



La WEB Roulotte #9

... La p'tite Guinguette virtuelle de Confluences

Edi t0

Trois petites notes de musique pour commencer cette neuvième édition de la Web Roulotte. Cette fois-ci, elle est signée de l'autre trouvère confluencien.

Julien voit la vie en rose, ce qui, par les temps qui courent, amis lecteurs, se délecte d'agréable manière, vous en conviendrez.

Se dégustent tout aussi bien, « la p'tite mousse » de nos amis du Parc Naturel Régional des Landes de Gascogne ou les 46 conseils œnologiques glissés dans votre journal préféré.

Entre temps, vous aurez ouvert vos chakras lors d'un éloge à la lenteur ou d'une séance de méditation sophrologique concoctée exprès pour vous par Cécile TOUYA, spécialiste de la question à Confluences.

Et puis, si les énigmes vous stimulent, vous pourrez partir à la recherche de titres de films dessinés ou constater que votre perspicacité légendaire s'est encore vérifiée en découvrant les solutions de nos jeux proposés dans notre précédent numéro.

Enfin, un brin de nostalgie vous étreindra sans doute en découvrant les réponses du dernier « Qui, qui, qui » et ses adorables frimousses.

Le soleil du mois de mai accompagne votre déconfinement.

Le nôtre touche à sa fin. Bientôt, promis, nous nous retrouverons... encore un peu de patience.

Bonne lecture à tous.

A la semaine prochaine.
Prenez soin de vous.

Si vous souhaitez partager des idées, nous vous proposons de les recueillir par mail à cette adresse :

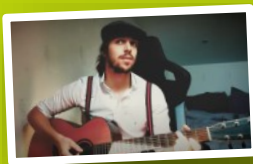
maj.coordination@asso-confluences.fr

Feydit

MAJ

Le Ruche

Des mots de tous les jours...



Finie la vie morose, choisissez "la vie en rose" joliment interprétée par notre collègue Palmito, animateur à bretelles".

<https://www.youtube.com/watch?v=iQZBpQlo2QY&feature=youtu.be>

En deux clics, passez du « pense bête » au mémoire

Ne rien oublier...

Retrouvez ici les principales questions que vous vous posez encore au sujet du déconfinement et de la manière de nous préserver du COVID-19.

Toutes les réponses sur ce que vous pouvez faire, ou ne pas faire, sont dans ce document :

<http://www.gironde.gouv.fr/content/download/49633/335320/file/DP%20d%C3%A9confinement.pdf>



... mais se souvenir !

"mémoires de confiné(e)s"

La Ville de Saint-Médard-en-Jalles lance un appel à témoignages auprès des habitants de la commune, des plus jeunes aux plus anciens : elle propose aux Saint-Médardais d'envoyer leurs "mémoires de confiné(e)s".

<https://www.saint-medard-en-jalles.fr/page/sinformer/actualites/429-memoires-de-confinées>

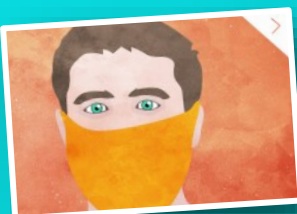
Activité nature... « Une p'tite mousse ? »

Découvrez ci-dessous, cette activité nature proposée par le Parc Naturel Régional des Landes de Gascogne.

Réalisez l'activité #18 de notre partenaire avec l'aide de la fiche présente dans ce numéro.



Les yeux qui parlent...



Dans la communication, le non verbal est au moins aussi important que le verbal. Désormais, en portant un masque, une grande partie de ce non verbal devient difficilement lisible par les autres.

Or de nombreuses émotions passent par le visage. La communication et les échanges sont donc plus complexes lorsque nous portons un masque, surtout pour les enfants.

Voilà une petite expérience amusante pour deviner les émotions qui se cachent derrière le masque...

