir le poisson d'avril à l'école ?

Le jour de la marmotte

La prospérité des fermiers dépend du temps, et il en va de même de celle des citadins, quoique à un moindre degré. Si le froid et l'humidité gâtent les récoltes du fermier, le coût de la vie montera. Peut-être faut-il voir ici la raison cachée qui explique l'intérêt que chacun porte au temps qu'il fait. La manchette de presque tous les journaux donne les prévisions météorologiques. Des spécialistes officiels passent leur vie à étudier les vents, les nuages et les températures.



Avant qu'on ait su prévoir le temps scientifiquement, il existait maintes superstitions qui disaient, par exemple, de planter les fèves et les pommes de terre par une nuit sans lune. Une autre disait que s'il pleuvait à la Saint-Henri, le 15 juillet, il pleuvait pendant les quarante jours suivants.

L'une des plus intéressantes, parmi ces superstitions, est celle qui concerne le jour de la marmotte. La marmotte ou siffleux est un rongeur pansu, commun dans les bois et les champs où il commet quelques dégâts dans les foin. Il se creuse un profond terrier et s'y retire en automne pour hiberner. Il sort généralement de sa retraite au mois de mars.

On croyait jadis que la marmotte se réveillait chaque année le 2 février et se montrait à l'entrée de son terrier. Si le temps était couvert, le printemps serait doux et précoce; si le soleil projetait l'ombre de l'animal sur le sol, il rentrait et se rendormait pour quelques semaines.

Nous ne connaissons pas l'origine de cette croyance. Il est probable que vers la fin de l'hiver, les marmottes se réveillent de leur long engourdissement, font de temps à autre une sortie pour observer les conditions extérieures mais sans choisir le 2 février.

Le jour de la marmotte ?



1. Comment dit-on que la température est importante pour les fermiers ?

2. Nomme 2 facteurs qui peuvent nuire aux récoltes ?

3. Copie la phrase qui dit où trouver les prévisions du temps ?

4. Qu'est-ce que les météorologues étudient ?

5. Selon la tradition, quand faut-il planter les pommes de terre ?

6. Où retrouve-t-on les marmottes ?

7. Comment se nomme leur habitation ?

8. À quoi sert-elle ?

9. Que se passe-t-il si à leur sortie le temps est couvert ?

10. Que penses-tu de cette croyance ?

La Sainte-Catherine

À l'origine, vers l'an 307, une femme du nom de Catherine aurait été exécutée pour avoir refusé de se marier avec un empereur romain.

La coutume se serait répandue depuis cette époque d'appeler Catherine ou Catherinette, les filles de plus de 25 ans qui n'ont pas encore trouvé de mari.

La Sainte-Catherine (25 novembre) est la fête des « vieilles » filles.

L'étymologie grecque de ce prénom est « katharos » qui veut dire pur.

Le 25 novembre, les Catherinettes arborent un chapeau de couleur verte (pour la connaissance) et jaune (pour la foi) car on dit qu'elles coiffent Sainte-Catherine.

Origine de la tire

Au début de la colonisation du Québec, la religieuse enseignante Marguerite Bourgeoys a commencé à fabriquer de la tire en ce jour de fête pour attirer vers elle les petites amérindiennes.

C'est vers le 25 novembre que nous arrive la première bordée de neige de l'hiver. Il se fabriquait à cette occasion une tire à base de mélasse qu'il fallait étirer, couper en bouchées et envelopper dans des papillotes.

La fête des mères

La fête des mères date depuis belle lurette !

Elle trouve son origine dans la Rome Antique. Ainsi, le jour des Mères, les « Matronalia », était déjà célébré au 6^e siècle avant Jésus-Christ, sous la haute protection de Junon, déesse de la Féminité et du Mariage.

Plus près de nous, en 1914, ce fut le président Woodrow Wilson qui officialisa la coutume, après avoir été ému par l'une de ses électrices restée inconsolable suite à la mort de sa chère maman.

Depuis, le fameux jour du « Mother day », dans certaines régions, les hommes portent une fleur d'œillet blanc à la boutonnière, symbole de l'amour porté à leur « dear mother » !

Cette nouvelle fête déplut fort aux suffragettes, militantes partisans de l'émancipation féminine, qui se battaient à l'époque pour leur droit de vote. Elles y voyaient un encouragement à ce que la femme reste au foyer à élever ses enfants en jouant uniquement les fées du logis, sans avoir la possibilité de revendiquer le droit bien légitime au travail salarié.

En France, suite à la meurtrière guerre de 14/18, beaucoup de mères perdirent leurs fils et beaucoup d'épouses, leur mari. Pour rendre hommage à toutes ces femmes, une première « Journée » fut célébrée à Lyon en 1918.

Depuis 1941, la Fête des Mères est devenue une fête inscrite au calendrier. Ce jour, fixé l'un des derniers dimanches de mai, donne lieu à d'adorables ribambelles de cadeaux préparés par les petits loups en secret, avec la complicité inventive de leurs maitres et maitresses d'école.

Que de poèmes, de bijoux faits avec les moyens du bord sont alors offerts par les artistes en herbe ! Bien souvent ces cadeaux finissent leur vie entassés pêle-mêle dans un tendre bric-à-brac. Les mamans les ressortent plus tard de leurs tiroirs à souvenirs avec un battement de cœur : « tu te rappelles quand Léo m'a offert ce collier de trombones, il venait juste de perdre sa dernière dent de lait.... Et de gagner sa première ceinture de judo ! »

Source : www.fiesta-i-fiesta.com

La fête des pères



Vous pensez sûrement qu'il existe une Fête des Pères parce qu'il y a une Fête des Mères. C'est un peu la raison principale, mais l'histoire ne s'arrête pas là.

Déjà chez les Romains, on honorait les pères. Cependant, cette cérémonie qui avait lieu chaque année en février célébrait seulement les pères décédés. La Fête des Pères telle que nous la connaissons aujourd'hui, date de beaucoup moins longtemps.

En 1910, en écoutant le sermon sur la Fête des Mères, l'Américaine Sanora Smart Dodd se mit alors à penser à son père. Ce sermon évoquait le courage et les sacrifices engendrés par la maternité.

Son père, un vétéran de la guerre de Sécession, avait tout sacrifié pour ses cinq enfants qu'il éleva seul après la mort de sa femme. Selon elle, les pères aussi faisaient preuve de courage et d'esprit de sacrifices, mais on n'en parlait jamais.

Toutefois, cette fête eut beaucoup de mal à s'implanter, les membres du Congrès américain, tous des hommes, craignaient que leur soutien soit interprété comme un geste d'autocélébration.

En 1924, le Congrès américain incite donc finalement les États à célébrer les pères. Mais cette fête, bien que célébrée partout depuis le début du siècle, n'obtient son statut officiel qu'en 1972 sous la présidence de Richard Nixon.

Aujourd'hui, l'Europe et l'Amérique célèbrent les pères. Bien entendu, la société de consommation s'est emparée de cette fête comme elle l'a fait précédemment pour les autres fêtes. Alors que les cadeaux devraient être secondaires, on a malheureusement l'impression qu'ils prennent le pas sur l'occasion qui nous est donnée d'exprimer notre attachement à ces êtres si précieux.

Source : www.maisondusoleil.free

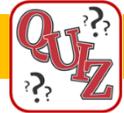
Une histoire de cœur



Compléter l'énoncé contenant toujours le mot cœur :

- 1 C _ _ _ de ♥
- 2 De t _ _ _ ♥
- 3 En avoir le ♥ n _ _
- 4 Ne pas le p _ _ _ _ dans son ♥
- 5 Prendre une c _ _ _ _ à ♥
- 6 S _ _ _ _ sur son ♥
- 7 Des ♥ d'a _ _ _ _ _
- 8 Entre les deux mon ♥ B _ _ _ _ _
- 9 Une h _ _ _ _ _ de ♥
- 10 Un ♥ b _ _ _ _
- 11 De la j _ _ _ au ♥
- 12 Une c _ _ _ _ sur le ♥
- 13 C'est un ♥ v _ _ _ _
- 14 Avoir le ♥ t _ _ _ _ _
- 15 Se f _ _ _ _ le ♥ en deux
- 16 Du ♥ au v _ _ _ _
- 17 J'ai le ♥ j _ _ _ _
- 18 La r _ _ _ au ♥
- 19 Un a _ _ _ _ - ♥
- 20 Le ♥ en 100 m _ _ _ _ _
- 21 Opération à ♥ o _ _ _ _
- 22 Au ♥ du p _ _ _ _ _
- 23 Les b _ _ _ _ _ du ♥
- 24 ♥ Qui s _ _ _ _ _ n'a pas tout ce qu'il désire
- 25 B _ _ _ _ comme un ♥
- 26 Sinon son ♥ va f _ _ _ _ _
- 27 Les c _ _ _ du ♥
- 28 Je l'a _ _ _ de tout mon ♥
- 29 St-Valentin, f _ _ _ des ♥
- 30 Faites ce j _ _ de bon ♥

Source : <http://www.chezpaenia.com>



1. L'avent est une période de Noël, à quoi correspond-elle ?
 - Période englobant les 4 dimanches avant Noël
 - Période égale aux 3 semaines avant le jour de Noël
 - Période égale à deux semaines avant Noël

2. Dans les campagnes, il était courant d'aller chercher son sapin de Noël dans une forêt proche de chez soi. Est-ce légalement possible ?
 - Oui bien sûr !
 - Non c'est interdit depuis 1960 !
 - Non, les coupes sauvages n'ont jamais été autorisées !

3. On cueillait aussi du houx pour décorer la maison, quel houx choisissait-on pour qu'il ait de belles boules rouges ?
 - Le houx femelle Le houx mâle

4. Il était de tradition de s'embrasser sous le houx de Noël pour porter bonheur :
 - Vrai Faux

5. Il fallait décorer le sapin. Dans l'antiquité, les sapins furent d'abord décorés avec des pommes. Suite à une grande sécheresse, en 1858, il fallut inventer des boules. En quoi furent fabriquées ces boules dont la tradition perdure et que l'on trouve encore aujourd'hui ?
 - En cire
 - En verre
 - En papier mâché

6. A l'origine, la messe de Minuit était précédée :
 - D'un repas maigre
 - D'un copieux réveillon
 - De prières

7. On se rendait ensuite à la messe de minuit pour célébrer la nativité. Elle durait à peu près une heure. C'était le :
 - 24 décembre
 - 25 décembre
 - 26 décembre

8. Il était de circonstance, à l'époque, d'entonner :
 Les démons de Minuit Minuit Chrétien
9. On revenait à la maison, après la messe pour :
 Manger la soupe à l'oignon
 Faire le réveillon
 Aller se coucher
10. Que mangeait-on, le soir de Noël, avant la tradition de la dinde ?
 De l'agneau De l'oie Une raclette
11. Que chantait-on avant d'aller se coucher en 1925 ?
 Petit Papa Noël, quand tu descendras du ciel, avec des jouets
par milliers, n'oublie pas mon petit soulier
 Demain matin, petit garçon tu trouveras dans tes chaussons, tous les
jouets dont tu as rêvé, petit garçon, il est l'heure d'aller te coucher
 Douce nuit, sainte nuit, dans les cieux, l'astre luit
12. Et on n'oubliait pas :
 De mettre une coupe de champagne sur la table pour le Père Noël
 De mettre ses chaussures devant la cheminée pour que le Père Noël
y dépose les cadeaux
 De laisser le vin chaud sur le poêle pour réchauffer le Père Noël
13. Dans la première moitié du 20^e siècle, le père Noël accrochait parfois
quelques oranges, fruits de luxe à l'époque, mais par où arrivait-il ?
 Par la cheminée Par la porte
14. Et le matin, il était passé ! qu'avait-il apporté ?
 Un ou deux jolis cadeaux à chacun !
 Des dizaines de cadeaux à chacun !



Réponses : Le poisson d'avril

1. France
2. L'année débute le 1^{er} janvier au lieu du 1^{er} avril
3. Pour les taquiner
4. Poisson d'avril
5. Le soleil quitte le signe zodiacal des poissons / Ouverture de la pêche
6. Femme, voisin, député, maitre d'école
7. La découverte d'un arbre capable de produire du spaghetti
8. Accrocher en douce, de petits poissons de papier, au dos d'un compagnon ou d'un professeur

Réponses : Le jour de la marmotte

1. Leur prospérité dépend de la température
2. Le froid et l'humidité
3. La manchette de presque tous les journaux donne les prévisions météorologiques
4. Les vents, les nuages et les températures
5. Par une nuit sans lune
6. Dans les bois et les champs
7. Terrier
8. À Hiberner
9. Le printemps sera doux et précoce
10. Réponse libre...

Réponses : Une histoire de cœur

- 1- **COUP** de ♥
- 2- De **TOUT** ♥
- 3- En avoir le ♥ **NET**
- 4- Ne pas le **PORTER** dans son ♥
- 5- Prendre une **CHOSE** à ♥
- 6- **Serrer** sur son ♥
- 7- Des ♥ d'**ARTICHAUT**
- 8- Entre les deux mon ♥ **BALANCE**
- 9- Une **HISTOIRE** de ♥
- 10- Un ♥ **BRISÉ**
- 11- De la **JOIE** au ♥
- 12- Une **CROTTE** sur le ♥
- 13- C'est un ♥ **VOLAGE**
- 14- Avoir le ♥ **TOURMENTÉ**
- 15- Se **FENDRE** le ♥ en deux
- 16- Du ♥ au **VENTRE**
- 17- J'ai le ♥ **JAUNE**
- 18- La **RAGE** au ♥
- 19- Un **ACCROCHE** - ♥
- 20- Le ♥ en 100 **MIETTES**
- 21- Opération à ♥ **OUVERT**
- 22- Au ♥ du **PROBLÈME**
- 23- Les **BATTEMENTS** du ♥
- 24- ♥ qui **SOUPIRE** n'a pas tout ce qu'il désire
- 25- **BELLE** comme un ♥
- 26- Sinon son ♥ va **FLANCHER**
- 27- Les **CRIS** du ♥
- 28- Je l'**AIME** de tout mon ♥
- 29- St-Valentin, **FÊTE** des ♥
- 30- Faites ce **JEU** de bon ♥

Réponses : Noël

- 1- L'avent est une période Noël, à quoi correspond-elle ?
Période englobant les 4 dimanches avant Noël
- 2- Dans les campagnes, il était courant d'aller chercher son sapin de Noël dans une forêt proche de chez-soi. Est-ce légalement possible ?
Non, les coupes sauvages n'ont jamais été autorisées !
- 3- On cueillait aussi du houx pour décorer la maison, quel houx choisissait-on pour qu'il ait de belles boules rouges ?
Le houx femelle
- 4- Il était de tradition de s'embrasser sous le houx de Noël pour porter bonheur :
Faux
- 5- En quoi furent fabriquées ces boules dont la tradition perdure et que l'on trouve encore aujourd'hui ?
En verre
- 6- A l'origine, la messe de Minuit était précédée :
D'un repas maigre
- 7- On se rendait ensuite à la messe de minuit pour célébrer la nativité. Elle durait à peu près une heure. C'était le :
25 décembre
- 8- Il était de circonstance, à l'époque, d'entonner :
Minuit Chrétien
- 9- On revenait à la maison, après la messe pour :
Faire le réveillon
- 10- Que mangeait-on dans les campagnes, le soir de Noël, avant la tradition de la dinde ?
De l'oie
- 11- Que chantait-on avant d'aller se coucher en 1925 ?
Douce nuit, sainte nuit, dans les cieux, l'astre luit
- 12- Et on n'oubliait pas :
De mettre ses chaussures devant la cheminée pour que le Père Noël y dépose les cadeaux
- 13- Dans la première moitié du 20^e siècle, le père Noël accrochait parfois quelques oranges fruits de luxe à l'époque, mais par où arrivait-il ?
Par la cheminée
- 14- Et le matin, il était passé ! qu'avait-il apporté ?
Un ou deux jolis cadeaux à chacun !

Section 3

Géographie

♪	Moi mes souliers	33
🎲	L'alphabet par thèmes	34
📖	Géographie	35
	Au nom du peuple	36
	Quelques villes du Québec	37
	Provinces du Canada	37
	Le Québec	38
📖	Québec	40
📖	Pays et capitales	41
	Géographie	42
📖	Géographie	43
	Noir ou blanc	44



Moi mes souliers



Félix Leclerc

Moi mes souliers ont beaucoup voyagé
Ils m'ont porté de l'école à la guerre
J'ai traversé sur mes souliers ferrés
Le monde et sa misère

Moi mes souliers ont passé dans les prés
Moi mes souliers ont piétiné la lune
Puis mes souliers ont couché chez les fées
Et fait danser plus d'une

Sur mes souliers y'a de l'eau des rochers
D'la boue des champs et des pleurs de femmes
J'peux dire qu'ils ont respecté le curé
L'pays, l'bon Dieu et l'âme

S'ils ont marché pour trouver l'débouché
S'ils ont traîné de village en village
Suis pas rendu plus loin qu'à mon lever
Mais devenu plus sage

Tous les souliers qui bougent dans les cités
Souliers de gueux et souliers de guerre
Un jour cesseront d'user les planchers
Peut-être cette semaine

Moi mes souliers n'ont pas foulé Athènes
Moi mes souliers ont préféré les plaines
Quand mes souliers iront dans les musées
Ce sera pour s'y, s'y accrocher

Au paradis parait-il mes amis
C'est pas la place pour les souliers vernis
Dépêchez-vous de salir vos souliers
Si vous voulez être pardonnés
Si vous voulez être pardonnés

L'alphabet par thème



Déroulement de l'activité

L'animateur demande aux participants de trouver un pays ou une ville commençant par chacune des lettres de l'alphabet.

