

VERSION #3

À LA MAISON, RESTONS ACTIFS

Activités physiques et cognitives adaptées
pour les 50+



RÉALISÉ PAR AUDREY LÉVESQUE ET VIRGINIE CORRIVEAU
B.SC KINÉSIOLOGUES

Présentation

Une fois de plus, nous sommes enchantées de pouvoir vous offrir une nouvelle version du guide d'accompagnement à domicile. Nous travaillons fort pour innover et vous partager de nouvelles idées pour rester actif au maximum. Voici donc la version #3 '*À la maison, restons actifs*' qui comprend davantage d'activités de plein air. Vous retrouverez une fois de plus un calendrier vous proposant différentes activités à faire à tous les jours car nous sommes persuadées que l'activité physique est bénéfique pour la santé physique & mentale au quotidien.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à réaliser les activités autant physiques que cognitives.

Un grand merci à vous tous de nous faire confiance!



Virginie Corriveau

B.Sc kinésiologie

Intervenante en maintien à domicile chez
Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin



Audrey Lévesque

B.Sc kinésiologie

Intervenante en promotion de la santé
chez Lien Partage

Merci au Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin et à Lien-Partage inc. d'avoir partagé ce document aux autres organismes qui ont le mandat VIACTIVE. Si vous avez des commentaires ou questions nous vous invitons à communiquer avec l'organisme de votre secteur.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
VOILET COGNITIF Activité #1 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET PHYSIQUE Programme d'entraînement (selon le niveau) <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET COGNITIF Activité #2 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET PLEIN AIR Marche d'entraînement <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET COGNITIF Activité #3 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET DÉTENTE Programme yoga / relaxation <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET PLEIN AIR Activité plein air au choix (Ex : ski, raquette, vélo randonnée, marche) <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée
VOILET COGNITIF Activité #4 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET PHYSIQUE Programme d'entraînement (selon le niveau) <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET COGNITIF Activité #5 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET PLEIN AIR Marche d'entraînement <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET COGNITIF Activité #6 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET DÉTENTE Programme yoga / relaxation <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET PLEIN AIR Activité plein air au choix (Ex : ski, raquette, vélo randonnée, marche) <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée
VOILET COGNITIF Activité #7 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET PHYSIQUE Programme d'entraînement (selon le niveau) <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET COGNITIF Activité #8 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET PLEIN AIR Marche d'entraînement <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET COGNITIF Activité #9 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET DÉTENTE Programme yoga / relaxation <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET PLEIN AIR Activité plein air au choix (Ex : ski, raquette, vélo randonnée, marche) <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée
VOILET COGNITIF Activité #10 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET PHYSIQUE Programme d'entraînement (selon le niveau) <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET COGNITIF Activité #11 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET PLEIN AIR Marche d'entraînement <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET COGNITIF Activité #12 <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée	VOILET DÉTENTE Programme yoga / relaxation <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non–Complété	VOILET PLEIN AIR Activité plein air au choix (Ex : ski, raquette, vélo randonnée, marche) <input type="checkbox"/> Complétée <input type="checkbox"/> Non–Complétée

Marche entraînement

À réaliser à l'extérieur ou à l'intérieur

Échauffement:

- Marcher 5-10 minutes à une intensité de 1-2/10 sur l'échelle de perception de l'effort présentée ci-dessous

Marche en intervalles:

- Alternier 1 minute de marche rapide (intensité de 3-4/10) et 1 minute marche lente de relaxation (1-2/10)
- Si possible, faire entre 5 et 10 répétitions

Allez-y à votre rythme. Marcher, ça fait du bien!

	0 Rien du tout
	0,5 Très très facile
	1 Très facile
	2 Facile
	3 Moyen
	4 Un peu difficile
	5 Difficile
	6 Plus difficile
	7 Très difficile
	8
	9 Très très difficile
	10 Maximum

Échelle de perception de l'effort

À 3/10, vous êtes capable de parler si vous marchez accompagné, mais cela vous demande plus d'effort.
Léger essoufflement

Position de base

Pour des exercices sécuritaires, voici quelques rappels pour adopter une bonne position de base:

Position assise

- Se placer au centre de la chaise
- Pieds largeur des hanches, genoux à 90 degrés
- Contracter les abdominaux en entrant le nombril vers l'intérieur
- Garder le dos bien droit
- Les bras de chaque côté du corps et les épaules détendues
- La tête droite et le regard vers l'avant



Position debout

- Pieds largeur des hanches
- Légère flexion au niveau des genoux
- Contracter les abdominaux (nombril vers l'intérieur)
- Garder un dos bien droit
- Épaules détendues et bras placés de chaque côté du corps
- Cou dégagé
- Tête droite et le regard vers l'avant



