



Journal du « Bonfinement »

Spécial vacances

Le journal du Bonfinement revient pour les vacances, des fiches d'exercices à réaliser chez vous. Ces fiches sont réalisées par les animateurs d'ateliers des Enchanteuses, des outils professionnels à utiliser de suite ou à conserver pour plus tard.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information.

Association Les Enchanteuses

31 rue du Cormier

17100 Saintes

Juliette Ascone récupère le téléphone de Marion 06 64 00 71 25

Cake aux carottes léger et rapide

Selon nos informations, cette recette est compatible avec les régimes suivants : végétarien, sans lactose



temps 40 min personnes 4 très facile bon marché

Ingrédients

90 g de farine

80 g de sucre roux

180 g de carotte

2 oeufs , 6 noix

1 cuillère à soupe d'huile

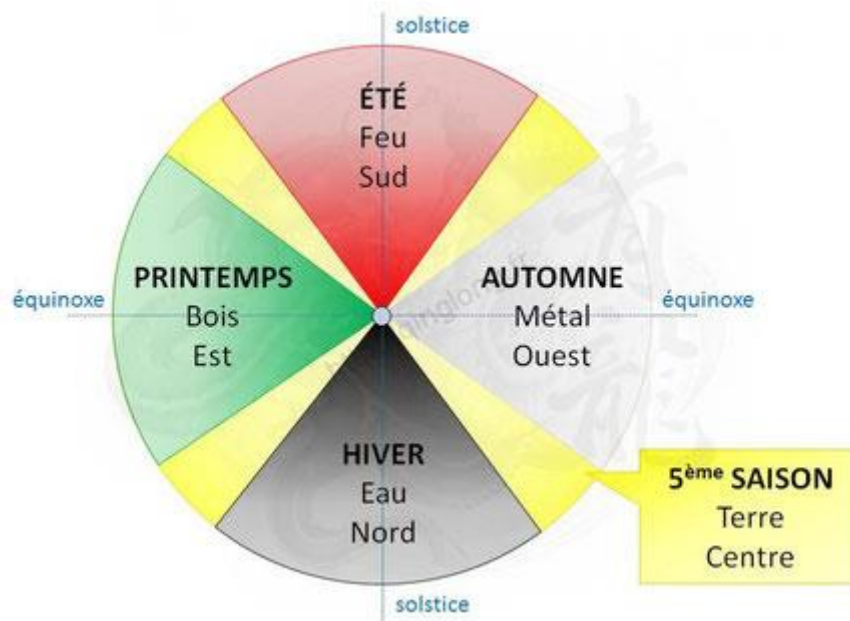
1/2 paquet de levure chimique

3 pincées de cannelle

Préparation Temps Total : 40 min Préparation : 10 min Cuisson : 30 min

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Râper les carottes finement.
3. Concasser les noix (ou réduire en poudre, selon goût)
4. Mélanger les 2 oeufs entiers avec le sucre roux.
5. Y incorporer le reste des ingrédients : la farine, les noix concassées, les carottes râpées, l'huile, la levure et la cannelle.
6. Beurrer un moule à cake, et y verser le mélange.
7. Mettre au four 30 à 35 min à 180°C (thermostat 6).

CALENDRIER énergétique ET INTERSAISON 2021



En médecine traditionnelle chinoise, il n'y a pas quatre mais cinq saisons qui sont basées sur la théorie des cinq mouvements.

Le calendrier énergétique comprend 4 saisons « pleines » de 72 jours :

- Printemps : correspondant à l'élément Bois (Foie/Vésicule Biliaire) 3 février 2021 au 16 avril 2021
- Été : correspondant à l'élément Feu (Cœur/Intestin Grêle) 5 mai 2021 au 19 juillet 2021
- Automne : correspondant à l'élément Métal (Poumon/Gros Intestin) 7 août 2021 au 18 octobre 2021
- Hiver : correspondant à l'élément Eau (Rein/Vessie) 7 novembre 2020 au 15 janvier 2021

Et entre chaque saison, une intersaison de 18 jours rattachée à l'élément Terre (Rate/Estomac) 5^{ème} saison

Cette « cinquième saison » représente donc un moment particulièrement privilégié pour renforcer l'organisme sur le plan énergétique, notamment la rate et préparer la saison à venir.