Remarque

On peut former deux équipes. Chaque joueur est jumelé à un joueur de l'autre équipe. L'animateur choisit un thème en lien avec la géographie, comme un pays ou une ville et une lettre pour le premier couple. Le premier joueur de ce couple qui trouve un mot répondant aux 2 critères permet à son équipe de gagner un point. Le jeu se poursuit ensuite avec un autre couple. L'équipe qui a le plus de points remporte la partie.



Géographie



1. Quel est la capitale du Canada ? Ottawa Montréal
2. Quelle île du Canada est célèbre pour ses pommes de terre ? _____
3. Combien de tornades y a-t-il chaque année en Amérique du Nord ?
100 400 700
4. Quel est la plus petite province du Canada ? _____
5. À l'embouchure du St-Laurent, combien y a-t-il de lacs ? 3 5 7
6. Quel pays a la plus grande population ? États-Unis Chine
7. Dans quelle ville canadienne est située l'Université McGill
Vancouver Montréal
8. Quel pays fabrique le plus de jouets ? Japon États-Unis Chine
9. Dans quel pays arabe se trouve le plus long pipe-line d'eau au monde ?
Iran Arabie saoudite
10. Le plus grand lac d'eau douce au monde est le lac Supérieur ? V F
11. Sur quel lac se trouve Venise en Québec ? _____
12. Quel est le plus long fleuve du Canada ? Mackenzie Saint-Laurent
13. Quel est le plus petit continent ? _____
14. De quelle province canadienne le Labrador fait-il partie ? _____

Au nom du peuple

Comment s'appellent les habitants de :

Afghanistan	Afghan(e)	Hollande	Hollandais(e)
Albanie	Albanais(e)	Hongrie	Hongrois(e)
Algérie	Algérien(ne)	Inde	Indien(ne)
Allemagne	Allemand(e)	Indonésie	Indonésien(ne)
Angleterre	Anglais(e)	Iran	Iranien(ne)
Arabie Saoudite	Saoudien(ne)	Iraq	Iraquien(ne)
Argentine	Argentin(e)	Irlande	Irlandais(e)
Australie	Australien(ne)	Islande	Islandais(e)
Autriche	Autrichien(ne)	Israël	Israélien(ne)
Belgique	Belge	Italie	Italien(ne)
Birmanie	Birman(e)	Japon	Japonais(e)
Bolivie	Bolivien(ne)	Jordanie	Jordanien(ne)
Brésil	Brésilien(ne)	Kenya	Kenyan(e)
Bulgarie	Bulgare	Koweït	koweïtien(ne)
Cambodge	Cambodgien(ne)	Liban	Libanais(e)
Cameroun	Camerounais(e)	Libye	Libyen(e)
Canada	Canadien(ne)	Luxembourg	Luxembourgeois(e)
Chili	Chilien(ne)	Madagascar	Malgache
Chine	Chinois(e)	Mali	Malien(e)
Chypre	Cypriote	Maroc	Marocain(e)
Colombie	Colombien(ne)	Mexique	Mexicain(e)
Corée	Coréen(ne)	Népal	Népalais(e)
Côte-d'Ivoire	Ivoirien(ne)	Niger	Nigérien(ne)
Cuba	Cubain(e)	Norvège	Norvégien(ne)
Danemark	Danois(e)	Nouvelle-Zélande	Néo-Zélandais(e)
Égypte	Égyptien(ne)	Pakistan	Pakistanaï(s)e
Espagne	Espagnol(e)	Panama	Panaméen(ne)
États-Unis	Américain(e)	Paraguay	Paraguayen(ne)
Éthiopie	Éthiopien(ne)	Pérou	Péruvien(ne)
Finlande	Finlandais(e)	Philippines	Philippin(e)
France	Français(e)	Pologne	Polonais(e)
Gabon	Gabonais(e)	Portugal	Portugais(e)
Ghana	Ghanéen(ne)	Roumanie	Roumain(e)
Grèce	Grec(que)	Russie	Russe
Guadeloupe	Guadeloupéen(ne)	Rwanda	Rwandais(e)
Guatemala	Guatémaltèque	Sénégal	Sénégalais(e)
Guinée	Guinéen(ne)	Slovaquie	Slovaque
Haïti	Haïtien(ne)	Somalie	Somalien(ne)
Soudan	Soudanais(e)	Togo	Togolais(e)

Suède	Suédois(e)	Tunisie	Tunisien(ne)
Suisse	Suisse	Turquie	Turc(que)
Syrie	Syrien(ne)	Uruguay	Uruguayen(ne)
Taiwan	Taiwanais(e)	Venezuela	Vénézuélien(ne)
Tanzanie	Tanzanien(ne)	Vietnam	Vietnamien(ne)
Tchad	Tchadien(ne)	Yougoslavie	Yougoslave
Tchèque	Tchèque	Zaire	Zairois(e)
Thaïlande	Thaïlandais(e)	Zambie	Zambien(ne)

Quelques villes du Québec

Abitibi	Abitibien(ne)	Lac St-Jean	Jeannois(e)
Amos	Amossois(e)	Lachine	Lachenois(e)
Amqui	Amquien(ne)	Lachute	Lachinois(e)
Beauce	Beauceron(ne)	Lanaudière	Lanaudois(e)
Beloëil	Beloleillois(e)	Laurentides	Laurentien(ne)
Gaspé	Gaspésien(ne)	Laval	Lavallois(e)
Gatineau	Gatinois(e)	Longueuil	Longueuillois(e)
Grand-Mère	Grand-Mérois(e)	Mascouche	Mascouchois(e)
Iberville	Ibervillois(e)	Montréal	Montréalais(e)
Îles-de-la-Madeleine	Madelinot(ienne)	Rimouski	Rimouskois(e)
Joliette	Joliettain(e)	Saguenay	Saguenéen(ne)
Jonquière	Jonquiérois(e)	Sherbrooke	Sherbrookois(e)
Kamouraska	Kamouraskois(e)	Trois-Rivières	Trifluvien(ne)
La Malbaie	Malbéen(ne)	Valleyfield	Campivallencien(ne)
La Tuque	Latuquois(e)		

Provinces du Canada

Alberta	Albertain(e)
Colombie-Britannique	Britanno-Colombien(ne)
Île-du-Prince-Édouard	Prince-Édouardien(ne)
Labrador	Labradorien(ne)
Manitoba	Manitobain(ne)
Nouveau-Brunswick	Néo-Brunswickois(e)
Nouvelle-Écosse	Néo-Écossais(es)
Nunavut	Nunavumiut
Ontario	Ontarien(ne)
Québec	Québécois(e)
Saskatchewan	Saskatchewanais(e)
Terre-Neuve	Terre-Neuvien(ne)
Terr. du Nord-Ouest	Ténois(e)
Yukon	Yukonnais(e)

Le Québec

Origine du nom

Le nom de « Québec » qui vient du mot algonquin signifiant « passage étroit » ou « détroit », désignait à l'origine le rétrécissement du fleuve Saint-Laurent en face de l'actuelle ville de Québec. La province de Québec a été rebaptisée plusieurs fois au cours de son histoire, portant tour à tour les noms de Canada, Nouvelle-France, Bas-Canada et Canada-Est.

Histoire

Avant l'arrivée des Européens, ce sont d'abord des nations autochtones, membres pour la plupart des familles linguistiques et culturelles algonquiennes et iroquoiennes, qui se sont établies sur le territoire actuel du Québec et en ont grandement influencé l'histoire. La nation inuite vivait dans le nord du Québec et y est encore aujourd'hui concentrée.

Le Québec a été l'une des premières régions du Canada qu'ont explorées et colonisées les Européens.

Jacques Cartier accoste à Gaspé en 1534 et prend possession, au nom du roi de France, du territoire qui s'appellera le Canada. En 1608, Samuel de Champlain fonde la ville de Québec. Quelques années plus tard, Paul Chomedey de Maisonneuve fonde ville-Marie (1642) qui deviendra Montréal à la fin du XVIII^e siècle.

La bataille des plaines d'Abraham marque, en 1759, la défaite des troupes françaises aux mains de l'armée anglaise. Par le traité de Paris (1763), le roi de France cède la Nouvelle-France à la couronne d'Angleterre. Cette cession entraîne une importante immigration de colons anglais, irlandais et écossais. En 1774 l'Acte de Québec permet le libre exercice de la religion catholique et l'usage de la langue française et du droit civil français au Québec. L'Acte constitutionnelle de 1867 consacre la fédération de quatre provinces du Canada : le Québec, l'Ontario, le Nouveau-Brunswick et la Nouvelle-Écosse

Une précision fut apportée au territoire de la province de Québec en 1898 par la reconnaissance de ses limites septentrionales à la suite d'une décision judiciaire rendue en 1884. Le territoire fut ensuite modifié en 1912 pour y inclure le district d'Ungava, qui faisait anciennement partie des Territoires du Nord-Ouest. En 1927, le Comité judiciaire du Conseil privé britannique

fut prié de rendre un avis sur une dispute entre le Canada et Terre-Neuve concernant l'emplacement de la frontière séparant Terre-Neuve et le Québec au Labrador.

Le Québec est la plus grande province du Canada. Il pourrait contenir trois fois la France et sept fois la Grande-Bretagne. Il est parsemé d'un million de lacs et rivières, et traversé sur 1 200 kilomètres par le Saint-Laurent, l'une des plus grandes voies navigables du monde. On y trouve différents types de végétations : la forêt boréale au sud, la taïga au centre et la toundra plus au nord.

Créé en 1792, le Parlement québécois est l'un des plus anciens au monde. Le système politique québécois est d'inspiration britannique alors que son système juridique se caractérise par la cohabitation du droit privé d'origine française (droit codifié), inspiré à l'origine, dans une certaine mesure, du Code Napoléon, et du droit public d'origine anglaise (common Law).

Armoiries

Les armoiries du Québec furent adoptées par décret de sa Majesté la reine Victoria en 1868 et modifiées par décret du lieutenant-gouverneur en conseil en 1939.



L'écu s'orne de trois fleurs de lis d'or sur champ d'azur, qui rappellent la domination qu'exerçait autrefois la France royaliste sur le Québec, (les armoiries originales qu'avait accordées la reine Victoria, portaient deux fleurs de lis bleues sur champ d'or.) Un rameau d'érable à trois feuilles de sinople, représentait le produit le plus caractéristique du Canada, apparaît dans la partie inférieure, et un léopard d'or, symbolisant la couronne britannique, qui a accordé l'écu, figure au centre.

Devise

Je me souviens

Drapeau

Le drapeau du Québec fut adopté en 1948 par décret du lieutenant-gouverneur en conseil et sanctionné par la législature de la province en 1950. Les dimensions du drapeau sont trois de longueur sur deux de largeur.



Le drapeau du Québec est généralement désigné sous le nom de fleurdelisé. Sa croix blanche sur un champ d'azur rappelle une ancienne bannière de l'armée française, et les quatre fleurs de lis symbolisent la France. Selon la légende, l'usage de la fleur de lis comme emblème de la royauté française remonte à 496, année où Clovis, premier roi chrétien de France fut baptisé par Saint-Rémi et où il aurait adopté la fleur de lis comme emblème personnel.

Emblème floral

La loi sur le drapeau et les emblèmes du Québec, adoptée en novembre 1999 fait de l'iris versicolore le nouvel emblème floral du Québec. L'iris versicolore est une fleur printanière indigène qui pousse dans plus de la moitié du territoire de cette province, de la vallée du Saint-Laurent jusqu'à la baie James. De 1963 à 1999, le lis blanc de jardin a tenu lieu d'emblème floral de la province.



Autres symboles de la province

L'arbre

Le bouleau jaune



L'oiseau

Le harfang des neiges

Québec



1 Quels noms la province de Québec a-t-elle portés au cours de son histoire ?

2 Qui habitait le territoire actuel de Québec avant l'arrivée des Européens ?

3 Quelle est la plus grande province du Canada ?

Pays et capitales



Trouve la capitale de chaque pays et inscris le chiffre correspondant.

Algérie	Iran
Angleterre	Israël
Argentine	Italie
Australie	Japon
Autriche	Libye
Belgique	Malaisie
Bolivie	Maroc
Brésil	Mexique
Bulgarie	Norvège
Canada	Pakistan
Chine	Philippines
Colombie	Pologne
Cuba	Portugal
Danemark	Roumanie
Égypte	Russie
Espagne	Suède
Finlande	Suisse
Grèce	Tchécoslovaquie
Hollande	Thaïlande
Hongrie	Tunisie
Inde	Turquie
Irlande	Venezuela
Irak	Yougoslavie

Capitales :

- | | | | |
|--------------|---------------|------------------|-----------------|
| 1. Bruxelles | 13. Helsinki | 25. Athènes | 37. Caracas |
| 2. Lisbonne | 14. Ankara | 26. Copenhague | 38. Téhéran |
| 3. Rabat | 15. Belgrade | 27. Oslo | 39. Mexico City |
| 4. Ottawa | 16. Pékin | 28. Rome | 40. Jérusalem |
| 5. Prague | 17. Le Caire | 29. La Havane | 41. Islamabad |
| 6. Bangkok | 18. Canberra | 30. La Paz | 42. New Delhi |
| 7. Moscou | 19. Alger | 31. Singapour | 43. Tokyo |
| 8. Bucarest | 20. Tunis | 32. Amsterdam | 44. Madrid |
| 9. Varsovie | 21. Tripoli | 33. Vienne | 45. Dublin |
| 10. Londres | 22. Genève | 34. Budapest | 46. Manille |
| 11. Bogota | 23. Sofia | 35. Brasilia | |
| 12. Baghdâd | 24. Stockholm | 36. Buenos Aires | |

Géographie

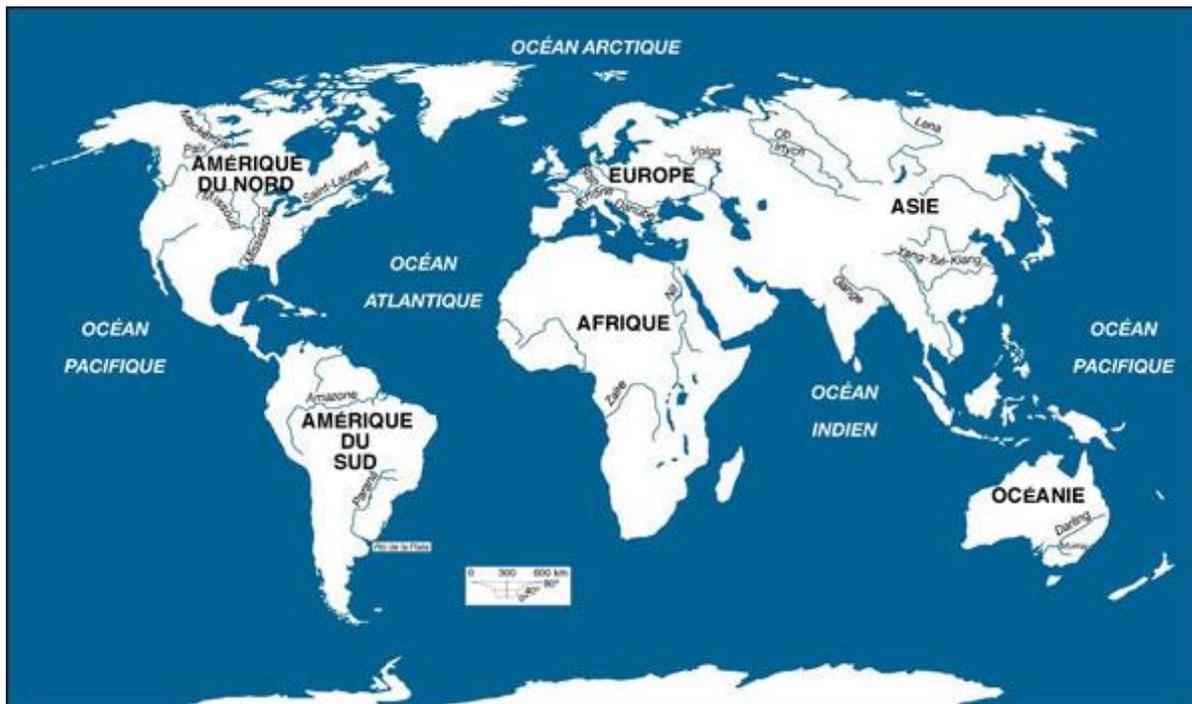
Continent

C'est une très vaste masse de terre limitée par un ou plusieurs océans.