Pendant l'exécution des exercices :

- Respecter ses limites et ses capacités selon sa condition physique
- Aller à votre rythme et prendre plus de pauses au besoin
- Garder une légère flexion dans vos articulations lors des exercices (ex : genoux, coudes)
- Prendre des bonnes inspirations et expirations. Ne pas bloquer sa respiration pendant l'effort
- Cesser les exercices si vous ressentez un malaise ou inconfort

Programme d'entraînement: niveau

Durée du programme: 20-25 minutes

Matériel : chaise sans appui, bouteille d'eau pour hydratation, poids

Pour augmenter la difficulté: 30 secondes de marche sur place entre les exercices

Bien relire les consignes sur la position de base à la page 5 avant de commencer les exercices

1. Rotation des chevilles



- Assis, les deux pieds au sol, le dos bien droit
- Avancer la jambe droite
- Faire 10 cercles avec le pied dans le sens horaire et 10 cercles dans le sens anti-horaire
- Revenir en position initiale et faire les cercles du côté gauche

2. Marche dynamique



- Assis, les bras le long du corps
- Soulever le genou et le bras opposé
- Alternier avec l'autre jambe et l'autre bras
- Faire 15 à 20 pas en gardant le dos droit et les abdominaux contractés

3. Étoile alternée



- Debout ou assis, pieds largeur des hanches, ouvrir la jambe et le bras du même côté
- Revenir à la position initiale et ouvrir la jambe et le bras de l'autre côté
- Faire 10 à 12 répétitions de chaque côté
- Augmenter la vitesse d'exécution si trop facile

4. Mouvement croisé



- Assis, les bras en position neutre
- Simultanément, lever la jambe vers l'intérieur tout en avançant le tronc vers l'avant.
- Tourner les épaules de manière à toucher au pied
- Revenir à la position initiale et faire le mouvement de l'autre côté
- Faire 10 à 12 répétitions de chaque côté

5. Tirage en mouvement



- Assis, bras devant les épaules
- Simultanément, tirer les coudes vers l'arrière et ouvrir la jambe droite vers l'extérieur
- Revenir à la position initiale et refaire en ouvrant la jambe gauche
- Faire 10 à 12 répétitions pour chaque jambe

6. Flexion des coudes + levé du genou



- Assis, les bras le long du corps
- Faire une flexion des coudes tout en levant la jambe gauche. Garder l'alignement du genou et du pied pendant l'exécution
- Revenir en position initiale et refaire le mouvement en levant la jambe droite
- Faire 10 à 12 répétitions pour chaque jambe

7. La corde à danser



- Assis, les bras à environ 90° de chaque côté du corps
- Faire un mouvement de cercle avec les bras tout en pointant les orteils
- Revenir en position initiale (les pieds au sol)
- Faire 10 à 12 répétitions

**Refaire les exercices
1 à 7 une
deuxième fois**

Programme d'entraînement : niveau 2

Durée du programme: 20-25 minutes

Matériel : chaise pour appui au besoin, bouteille d'eau pour hydratation, poids

Pour augmenter la difficulté : Inclure 2 montées-descentes d'escalier ou 30 secondes de marche sur place entre les exercices

Pour réduire la difficulté : Faire les exercices assis ou en appui sur une chaise

Bien relire les consignes sur la position de base à la page 5 avant de commencer les exercices

1. Pointé talon



- Debout, pieds largeur des hanches, avancer la jambe droite en pointant les orteils
- Toucher le talon au sol et ramener la jambe en position initiale
- Faire le mouvement avec la jambe gauche
- Faire 10 à 12 répétitions de chaque côté

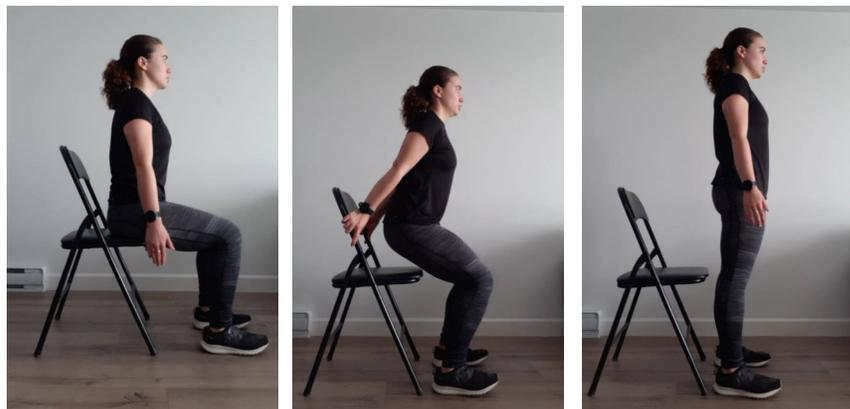
2. Croisé genou-coude



- Debout, les bras le long du corps, lever le genou gauche tout en croisant le coude droit vers le genou
- Revenir en position initiale et faire le mouvement en croisant le genou droit et le coude gauche
- Faire 10 à 12 répétitions