Christine Hébert Conseillère en hygiène de vie : 06 60 64 35 04

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

Entretien de l'équilibre 1

**Avec l'avancée en âge le risque de chutes augmente.
Ce risque s'explique par des changements physiologiques
lié à l'âge qui modifie les capacités d'équilibre.**

Ce risque est encore plus important chez les personnes sédentaires.

Les exercices de proprioception, de renforcement musculaire,
de souplesse ou de coordination vont permettre de lutter
contre les effets néfastes du vieillissement
et donc de limiter les risques de chute.

De plus une activité physique régulière permettra aussi
de réduire le risque de fracture en cas de chute.

EXERCICE 1

Equilibre entre deux chaises

Combien ?

4

séries de

10

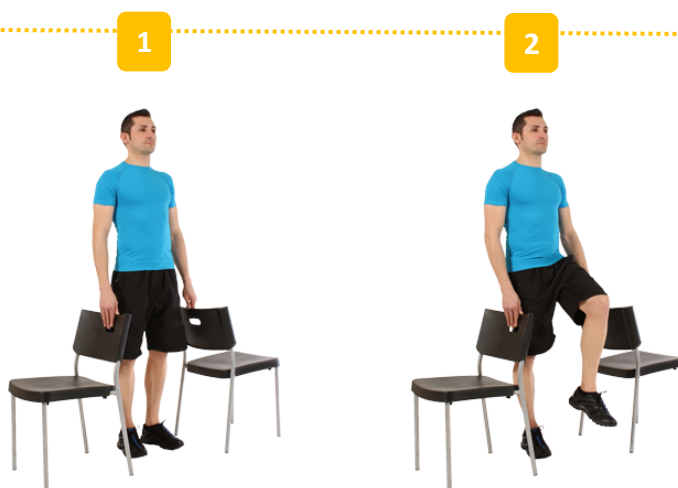
secondes

Les - résistants

4 séries de 5 secondes.

Les + résistants

4 séries de 15 secondes.



- 1 ► Position debout entre deux chaises, les mains en appui sur le dossier des chaises.
- 2 ► Décoller le pied gauche du sol, fléchir le genou et maintenir l'équilibre le temps indiqué et s'aidant des chaises.

Changer de jambe d'appui entre chaque série.

EXERCICE **2**

Assis/debout

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 5 répétitions.

Les + résistants

3 séries de 15 répétitions.

Si vous êtes à l'aise
faire l'exercice
sans l'aide des mains.

1



2



3



- 1 ► Assis sur une chaise, sans toucher le dossier, les pieds écartés.
- 2 ► Se lever. Si besoin, avec l'aide des bras sur les accoudoirs ou sur l'assise de la chaise.
- 3 ► S'asseoir doucement, sans se laisser tomber et sans aller toucher le dossier de la chaise. Si besoin, tenir la chaise en s'asseyant.

EXERCICE **3**

**Bascule
talon/pointe**

Combien ?

3

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

3 séries de 30 répétitions.

Faire l'exercice
sans vous tenir et/ou
les yeux fermés.

1



2



3



- 1 ► Dans un mouvement fluide de bascule, basculer le poids du corps vers l'avant sur les orteils. Décoller les talons du sol.
- 2 ► Revenir dans la position de départ, debout derrière une chaise, les mains posées sur le dossier.
- 3 ► Basculer le poids du corps vers l'arrière sur les talons. Décoller les orteils du sol.

Attention à votre équilibre lorsque vous basculez.

Siel Bleu à distance une offre solidaire pour faire face au COVID 19 : www.sielbleu.org/bouger-en-confinement

Pour soutenir cette démarche : Tout cela vous est proposé gratuitement. Pour nous permettre de continuer à accompagner des personnes fragiles après la crise, vous pouvez faire un don : www.helloasso.com/associations/siel-bleu/collectes/urgence-pour-le-sourire-siel-bleu



LANGUE FRANÇAISE

(10 POINTS)

1. DICTÉE

Retrouvez les 10 fautes qui se sont glissées dans ce texte.