Au nombre de 7, l'Asie, l'Europe, l'Amérique du Nord, l'Amérique du Sud, l'Afrique, l'Océanie et l'Antarctique sont les continents du globe. Ils n'occupent qu'environ 29% de la surface terrestre. Le reste, 71%, est occupé par les océans : Pacifique, Atlantique, Indien, Arctique et Antarctique.

Notre pays, le Canada, fait partie du continent de l'Amérique du Nord. Sa capitale est Ottawa. Le Canada possède 10 provinces : Colombie-Britannique, Alberta, Saskatchewan, Manitoba, Ontario, Québec, Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard et Terre-Neuve.

Notre province est le Québec qui a pour capitale Québec.



Océans et continents

Géographie



- 1 Combien y a-t-il de continents dans le monde ? _____
Nommez-les : _____

- 2 Dans quel continent vivons-nous ? _____
- 3 Nommez un grand pays pour chacun des continents : _____

- 4 Quel est le nom de notre pays ? _____
- 5 Combien y a-t-il de provinces au Canada ? _____
Nommez-les : _____

- 6 Quelle est notre province et sa capitale ? _____
- 7 Nommez les capitales des provinces de Québec.
 - a. Colombie-Britannique _____
 - b. Alberta _____
 - c. Saskatchewan _____
 - d. Manitoba _____
 - e. Ontario _____
 - f. Québec _____
 - g. Nouveau-Brunswick _____
 - h. Nouvelle-Écosse _____
 - i. Île-du-Prince-Édouard _____
 - j. Terre-neuve _____

Choix de réponse

Charlottetown, Québec, Winnipeg, Saint-Jean, Toronto, Victoria, Régina, Fredericton, Halifax, Edmonton

Noir ou blanc

La scène qui suit a eu lieu dans un vol de la compagnie British Airways entre Johannesburg et Londres. Une femme blanche, d'environ cinquante ans, s'assied à côté d'un homme noir. Visiblement perturbée, elle appelle l'hôtesse de l'air :

Quel est votre problème, madame ? demande l'hôtesse.

Mais vous ne voyez donc pas ? répond la dame. *Vous m'avez placée à côté d'un noir. Je ne supporte pas de rester à côté d'un de ces répugnants. Donnez-moi un autre siège.*

S'il vous plaît, calmez-vous, dit l'hôtesse de l'air. *Presque toutes les places de ce vol sont prises. Je vais voir s'il y a une place disponible.*

L'hôtesse s'éloigne et revient quelques minutes plus tard.

Madame, comme je le pensais, il n'y a plus aucune place de libre dans la classe économique. J'ai parlé au commandant et il m'a confirmé qu'il n'y a plus de place dans la classe exécutive. Toutefois, nous avons encore une place en première classe.

Avant que le dame puisse faire le moindre commentaire, l'hôtesse continue :

Il est tout à fait inhabituel dans notre compagnie de permettre à une personne en classe économique de s'asseoir en première classe. Mais, vu les circonstances, le commandant trouve scandaleux d'obliger quelqu'un à s'asseoir à côté d'une personne aussi désagréable.

Et, s'adressant à l'homme noir, l'hôtesse de l'air lui dit :

Monsieur, si vous le souhaitez, prenez votre bagage à main, car un siège en première classe vous attend !

Et tous les passagers autour qui, choqués, assistaient à la scène, se levèrent et applaudirent.



Réponses : Géographie 1

1. Ottawa
2. L'île du Prince Édouard
3. Environ 700
4. L'île du Prince Édouard
5. 5 (Huron- Érié- Supérieur- Ontario- Michigan)
6. La Chine
7. Montréal
8. Le Japon
9. L'Arabie saoudite
10. Vrai
11. Sur le lac Champlain
12. Le Mackenzie (Il naît dans les rocheuses)
13. L'Australie
14. Terre-Neuve

Réponses : Le Québec

- 1 Canada, Nouvelle-France, Bas-Canada et Canada-Est
- 2 Nations autochtones, des familles linguistiques et culturelles algonquiennes et iroquoiennes
- 3 Le Québec

Réponses : Géographie 2

- 1 Il y a sept continents : l'Asie, l'Europe, l'Amérique du Nord, l'Amérique du Sud, l'Afrique, l'Océanie et l'Antarctique.
- 2 L'Amérique du Nord
- 3 Voici quelques réponses :

Asie	Europe	Am. Nord	Am. sud	Afrique	Océanie	Antarctique
Chine	Irlande	Canada	Argentine	Égypte	Australie	Péninsule
Inde	Portugal	Caraïbes	Chili	Afrique sud	Iles Fidji	
Japon	Grèce	Hawaï	Équateur	Kenya	Polynésie	
Thaïlande	Finlande	Mexique	Brésil	Maroc	Nouvelle-Zélande	
Turquie	Russie	États-Unis	Colombie	Tunisie		
		Bahamas	Pérou			

- 4 Le Canada
- 5 Il y a dix provinces : Colombie-Britannique, Alberta, Saskatchewan, Manitoba, Ontario, Québec, Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard et Terre-Neuve.
- 6 Notre province est le Québec, qui a pour capitale Québec.
- 7 Les capitales des provinces du Québec sont :

Province	Capitale
a. Colombie-Britannique	Victoria
b. Alberta	Edmonton
c. Saskatchewan	Régina
d. Manitoba	Winnipeg
e. Ontario	Toronto
f. Québec	Québec
g. Nouveau-Brunswick	Frédéricton
h. Nouvelle-Écosse	Halifax
i. Île-du-Prince-Édouard	Charlottetown
j. Terre-Neuve	Saint-Jean

Réponses : Pays et capitales

Algérie	19	Iran	38
Angleterre	10	Israël	40
Argentine	36	Italie	28
Australie	18	Japon	43
Autriche	33	Libye	21
Belgique	1	Malaisie	31
Bolivie	30	Maroc	3
Brésil	36	Mexique	39
Bulgarie	23	Norvège	27
Canada	4	Pakistan	41
Chine	16	Philippines	46
Colombie	11	Pologne	9
Cuba	29	Portugal	2
Danemark	26	Roumanie	8
Égypte	17	Russie	7
Espagne	44	Suède	24
Finlande	13	Suisse	22
Grèce	25	Tchécoslovaquie	5
Hollande	32	Thaïlande	6
Hongrie	34	Tunisie	20
Inde	42	Turquie	14
Irlande	45	Venezuela	37
Irak	12	Yougoslavie	15

Section 4

Histoire

 Le géant Beupré 49	49
 Histoire décousue 50	50
Le Titanic et les Icebergs..... 51	51
Le géant Beupré 53	53
 Le géant Beupré 55	55
Les merveilles du monde antique 57	57
La grande Pyramide de Gizeh..... 58	58
La Statue de Zeus..... 59	59
Le Mausolée d’Halicarnasse..... 60	60
Les Jardins suspendus de Babylone 61	61
Le Colosse de Rhodes 62	62
Le Phare d’Alexandrie..... 63	63
Le Temple d’Artémise à Éphèse..... 64	64
Autres merveilles 65	65
 Merveilles du monde antique 66	66
Maurice Richard..... 67	67
 Maurice Richard..... 68	68
 Des personnages historiques..... 69	69

Le géant Beaupré



Beau Dommage

Le monde est fou, c'est ce qu'on en dit
Mon chum pis moé, mon chum pis moé
On n'est pas fous, moé pis mon chum
Le squelette du géant Beaupré

C'est un bon gars, le squelette du géant Beaupré,
Lui y change pas
Debout un peu penché comme un grand gars gêné,
Y faiblit pas
Moi j'ai vieilli, mon uniforme est devenu trop grand,
Ou moi trop petit
Quand j'ai fini de faire ma ronde, chus ben content,
D'être avec lui

Le monde est fou, c'est ce qu'on en dit...

Des fois, rarement, y a des gens qui viennent pour le voir,
Y'en reviennent pas
Mais ça c'est rien, y devraient le voir ben tard le soir,
Y'est plus grand que ça!
Y a des soirs ben tranquilles, On écoute la radio,
On n'en revient pas
On est content d'être à l'abri, d'être ben au chaud,
Loin de ce monde-là

Le monde est fou, c'est ce qu'on en dit...

J'espère qu'un jour y vont finir par m'empailler,
Comme le géant
Debout tous les deux dans nos vitrines on va jaser,
Tout comme avant



Déroulement de l'activité

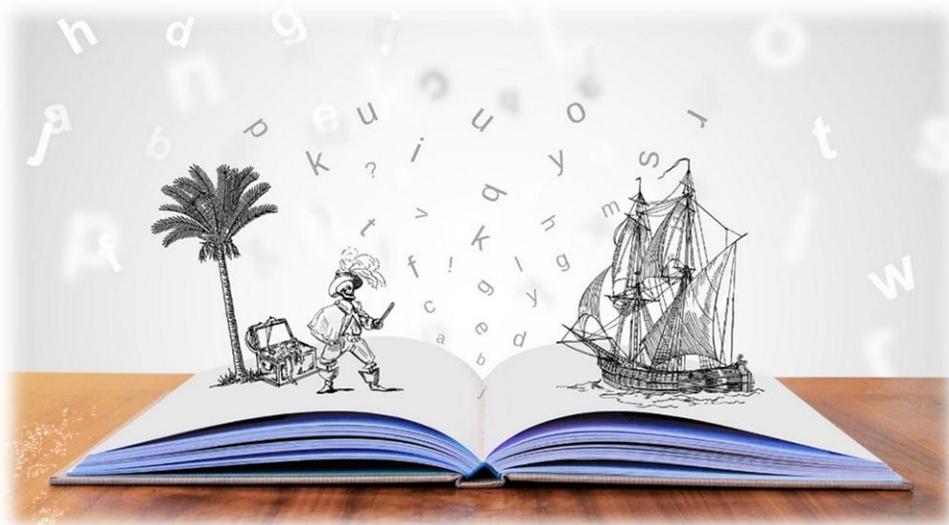
Un premier joueur écrit une phrase sur une feuille. Ensuite, il donne la feuille au suivant qui fait de même et plie la feuille de façon à cacher la première phrase inscrite. Le troisième joueur inscrit une phrase qui suit la précédente et plie la feuille de façon à ce que le prochain joueur ne voit que la dernière phrase inscrite. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que l'histoire ait une longueur raisonnable. Le résultat est parfois bien comique.

Remarque

Il est possible de raconter une histoire en utilisant des images au lieu de l'écriture. Chacun dépose alors une image qu'il a préalablement découpée ou non, sur une table à la suite de celles des autres participants.

Ressources matérielles

- Crayons et papiers
- Images variées pour la version visuelle



Le Titanic et les Icebergs



1- Quelle est la date du naufrage du Titanic ?

2- Combien de passagers et de membres d'équipage y avait-il à bord ?

527 1027 2227

3- Combien de personnes furent sauvés ?

Aucune 705 505

4- Pourquoi la grande majorité des passagers périrent dans cette tragédie ?

5- Quelle est la cause première du naufrage ?

6- Les icebergs peuvent parcourir jusqu'à 25 km par jour ?

Vrai Faux

7- Quels sont les animaux qui peuvent vivre sur les icebergs ? (3 réponses)

8- À quelle profondeur sous la mer, le Titanic se trouve-t-il ?

1000 mètres 2000 mètres 4000 mètres

9- Quel était le trajet effectué par le Titanic le jour du naufrage ?

Southampton (Angleterre) vers New York

New York vers Southampton (Angleterre)

10- Quel est le nom du bateau qui est venu à la rescousse des naufragés du Titanic ?

Carpathia Californian

11- En quelle année a-t-on retrouvé l'épave du Titanic ? _____

12- Comment appelle-t-on la partie avant d'un navire ? _____

13- Comment appelle-t-on la partie gauche d'un navire quand on regarde vers l'avant ?

14- Après avoir heurté un iceberg, un premier canot de sauvetage accueille 28 passagers. Combien aurait-il pu en contenir ?

30 50 65

15. Les scientifiques estiment que les nombreuses expéditions sur l'épave du Titanic ont tellement accéléré sa dégradation qu'elle aura disparu vers :

2035 2050 2065

16. Une entreprise chinoise a investi 170 millions de dollars pour construire une réplique à taille réelle du Titanic.

Vrai Faux

17. Quel acteur a joué un premier rôle dans le film Titanic de James Cameron ?

Roy Dupuis James Dean Leonardo Dicaprio

Le Géant Beupré



Édouard Beupré, né le 9 janvier 1881 à Willow Bunch en Saskatchewan et décédé le 3 juillet 1904, à l'âge de 23 ans à Saint-Louis (Missouri) aux États-Unis, est un Canadien qui mesurait plus de 2 mètres 50 (8 pieds et 3 pouces). On l'appelait le Géant Beupré.

Édouard Beupré est le géant le plus connu de l'histoire canadienne. Dès sa naissance, une tumeur de l'hypophyse, à l'origine d'une sécrétion exagérée des hormones sécrétées habituellement par le lobe antérieur de l'hypophyse, entraîna le gigantisme d'Édouard Beupré.

Son visage présentait une légère déformation en raison d'une chute de cheval dans sa jeunesse. Son rêve était de devenir cow-boy ; il dut y renoncer en raison de son gigantisme : les chevaux ne pouvaient supporter son poids et, de plus, ses pieds traînaient au sol de chaque côté.

Il s'est alors joint à une troupe de vaudeville à l'âge de 17 ans à titre d'homme fort malgré le fait qu'il n'était pas fort du tout, au contraire il était plutôt frêle ne pesant que 160 kilos par rapport à ses 8 pieds et 3 pouces et ce, sans compter qu'il continuait à grandir.

Le 25 mars 1901, un combat a eu lieu entre Édouard Beupré et Louis Cyr, l'homme le plus fort au monde. Le combat ne dura que 3 minutes et le géant Beupré fut blessé. La Presse de Montréal décrit le combat en termes peu respectueux à l'égard d'Édouard Beupré, qui démontre l'attitude des gens à son égard, ce qu'il a connu tout au long sa vie. Un des deux était bien plus fort.

Louis Cyr d'ailleurs, dira par la suite qu'il a regretté toute sa vie d'avoir accepté ce combat entre lui et Édouard Beupré. Étant lui-même malade au moment du combat et n'étant pas au sommet de sa forme, il aurait pu tuer Édouard Beupré si le combat avait eu lieu quelques années auparavant. Mais Édouard Beupré avait un dicton avec lequel il concluait ses lettres : « Ce sera mieux demain. »

De plus, il vivait reclus puisqu'il devait se cacher entre chaque ville visitée par le cirque. En effet, il se devait de garder le secret, ne pas être trop vu par les citoyens pour qu'ils paient leur droit de voir le phénomène, la bête de cirque. Il dormait majoritairement par terre lorsqu'il travaillait au cirque. Cependant, il n'avait pas de difficulté à se vêtir, car les tailleurs, voulant de la publicité, lui confectionnaient ses vêtements gratuitement.

Au moment de sa mort à l'âge de 23 ans, de la tuberculose, il faisait partie du cirque Barnum & Bailey.

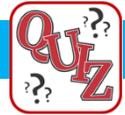
Le manque de respect face à cet homme continua même après sa mort et trois ans plus tard, après son décès on découvre, par hasard, son corps momifié dans un hangar de Montréal. Le professeur Louis-Napoléon Delorme, qui souhaita créer un musée d'anatomie après sa faillite, le fit transporter à l'Université de Montréal où il sera longtemps exposé en vitrine entièrement nu, au laboratoire d'anatomie, durant près de 84 ans.

En 1990, l'université remet à la famille d'Édouard Beupré les restes de celui-ci, pour qu'ils puissent être incinérés. Les cendres sont ensuite inhumées dans son village natal de Willow Bunch, en Saskatchewan.

Édouard Beupré a inspiré au groupe québécois Beau Dommage une chanson, Le Géant Beupré, publiée en 1974 dans leur album « Beau Dommage ».

Source : Wikipedia

Le Géant Beaupré



1. De quelle province est originaire Édouard Beaupré ?

2. En quelle année est-il né ?

3. Quelle était la grandeur d'Édouard ?

4. Pourquoi Édouard était-il si grand ?

5. La déformation à son visage est causée par la maladie : vrai faux

6. Quel était le rêve d'Édouard ?

7. Pourquoi il n'a pas pu réaliser son rêve ?

8. Quel était le métier d'Édouard ?

9. Peut-on dire qu'Édouard était une personnalité respectée et pourquoi ?

10. Quel groupe québécois a-t-il inspiré ?

11. De quoi est décédé Édouard ?

12. Où a-t-on découvert son corps après sa mort ?

13. À quel âge est-il décédé ?

14. Pendant combien d'années sera-t-il exposé en vitrine entièrement nu, au laboratoire d'anatomie, de l'Université de Montréal ?