*Au besoin, avoir un appui sur une chaise

3. Levé de chaise



- Assis, en gardant les bras le long du corps ou en appui sur la chaise, décoller les fesses de la chaise ou lever complètement debout
- Revenir à la position initiale
- Faire 10 à 12 répétitions en contractant bien les fesses et les cuisses lors de la montée

4. Tirage en mouvement



- Debout, allonger le talon gauche devant tout en allongeant les bras devant les épaules
- Tirer les coudes vers l'arrière en ramenant le pied au centre
- Faire l'exercice 10 à 12 répétitions toujours avec le côté gauche
- Faire la même chose du côté droit

5. Boxe en position assise



- Debout, pieds largeur des hanches, descendre les fesses en position semi-assise
- Allonger les bras devant les épaules en mouvement de boxe
- Faire 15 à 20 répétitions en maintenant la position semi-assise et en gardant les abdominaux contractés

6. Ouverture des bras



- Debout, pieds largeur des hanches, placer les bras à 90° devant les épaules
- Ouvrir les bras de chaque côté de la tête
- Revenir à la position initiale
- Faire 10 à 12 répétitions
- *Utiliser des poids pour augmenter la difficulté

7. La fente équilibre



- Debout, pieds largeur des hanches, allonger la jambe droite vers l'arrière
- Ramener la jambe en soulevant le genou et maintenir en équilibre quelques secondes
- Reprendre le mouvement 10 à 12 répétitions du côté droit puis faire de même du côté gauche

**Refaire les exercices
1 à 7 une
deuxième fois**

Programme de yoga et relaxation

Durée du programme: 20-25 minutes

Matériel : chaise sans appui

Technique de respiration: inspirer par les narines et expirer par la bouche

Bien relire les consignes sur la position de base à la page 5 avant de commencer les exercices

1. Rotation de la tête



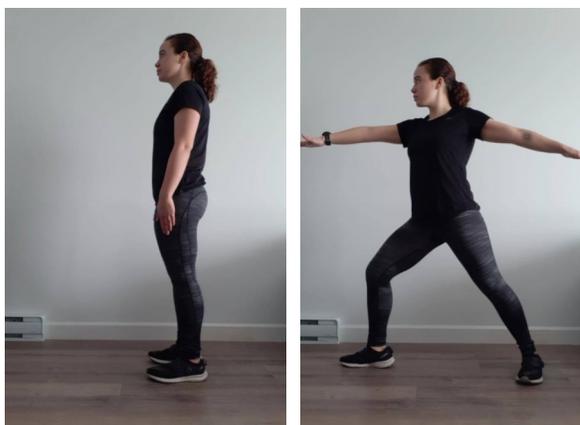
- Incliner la tête vers l'avant
- Amener lentement le menton vers l'épaule droite et vers l'épaule gauche
- Faire 2 à 3 répétitions de chaque côté

2. Étirement haut du dos



- Assis, rejoindre les mains devant la poitrine, inspirer
- Allonger les bras devant les épaules, descendre la tête vers l'avant, expirer
- Revenir en position initiale
- Faire le mouvement 5 fois

3. Position du guerrier



- Debout, les bras le long du corps, ouvrir le pied gauche à 45 degrés.
- Avancer la jambe droite devant tout en gardant le pied et le genou bien alignés
- Avancer le tronc vers l'avant de manière à étirer la jambe de derrière
- Garder les bras au niveau des épaules et maintenir la position pour 3 respirations (inspiration + expiration)
- Refaire le mouvement avec la jambe gauche devant

4. Position de l'enfant sur chaise



- Assis, mains sur les cuisses, allonger les bras et inspirer
- Arrondir le dos et ramener le menton, expirer
- Revenir à la position initiale
- Faire le mouvement 5 fois avec les respirations (inspiration + expiration)

5. Dos creux



- Assis, mains sur les cuisses, inspirer
- Expirer, creuser le dos (rapprocher les omoplates)
- Revenir à la position initiale
- Faire le mouvement 5 fois avec les respirations (inspiration + expiration)

6. Rotation du tronc



- Assis, croiser la main gauche sur la cuisse droite, inspirer
- Tourner le tronc du côté droit, expirer. Maintenir la position quelques secondes
- Revenir à la position initiale
- Faire le mouvement 5 fois de chaque côté

7. Respiration soleil



- Monter les bras vers le ciel, inspirer
- Redescendre les bras vers le bas, expirer
- Faire 3 à 5 répétitions

**Refaire les exercices
1 à 7 une
deuxième fois**

ACTIVITÉS COGNITIVES

Source : Services d'action bénévole de Nouvel Essor et Groupe Alpha des Etchemins, Exercices inspirés des *Recueils d'activités - «Gymnastique intellectuelle»*. Muscler votre cerveau. Tome 1.