<http://www.solenelaferriere.fr/les-yeux-qui-parlent/>

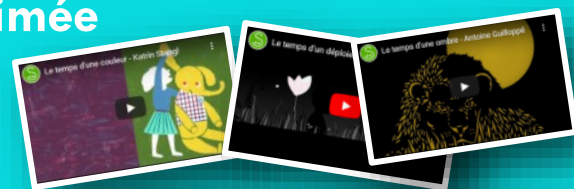


Qui qui qui sont ces frimousses ? Les réponses de la der des ders

Pour découvrir les 9 frimousses de la semaine passée... (rendez-vous en dernière page...).

Éloge de la lenteur... une expo contée et animée

À chacun, sa vitesse, son tempo, sa respiration. Prenons le temps, en 4 actes, de contempler les œuvres qui ouvrent les horizons et aident à penser le monde. <https://slpplus.fr/salon/eloges-de-la-lenteur-salonvirtuel/>



Voici les réponses des expressions françaises imagées ...



La semaine passée nous vous proposons, le jeu imagé des expressions françaises, vous « aviez du pain sur la planche » pour retrouver quelles étaient les expressions qui se cachaient derrière chaque dessin... Les avez-vous retrouvées ?

Pour le savoir rendez-vous à la fin de cette *Web Roulotte*, pour voir les réponses...

Des énigmes visuelles sur le cinéma...

Au mois de mai, se déroule habituellement le fameux festival de Cannes, distribuant différentes palmes, pour récompenser les stars du cinéma. Exceptionnellement, le festival 2020 ne se tiendra pas au mois de mai... C'est pour cela que nous vous proposons cette semaine, dans notre *Web Roulotte*, de nouvelles énigmes visuelles, créées à partir du travail vectoriel de Frederico Birchall...

Essayez de retrouver quels sont les 27 films et 3 séries de 1960 à nos jours, représentés dans les dessins de l'illustrateur brésilien...

À vous de jouer, retrouvez les images dans cette *Web Roulotte*...



Puzzles coulissants



À vous de jouer, il suffit de déplacer les 25 cases. Attention, un déplacement peut en cacher un autre...

<https://slpplus.fr/salon/jeu/puzzle-1-affiche-du-salon-2019/>
<https://slpplus.fr/salon/jeu/puzzle-coulissant-n4-affiche-du-salon-2015/>
<https://slpplus.fr/salon/jeu/puzzle-coulissant-n6-affiche-du-salon-2013/>

Une séance de sophrologie ? Ecoutez et détendez-vous !

En attendant de nous retrouver, Cécile TOUYA, notre intervenante en sophrologie, vous propose de poursuivre ou de découvrir cette pratique afin de bénéficier de moments de détente et de relaxation, de façon individuelle, par le biais de cette Séance Audio N°1.

Retrouvez dans les pages ci-dessous, la séance audio préparée par Cécile...

Respirez et détendez-vous...

https://drive.google.com/file/d/108mGRR9zAd8D8UVWVhoiN3pvXwBTUXPfo/view?usp=drive_web



Into the wine... Apprenez l'œnologie en 46 leçons...



Vous souhaitez découvrir l'œnologie... le site « le vin pas à pas », vous propose de découvrir, en 46 leçons, les différentes caractéristiques des vins... Du climat, à comment lire les étiquettes en passant par le terroir et les sols... ce site vous réserve de belles choses à découvrir (sans modération)...

<https://www.le-vin-pas-a-pas.com/page/7/>

ConfluenceS remercie ses partenaires



VILLE DE
SAINT MÉDARD
EN JALLES



11 pages vous attendent ci-dessous

L'activité nature de notre partenaire...

- Le Parc Naturel Régional des Landes de Gascogne -

Des activités nature simples et ludiques pour surmonter la période de confinement



la P'tite lettre

BUISSONNIÈRE

T'es cap de relever le défi ?

Cap !



ACTIVITÉ #18

«Une p'tite mousse ?»