15. Que pensez-vous de son histoire ?

Les merveilles du monde antique

Les Sept Merveilles du monde constituent une liste très célèbre, mais peu de gens peuvent la réciter sans rien oublier. La première mention des Sept Merveilles remonte au V^e siècle avant Jésus Christ : l'historien grec Hérodote dressa une liste des plus beaux monuments du monde.

Au moyen âge, la liste complète était reconnue partout. De ces sept splendeurs, seule la grande Pyramide existe encore. Des autres, il ne nous reste que des descriptions et des ruines.

Les auteurs grecs dressèrent la liste des Sept Merveilles à partir des monuments qu'ils connaissaient. Tous étaient localisés dans l'empire d'Alexandre le grand : la Grande Pyramide de Gizeh, la Statue de Zeus à l'Olympie, le Mausolée d'Halicarnasse, les Jardins suspendus de Babylone, le colosse de Rhodes, le Phare d'Alexandrie et le Temple d'Artémis à Éphèse.



Les Sept merveilles révèlent beaucoup de choses au sujet de l'art, de l'architecture, des sociétés qui les conçurent, mais il en existe d'autres qui ne furent pas nommées. La Grande Muraille de Chine était inconnue de ceux qui dressèrent la fameuse liste : elle n'y figure donc pas. Sainte-Sophie d'Istanbul, en Turquie, très belle église chrétienne construite en 360 après Jésus Christ est une autre de ces merveilles.

Source : Wikipedia

Gravure de : Maarten von Heemskerck

La grande Pyramide de Gizeh

La grande Pyramide de Gizeh en Égypte est la seule des Sept Merveilles du monde qui existe encore.

Durant près de 4000 ans elle fut le monument le plus haut du monde (147 mètres). Elle est également la plus grande et la plus remarquable des constructions en pierre jamais exécutée. Elle pèserait plus de 5 millions de tonnes et contiendrait plus de 2 millions de blocs. Elle s'étendrait sur une superficie de 5,15 hectares, ce qui correspond à 200 terrains de tennis.

Elle fut pour le roi Khéops qui régna de 2551 à 2528 avant Jésus Christ. Celle-ci annonçait la grande époque de la construction des pyramides. Il existait déjà des pyramides avant cette dernière et d'autres furent construites après, mais aucun monument n'a fasciné le monde depuis plus de quatre millénaires.

Pour la construction des pyramides, les ouvriers n'utilisaient que des outils à main et des leviers. Selon une théorie, la roche dure était séparée des couches plus tendres à l'aide de coins en bois. Une fois en place, ceux-ci étaient arrosés afin qu'ils gonflent et séparent ainsi les couches. Pour déplacer les blocs de pierre, ils se servaient de cordes et de leviers. On estime qu'il a fallu 1200 hommes pour extraire les pierres nécessaires à la construction de la Grande Pyramide.



Source : Wikipedia

La Statue de Zeus

En 433 avant Jésus Christ, un sculpteur du nom de Phidias mettait la dernière touche à l'incroyable statue de Zeus, le roi des grecs. Érigée dans un temple spécialement conçu pour elle à Olympie, au sud de la Grèce, cette gigantesque statue mesurait 13 mètres, soit plus qu'un immeuble moderne de quatre étages.

La statue coûta une fortune car elle était faite en matériaux précieux, dont une tonne d'ivoire et encore plus d'or. La taille de la statue et tous les détails qui y avait été apportés impressionnèrent les visiteurs. Phidias avait représenté Zeus assis sur un trône. La scène semblait, si vivante que beaucoup de gens croyait voir le dieu véritable.

La statue demeura dans le temple durant des années, mais fut négligée sous l'occupation romaine. Le temple quant à lui, possédait treize colonnes de chaque côté et six aux extrémités. Il était fait de calcaire de la région qui fut recouvert d'un crépi : le toit était en plaques de marbres.

Durant des centaines d'années, on adora Zeus à Olympie. Au V^e siècle avant Jésus Christ, c'était un des lieux les plus sacrés de Grèce. Tous les quatre ans, il s'y déroulait des jeux, véritables célébrations en l'honneur de Zeus. Les athlètes victorieux avaient le droit de dédier aux dieux, une statue qu'ils déposaient dans un altis¹ qui renfermait aussi les temples de Zeus et de sa femme Héra.

¹ Bois sacré



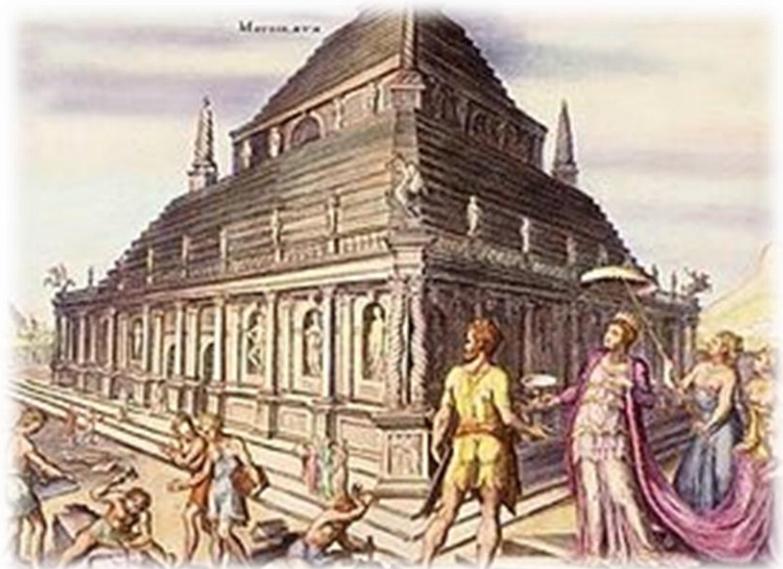
Source : Wikipedia
Gravure tirée de Le Jupiter olympien ou l'art de la sculpture antique par Quatremère de Quincy

Le Mausolée d'Halicarnasse

Le mausolée d'Halicarnasse est un mélange de magnifiques sculptures et de splendide architecture. Ce tombeau de IV^e siècle avant Jésus Christ, fut construit pour l'homme jugé le plus important de la Turquie du sud-ouest, le gouverneur Mausole. Celui-ci n'engagea que les meilleurs artistes afin que le monument ait une renommée durable. Après sa mort en 353 avant Jésus Christ, sa femme Artémise surveilla les travaux alors qu'elle était à la tête du pays. Elle mourut également avant l'achèvement de Mausolée, mais les ouvriers étaient déterminés à le terminer. Bien que détruit, des archéologues ont retrouvé des traces du Mausolée.

De 377 à 353 avant Jésus Christ, grâce à de prestigieux projets de construction, Halicarnasse devint une grande ville de la mer Égée. Halicarnasse fut rebaptisé Bodrum et le Museum abrite encore ce qu'il reste du tombeau.

Le Mausolée, à l'exception de la Grande Pyramide, survécut plus longtemps que les autres merveilles du Monde. C'est un tremblement de terre qui endommagea le Mausolée et les chevaliers terminèrent la démolition en 1522. Ils prirent les matériaux pour se protéger des Turcs. Certaines des statues du Mausolée furent couvertes de terre lorsque le tombeau s'effondra. Un mausolée, qui vient du nom de Mausole, sert aujourd'hui à désigner un grand tombeau.



Source : Wikipedia
Par Maarten van Heemskerck

Les Jardins suspendus de Babylone

Selon la légende, les jardins auraient été construits par le roi Nabuchodonosor II. Des écrits historiques citent que ce roi aurait régné de 605 à 582 avant Jésus Christ et aurait embelli la ville de Babylone. Le roi aurait décidé de construire les Jardins suspendus afin de rendre hommage à la reine Amytis qui s'ennuyait des paysages montagneux de son enfance. La ville de Babylone fut abandonnée en 539 avant Jésus Christ, suite à sa conquête par les Perses. Tout ce qu'il nous reste au sujet de ces jardins, ce sont de belles histoires.

Curieusement, il n'existe aucune preuve tangible de leur existence. Des archéologues ont fouillé la ville ancienne et n'ont trouvé aucune trace de ces jardins, de même que les anciens rapports de la ville de Babylone ne relatent rien ceux-ci.

Certains auteurs ont écrit que les Jardins étaient suspendus en l'air, par magie. Disons plutôt que les Jardins étaient des terrasses à plusieurs niveaux. Il semble qu'on y cultivait le genévrier, l'amandier, le dattier, l'olivier, le grenadier, le prunier et bien d'autres variétés. Plusieurs canaux souterrains servaient à monter l'eau aux différents niveaux afin d'alimenter les plantes et les arbres.

Sous la domination de Nabuchodonosore II, Babylone devint la plus grande ville du monde, située au sud de Bagdad, près de Al-Hillah en Iraq. Cette ville religieuse et intellectuelle était autrefois célèbre pour son architecture.



Source : Wikipedia

Le Colosse de Rhodes

Après avoir vécu un horrible siège, le peuple de Rhodes décida de construire une énorme statue au dieu du soleil, Hélios, protecteur de l'île. La vente des équipements militaires laissés sur place par les soldats servit à acheter le matériel nécessaire à la construction de la statue.

C'est en 292 avant Jésus Christ que débuta la construction de cette statue de bronze de 32 mètres, connue sous le nom de Rhodes. Ce n'est que 112 ans plus tard qu'on termina sa construction. Montée sur un cadre de fer, elle était faite de pièces de bronze, dressée sur un socle de marbre au port de Rhodes. Le Colosse fut monté pièce par pièce. De lourds blocs de pierres ont été utilisés pour ancrer le bas des jambes qu'on entourait d'un cadre de fer, afin d'y fixer les plaques de bronze. On formait chacune des plaques avant de les hisser à leur place pour ensuite les relier aux pièces voisines. Pour compléter le travail, les ouvriers devaient polir la surface de la statue jusqu'à ce qu'elle brille au soleil.

Malheureusement, le Colosse resta debout moins de 60 ans. Parmi les Sept Merveilles du Monde ce fut elle qui eut la vie la plus courte. Lors d'un violent tremblement de terre, elle cassa au niveau des genoux et s'effondra en morceaux. Elle resta ainsi, sur place, jusqu'à ce que les Arabes vendent le bronze à un marchand syrien. Pour emporter le tout, il dû utiliser 900 chameaux.



Source : PicClick

Le Phare d'Alexandrie

Brillant de tous ses feux pour annoncer aux navires de dangereux hauts fonds, le Phare d'Alexandrie offrait un spectacle étonnant. Durant plusieurs siècles, il fut le bâtiment habitable le plus haut du monde. Il fut fonctionnel pendant 1 500 ans et il demeure encore le plus grand phare jamais construit.

En 332 avant Jésus Christ, Alexandre le Grand fonda la ville d'Alexandrie. C'était alors un petit village de pêcheurs où bien des embarcations venaient se briser contre les rochers. Il devenait donc nécessaire de construire un phare afin de diriger les navires à bon port. C'est en 299 avant Jésus Christ, que Ptolémée 1^{er} Sôtêr entreprit cette construction grandiose qui dura 20 ans.

Le phare d'Alexandrie, haut d'environ 124 mètres devint un modèle par ses remarquables prouesses d'ingénierie ancienne. On avait remplacé les escaliers intérieurs par des rampes, afin que les animaux puissent monter. Il possédait un observatoire permettant aux astronomes d'observer le ciel. Le niveau supérieur, cylindrique, mesurait 21 mètres de haut. Au sommet, on retrouvait la chambre à feu de laquelle s'échappait des flammes visibles à plus de 56 kilomètres. Celle-ci était entourée de miroirs qui réfléchissaient les rayons du soleil et envoyaient des messages sur les mouvements des bateaux.

Beaucoup plus tard, au VII^e siècle, les Arabes conquièrent la ville d'Alexandrie et celle-ci déclina. Le port s'ensablait peu à peu et le phare ne servait plus. Il finit par s'effondrer dans la mer, suite à des tremblements de terre.



Source : alliancefr.com

Le Temple d'Artémise à Éphèse

Le Temple d'Artémise ne fut pas le premier temple construit à Éphèse, mais il fut sûrement le plus beau. Selon Philon de Byzance, de toutes les merveilles du monde, cette création était la plus remarquable. C'était une des plus grandes constructions de la Grèce ancienne : elle mesurait 114 mètres par 55 mètres. Pendant un certain temps, Éphèse fut la ville la plus riche d'Asie Mineure. À l'époque où le temple fut terminé, Éphèse, avec ses 200 000 habitants, était le centre d'un important culte religieux. C'est pourquoi personne n'osait voler dans ce lieu saint. Il servit ainsi de banque, sous le contrôle du grand prêtre. Il servit également d'asile où les gens menacés d'arrestation ou de persécution venaient s'y réfugier.

C'est à la fin du IV^e siècle avant Jésus Christ que fut construit le Temple d'Artémise. Il semble que ce monument émerveillait les visiteurs comme les connaisseurs. La population organisait de grandes fêtes en l'honneur d'Artémise. De riches admirateurs lui offraient des métaux précieux, des sculptures, des bijoux et des vêtements. Des marchands s'installaient devant le Temple pour y vendre de petites statues en argent de la déesse Artémise. Durant six siècles on adora la déesse, symbole de fertilité qui était aussi la déesse des animaux sauvages.

C'est plus tard que le Temple fut dépouillé par des envahisseurs et détruit lorsque le christianisme devint la religion officielle de l'Empire romain. L'archéologue, John Turtle Wood, découvrait le Temple sur un site Grec après 75 tentatives.



Source : EklaBlog

Autres Merveilles

D'autre nature, il existe, encore aujourd'hui, des palais et châteaux merveilleux. À cette époque, les gens les construisaient pour démontrer leur richesse et leur pouvoir, tandis que pour d'autres, ils servaient à la fois de forteresse et de palais. Retenons le château de Neuschwanstein, en Allemagne, qui sert de modèle au Royaume de Disney World. La Tour de Londres, en Angleterre, avec ses remparts de 27 mètres de haut et l'Alhambra au sud de l'Espagne comprenant un palais royal, des jardins et des fontaines de toute beauté.

Parmi les merveilles, certaines sont étranges et uniques. La tour penchée de Pise en Italie, qui étonne ses admirateurs du fait qu'elle soit toujours debout; la Sagrada Familia, en Espagne, sculptée dans la pierre et décorée de végétaux exubérants; les troglodytes de Cappadoce en Turquie constituent une ville souterraine creusée dans la roche.

Des exploits humains nous ont donné des merveilles d'ingénierie. Le pont du Golden Gate fut, pendant longtemps, le plus long et le plus haut du monde; le Hoover Dam aux États-Unis, un immense barrage long de 379 mètres; l'Aéroport de Kansai au Japon, une île artificielle construite pour l'aéroport.

La nature a surpassé l'homme par ses merveilles naturelles. Les aurores boréales produites près des pôles sillonnent le ciel avec leurs éclairs de couleurs vives; les Grottes de Carlsbad, au Nouveau-Mexique, forment un impressionnant réseau de passages creusés par les eaux acides; la grande barrière de Corail en Australie s'étend sur plus de 2 000 km et s'est formée durant des millions d'années par l'accumulation de squelettes marins.



Source : Wikipedia

Merveilles du Monde antique



1. Combien y a-t-il de merveilles du monde ? _____

2. Nommez-les :

3. Existent-elles encore ? oui non

4. Qui était Zeus ?

5. Qui était le dieu du soleil ?



Maurice Richard

Quand on prononce le nom de Maurice Richard, on voit une petite flamme briller dans les yeux des amateurs de hockey, c'est une flamme de fierté.

Maurice Richard, c'est une légende. Maurice Richard, c'est l'idole des Québécois, non seulement à cause de ses exploits sur la glace, mais aussi à cause de son panache, de son courage, de son désir de vaincre.

Il est né à Montréal en 1921. À l'âge de 4 ans, il chausse déjà des patins. À 18 ans, il joue pour le club Paquette, un club junior. C'était le champion. Au cours de la saison 1938-1939, Maurice Richard marqua 133 points des 144 qu'enregistra toute l'équipe.

C'est sa vitesse extraordinaire qui lui a valu le surnom de Rocket. Au cours de sa carrière de 18 années dans le club Canadien, il a marqué 544 fois. Il pouvait tirer le disque de diverses façons : tirs du revers, tirs du poignet, tirs de face. Tous ses tirs étaient puissants et précis.

En 1944, lors d'un match contre Toronto, Richard marqua 5 buts. Le lendemain, on pouvait lire dans les pages sportives des journaux : **Richard 5. Toronto 1.**

Comme c'était une étoile, les joueurs des autres équipes essayaient de le contrer par divers moyens. On le harcelait.

En mars 1955, un joueur des Bruins de Boston, Hal Laycoe, le blessa à la tête d'un coup de bâton. Une violente bagarre s'ensuivit. L'arbitre reçut un coup de poing. Richard fut chassé puis suspendu pour le reste de la saison. Les admirateurs se sentaient blessés, outragés. On avait touché à leur idole. Lors du match du 17 mars, une mini-émeute éclata au Forum.