Activité cognitive #1 — les expressions courantes

(Niveau intermédiaire)

Trouver la terminaison de chaque expression. Un indice est donné pour chaque expression

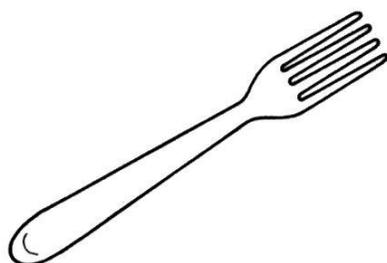
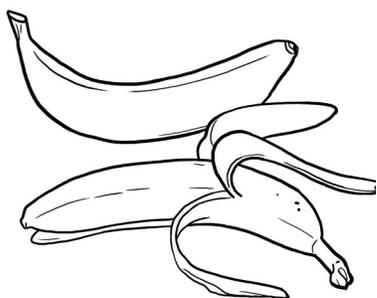
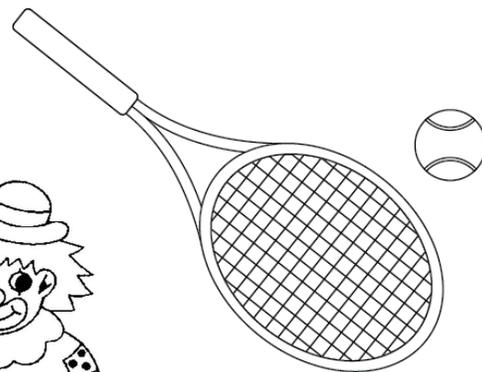
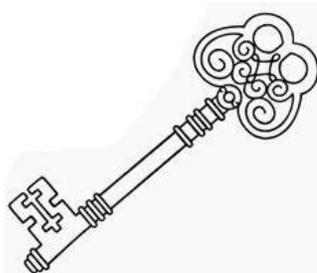
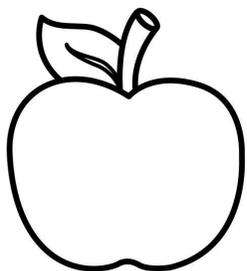
Expressions	Indice
1. Être blanc _____	Pâle
2. Avoir du cœur _____	Courageux
3. Tomber _____	S'évanouir
4. Chose promise _____	Respecter sa parole
5. Plus on est de fou _____	Plaisir
6. Mieux vaut tard _____	Espoir
7. Tirer _____	Soutirer la confiance
8. Haut comme _____	Petit
9. Être aux _____	Heureux
10. Cogner _____	S'endormir
11. Pêché avoué _____	Franchise
12. Né sous une _____	Chanceux
13. Aide-toi _____	Faire sa part

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1. Trois pommes | 1. comme un drap |
| 2. Anges | 2. Au ventre |
| 3. Des clous | 3. Dans les pommes |
| 4. Est à moitié pardonné | 4. Chose due |
| 5. Bonne étoile | 5. Plus on rit |
| 6. Et le ciel t'aidera | 6. Que jamais |
| | 7. Les vers du nez |

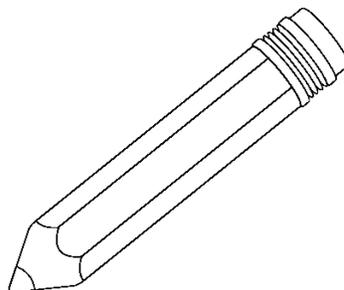
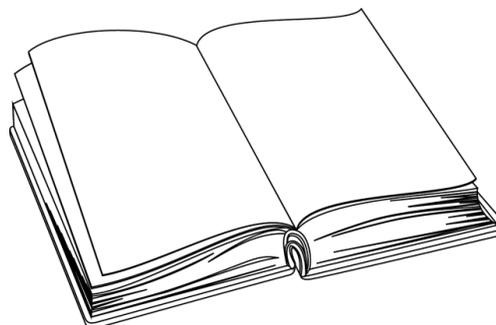
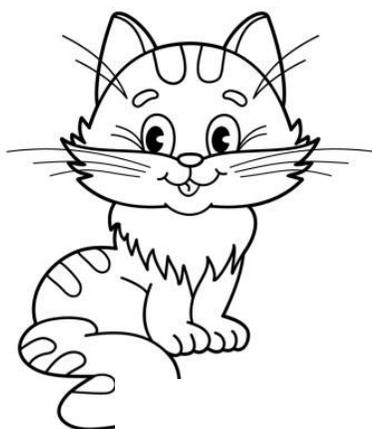
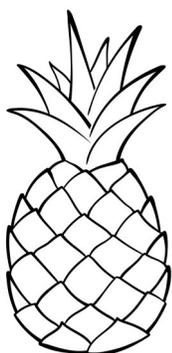
Activité cognitive #2 — Le jeu de mémoire