Un mariage pluvieux

La noce, débouchant de la rue Saint-Denis, traversa le boulevard. Elle attendit un moment, devant le flot des voitures ; puis, elle se risqua sur la chaussée, changée par l'orage en une marée de boue coulante. L'ondée reprenait, la noce venait d'ouvrir les parapluies ; et, sous les riflarts lamentables, balancés à la main des hommes, les femmes se retroussaient, le défilé s'espassait dans la crotte, tenant d'un trottoir à l'autre. Alors, deux voyoux crièrent à la chienlie ; des promeneurs acoururent ; des boutiquiers, l'air amusé, se haussèrent derrière leurs vitrines. Au milieu du grouillement de la foule, sur les fonds gris et mouillés du boulevard, les couples en procession mettaient des tâches violentes, la robe gros bleue de Gervaise, la robe écriu à fleurs imprimées de Mme Fauconnier, le pantalon jaune canari de Boche ; une raideur de gens endimanchés donnait des droleries de carnaval à la redingotte luisante de Coupeau.

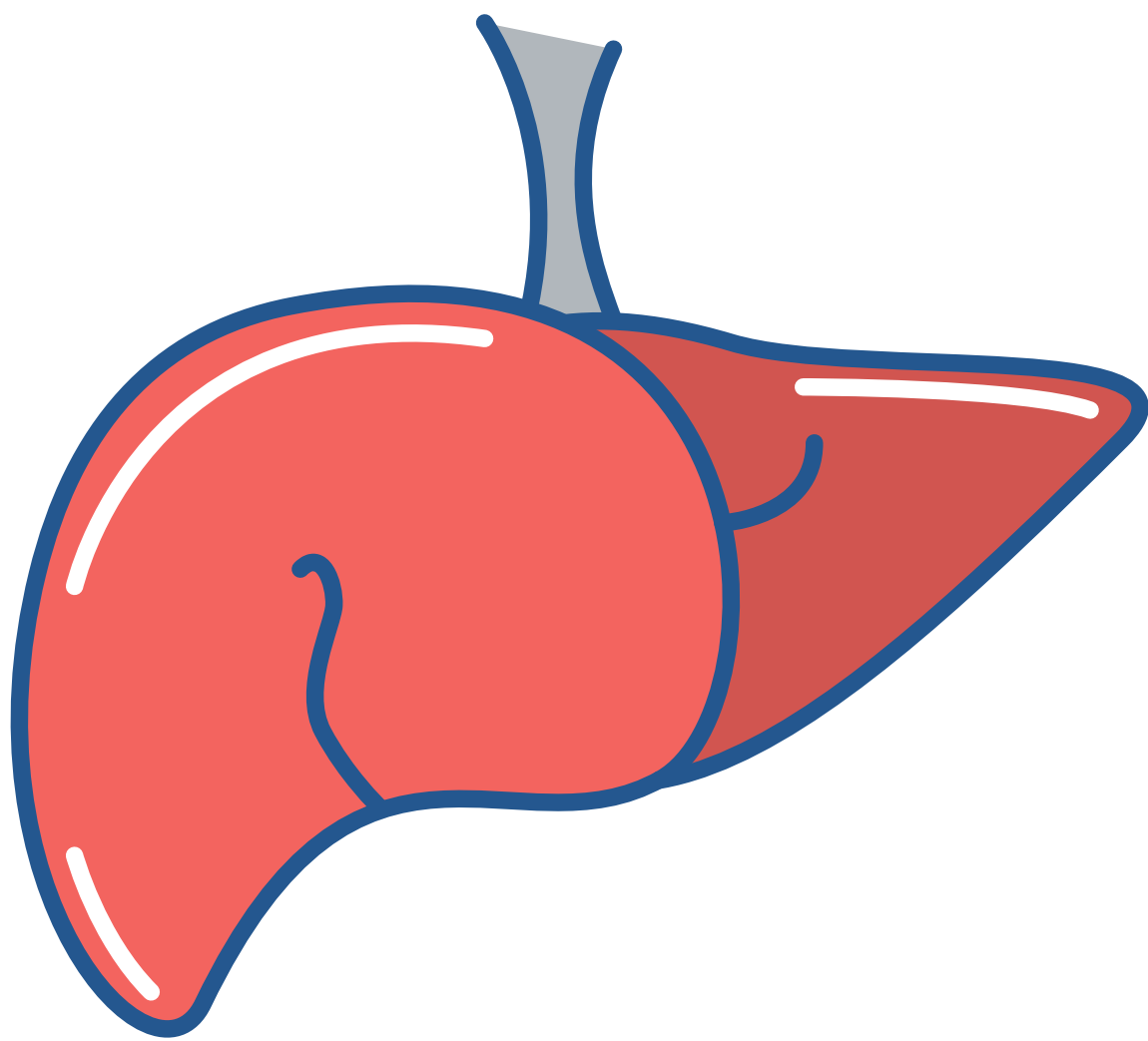
Émile ZOLA, *l'Assommoir*.