Maurice Richard demeurera un héros populaire. Que de fois il a déclenché le délire de la foule. Les jeunes l'admiraient, et ils voulaient l'imiter. Dans nos mémoires, il laissera le souvenir d'un gagnant.



Maurice Richard



1- Quel sentiment éprouve l'admirateur quand il entend le nom de Maurice Richard ?

2- Pourquoi dit-on que Maurice Richard est l'idole des Québécois ?

3- Montrez que Maurice Richard était un champion dès l'âge de 18 ans.

4- Pourquoi l'a-t-on surnommé le Rocket ?

5- Pendant combien d'années a-t-il joué pour le club Canadien ?

6- Quelles sortes de tirs pouvait-il faire ?

7- Quelles étaient les caractéristiques de ses tirs ?

8- En 1944, contre les Maple Leafs de Toronto, quel exploit a-t-il accompli ?





Qui fut surnommé :

1. Le père de l'humanité
2. La pécheresse
3. Le Prince des Apôtres
4. L'historien de la nature
5. Le petit Caporal
6. Le Roi Soleil
7. Le grand Cardinal
8. L'Aigle de Meaux
9. L'incorruptible
10. La Pucelle d'Orléans

Choix de réponses :

- Richelieu
- Buffon
- Louis XIV
- Marie-Madeleine
- Robespierre
- Saint-Pierre
- Jeanne D'Arc
- Adam
- Napoléon
- Bossuet



Réponses : Le Titanic et les icebergs

1. 14 avril 1912
2. 2227
3. 705
4. Manque de bateaux de sauvetage
5. La frappe d'un iceberg
6. Vrai
7. Phoque – Pingouin– Ours polaire
8. 4000 mètres
9. France – Irlande
10. Carpathia
11. 1985
12. Proue
13. Bâbord
14. C = 65
15. B = 2050
16. Vrai
17. C = Léonardo Dicaprio

Réponses : Le Géant Beaupré

- 1 Saskatchewan
- 2 Il est né en 1881
- 3 Il mesurait 8 pieds et 3 pouces
- 4 C'est une tumeur de l'hypophyse qui est à l'origine d'une sécrétion exagérée des hormones sécrétées habituellement par le lobe antérieur de l'hypophyse, qui entraîna son gigantisme
- 5 Faux, la déformation est due à une chute de cheval dans sa jeunesse.
- 6 Son rêve était de devenir cow-boy
- 7 Il dut y renoncer en raison de son gigantisme : les chevaux ne pouvaient supporter son poids et, de plus, ses pieds traînaient au sol de chaque côté.
- 8 Joint à une troupe de vaudeville à l'âge de 17 ans à titre d'homme fort malgré le fait qu'il n'était pas fort du tout et plus tard il a fait partie du cirque Barnum & Bailey en tant que la bête de cirque.

- 9 Non, Le manque de respect face à cet homme continua même après sa mort, il sera longtemps exposé en vitrine entièrement nu, au laboratoire d'anatomie, l'université remet à la famille d'Édouard Beupré les restes de celui-ci, pour qu'ils puissent être incinérés
- 10 Le groupe Beau Dommage a composé la chanson, Le Géant Beupré, publiée en 1974 dans leur album Beau Dommage.
- 11 De la tuberculose
- 12 Trois ans plus tard, après son décès on découvre, par hasard, son corps momifié dans un hangar de Montréal.
- 13 À l'âge de 23 ans
- 14 Durant près de 84 ans
- 15 Discussion de groupe

Réponses : Les merveilles du monde

1. Il y a 7 merveilles
2. La grande pyramide de Gizeh, La statue de Zeus à l'Olympie, le mausolée d'Halicarnasse, les jardins suspendus de Babylone, le colosse de Rhodes, le phare d'Alexandrie et le temple d'Artémise à Éphèse
3. Non, elles n'existent plus sauf la pyramide de Gizeh
4. Zeus était le roi des Grecs
5. Hélios était le dieu du soleil

Réponses : Des personnages historiques

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1. Le père de l'humanité : | Adam |
| 2. La pécheresse : | Marie-Madeleine |
| 3. Le prince des apôtres : | Saint-pierre |
| 4. L'historien de la nature : | Buffon |
| 5. Le petit caporal : | Napoléon |
| 6. Le Roi Soleil : | Louis XIV |
| 7. Le grand Cardinal : | Richelieu |
| 8. L'Aigle de Meaux : | Bossuet |
| 9. L'Incorruptible : | Robespierre |
| 10. La pucelle d'Orléans : | Jeanne D'Arc |

Réponses : Maurice Richard

1. On voit une petite flamme briller dans leurs yeux
2. À cause de ses exploits, mais aussi de son panache, son courage et de son désir de vaincre
3. Il marqua 133 points sur un total de 144 de son équipe
4. À cause de sa vitesse sur patins
5. 18 années
6. Revers, du poignet et de face
7. Puissants et précis
8. Il marqua 5 buts

Section 5

Je me souviens

🎵 Hier encore	74
🎲 « Je me souviens » par thème	75
L'enfance dans les années 40 à 70	86
🐉 Ouf ! J'en perds mon latin.....	87
Parlure de nos ancêtres.....	88



Hier encore



Charles Aznavour

Hier encore, j'avais vingt ans,
Je caressais le temps
J'ai joué de la vie
Comme on joue de l'amour et je vivais la nuit
Sans compter sur mes jours qui fuyaient dans le temps
J'ai fait tant de projets qui sont restés en l'air
J'ai fondé tant d'espoirs qui se sont envolés
Que je reste perdu, ne sachant où aller
Les yeux cherchant le ciel, mais le cœur mis en terre

Hier encore, j'avais vingt ans,
Je gaspillais le temps
En croyant l'arrêter
Et pour le retenir, même le devancer
Je n'ai fait que courir et me suis essoufflé
Ignorant le passé, conjuguant au futur
Je précédais de moi toute conversation
Et donnais mon avis que je voulais le bon
Pour critiquer le monde avec désinvolture

Hier encore, j'avais vingt ans
Mais j'ai perdu mon temps
À faire des folies
Qui ne me laissent au fond rien de vraiment précis
Que quelques rides au front et la peur de l'ennui

Car mes amours sont mortes avant que d'exister
Mes amis sont partis et ne reviendront pas
Par ma faute j'ai fait le vide autour de moi
Et j'ai gâché ma vie et mes jeunes années
Du meilleur et do pire en jetant le meilleur
J'ai figé mes sourires et j'ai glacé mes pleurs
Où sont-ils à présent?
À présent, mes vingt ans



Les Noëls d'autrefois

Cette activité peut être jumelée à un bricolage. L'animateur profite alors de l'occasion pour parler du temps des Fêtes d'autrefois.

Idées pour alimenter la discussion

- Les préparatifs : repas, décoration, etc.
- La veillée
- La messe de minuit
- L'arbre de Noël
- Les cadeaux
- Le réveillon (repas, musique, chanson, boisson)

Le jour de l'An

À partir d'une question comme « Parlez-nous des jours de l'An d'autrefois », l'animateur alimente la conversation.

Idées pour alimenter la discussion

- La bénédiction :
 - À quel moment de la journée se donnait-elle ?
 - Qui la donnait quand le père était décédé ?
 - Se donnait-elle individuellement, ou en famille (enfants, petits-enfants)
 - Est-ce que les gendres et les brus s'agenouillaient pour la recevoir ?
- Les différentes formules employées pour offrir ses vœux
- Le repas familial
- Les résolutions
- Les réconciliations
- Les cadeaux se donnaient-ils surtout au Jour de l'An ?
- La veillée du Jour de l'An :
 - Monologue du grand-père ou de la grand-mère
 - La chanson de tante unetelle
 - Les danses carrées, les musiciens
- La messe

La Saint-Valentin

À partir d'une question comme « Parlez-nous de votre principal(e) Valentin ou Valentine », l'animateur alimente la conversation.

Idées pour alimenter la discussion

- Est-ce que la Saint-Valentin était soulignée à votre époque ?
- À quel âge avez-vous rencontré votre Valentin ?
- Décrivez-nous son physique
- Était-il plutôt sentimental ou terre à terre ?
- Lui arrivait-il d'oublier votre anniversaire ?
- Avez-vous déjà reçu la traditionnelle boîte de chocolat en forme de cœur de la part de votre Valentin ?
- Avez-vous déjà reçu des cartes de la Saint-Valentin fabriquées par vos enfants ?

Les accouchements

L'animateur peut profiter de la naissance de l'enfant d'une employée pour amorcer la conversation sur les accouchements d'autrefois.

Idées pour alimenter la discussion

- Rôle du médecin ou de la sage-femme
- La préparation du trousseau
- Rôle du père (fabrication du berceau, etc.)
- Préparation à l'accouchement
- Aide extérieure
- Accouchement à la maison ou à l'hôpital
- Nécessité de garder le lit pendant neuf jours
- Allaitement, baptême, etc.
- Rôle du mari concernant les tâches ménagères
- Rôle de l'ainé(e) à l'arrivée d'un nouveau bébé
- Pourquoi cacher aux enfants la grossesse de la mère ?
- Mystère autour de l'accouchement : stratégies utilisées pour éloigner les enfants, histoire de sauvage ou du bébé trouvé sous une feuille de chou
- Soins particuliers à apporter aux prématurés

Les tempêtes de neige

La première tempête de l'année peut servir de déclencheur pour cette activité. L'animateur souligne le temps qu'il fait à l'extérieur et demande aux participants de parler des grosses tempêtes de neige d'autrefois et des difficultés qu'elles occasionnaient.

Idées pour alimenter la discussion

- La durée des tempêtes
- Le déneigement
- La tempête des Rois (à l'Épiphanie, le 6 janvier)
- La difficulté de circuler pour les chevaux
- La hauteur des bancs de neige
- L'incapacité de circuler durant des jours
- Les corvées pour déneiger
- La performance des autos d'autrefois dans la neige
- L'obligation d'aller à la messe malgré la tempête
- Les difficultés pour se rendre à l'école, etc.

La première communion

L'animateur peut utiliser une photo d'un enfant avec un voile pour commencer l'activité. Il demande ensuite aux participants s'ils ont des souvenirs de leur première communion ou de celle de leurs enfants.

Idées pour alimenter la discussion

- L'âge (le niveau scolaire)
- À quel temps de l'année se passait l'événement
- La formation (petit catéchisme)
- Robe blanche ou costume d'écolier
- Qui avait confectionné les vêtements ?
- Port du voile pour les filles / brassard pour les garçons
- Repas familial
- Cadeau souvenir
- Le trac de la première confession
- La paroisse, le curé, etc.

Les grands-parents

L'animateur introduit le sujet en rappelant qu'autrefois les grands-parents demeuraient souvent avec leurs enfants. Il demande aux participants si certains d'entre eux ont vécu cette situation.

Idées pour alimenter la discussion

- Étaient-ils autonomes ou malades ?
- Étaient-ils sévères ?
- Étaient-ils un support pour votre père et mère ?
- Les maisons étaient-elles assez grandes ?
- Sont-ils restés jusqu'à leur mort ?
- Quel métier exerçaient-ils ?
- L'écart des générations posait-il des problèmes concernant l'éducatons des enfants ?

La fête des mères

À partir d'une question comme « Parlez-nous de votre mère », l'animateur alimente la conversation.

Idées pour alimenter la discussion

- Décrivez-nous votre mère physiquement
- Lui ressemblez-vous ?
- Quelle était sa plus grande qualité ?
- A-t-elle vécu longtemps ?
- Comment était-elle au plan caractère : sévère, mère poule, avant-gardiste, éducatrice, soignante, organisatrice, consolatrice, arbitre, etc.
- Comment voyez-vous vos filles dans leur rôle de mère ?

Le lavage

Profiter d'un lundi (autrefois le jour du lavage) pour demander aux participants de partager leurs souvenirs sur la façon dont se faisait le lavage autrefois, façon bien différente de celle d'aujourd'hui.

Idées pour alimenter la discussion

- Planche à laver en tôle galvanisée
- Planche à laver en verre (blanc, vert ou bleu)
- Savon du pays
- Laveuse électrique à tordeurs
- Danger d'accident à cause des tordeurs
- Faire bouillir le linge sur le poêle
- Cuvette carrée ou ronde pour le rinçage
- Utilisation du bleu à laver
- La corde et les épingles à linge
- La fierté de bien aligner sur la corde
- Étendre dans la maison en hiver
- Le sentiment particulier de la famille en voyant et en sentant tout ce linge suspendu dans la maison

Le grand ménage du printemps

L'amateur profite des premières belles journées du printemps pour les grandes corvées ménagères.

Idées pour alimenter la discussion

- Savon en barre « Bon ami »
- Eau et vinaigre
- Essuyage avec du papier journal
- Essuyage avec du coton à fromage
- L'arrivée du détergent à vaisselle « Joy » (un des premiers sur le marché, excellent aussi pour le lavage des vitres).
- Arrivée du « Windex »
- Arrivée du « Bon ami » en vaporisateur
- La corvée des « châssis doubles » au printemps et en automne, etc.

Le premier avion

L'animateur débute l'activité en demandant aux participants si certains d'entre eux ont déjà fait un voyage en avion ou encore s'ils se souviennent du premier avion qu'ils ont vu dans le ciel ou si la radio donnait de l'information à ce sujet.

Renseignements utiles

- Le premier avion digne de mention a parcouru une distance de 3 000 mètres en 1827.
- Le premier Américain à traverser l'Atlantique sans escale a été Charles Lindbergh en 1927.
- C'est à la fin des années 20 qu'il devient un moyen de transport courant.
- Le dirigeable R-100 est parti d'Angleterre pour se rendre à l'aéroport de St-Hubert le 1^{er} août 1930. Il a mis 78 heures pour faire la traversée.
- Le premier avion à réaction a été fabriqué en Angleterre en 1945.

La première automobile

L'animateur peut introduire le sujet en parlant par exemple de son excitation lors de l'achat de sa première automobile et demande aux participants s'ils se souviennent de la première automobile familiale.

Idées pour alimenter la discussion

- La marque, l'année, la couleur
- Les propriétaires d'autos (réservé aux hommes ?) à cette époque
- La manivelle pour faire démarrer le moteur
- L'année où les permis de conduire sont devenus obligatoires
- Le prix des automobiles (autrefois et aujourd'hui)
- L'état des routes comparativement aux autoroutes d'aujourd'hui

Renseignements utiles

- La compagnie Ford, fondée par Henri Ford (1863-1947) a été la première à fabriquer des autos en série en 1914.
- La compagnie Citroën (autos européennes) a commencé le montage en série en 1919.

Les voyages en train

L'animateur demande aux participants s'ils ont déjà voyagé en train et quels souvenirs ils ont conservés de cette expérience.

Idées pour alimenter la discussion

- La gare Centrale
- La gare Windsor
- Les locomotives à vapeur alimentées au charbon
- Les voyageurs enduits de suie
- Les engins « diesel »
- Les petites gares locales
- L'attente du courrier et des colis
- L'attente de la visite
- Le « petit train du Nord »
- L'acharnement de Mg Labelle pour le développement des chemins de fer
- Les nouveaux trains rapides T.G.V. (trains à grande vitesse), etc.

Les dimanches d'autrefois

Cette activité peut se faire un dimanche. L'animateur en profite pour faire ressortir les différences entre les dimanches d'aujourd'hui et ceux d'autrefois.

- Idées pour alimenter la discussion
- S'endimancher : sortir ses plus beaux vêtements
- Jeûne avant la communion depuis minuit (sans boire ni manger)
- La quête et le coût de sa place à l'église
- La fierté d'avoir un beau missel (latin ou français) ou un beau chapelet (en cristal de roche)
- La hiérarchie des notables de la paroisse
- Le prêtre célébrant la messe le dos tourné aux fidèles à cause de l'emplacement du maître-autel
- La messe en latin
- Les chants grégoriens (chorale au jubé)
- Le rassemblement des paroissiens sur le perron de l'église, après la messe
- Le dîner en famille

Le carême

À partir d'une question comme « Parlez-nous du carême d'autrefois », l'animateur alimente la conversation :

Idées pour alimenter la discussion

- La cérémonie des Cendres à l'église
- La messe
- Le jeûne du carême
- Les privations du carême :
 - Pour les enfants, ne pas manger de bonbons
 - Se priver de dessert
 - Garder le silence à certains moments de la journée
 - S'imposer des prières chaque jour (ex : le chapelet)
 - Assister à la messe sur semaine
 - Se priver de danser ou de chanter
- La période du grand ménage du printemps
- Faire la couture des vêtements de Pâques et du printemps

La Saint-Jean-Baptiste

À partir d'une question comme « Vous souvenez-vous des parades de la Saint-Jean-Baptiste ? », l'animateur alimente la conversation.