... La mousse est un végétal assez extraordinaire. Elle n'a pas de racines, n'a pas besoin d'un sol fertile, elle pousse sur les troncs, sur les murs, un peu partout pourvu qu'il y ait de l'humidité. Et quand le temps est trop sec, elle se met en vacances pour attendre la prochaine pluie !

Tentez l'expérience :

- Ramassez un peu de mousse que vous laisserez sécher quelques temps. Ou mieux, trouvez un endroit au jardin où de la mousse vous semble morte.
- Vaporisez abondamment avec de l'eau.

En combien de temps la mousse redeviendra verte ?

Tentez l'oeuvre artistique :

- Vous pouvez créer un joli mini paysage avec de la mousse : dans un bocal ou une coupelle mettez de la terre, qui permettra de garder l'humidité.
- Disposez de la mousse, un caillou, une petite plante que vous aurez déterrée avec précaution. Maintenez humide. Une belle décoration pour la maison !

Et vous pouvez même faire un **graffiti naturel** sur un mur ou un coin de terrasse avec de la « colle magique ».

La recette étant un peu longue à décrire, reportez-vous sur le lien ci-dessous :

www.consommerdurable.com/2016/09/tags-en-mousse/

... CONTACT

Pôle éducation au territoire
MAISON DU PARC
33, route de Bayonne - 33830 Belin-Béliet
mission-education@parc-landes-de-gascogne.fr

www.parc-landes-de-gascogne.fr

1ère séance audio de sophrologie...

- Préparée par Cécile TOUYA, sophrologue -



Pratiquer la Sophrologie

Expérimenter une méthode psycho-corporelle s'inscrivant dans une recherche d'équilibre (*physique-mental-émotionnel*), de ressourcement et d'harmonie intérieure.

Prendre un temps pour soi afin de vivre un moment de relaxation : pratiquer une respiration consciente, des exercices pour relâcher les tensions et se ressourcer (visualisation mentale positive).

- Pratique d'exercices de relaxation ■ exploration respiratoire consciente
- Relâchement des tensions ■ Eveil corporel et sensoriel
- Exercices / mobilisation des capacités - potentiels
- Ressourcement / Visualisation mentale positive
- Pratique contemplative et méditative

Mes recommandations

Afin de pratiquer cette séance Audio / Sophrologie-Relaxation, dans les meilleures conditions :

- Privilégier la position assise (siège confortable, si possible) ou bien se placer en position semi allongée (selon état de santé du moment).
- Disposer le support informatique à proximité, non sans avoir réglé, au préalable, le paramètre son, afin que la voix soit bien audible (utiliser éventuellement des écouteurs).
- Placer à proximité un plaid ou une couverture légère ou un vêtement à utiliser en cas de sensation de fraîcheur possiblement ressentie au cours de la séance . *Paradoxalement, une impression de chaleur peut également être ressentie.*
- Porter une tenue plutôt "confortable" afin de se sentir à l'aise.

Je vous souhaite de vivre un agréable moment de détente-relaxation,
prenez bien soin de votre personne, de votre bien-être et de votre santé.

A bientôt,

Cécile

Cliquer sur le lien ci-dessous pour activer l'enregistrement Audio / Séance Sophrologie-Relaxation N°1

https://drive.google.com/file/d/108mGRr9zAd8D8UVWWhoIN3pvXwBTUXPfo/view?usp=drive_web