(5 POINTS)

2. DE L'ADJECTIF À L'ADVERBE

Donnez les adverbes dérivés de ces adjectifs.

prudent.....	courant
assidu.....	gentil.....
obscur.....	traître
impuni.....	ardent
fou.....	sec.....



CHHHHHH

BOIS

CHHHHHHHHHH

VERT

+ Bonté

- Colère

Yeux

VESICULE BILIAIRE

1H à 3H

Imaginez que vous pressez votre foie comme une éponge pour en extraire tout sentiment lié à la colère et remplissez-le d'une couleur verte brillante accompagnée d'un merveilleux sentiment de bonté.

Observez la couleur qui au début peut-être plus obscurcie, devenir ensuite verte brillante. Le tout accompagné par le geste avec les deux mains ayant les doigts entre-croisés.

Vous montez vos bras et lorsque les mains arrivent au niveau de votre visage, vous les pivotez doucement tout en continuant de lever vos bras le plus haut possible : vos bras sont tendus et la paume de vos mains regardent vers le ciel et vous vous penchez doucement vers la gauche.

La région du foie se met alors en évidence. Le son CHHHHH accompagne tout le processus en le dynamisant et le soutenant.

Son du Foie : CHHHH (comme dans Chut! et avec la même force)

Faire le son trois fois en étant présent(e) à votre Foie.

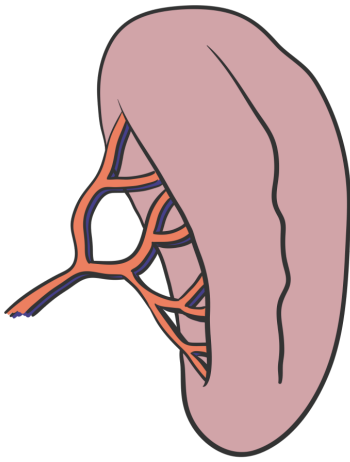
Observer la contraction qui se produit au niveau du foie. Ne soyez pas étonné(e) si vous baillez.

C'est bon signe : cela indique que vous venez de dissiper de la colère, de la frustration, du ressentiment, et que vous faites de la place au pardon, au geste positif et à la générosité.

Vous pouvez faire ce son n'importe où et autant de fois que vous le voulez quand vous ressentez de la colère, de l'agressivité, de la rage, de la frustration.

Vous pouvez même le faire en silence, intérieurement, en laissant l'air passer sans bruit entre vos dents.

En cas de besoin m'appeler au 06 84 42 17 23
Laure GUEILHERS



WOOOOO

TERRE

WOOOOOOO

JAUNE OCRE

+ Honnêteté, impartialité

- Soucis

Lèvres (bouche)

Pancréas, estomac

9H à11H

Imaginez que vous pressez votre rate comme une éponge pour en extraire tout vos soucis et remplissez-le d'une couleur ocre jaune brillante accompagnée d'un merveilleux sentiment d'honnêteté et d'impartialité.