Idées pour alimenter la discussion

- Autrefois, la Saint-Jean avait un caractère religieux
- Saint-Jean-Baptiste, patron des Canadiens français
- L'attente du dernier char allégorique qui amenait le petit Saint-Jean-Baptiste et son « mouton »
- La fierté des parents de l'enfant blond et frisé qui représentait Saint-Jean-Baptiste
- La fête de la Saint-Jean et les grandes vacances

Suggestion

- Regarder la télédiffusion de la parade pour la commenter en groupe

Le jour du souvenir

À partir d'une question comme « Vous souvenez-vous des deux dernières guerres mondiales ? », l'animateur alimente la conversation.

Idées pour alimenter la discussion

- La première guerre 1914 à 1918
- La deuxième guerre 1939 à 1945
- Quelqu'un de votre famille est-il allé à la guerre ?
- Était-il directement au front ?
- Est-il revenu, et si oui, dans quel état ?
- Parlez-nous du rationnement de la nourriture et de l'essence durant la deuxième guerre :
- L'échange des coupons entre familles
- Le marché noir
- La conscription (l'obligation pour les hommes célibataires de s'engager dans l'armée canadienne)

Renseignements utiles

- La course au mariage pour éviter la conscription : afin d'éviter la conscription, il y a eu un mariage collectif à Montréal, le 23 juillet 1939.
- 105 couples se sont mariés au stadium de la rue Delorimier.
- Mariés et invités se rendirent à pied à l'île Sainte-Hélène pour la noce.
- En 1940, le maire de Montréal, Camilien Houde, a été emprisonné pour avoir refusé la conscription. Il a été libéré le 17 août 1944.
- Le rôle des femmes canadiennes pendant la guerre : travailler dans les usines de munitions d'armes et tricoter des bas pour les soldats canadiens.

Le chauffage

L'animateur demande tout simplement aux participants quels moyens de chauffage ils ont connu depuis leur enfance.

Idées pour alimenter la discussion

- La fournaise à deux ponts (autrefois)
- La petite fournaise qu'on appelait la « truie »
- La fierté d'avoir un très beau poêle à bois avec un réservoir d'eau de marque Franklin ou Bélanger.
- La tâche de corder et d'entrer le bois, souvent donnée aux garçons
- L'entretien du poêle à bois avec la « mine à poêle »
- Le nettoyage des tuyaux
- Le ramonage des cheminées
- Cuisiner sur le poêle à bois, même en été
- L'odeur des tranches de pain grillées sur les ronds du poêle
- La galette de Sarrazin cuite directement sur les ronds du poêle, etc.

Le chauffage au charbon

- L'avantage : le charbon se consume plus lentement que le bois.
- Le désavantage : la malpropreté du charbon

Le chauffage au gaz

- Gaz naturel dans les grandes villes

Le chauffage électrique

- Populaire pour sa propreté
- Prend peu d'espace dans la maison

Le chauffage central à l'huile

- Tuyaux suspendus qui traversent souvent une partie de la maison

La radio des années 40

L'animateur demande aux participants s'ils se souviennent des émissions de radio d'autrefois. La chanson thème d'une émission d'autrefois peut être un excellent déclencheur.

Idées pour la discussion

- La prière du matin diffusée en direct de l'Oratoire Saint-Joseph, le thème était : Aimable saint, vous qu'à la Vierge Mère le Roi du ciel a donné pour époux, vous que Jésus honorait comme un père, Ô Saint-Joseph, etc.
- Le réveil rural (les prix des fruits et légumes, etc.)
- Les romans savon : Tante Jeanne, Jeunesse dorée, Je vous ai tant aimé...
- Les joyeux troubadours, chansons et divertissements
- Maître Pierre, émission pour jeunes
- Yvan l'intrépide, émission pour jeunes
- Fridolin, avec Gratien Gélinas
- Un homme et son péché : l'histoire de Séraphin et Donald
- Fémina, avec Juliette Béliveau
- La Pension Velder
- La gang du Faubourg à M'lasse
- Quelles nouvelles
- Les Plouffe
- Le Survenant, avec Jean Coutu
- Le père Diadace : Ovila Légaré
- Le père Legault vous écoute
- Le hockey avec « la ligue du vieux poêle », tous les samedis soir
- Les événements sociaux : avis de décès avec Camille Leduc, etc.
- Les contes de Tante Lucille le samedi matin, émission pour enfants
- Les courriers du cœur : Jean Després, Huguette Proulx, Madame X, etc.
- Nazaire et Barnabé avec Ovila Légaré et Georges Bouvier
- Les annonceurs connus : Jean-Paul Nolet, Jean-Maurice Bailly, Claude Séguin, Jacques Desbaillets, Michel Normandin, Albert Cloutier, Roger Baulu

Source :

BOURDON, Joseph, Montréal-Matin, son histoire, ses histoires, Les Éditions La Presse Ltée
FELTEAU, Cyrille, histoire de La Presse, Tome II, Les Éditions La Presse Ltée

L'enfance dans les années 40 à 70

Si on regarde en arrière, c'est dur à croire qu'on ait réussi à vivre si longtemps.

Lorsque nous étions enfants, nous nous promenions en auto sans ceinture de sécurité ou de coussins gonflables pour nous protéger ou même être passager à l'arrière d'un camion à boîte ouverte par une belle journée d'été.

Nos couchettes étaient peintes de couleurs vibrantes au plomb. Il n'y avait pas de couvercle de sécurité sur les bouteilles de médicaments ou des serrures sécuritaires sur les armoires. Et lorsque nous partions à bicyclette, on le faisait sans un casque de sécurité. On allait même en ville sur le pouce.

On buvait de l'eau directement des boyaux d'arrosage ! Quelle horreur !

On se faisait des petites voitures (boîte à savon) avec des vieux patins à roulette et des vieilles roues de voiturette et on se laissait aller dans les côtes pour s'apercevoir qu'on avait oublié de mettre des freins. Après être entré dans les buissons à quelques reprises, c'est comme ça qu'on apprenait à solutionner le problème.

On partait de la maison le matin et on revenait souvent en même temps que les lumières de rue s'allumaient. Imaginez donc ça, pas de téléphones cellulaires, personne ne pouvait nous joindre de la journée.

On jouait des jeux dangereux et souvent, on se faisait mal, il y avait des accidents, il y avait des coupures aussi des os cassés, mais personne n'était blâmé. On se battait entre nous, on avait des rougeurs et des bleus, mais on apprenait à passer par-dessus.

On mangeait des gâteaux, du pain et du beurre, on buvait de la liqueur douce et nous n'étions pas obèse... Il faut dire que nous jouions presque toujours à l'extérieur. On buvait souvent à quatre ou à cinq à la même bouteille et il n'y a jamais eu de décès à cause de ça.

Ouf ! J'en perds mon latin....



Que veulent dire ces expressions ? Essayez de les récréer en associant la partie dans la colonne de gauche à celle de droite.

1 Coûter un bras	Être généreux	_____
2 Il pleut des cordes	Essuyer un échec	_____
3 Avoir des yeux tout le tour de la tête	Jamais	_____
4 Avoir du chien	Sans préparation	_____
5 Sentir le canard à la patte cassée	Avoir une mise soignée	_____
6 Mordre la poussière	Sentir mauvais	_____
7 La semaine des 4 jeudis	Très chaud	_____
8 Avoir la main ouverte	Être mal vêtu	_____
9 Rire comme un défoncé	Se mentir à soi-même	_____
10 Je l'ai eu pour une chanson	Découvrir un secret	_____
11 Avoir les yeux dans le beurre	Coûter très cher	_____
12 Découvrir le pot aux roses	Tout voir	_____
13 Être habillé comme la chienne à Jacques	Avoir l'air fatigué	_____
14 Se voiler la face	Il pleut très fort	_____
15 Chaud comme chez le diable	Je ne l'ai pas payé cher	_____
16 Propre comme un avocat	Rire sans arrêt, à perdre haleine	_____
17 Au pied levé	Avoir beaucoup de cran	_____

Parlure de nos ancêtres

Le parler de nos ancêtres est d'origine française et anglaise. Avec la rigueur du climat, le travail à accomplir et la grandeur du pays, nos ancêtres, riches en imagination, ont forgé, au fil des ans, d'autres mots adaptés à leur mode de vie et traduisant bien leurs pensées. Ceux que nous avons relevés vous donneront peut-être l'envie de les employer ou encore d'en chercher d'autres.

A

Achaller : ennuyer quelqu'un
Acheter : accoucher
Adon : hasard
Alton : laiton (fil)
À la mitaine : à la main
À net : tout à fait
À pic : escarpé
Appareiller : préparer
Aras : près de
Arêche : arête
Arracher : avoir de la difficulté
Arsource : source
Arupiaux : oreillons
Avoir de dresse : avoir assez, de trop

B

Bad luck: malchance
Bâdrer: embarrasser, importuner
Bagosse: sorte d'alcool
Baise-la-piastre : avare
Baker : petit poêle
Baleiner : renforcer avec des baleines
Barbot: tache
Bargain: transaction
Barley: orge
Barouette : brouette
Batte-feu : briquet
Batoué : palette pour battre le linge
Batteux : machine à séparer le grain
Bavasser : parler
Bebitte : insecte, moucheron
Bécosse (back house) : toilette extérieure
Bed : lit
Bélancine : balançoire
Ber : berceau
Berda ou barda : bruit, faire du ménage

Beurrée : tartine
Bines (beans) : fèves au lard
Bordiche : poignée de poêle
Borneur : bec de lampe
Boss : patron
Bossier : déformer
Boucane : fumée
Bougon : bout
Boulangier : faire ou cuire le pain
Boum-boum : bottes de caoutchouc
Bretter : flâner
Breume : bruine
Bricole : bretelle
Brosse : état d'ivresse
Brou : écume, mousse
Butin : linge
Buton : petite colline

C

Cainne : boîte de conserve
Cajeux : radeau
Calculer : se proposer
Canisse : contenant
Camp à ding : abri pour les chasseurs
Capine: capuchon
Carcul: calcul
Castonade : cassonade
Cavalier : ami, amoureux
Centin : cent, sou
centrefuge : écrémeuse par force
centrifuge
Champlure : chantepleure, robinet
Chars : train
Chauler : chaumer (chaux)
Chécher : sécher
Chécker : vérifier
Chedronnée : à plein chaudron

Clairer : dégager, enlever
Clipeur : tondeuse à cheveux
Cochonneries : déchets
Colle : qualité inférieure
Collouer : clouer
Consomption : maladie des poumons
Cook rôm (cook room): cuisine
Coq-l'œil: borgne
Cordeaux : guides, rênes
Corps : camisole
Cortons : cretons
Cossins : coussins
Coti : pourri
Coton : trognon (chou, patates)
Couquerie : cuisine
Couvert : couvercle, couverture
Craque : fêlure, fente
Crémeur : chapeau de fourrure
Cremone : foulard de laine
Crevé : a une hernie
Cri : aller chercher
Crigne : crinière
Crise : dépression économique
Criyon : crayon
Cuir patente : cuir verni

D

Darder : se jeter, s'élancer
Débentures : obligations
Débiter : dépecer
Défoncer : passer minuit
Déparler : divaguer
Détorse, déteurse : entorse
Directory : annuaire
Disputer : réprimander
Drabe : beige
Drès : dès, juste
Droper : descendre brusquement
D'sour : dessous
Dur : foie de porc

E

Ébourrifié : ébouriffé
Écarter : égarer
Écopeau : copeau
Embêter : ennuyer

Encanner : certisser
Endurer : supporter
En équipolent : en équivalent
En frais : en train
Entertendre : entretenir
Entortiller : envelopper
Épéurant : effrayant
Épeurer : effrayer
Éplucher : peler
Éplure : pelure
Équianché : de travers
Escloper : blesser
Escousse : temps indéfini
Espérer : attendre
Être sur l'aut'e bord : enceinte
Être sur les planches : être exposé
Exhaust : tuyau d'échappement

F

Fafiner : hésiter
Fardoche : broussailles
Fatigue : fatigue
Fausse porte : contre-porte
Fesser : frapper
Fine : vive (glace)
Fiouse : fusible
Flambe : flamme
Flasse, flasque : flacon
Floche : égal
Flush : généreux
Foreman : contremaître
Fouter la paix : cesser de taquiner, d'importuner
Fouter le camp : partir, déguerpir
Frette : froid
Fric : jabot
Fun : plaisir

G

Galfeter : calfeutrer
Gallendor : godendard
Ganoué (gang-way): passerelle
Garrocher : lancer, jeter
Gaspil : gaspillage
Géréniome : géranium
Gesteux : capricieux

Gigier : gésier
Gnaisieux : niais
Gofrer : travailler (bois)
Gorgoton : gorge, gosier
Gosser : tailler au couteau
Goudrier : sorte de cuir
Goudron : goulot
Grafigne : égratignure
Grément : matériel
Gréyer : préparer
Gribouille : brouille, mésentente
Grigne : grille
Grillé : hâlé, basané, bruni
Gripette : enfant agité
Gruch'ter : monter
Guernouille : grenouille
Guiâble : diable

H

Hardgia (hard job): dur travail
Higuère : hier
Homelon : houblon
Hosse : boyau
Hospow (horse power): cheval-vapeur
Hureux : heureux

I

I : il, ils
Icitte : ici
Introduire : présenter
Ioù, iousque : où
Itou : aussi

J

Jacket : blouse
Jalouserie : jalousie
Jambette : croc-en-jambe
Jaquette : chemise de nuit
Jarme : germe
Jase : parole facile, causette
Job : travail, tâche
Jongler : méditer, penser
Jongleur : songeur
Joual : cheval
Joualette : chevalet
Jouaux : chevaux

Jouquer, (se) : jucher, percher
Juiyette : juillet
Jusse : juste
Jweu : cheveu

K

Kid : cuir de chevreau

L

Laite : laide
Laquet : hoquet
Lard : cochon
Lastique : élastique
L'chap'let à longueur : chapelet au complet
Lessi : lessive
Leux : leur
Licher : lécher
Licheux : flatteur
Lindi : lundi
Lousse : lâche

M

Maché : meurtri (fruit)
Mâche-mâlo : guimauve
Magané : brisé, fatigué
Malaisé : difficile
Malcommode : dissipé
Mangeux : mangeur
Mappe : carte géographique
Marbe : marche
Mec : quand
Mécredi : mercredi
Meil : quand
Memère : grand-mère
Menasse : mélasse
Mener : aller vite
Menoires : brancard
Mènuir : minuit
Méquier : métier
Miâler : miauler
Mois d'mâr : mois de mars
Monone : sucre fait avec du sirop de sève
Mordure : morsure
Morfondu : épuisé, ruiné
Mortoise : mortaise
Motton : motte, grumeaux

Mouiller : pleuvoir
Moulée de scie : bran de scie, sciure de bois
Mouver (move) : déménager, déplacer

N

Nanane : bonbon
Naveau : navet
Navette : lavette
Neiller : noyer
Neu : neuf
Niaiseux : niais
Nique : nid
Nordet : nord-est
Norouet : nord-ouest

O

Omenette : omelette
Ongue : ongle
Onque : oncle
Our : ours
Ousse : où

P

Pack sac : sac à dos
Pagée : travée de clôture
Pair de vache : pis
Panne : contenant pour bouillir l'eau d'érable
Pantoute : pas du tout
Paparmanne : pastille de menthe
Par travées : par sections
Parapuie : parapluie
Parche : perche
Parle : perle
Parlement : réunion au temps des élections
Pedleur : colporteur
Pepelier : peuplier
Pepère : grand-père
Pichous : mocassins
Piquer : aller directement
Piquer à travers : passer à travers
Piton : bouton
Planche : égal (terrain)
Plemer : plumer
Pleton de laine : pelote

Plie : pluie
Pluma ou plema : aile de poule
Pomme de la main : paume
Pommonie : pneumonie
P'tit lait : lait de beurre

Q

Quart de fleur : baril de farine
Queq : quelque
Quequ'un : quelqu'un
Quêteux : mendiant, quêteux
Quoi-cé : qu'est-ce

R

Raccourci : traverse
Râcler : râtelier
Rac'modage : raccommodage
Radouer : raccommoder, réparer
Rajuer : finir, terminer
Racoin : recoin
Ramancheur : rebouteur
Rancuneux : rancunier
Raranger : réparer
Rébichter : résister
Réguine : équipement, machinerie
Rembrisser : lambrisser
Resté : fatigué
Restituer : vomir
Réticent : méfiant
Rhumatime : rhumatisme
Ride : tournée
R'soudre : arriver à l'improviste
Rubbers à 4 vitesses : bottes de caoutchouc à 4 œillets
Rumeur : rond de poêle
Runer : fonctionner
R'virer : retourner

S

Sleigh : traîneau
Slin : ceinture
Soucisse : saucisse
Spôte : ami, amoureux
Spring : sommier, ressort
Stock : bagage
Stoff : étoffe, tissu

Strap : courroie, lanière
Studs : boutons de manchette
Sudet : sud-est
Suspecte : susceptible
Seitch : interrupteur