Cécile

Sophrologue certifiée

Bénévole au sein de ConfluenceS - MAJ

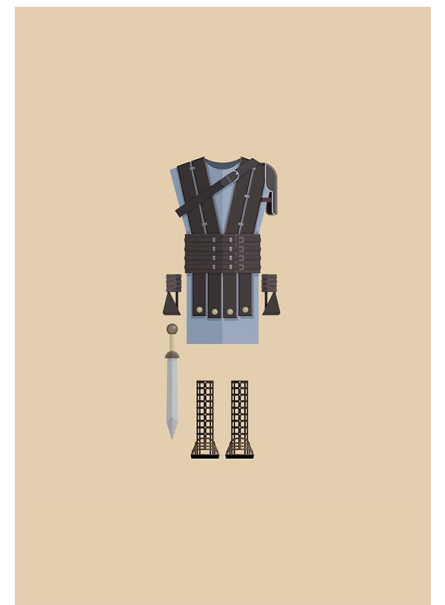
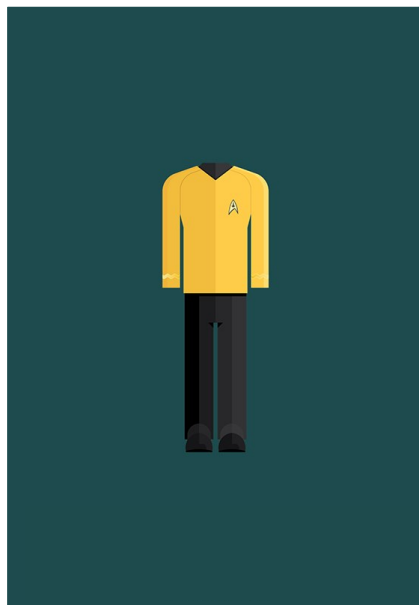
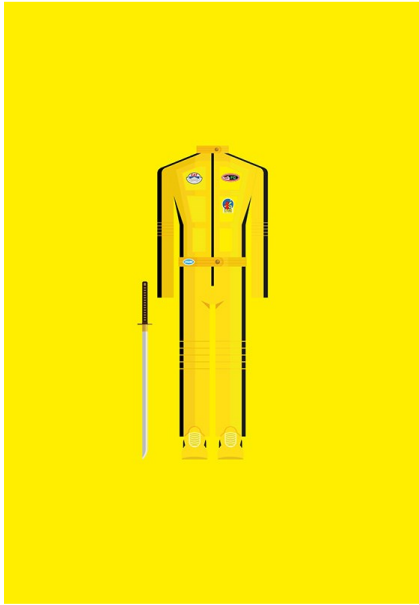
<https://www.accf-gironde.com/copie-de-sophrologie>

accf.gironde@free.fr

Les énigmes visuelles du cinéma...

Quel film se cache derrière chaque image ?

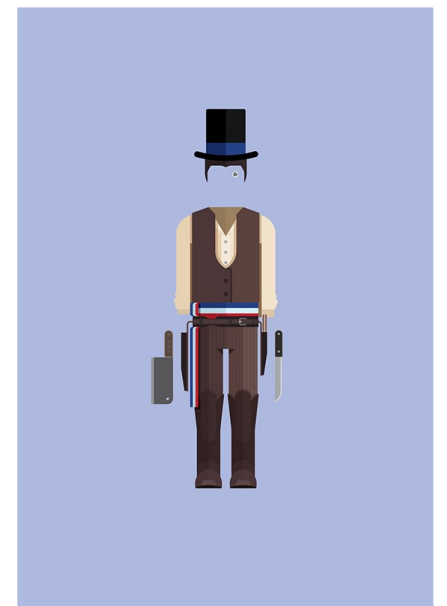
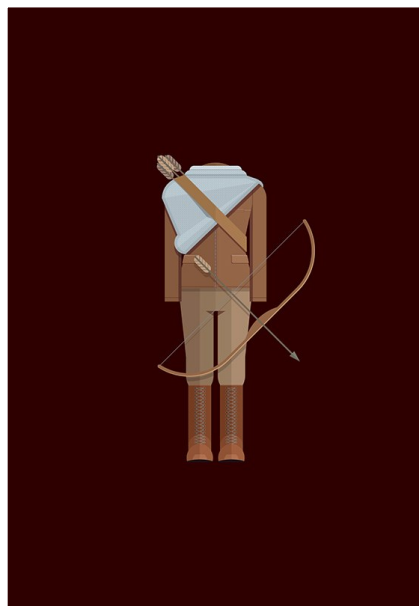
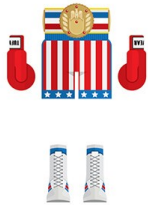
1



Les énigmes visuelles du cinéma...