(Niveau facile-intermédiaire)

Observer la page pendant 60 secondes, retourner la page et faire la liste des objets.



doryfr



Liste des objets:

Pomme, clé, raquette, balle, banane, fourchette, chat, clown, ananas, crayon, livre

Activité cognitive #3 — La chasse au D

(Niveau facile / intermédiaire)

Trouvez de quel mot il s'agit. Tous les mots doivent commencer par la lettre D

1. Perte, décès : _____
2. Somme d'argent due : _____
3. Obligation : _____
4. Conversation : _____
5. Pierre précieuse : _____
6. Festin du jour de l'an : _____
7. S'exprimer au moyen de la parole : _____
8. Style de musique : _____
9. Action de traiter différemment certains individus : _____
10. Intervalle séparant 2 points dans l'espace : _____
11. Cantatrice, chanteuse de l'opéra : _____
12. Voisin du chameau : _____
13. Bouger pour le plaisir : _____
14. Substance explosive : _____
15. Combat singulier entre 2 personnes : _____

- Réponses :
- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. Deuil | 9. Discrimination |
| 2. Dette | 10. Distance |
| 3. Devoir | 11. Diva |
| 4. Discussion | 12. Dromadaire |
| 5. Diamant | 13. Danser |
| 6. Dinde | 14. Dynamite |
| 7. Dire | 15. Duel |
| 8. Disco | |

Activité cognitive #4— Expressions courantes reliées aux animaux

(Niveau facile)

Trouvez le nom de l'animal relié aux expressions suivantes :

Expressions	Significations
1. Être fort comme un _____	Force
1.1 Qui vole un œuf, vole un _____	Conscience
2. Être têtu comme une _____	Courageux
3. Malade comme un _____	Maladie
3.1 Se donner un mal de _____	Se donner du mal
4. Pleurer comme un _____	Triste
5. Quand les _____ auront des dents	Probablement jamais
6. Monter sur ses grands _____	Être susceptible
7. Avoir une faim de _____	Avoir très faim
8. Langue de _____	Personne médisante
9. Curieux comme une _____	Curiosité
10. Reprendre du poil de la _____	Prendre du mieux

6. Chevaux
5. Poules
4. Veau
3. Chien
2. Mule
1. Bœuf

7. Loup
8. Vipère
9. Belette
10. Bête

Réponses :

Activité cognitive #5 — Les antonymes

(Niveau facile)

Trouvez le contraire de chacun des mots donnés :

Mot	Antonyme	Mot	Antonyme
1. Ouvert		17. Pâle	
2. Lent		18. Été	
3. Carré		19. Introverti	
4. Monter		20. Pauvre	
5. Toujours		21. Mensonge	
6. Ange		22. Vieux	
7. Échec		23. Faux	
8. Chaud		24. Utile	
9. Brave		25. Se réveiller	
10. Intérieur		26. Long	
11. Refuser		27. Épais	
12. Reposé		28. Nerveux	
13. Mince		29. Brave	
14. Noir		30. Paresseux	
15. Remplir		31. Mouillé	
16. Rire		32. Vieillir	

Réponses :

1. Fermé	11. Accepter	21. Vérité	31. Sec
2. Rapide	12. Fatigué	22. Jeune	32. Rajourner
3. Rond	13. Épais	23. Vrai	
4. Descendre	14. Blanc	24. Inutile	
5. Jamais	15. Vider	25. S'endormir	
6. Démon	16. Pleurer	26. Court	
7. Réussite	17. Foncé	27. Mince	
8. Froid	18. Été	28. Calme	
9. Lâche	19. Extraverti	29. Lâche	
10. Extérieur	20. Riche	30. Travailant	

Activité cognitive #6— Trouvez le mot

(Niveau intermédiaire—difficile)

En se référant à la définition donnée et les premières lettres du mot, trouvez ce mot.