T

Tailler : entailler un érable
Tâsser : déplacer
Tet bin : peut-être bien
Tête d'oreiller : taie d'oreiller
Thépot, thepotte : théière
Tie (taye) : traverse de bois pour chemin de fer
Tiguer : aplanir les planchers de bois rond
Tirer les vaches : traire
Token : sou, cent
Tomber d'un mal : maladie subite
Tôter : transporter
Totrôle (toat-road) : sentier
Track : voie de chemin de fer

Trail : piste, sentier
Tramp, trimp : vagabond
Trempe : trempé, mouillé
Trouble : désagrément

V

Varger à tour de bras : battre, frapper
Vailloche : veillote
Venderdi : vendredi
Verrure : verrue
Virebrequin : vilebrequin
Voilier : volée (outardes)

Y

Yeast : levure
Youc : empiècement d'un vêtement
Yousse : où est-ce que

Z

Zigonner : difficulté à faire un travail

Réponses : Ouf ! J'en perds mon latin

1	Coûter un bras	Être généreux	8
2	Il pleut des cordes	Essuyer un échec	6
3	Avoir des yeux tout le tour de la tête	Jamais	7
4	Avoir du chien	Sans préparation	17
5	Sentir le canard à la patte cassée	Avoir une mise soignée	16
6	Mordre la poussière	Sentir mauvais	5
7	La semaine des 4 jeudis	Très chaud	15
8	Avoir la main ouverte	Être mal vêtu	13
9	Rire comme un défoncé	Se mentir à soi-même	14
10	Je l'ai eu pour une chanson	Découvrir un secret	12
11	Avoir les yeux dans le beurre	Coûter très cher	1
12	Découvrir le pot aux roses	Tout voir	3
13	Être habillé comme la chienne à Jacques	Avoir l'air fatigué	11
14	Se voiler la face	Il pleut très fort	2
15	Chaud comme chez le diable	Je ne l'ai pas payé cher	10
16	Propre comme un avocat	Rire sans arrêt, à perdre haleine	9
17	Au pied levé	Avoir beaucoup de cran	4

Section 6

Santé et alimentation

♪ Remède miracle.....	95
🎲 Le yoga du rire	96
🎲 La santé.....	101
Question d'en savoir plus.....	102
🎲 Santé et alimentation	103
🎲 Action / Réaction	104
🎲 Vive les gâteaux !	105
🎲 Les parties du corps.....	106
Qu'est-ce que le bénévolat ?.....	107
Être à l'écoute c'est.....	108
S'aimer soi-même	109
L'époussetage	110
Être jeune	111
Le temps.....	112



Remède miracle



Mes aïeux

M'en revenant de su'l'doctor Brochu
Avec ma liste de maladies din' mains
J'ai rencontré mon ami Jean Coutu
Y m'a dit: «Viens faire un tour dans mon beau magasin»

Du Robaxacet pour mon mal de dos
Du Robitussin pour mon rhume de cerveau

Une pilule, une petite granule, une crème, une pommade:
Y'a rien de mieux mon vieux si tu te sens malade

Une pilule, une petite granule, une infusion, une injection:
Y'a rien de mieux fiston pour te remettre su'l'piton

De l'Antiphlogistine pour mon lumbago
Et pis du Ginseng pour ma libido
Pis du Viagra pour me remonter le moineau
De la Nicorette parce que j'fume ben trop

Avec tout ça dans l'corps
Je mourrai pas de sitôt!

Une pilule, une petite granule, une crème, une pommade:
Y'a rien de mieux mon vieux si tu te sens malade

Une pilule, une petite granule, une infusion, une injection:
Y'a rien de mieux fiston pour te remettre su'l'piton



Origine – Bienfaits - Exercices

Le Yoga du Rire est une pratique qui donne du plaisir et procure une immense détente émotionnelle. Il faudrait rire 15 minutes tous les jours car le rire est indispensable pour la santé de notre corps et de notre esprit. Mais combien de fois riez-vous dans votre journée ?

Le rire est un relaxant, un anti-stress, une soupape contre la tristesse. C'est un remède naturel pour mieux gérer les difficultés du quotidien et les bienfaits sur la santé sont scientifiquement prouvés.

Pour profiter pleinement des effets bénéfiques du rire, pratiquer le Yoga du Rire est une approche innovante qui combine la respiration et le rire sous forme d'exercices physique, respiratoire et émotionnel accessibles à tous sans histoire drôles, nez rouge ou comédie.

D'où vient le Yoga du Rire ?

Le Yoga du Rire a été créé par le Docteur Madan Kataria à Mumbai en Inde en 1995. Ce médecin a lancé le premier club de rire avec 5 personnes dans un parc et aujourd'hui des milliers de clubs existent dans plus de 75 pays. Le concept est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas de différence entre un rire simulé et un rire spontané et les bienfaits du rire sont les mêmes.

Qu'est-ce que le Yoga du Rire ?

Le yoga du rire n'est pas du divertissement. Il se pratique en groupe au sein de Club de Rire. Avec la discipline, le self-control ou nos inhibitions, nous sommes moins enclins à rire naturellement. Avec le Yoga du Rire vous laissez s'exprimer votre enfant intérieur !

Cette gymnastique douce, joyeuse et ludique démarre par des exercices de rire simulé mais grâce à la dynamique de groupe, le rire est assuré et l'on ressort de la séance avec l'esprit allégé et le corps relaxé.

Pendant la séance, le rire est stimulé par un protocole simple qui alterne le rire, les applaudissements et la respiration par des exercices d'étirements, des postures de yoga et des techniques d'affirmation de soi.

Quels sont les bienfaits du Yoga du Rire sur la santé ?

Les bienfaits du rire sont les mêmes que le rire soit réel ou simulé.

Les personnes qui pratiquent le Yoga du Rire témoignent d'améliorations significatives de leur état de santé physiques et psychiques car le rire agit sur le système immunitaire et a des effets positifs sur le mental.

Rire :

- favorise la production d'analgésiques naturels : les endorphines, la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline
- renforce le système immunitaire, régularise la tension artérielle, diminue les risques cardiovasculaires et augmente la capacité pulmonaire
- masse les organes internes et mobilise en douceur la plupart des muscles de notre corps : visage, diaphragme, abdominaux, estomac, foie, viscères, pancréas

Le Yoga du Rire :

- développe la sensation de bien-être, réduit l'anxiété, et élimine le stress
- favorise un état d'esprit positif, optimiste et joyeux
- augmente la confiance en soi et aide à combattre la timidité
- améliore la mémoire et la concentration

À quel point rire est bon pour nous

C'est bien connu, les vertus du rire sont bien réelles! De nombreuses études se sont penchées sur la question et la liste des bienfaits est fort longue.

- D'abord, rire apporte une sensation de bien-être, à cause de l'hormone appelée endorphine qui est relâchée dans le corps. Cette hormone magique euphorise et permet d'atténuer temporairement la douleur, le stress et les angoisses.
- En permettant l'inhalation d'une plus grande quantité d'oxygène, rire fait qu'on se sent immédiatement mieux. L'air est expulsé à 120 km/h, ce qui permet de nettoyer à fond les muqueuses des poumons.
- Rire procure un relâchement musculaire qui soulage les maux de tête et les douleurs physiques.
- Rire pourrait également prévenir les maladies cardio-vasculaires.
- Puisque les niveaux de sérotonine augmentent après avoir ri, c'est aussi un remède efficace contre la dépression. Les vertus anti-déprime du yoga du rire semblent être une évidence!
- Les émotions négatives comme la colère, la peur et la culpabilité sont évacuées en riant.

- On compare le rire à de l'aérobic interne! Les battements cardiaques s'accroissent et puisque les vaisseaux sanguins se dilatent, la pression sanguine tombe habituellement après quelques minutes de rire – ce qui est très efficace pour les personnes atteintes d'hypertension.
- Les mouvements du diaphragme qui sautille ont pour effet de stimuler tous les organes qui se trouvent à proximité: le foie, l'estomac, la rate, le pancréas et les intestins. Les muscles qui l'entourent se détendent: abdomen, poitrine, cou, visage et même les bras. Rire aide à mieux digérer.
- Ces mouvements du diaphragme stimulent également le système lymphatique
- Une bonne rigolade équivaut à une bonne séance de relaxation!

Sans oublier les fonctions sociales du rire, qui permet de faciliter les rapports avec les autres et de s'intégrer à un groupe. Rire aide à avoir confiance en soi et à s'exprimer tout en contribuant à l'équilibre émotionnel. Rire développe une forte accoutumance! Plus nous rions, plus nous voulons rire! Le rire intentionnel amène plus d'humour et l'humour amène plus de rire!

En mars 1995, Dr Madan Kataria, médecin généraliste de Mumbai en Inde, prépare un article intitulé « Rire – la meilleure médecine » pour une revue qu'il publie dans sa communauté. Ses recherches l'amènent à découvrir une quantité époustouflante de publications scientifiques démontrant les bienfaits du rire sur le corps et l'esprit humain. Il fut particulièrement intéressé par le livre du journaliste américain Norman Cousins « La volonté de guérir » dans lequel Cousins relate sa guérison d'une spondylarthrite ankylosante grâce au rire. Plusieurs recherches attirent son attention, entre autres celles entreprises par Dr Lee S. Berk qui mentionne que rire permet de réduire le niveau de stress dans le corps et impacte le système immunitaire.

Savoir c'est bien mais, faire c'est mieux. Dr Kataria décide sur le champ d'expérimenter et de bénéficier lui-même de cette activité apparemment si puissante et recrute quelques personnes dans un jardin public où se crée le premier club de rire.

Avec l'aide de sa femme, Madhuri, professeur de yoga, Dr Kataria crée des techniques qui combinent respirations profondes, étirements et exercices amusants qui stimulent le rire. Le yoga du rire était né!

Le yoga du rire s'est rapidement développé à l'échelle mondiale et compte des centaines de milliers d'adeptes.

Exercice N° 1 : Rire de joie et mise en condition

Cet exercice est idéal pour **l'échauffement**. Il repose sur une musique et un rire, dès l'arrêt de la musique. Restez concentrée et guettez le moment d'arrêt de la mélodie pour commencer à rire. L'effet de surprise est à l'honneur, car le moniteur ou votre ami ne vous préviendra pas lorsqu'il coupe le son et il/elle peut rythmer l'exercice comme bon lui semble.

Exercice N° 2 : Rire des voyelles

Toujours en guise d'échauffement, riez de la sorte :

Ha Ha Ha, Ho Ho Ho, Hi Hi Hi, Hou Hou Hou, Hu Hu Hu.

Certaines s'y livrent avec une facilité déconcertante, d'autres éprouvent un sentiment de gêne. Un conseil, n'ayez pas peur de paraître ridicule, lâchez-vous!

Exercice N° 3 : Rire de salutation

Pour cet exercice il existe de nombreuses variantes. Vous pouvez vous serrer les mains et vous regarder dans les yeux, ou encore :

- > Avec une accolade ;
- > Avec un salut asiatique (façon indienne ou japonaise) ;
- > En serrant les mains croisées avec un balancement des bras.

Exercice N° 4 : Rire intime

Mettez-vous face à face avec votre partenaire, amie, membre du groupe ou votre miroir, tenez-vous les mains et riez en vous regardant mutuellement dans les yeux.

Exercice N° 5 : Rire graduel

Regroupez-vous en cercle étroit, regardez-vous l'un l'autre et stimulez un rire lent que vous intensifiez progressivement jusqu'au « Grand Rire », puis calmez-vous progressivement.

Exercice N° 6 : Rire de décontraction du corps et respiration

Il est recommandé de faire cet exercice en 4e ou 5e position. Vous devez rire en effectuant des étirements et un exercice de respiration.

Quant aux exercices d'étirements, les voici :

- > Étirement des bras ;
- > Étirement du cou ;
- > Rotation des membres (bras et jambes) ;
- > Rotation des hanches.

Concernant **les rires de décontraction de la mâchoire** ; cela consiste à pratiquer :

- Le rire du bâillement : Comme son nom l'indique, vous devez rire en stimulant un bâillement les bras grands ouverts.
- Le rire du chewing-gum : Pour cet exercice, vous devez rire en ouvrant et fermant consécutivement la mâchoire.

Exercice N° 7 : Rire des valeurs morales

Riez de vous-même, le doigt pointé vers vous. Riez en vous déplaçant dans la pièce. Pratiquez également le rire de l'appréciation, les pouces levés, ou encore le rire du gourou en mettant une main sur votre tête pour reconnaître vos erreurs et deux mains pour reconnaître celles d'autrui.

Exercice N° 8 : Rire de la créativité

Demandez aux membres du groupe de créer un rire. Une des participantes doit se mettre en avant et les autres devront suivre ses gestes et rires.

La santé



- 1- Notre corps reçoit son énergie des aliments sous forme de glucides, de protéines et de lipides. Nommez 3 aliments qui contiennent des glucides, des lipides, des protéines.
-
- 2- Le navet est très pauvre en calories, mais très riche en vitamine C. C'est également un aliment utile dans la prévention des cancers.
Vrai **faux**
- 3- Les pertes de calcium notées par notre organisme sont reliées à notre consommation de sel (2 cuillères à thé par jour), plus qu'à notre consommation de protéine ou de caféine. **Vrai** **faux**
- 4- Tous les poulets vendus sur le marché sont nourris avec une moulée comprenant une ou plusieurs sortes de grains. **Vrai** **faux**
- 5- Le fait de cuire le poulet avec ou sans la peau change la teneur en gras ou en cholestérol de la chair. **Vrai** **faux**
- 6- À partir d'un certain âge, on est moins actif, on a moins besoin de protéines. Il faut donc manger moins de viande et couper les gras.
Vrai **faux**
- 7- Le melon d'eau est un antioxydant, plus que tout autre fruit ou légume, y compris la tomate. **Vrai** **faux**
- 8- Mythe ou réalité :
- | | | |
|---|---------------------------------------|---|
| a. Le pamplemousse fait maigrir. | Mythe <input type="checkbox"/> | réalité <input type="checkbox"/> |
| b. La margarine est moins grasse que le beurre. | Mythe <input type="checkbox"/> | réalité <input type="checkbox"/> |
| c. Le thé vert est moins nocif que le café. | Mythe <input type="checkbox"/> | réalité <input type="checkbox"/> |
| d. Le miel est plus nutritif que le sucre. | Mythe <input type="checkbox"/> | réalité <input type="checkbox"/> |
| e. Le lait fait engraisser. | Mythe <input type="checkbox"/> | réalité <input type="checkbox"/> |
| f. Le fromage constipe. | Mythe <input type="checkbox"/> | réalité <input type="checkbox"/> |

Source : Mylène Dion / Comité 3^e âge / Chutes-Chaudière-Desjardins

Question d'en savoir plus

L'ostéoporose :

Le tissu osseux est constitué de cellules, de protéines et de sels minéraux, comme le calcium et il est vivant. Tout ce qui est vivant est appelé à vieillir. On en perd un peu avec l'âge. Mais quand on en perd trop, c'est l'ostéoporose : les os deviennent poreux, friables et se brisent plus facilement. Pour prévenir, mieux vaut consommer des produits laitiers et faire de l'exercice, plus particulièrement des exercices avec des petits sauts.

Le chocolat :

Longtemps mis sur le banc des accusés, le chocolat noir aurait de multiples vertus : stimulant cardiaque, décontractant musculaire, lutte contre le mauvais cholestérol... par contre, attention, il est riche en calories, surtout le chocolat au lait. La modération a bien meilleur goût.

La pomme :

La pomme contient :

- 3 fois moins de potassium que la banane
- 6 fois moins de vitamine A que la pêche
- 9 fois moins de vitamine C que l'orange
- 10 fois moins de fer qu'une portion de pruneau

D'où l'importance de la variété de l'alimentation.

Après un entraînement, il est essentiel de « refaire le plein d'énergie »

C'est dans les 30 minutes qui suivent la fin d'une activité que notre corps est le plus réceptif à l'apport alimentaire pour refaire ses réserves d'énergies et réparer les muscles endommagés. Voici un exemple de collation à prendre après l'entraînement :

- Lait frappé (smoothie) / Lait au chocolat
- Lait aromatisé (UHT) très pratique, se conserve à la température ambiante
- Yogourt, yogourt à boire / Boisson de soya
- Jus et fromage / Eau
- Barre tendre et lait / muffin et lait

Comme on l'entend depuis plusieurs années, l'hydratation doit faire partie intégrante de nos habitudes.