Quel film se cache derrière chaque image ?

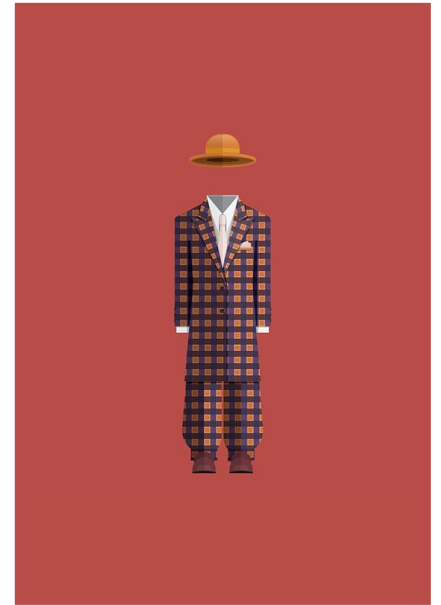
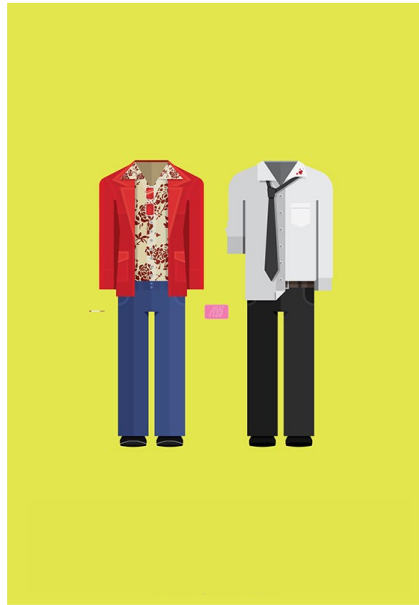
2



Les énigmes visuelles du cinéma...

Quel film se cache derrière chaque image ?

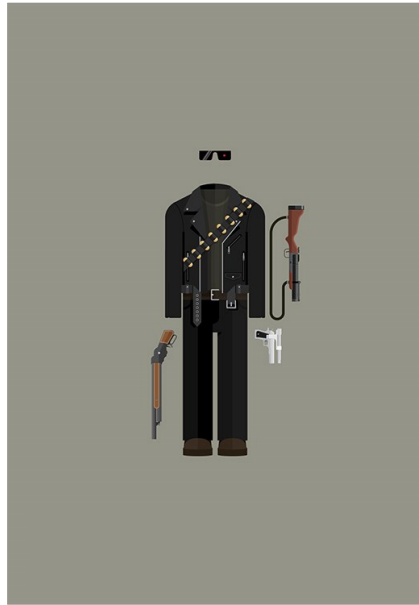
3



Les énigmes visuelles du cinéma...

Quel film se cache derrière chaque image ?

4



Les énigmes visuelles du cinéma...

Quel film se cache derrière chaque image ?

5



Le grand test visuel des expressions françaises...

Vous deviez deviner quelles étaient les expressions qui se cachaient derrière chaque image

Voici les réponses

1



« POUSSER MÉMÉ DANS LES ORTIES »



« AVOIR UNE CASE EN MOINS »



« MARCHER SUR DES ŒUFS »



« EN VOITURE SIMONE »

Les réponses...

2



Les réponses...

3



Qui qui qui étaient les frimousses WR #8 ?

9 photos de stars mais pas que... Les réponses

1

Anne vion
La comptable
de *Confluences*



2

Lorie



3

Shakira



4

Serge Gainsbourg



5

Roch Voisine



6

Pierre Perret



7

Paul McCartney



8

Elvis Presley



9

Fernandel