Toutes les mots débutent par la syllabe ' MA ' :

La définition de chacun des mots	Réponse :
1. Grand coussin piqué servant à garnir le lit	MA _____
2. École pour les enfants de 4 à 6 ans (préscolaire)	MA _____
3. Compote de fruits coupés en morceaux et cuits avec du sucre	MA _____
4. Outil formé d'une tête en acier dur et d'un manche	MA _____
5. Substance grasse, comestible, de consistance molle, fait d'huile et de graisse	MA _____
6. Membres du personnel d'un navire	MA _____
7. Union légale d'un homme et d'une femme	MA _____
8. Vêtement à manches longues que l'on porte à l'extérieur pour se protéger du froid	MA _____
9. Une divergence d'interprétation	MA _____
10. Fruit ressemblant à une petite orange	MA _____
11. Qui manque d'habileté	MA _____
12. Élu par la population d'une ville	MA _____
13. Personne qui a très peu de graisse	MA _____
14. Os de la face	MA _____
15. Pâtes alimentaires	MA _____

Réponses :

15. Macaroni!

1. Matelas
2. Maternelle
3. Marmelade
4. Marteau
5. Margarine
6. Marin
7. Mariage
8. Manteau
9. Malentendu
10. Mandarine
11. Maladroit
12. Maire
13. Maigre
14. Maxillaire

Activité cognitive #7— La langue fourchue

(Niveau facile—intermédiaire)

Prononcer à répétition les expressions d'articulation afin d'améliorer la prononciation:

1. Les chemises de l'archiduchesse sont-elles sèches ou archi-sèches ?
2. Un bon chasseur sait chasser sans son chien.
3. Ton thé t'a-t-il ôté ta toux tenace ?
4. Le rat des rues se rit des rois.
5. Au lac l'âne a bu de l'eau.
6. Trente-huit truites cuites, trente-huit truites crues.
7. Je veux et j'exige, j'exige et je veux.
8. Bébé bambin bichonne bien.
9. Ciel, si ceci se sait, ses soins sont sans succès.
10. Six saucisses salées sont laissées pour soixante-six sous.
11. Trois très gros, gras, grands rats gris grattent.
12. Mur gâté, trou s'y fit, rat s'y mit.
13. Six slips chics, six chics slips.
14. Donnez-lui à minuit huit fruits cuits et si ces huit fruits cuits lui nuisent, donnez-lui huit fruits crus.
15. Papa boit dans les pins. Papa peint dans les bois. Dans les bois, papa boit et peint.
16. Ciel si c'est cinq sous ces six ou sept saucissons-ci, c'est cent cinq sous ces cent sept saucissons aussi.
17. Quand un cordier cordant veut corder une corde, pour sa corde corder, trois cordons il accorde. Mais l'un des cordons de la corde décorde, le cordon décordant fait déborder la corde.
18. Combat singulier entre 2 personnes : _____

Activité cognitive #8— L'AUTRE MOT

(Niveau difficile)

Faire un autre mot avec celui donnée. Les accents ne comptent pas.

Exemple: Avec → cave

Mot de base	Nouveau mot	Mot de base	Nouveau mot
1. Aime		14. Alignes	
2. Repas		15. Remous	
3. Écran		16. Fêtais	
4. Vendais		17. Ricana	
5. Cadran		18. Déclarai	
6. Défiant		19. Réclama	
7. Pardon		20. Émue	
8. Chicane		21. Sœurs	
9. Outrer		22. Premier	
10. Organes		23. Désires	
11. Opter		24. Aout	
12. Aider		25. Riche	
13. Vapeur			

Réponses :

1. Amie
2. Après
3. Crâne
4. Viandes
5. Canard
6. Fendait
7. Pondra
8. Caniche
9. Trouer
10. Oranges

11. Porte
12. Raide
13. Pauvre
14. Signal
15. Morues
16. Festa
17. Canari
18. Radicale
19. Caramel
20. Émeu

21. Rousse
22. Empirer
23. Résides
24. Auto
25. Chéri

Activité cognitive #9— Anagrammes

(Niveau facile-intermédiaire)

Compléter les phrases avec les mots manquants. Former les mots avec les lettres mélangées.