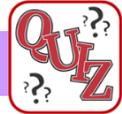
Source : Mylène Dion / Comité 3e âge / Chutes-Chaudière-Desjardins

Santé et Alimentation



1. Le docteur Grondin a effectué la première transplantation cardiaque au Canada ? **vrai** **faux**
2. Quelle partie du corps a une racine et une couronne ? _____
3. Quelle partie de la rhubarbe contient du poison ? _____
4. Quel élément contenu dans le lait renforce les os ? _____
5. Combien de fois faut-il faire lever la pâte quand on fait du pain ? _____
6. Quel est le pourcentage d'eau dans le poids du corps humain :
30% 50% 70%
7. Quelle vitamine est recommandée pour les yeux ? (pensez carotte) _____
8. Quel est le nom du quatrième doigt en partant du pouce ? _____
9. Combien de salive produit-on environ par jour ? 2 4 6 tasses ?
10. Quelle partie du visage intéresse le plus les bébés ? Les yeux le nez
11. Quels œufs sont les plus nourrissants ? bruns blancs
12. Quelle est la plus grosse glande du corps humain ?
le cerveau le foie les poumons
13. Avec quoi fait-on la bière : l'orge le blé le seigle
14. Quel légume a des yeux ? _____
15. Quel produit appelle-t-on aussi la petite vache ? _____

Action / Réaction



L'animateur inscrit le premier et le dernier mot de la séquence sur un tableau. Il inscrit entre ces deux mots la première lettre de chacun des mots qui sépare la séquence. Le but du jeu est de découvrir une chaîne de mots qui sont reliés les uns aux autres par une séquence logique de haut en bas ou de bas en haut.

Exemple :

Doigt

F e

É t o i l e

M e r

S e l

Gros

Mardi

Gras

Poulet

Farci

Compote

Pomme

D'Adam

Ève

Barre

Chocolat

Lait

Glace

Patte

Lapin

Chocolat

Chaud

Ragoût

Boulette

Viande

Hachée

Sirop

Érable

Feuille

Automne

Vent

Fruit

Gâteau

Anniversaire

Messe

Dimanche

Rameaux

Eau

Vive

Voix

Basse

Cour

Appel

Chocolat

Barre

Savon

Vaisselle

Lave

Auto

Chapeau

Paille

Feu

Forêt

Vert

Pois

Poupée

Porcelaine

Anglaise

Campagne

Pâté

Foie

Feu

Camp

Vacances

Été

Indien

Chef

Salade

Poisson

Scie

Chaîne

Bicycle

Pédale

Douce

Moitié

Vive les gâteaux !



- 1 Quel gâteau n'est pas grand ? _____
- 2 Quel gâteau a des ailes ? _____
- 3 Quel gâteau est un délice pour les souris ? _____
- 4 Quel gâteau prend de l'âge ? _____
- 5 Quel gâteau est un breuvage ? _____
- 6 Quel gâteau pourrait être une salade ? _____
- 7 Quel gâteau vient du jardin ? _____
- 8 Quel gâteau est surtout utile dans le bain ? _____
- 9 Quel gâteau est tout à l'envers ? _____
- 10 Quel gâteau subit le racisme ? _____
- 11 Quel gâteau est celui d'Adam et Ève ? _____
- 12 Quel gâteau se trouve dans les bois ? _____
- 13 Quel gâteau est comme un calendrier ? _____
- 14 Quel gâteau est un une vraie singerie ? _____
- 15 Quel gâteau a été sanctifié ? _____
- 16 Quel gâteau est hypothéqué ? _____
- 17 Quel gâteau a de la veine ? _____
- 18 Quel gâteau est de peu de prix ? _____
- 19 Quel gâteau a du piquant ? _____
- 20 Quel gâteau est le gâteau du grand amour ? _____
- 21 Quel gâteau a du sang royal ? _____
- 22 Quel gâteau est très frileux ? _____
- 23 Quel gâteau a un beau teint ? _____
- 24 Quel gâteau est hawaïien ? _____
- 25 Quel gâteau fait grimacer ? _____

Qu'est-ce que le bénévolat ?

Le bénévolat,
C'est l'art de la gratuité du cœur
Du geste et du temps



Le bénévolat
Ne connaît d'autres lois que le besoin de l'autre,
Percevoir avec lui et trouver ensemble
les solutions nécessaires.

L'engagement bénévole,
Ne serait-ce pas là une façon d'humaniser
Une société qui s'individualise de plus en plus ?

Le bénévolat,
C'est une fleur que l'on s'offre.

Le bénévolat,
C'est un cheminement personnel :
C'est une fenêtre sur le monde.

Le bénévolat
A tellement de valeur,
Qu'il n'a pas de prix.

(Auteur anonyme)

Être à l'écoute c'est...

Écouter, ce n'est pas vouloir que quelqu'un
soit comme ceci où comme cela,
c'est apprendre à découvrir ses qualités qui sont en lui spécifiques.

Être attentif à quelqu'un qui souffre,
ce n'est pas de donner une solution ou une explication à sa souffrance,
c'est lui permettre de la dire
et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer.

Apprendre à écouter quelqu'un, c'est l'exercice le plus utile
que nous puissions faire pour nous libérer de nos propres détresses.

Écouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même,
Sans se substituer à lui pour dire ce qu'il doit être.
C'est être ouvert à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences,
à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger,
laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

Écouter, c'est donner à l'autre
ce que l'on ne nous a peut-être jamais donné :
de l'attention, du temps, une présence affectueuse.

C'est en apprenant à écouter les autres que nous arrivons
à nous écouter nous-mêmes, notre corps et toutes nos émotions,
c'est le chemin pour apprendre à écouter la terre et la vie,
c'est devenir poète.

À celui qui sait écouter,
il est donné de ne plus vivre à la surface,
Il communique à la vibration intérieure de tout vivant

(Auteur anonyme)

Extrait du « Messenger de Saint-Antoine », mars 1997.

S'aimer soi-même

Que signifie s'aimer soi-même ?

Cela veut dire se consacrer du temps à soi-même chaque jour.
Se respecter. Se dorloter de temps en temps.

Cela signifie découvrir ses propres talents et profiter de ce qui nous fait plaisir.
Cela signifie défendre son point de vue quand on a la certitude
que c'est nécessaire.

C'est un processus quotidien par lequel on apprend à se connaître,
à se montrer indulgent envers soi-même quand on se découvre
de petits cotés moins agréables et, finalement,
à prendre toutes les mesures de valorisation
utiles à sa croissance personnelle.

S'aimer soi-même sous-entend que l'on peut admettre ses faiblesses
et savoir que même si les choses n'ont pas toujours été faciles,
on a fait de son mieux.

Si vous avez des défauts, vous avez aussi des qualités,
c'est que vous vous attardez trop à vos propres défauts.

Quand on s'aime et qu'on s'accepte tel que l'on est,
on ne craint pas de grandir, d'apprendre et d'échanger.

On se sent plein de vie et on a l'énergie nécessaire
pour s'amuser en famille et prendre soin des siens.

Vu que les enfants apprennent par l'exemple,
les parents sont les mieux placés pour leur enseigner
ce que signifie **s'aimer soi-même...**

Source : www.bonjourchezdo.com



L'époussetage

Une maison devient un foyer quand on peut écrire « je vous aime » sur les meubles.

Je ne peux vous dire combien d'heures j'ai passées à **faire le ménage !** J'avais l'habitude d'y consacrer au moins 8 heures chaque fin de semaine m'assurant que tout était parfait « au cas où quelqu'un viendrait. » Puis un jour, j'ai réalisé que personne ne viendrait. Tout le monde était dehors à vivre sa vie et à avoir du plaisir !

Maintenant, lorsque les gens me rendent visite, je n'éprouve plus le besoin de récurer ma maison de fond en comble. Ils sont davantage intéressés à m'écouter leur raconter ce que j'ai fait dehors à jouir de ma vie et à avoir du plaisir. Et si vous n'avez jamais pensé faire pareil, laissez-moi vous donner ce conseil : **la vie est courte, jouissez-en !**

Époussetez si vous le devez, mais vaudrait-il mieux peindre un portrait ou écrire une lettre, préparer un gâteau ou planter une semence, méditer sur la différence entre volonté et nécessité ?

Époussetez si vous le devez, mais en avez-vous le temps, avec tous ces appels provenant de ces rivières qui vous invitent à nager, de ces montagnes à grimper, de cette musique à écouter et de ces livres à lire, de ces amis à chérir et de la vie à vivre ?

Époussetez si vous le devez, mais le monde vous attend dehors vous offrant le soleil qui brillera dans vos yeux, le vent qui caressera à vos cheveux, un flocon de neige, une douce ondée. Ce jour à jamais passera et ne reviendra plus.

Époussetez si vous le devez, mais garder à l'esprit que la vieillese arrivera à son heure et que vous ne lui échapperez pas. Et que lorsque vous partirez, rien ne l'empêchera, vous, et à vous seul, vous générez tellement de poussière !

Partagez ceci avec toutes les merveilleuses femmes du monde ! **Je viens tout juste de le faire. Ce n'est pas ce que vous amassez, mais bien ce que vous éparpillez qui témoignera de la vie que vous avez vécue.**

Être jeune

Un texte en l'honneur des aînés

La jeunesse n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive, une victoire sur l'amour du confort.

On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années, on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. Les années rident la peau : renoncer à son idéal ride l'âme. Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs sont les ennemis qui lentement, nous font pencher vers la terre et devenir poussière avant la mort.

Le jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille. Il demande, comme un enfant insatiable : « Et après ? » Il défie les événements et trouve de la joie au jeu de la vie.

Vous êtes aussi jeune que votre foi. Aussi vieux que votre doute. Aussi jeune que votre confiance en vous-même. Aussi jeune que votre espoir. Aussi vieux que votre abattement.

Vous resterez jeune tant que vous resterez réceptif. Réceptif à ce qui est beau, bon et grand. Réceptif aux messages de la nature, de l'homme et de l'infini.

Si un jour, votre cœur allait être mordu par le pessimisme et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard.

Général McArthur, 1945



Le temps

Supposons qu'une banque dépose dans votre compte, chaque matin, un montant de 86 400\$, et en garderait aucun solde d'une journée à l'autre. Chaque soir, on effacerait tout ce que vous n'auriez pas utilisé durant le jour. Que feriez-vous ? Retirer jusqu'au dernier sou, bien sûr !!! Chacun de nous a une telle banque. Son nom est le **temps** !

Chaque matin, on dépose à votre compte 86 400 secondes. Chaque soir, on efface tout ce que vous n'avez pas utilisé pour accomplir ce qu'il y a de mieux. Il ne reste rien au compte. Vous ne pouvez pas aller dans le rouge.

Chaque jour, un nouveau dépôt est fait. Chaque soir, le solde est éliminé. Si vous n'utilisez pas tous les dépôts de la journée, vous perdez ce qui reste. Rien ne sera remboursé. On ne peut pas emprunter sur « demain ». Vous devez vivre avec le présent avec le dépôt d'aujourd'hui. Investissez-le de façon à obtenir le maximum : en santé, bonheur et succès ! L'horloge avance. Faites le maximum aujourd'hui.

- Pour réaliser la valeur d'une **année**, demandez à un étudiant qui a doublé son année.
- Pour prendre conscience de la valeur d'un **mois**, demandez à une mère qui a accouché prématurément.
- Pour connaître la valeur d'une **heure**, demandez à une personne qui a manqué son train.
- Pour réaliser la valeur d'une **seconde**, demandez à la personne qui vient juste d'éviter un accident.
- Pour comprendre la valeur d'une **milliseconde**, demandez à celui ou celle qui a gagné une médaille d'argent aux Olympiques.

Apprécions chaque moment que nous avons ! Et apprécions-le plus quand nous le partageons avec quelqu'un de spécial, assez spécial pour avoir besoin de votre temps. Et rappelons-nous que le temps n'attend après personnes.

Hier fait partie de l'histoire.
Aujourd'hui est un cadeau.

Demain demeure un mystère.
C'est pour ça qu'on dit que c'est le **présent** !

(Auteur anonyme)

Réponses : Questionnaire santé

- 1- Glucides : pâtes alimentaires, riz, pain, bagel, craquelins, muffins santé, couscous, produits laitiers, fruits, légumes, céréales.
Lipides : beurre, margarine, huile, viandes et substituts, produits laitiers.
Protéines : bœuf, porc, veau, poulet, poisson, fruits de mer, œufs, légumineuses, produits laitiers, tofu.
- 2- **Vrai**
- 3- **Vrai**, pour compenser les effets néfastes du sel, une alimentation riche en calcium s'avère importante.
- 4- **Vrai**, le terme « poulet de grain » s'applique à tous les poulets.
- 5- **Faux**, ça ne change en rien, en fait la peau protège la viande durant la cuisson et l'empêche de sécher rapidement.
- 6- **Faux**, après 65 ans, les protéines sont essentielles (en cas de chutes ou de fractures)
- 7- **Vrai**, il est également une bonne source de vitamine C et une tranche revient à boire 140 ml d'eau, soit un peu plus de 1/2 tasse.
- 8- a) **Mythe**, aucun aliment en soi ne fait maigrir. L'acidité des aliments ne fait pas maigrir.
b) **Mythe**, la nature de leurs gras respectifs diffère. Par contre, la margarine ne contient pas moins de calories que le beurre.
c) **Mythe**, le thé, le café, le cola ou le chocolat, tous contiennent de la caféine.
d) **Mythe**, sucrer son thé au miel n'ajoute rien à la santé puisque la quantité de minéraux qu'il contient est négligeable.
e) **Mythe**, aucun aliment en soi ne fait engraisser. Seul l'ingestion d'une quantité de calories dépassant nos besoins peut contribuer à nous faire prendre du poids.
f) **Mythe**, le fromage ne gêne en rien, le travail des intestins.

Réponses : Santé et alimentation

1. Vrai
2. La dent
3. Les feuilles (Pourraient être mortelles pour les chevaux, vaches, mouton)
4. Calcium
5. 2 fois
6. 70%
7. La vitamine A
8. L'annuaire
9. Environ 4 tasses
10. Les yeux
11. Non
12. Le foie
13. L'orge
14. Pomme de terre
15. Le bicarbonate de soude ou soda à pâte

Réponses : Vive les gâteaux

- | | | |
|----|--|----------------------|
| 1 | Quel gâteau n'est pas grand ? | Shortcake |
| 2 | Quel gâteau a des ailes ? | ... des anges |
| 3 | Quel gâteau est un délice de souris ? | ... au fromage |
| 4 | Quel gâteau prend de l'âge ? | ... de fête |
| 5 | Quel gâteau est un breuvage ? | ... au café |
| 6 | Quel gâteau pourrait être une salade ? | ... salade de fruits |
| 7 | Quel gâteau vient du jardin ? | ... aux carottes |
| 8 | Quel gâteau est surtout utile dans le bain ? | ... éponge |
| 9 | Quel gâteau est tout à l'envers ? | Renversé à l'ananas |
| 10 | Quel gâteau subit le racisme ? | ... au chocolat |
| 11 | Quel gâteau est celui d'Adam et Ève ? | ... aux pommes |
| 12 | Quel gâteau se trouve dans les bois ? | ... à l'érable |
| 13 | Quel gâteau est comme un calendrier ? | ... aux dattes |
| 14 | Quel gâteau est un une vraie singerie ? | ... aux bananes |
| 15 | Quel gâteau a été sanctifié ? | ... St-Honoré |
| 16 | Quel gâteau est hypothéqué ? | ... maison |
| 17 | Quel gâteau a da la veine ? | ... marbré |
| 18 | Quel gâteau est de peu de prix ? | ... chômeur |
| 19 | Quel gâteau a du piquant ? | ... aux épices |
| 20 | Quel gâteau est le gâteau du grand amour ? | ... de noces |
| 21 | Quel gâteau a du sang royal ? | Reine Élizabeth |
| 22 | Quel gâteau est très frileux ? | ... Alaska |
| 23 | Quel gâteau a un beau teint ? | ... aux pêches |
| 24 | Quel gâteau est hawaïien ? | ... aux ananas |
| 25 | Quel gâteau fait grimacer ? | ... au citron |

Réponses : Les parties du corps

1	Croire en Dieu	Foie
2	Sorte d'œuvre	Main
3	Renvoyer du travail	Pied
4	Elle est fromagée	Tête
5	Partie de ronde	Fesse
6	Dessert de dame	Doigt
7	Négatif de film	Pellicule
8	A à Z dans un catalogue	Index
9	Unité de mesure	Verge
10	Balle de	(l) aine
11	Venu au monde	Nez
12	Manteau en anglais	Côte
13	Contraire de tire	Pouce
14	Partie de palmier	Cœur
15	Avoir de la chance	Veine
16	Rue sans issue	Cul
17	Le plus grand os	Fémur
18	À l'intérieur	Dent
19	Français, Anglais, Espagnol	Langue
20	Ça m'en fait une belle	Jambe
21	Une fille de joie légère	Cuisse
22	Le plus long organe	Intestin
23	Avec un hockey et des patins	Joue
24	Note de musique	Dos
25	Ils sont au paradis	Seins
26	Les hommes les ont plus faibles	Reins
27	Conjugaison 1 ^{ère} personne	Genou (je – nous)
28	... génie	Sang
29	Pays de l'antiquité	Graisse
30	Personnage de bande dessinée	Talon

Alpha et tradition orale



Groupe Alpha des Etchemins

Pour nous joindre :



418-625-2550



alpha@sogetel.net



alphaetchemins.alphabetisation.ca