Observez la couleur qui au début peut-être plus obscurcie, devenir ensuite jaune brillante. Le tout accompagné par le geste avec les deux mains à plat déposées juste au-dessous de votre dernière côte du côté gauche : ce que vous sentez alors, c'est votre rate.

Caressez-la doucement avec les doigts bien à plat au moyen d'un petit mouvement circulaire. Vous vous mettez ainsi en relation avec votre rate. Le son guttural WOOOOO accompagne tout le processus en le dynamisant et le soutenant.

Son de la Rate : WOOOOO/(G)RRROOO
(comme le feulement du tigre, son qui provient du fond du gosier)

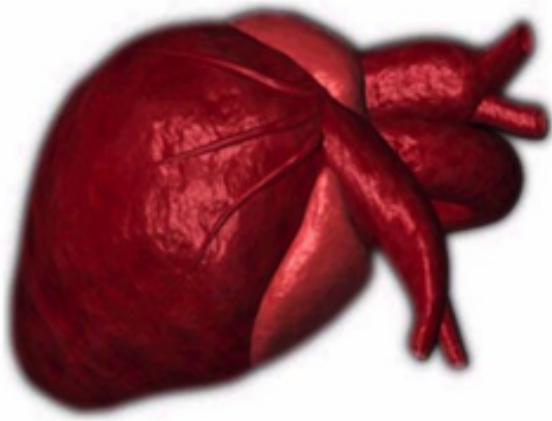
Faire le son trois fois en étant présent(e) à votre Rate.

Observer la contraction qui se produit au niveau de la rate.

Ne soyez pas étonné(e) si vous baillez. **C'est bon signe** : cela indique que vous venez de dissiper de l'anxiété, de l'angoisse, de la dispersion mentale, de l'excès de pensées et que vous faites de la place à la centration, à la réceptivité et à la continuité.

Vous pouvez faire ce son n'importe où et autant de fois que vous le voulez quand vous ressentez de l'agitation, de l'intolérance, de la haine. Vous pouvez même le faire en silence, intérieurement, en laissant l'air passer sans bruit entre vos dents.

En cas de besoin m'appeler au 06 84 42 17 23
Laure GUEILHERS



HAAAAAA

FEU

HAAAAAA

ROUGE

+ Amour, joie, compassion

- Arrogance, cruauté,

compassion

Langue

INTESTIN GRÊLE

11H à 13H

Imaginez que vous extrayez votre cœur tout sentiment lié à l'arrogance, l'impatience et que vous le remplissez d'une couleur rouge brillante accompagnée d'un merveilleux sentiment d'amour, de joie et de compassion.

Observez la couleur qui au début peut-être plus obscurcie, devenir ensuite rouge brillante. Le tout accompagné par le geste avec les deux mains ayant les doigts entrecroisés.

Vous montez vos bras et lorsque les mains arrivent au niveau de votre visage, vous les pivotez doucement tout en continuant de lever vos bras le plus haut possible : vos bras sont tendus et la paume de vos mains regardent vers le ciel et vous vous penchez doucement vers la droite.

La région de votre cœur se met alors en évidence. **Le son HAAAAAA** accompagne tout le processus en le dynamisant et le soutenant.

Son du Cœur : HHHAAAA

(comme dans un soupir d'aise avec un H expiré)

Faire le son trois fois en étant présent(e) à votre Cœur.

Observer la contraction qui se produit au niveau du cœur.

Ne soyez pas étonné(e) si vous baillez. **C'est bon signe** : cela indique que vous venez de dissiper de l'agitation, de l'impatience, de la précipitation, de la haine et que vous faites de la place à l'amour, à la joie de vivre, au respect, à l'honneur et à l'honnêteté.

Vous pouvez faire ce son n'importe où et autant de fois que vous le voulez quand vous ressentez de l'agitation, de l'intolérance, de la haine. Vous pouvez même le faire en silence, intérieurement, en laissant l'air passer sans bruit entre vos dents.

En cas de besoin m'appeler au 06 84 42 17 23
Laure GUEILHERS