Mots à former	Phrases à compléter avec les mots
CEGNO	La semaine dernière, j'ai dû prendre une journée de _____(1) pour m'être _____(2) le genou sur la table.
CEEIP	L' _____ (3) que tu as utilisée dans ta sauce laisse une bonne odeur dans la _____ (4).
CEENR	Ne mets pas ton crayon à l' _____ (5) dans tes poches, s'il coule, ça pourrait faire un _____ (6) autour de la tache.
CEOPU	En jouant avec un couteau, je me suis _____ (7) le _____ (8).
CEIMR	Je dois te dire _____ (9) de m'avoir empêché de commettre un _____ (10).
CDEES	Tous ses biens m'ont été _____ (11) à la suite de son _____ (12) .
CENOS	Elle n'a engraisé que de quelques _____ (13) depuis la journée de ses _____ (14).
BIRSU	J'ai dû _____ (15) sa mauvaise humeur parce que j'ai refusé de lui acheter le _____ (16) qu'elle désirait.
CROSP	Est-ce que tu peux me dire de quelle couleur est le _____(17) des _____ (18)?
ACENO	Il est dangereux de se promener en _____ (19) sur un _____ (20) agité.
ADEGR	Il croyait que son _____ (21) de lieutenant lui donnerait automatiquement.

Réponses :

1. Congé
2. Cogné
3. Épice
4. Pièce
5. Encre
6. Cerne
7. Coupé
8. Pouce
9. Merci
10. Crime
11. Cédés
12. Décès
13. Onces
14. Noces
15. Subir
16. Rubis
17. Corps
18. Porc
19. Canoé
20. Océan
21. Grade

Activité cognitive #10— Sudoku

(Niveau facile-intermédiaire)

Placer les chiffres de 1 à 9 de manière à ce qu'ils ne se répètent pas sur chaque ligne, chaque colonne et chaque carré.

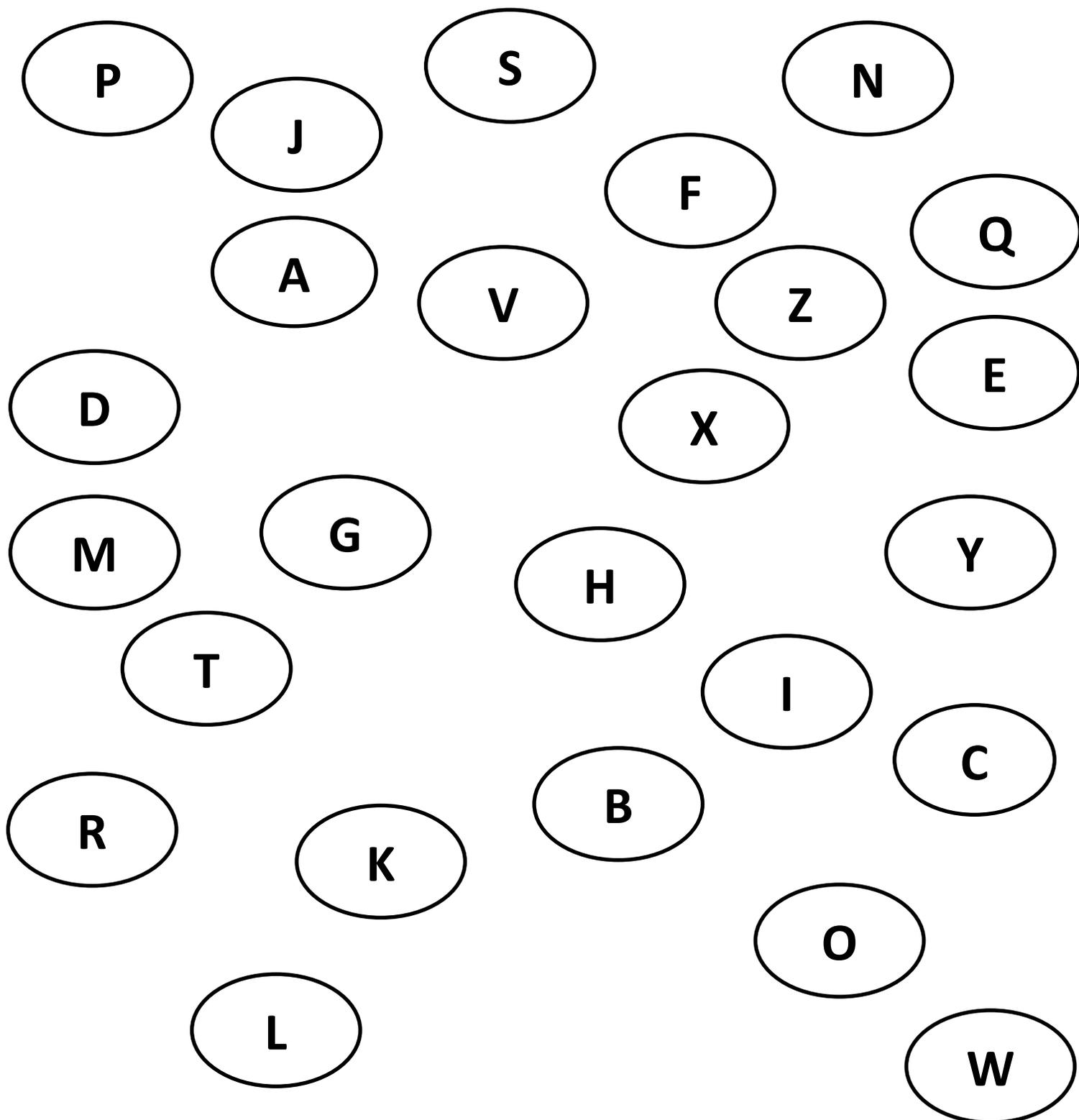
			1	7				6
6	9	1					5	
7	8			5			3	
9		8		6	3			
4	3		5		1		9	7
			8	9		2		3
	6			4			7	2
	4					3	8	9
1				8	9			

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

Activité cognitive #11— L'alphabet en vitesse

(Niveau intermédiaire)

Relier les cercles de A à Z sans lever le crayon, le plus rapidement possible.



Temps: _____

Activité cognitive #12— La chasse aux PA

(Niveau facile-intermédiaire)

Trouver les réponses à l'aide des indices. Tous les mots commencent par PA:

1. Fromage : _____
2. Semblable : _____
3. Odeur agréable : _____
4. Compteur de stationnement : _____
5. Grande ombrelle : _____
6. Pièce certifiant l'identité d'une personne : _____
7. Pont étroit : _____
8. Intérieur de la main : _____
9. Ronde de surveillance faite par la police : _____
10. Imitation burlesque : _____
11. Un désordre : _____
12. Un morceau de tarte : _____
13. Un arbre des pays chauds : _____
14. Petite lamelle de bois : _____
15. Insecte volant multicolore : _____
16. Terrain de jeux : _____
17. Petit plat rond destiné à recevoir l'hostie : _____
18. Sur une tête d'original : _____
19. Nous permet d'écrire dessus : _____
20. On en mange au déjeuner : _____

Réponses :

- | | | | | |
|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| 1. Parmesan | 2. Pareille | 3. Parfum | 4. Parcomètre | 5. Parasol |
| 6. Passeport | 7. Passerelle | 8. Paume | 9. Patrouille | 10. Parodie |
| 11. Paille | 12. Partie | 13. Palmier | 14. Palette | 15. Papillon |
| 16. Parc | 17. Patène | 18. Panache | 19. Papier | 20. Pain |

Questions/commentaires



Lien Partage

Audrey Lévesque

Adresse postale → C.P 74, Sainte-Marie (Québec) G6E 3B4

Téléphone → 418-387-3391

Adresse courriel → audreylevesque@lienpartage.org



Virginie Corriveau

Adresse postale → 135, rue Sainte-Christine, suite 302,
Saint-Joseph (Québec) G0S 2V0

Téléphone → 418-397-0135

Adresse courriel → viactive@cabbe.org



Nouvel Essor

Audrey Lemay

Adresse postale → 191 rue Langevin, Sainte-Justine (Québec) G0R 1Y0

Téléphone → 418-383-5252

Adresse courriel → promosante.ne@sogetel.net



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DES MRC DE MONTMAGNY ET DE L'ISLET

Mélanie Boutin

Adresse postale → 25, boul. Taché Ouest, 1^{re} étage, suite 101,
Montmagny (Québec) G5V 2Z9

Téléphone → 418-248-7242

Adresse courriel → m.boutin@cecb.ca



ABBS

Anne Roy

Adresse postale → 11400, 1^{re} Avenue, bureau 120A, Saint-Georges (Québec) G5Y 5S4

Téléphone → 418 228-0007

Adresse courriel → actif@benevolatbeauce.com



Émilie Doyon

Adresse postale → 116C, de la Fabrique, Saint-Lazare (Québec) G0R 3J0

Téléphone → 418 883-3699 ou 1 877-935-3699

Adresse courriel → esbe@globetrotter.net



Samantha Dostie

Adresse postale → 1000, route St-Joseph, Saint-Flavien (Québec) G0S 2M0

Téléphone → 418 728-4825 ou 1 866-728-4825

Adresse courriel → soutien@cpalotbiniere.com



Marie-Anne Carrier

Adresse postale → 37, rue Notre-Dame Ouest, bureau 7,
Thetford Mines (Québec) G6G 1J1

Téléphone → 418 334-0111

Adresse courriel → aavart.12@bellnet.ca



maison
des aînés de Lévis

Amélie Bernier-Brillon

Adresse postale → 10, rue Giguère, Lévis (Québec) G6V 1N6

Téléphone → 418 838-4100

Adresse courriel → ap@maisondesaineslevis.ca