

CARNET DE DETENTE

Spécial Printemps
Numéro 2



**MELI MELO
DE JEUX**



Retrouver et entourer dans la grille les mots (barrer les mots trouvés)

- Oeufs
 - Cloches
 - Lapin
 - Chocolat
- Poule
 - Panier
 - Poussin
 - Nid
- Enfants
 - Chasse
 - Printemps
 - Cache-cache

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

Trouver d'autres jeux : <http://www.recapitout.fr/P-148-302-A1-jeux-de-memoire.html>

Solution en fin de carnet

LES ANAGRAMMES

Une anagramme est un mot formé en changeant de place les lettres d'un autre mot. (Une anagramme de *gare* est *rage*.)

Trouvez l'anagramme de chacun des mots suivants :

CALIFE

VOILIER

TOUPIE

LIME

PART

ENTIER

Avec l'initiale de chacun des mots trouvés, formez le nom d'un insecte

Solution en fin de carnet

Trouvez l'anagramme de chacun des mots suivants :

NOIX

JEUNE

CANOTIER

TROUPE

ZEN

CAUSE

AMANDE

SERPENT

SALUT

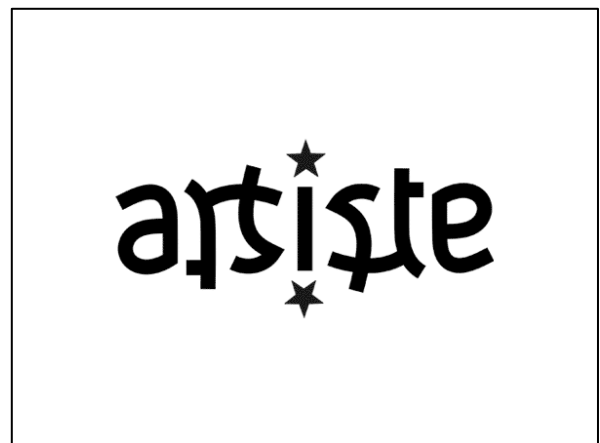
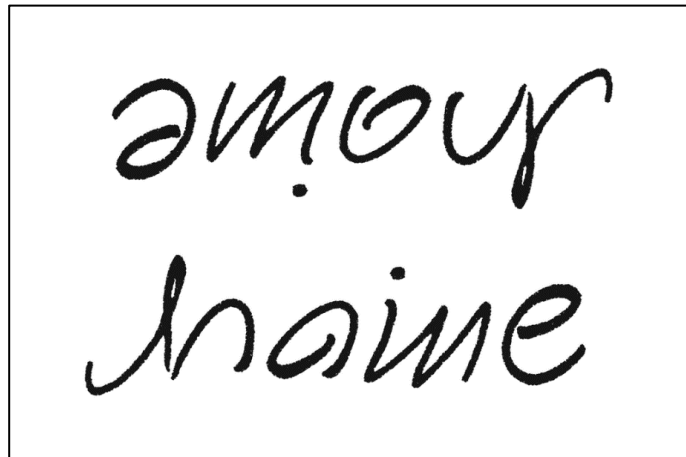
Avec l'initiale de chacun des mots trouvés, formez le nom d'une saison

Solution en fin de carnet

LES AMBIGRAMMES

Un **ambigramme** est la figure graphique d'un mot (ou d'un groupe de mots) dont la représentation suscite une double lecture. Un ambigramme doit ainsi pouvoir se lire selon différents points de vue, en particulier par symétrie centrale (demi-tour), par symétrie axiale (effet miroir), ou parce que le lecteur fixe son attention sur différents éléments de la représentation. La double lecture d'un ambigramme peut donner le même mot, ou un autre mot (ou groupe de mots).

A vous de jouer, et retournez la feuille pour observer la double lecture :



Solution en fin du carnet

SUDOKU

Niveau intermédiaire - fiche 1

En partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir chaque grille avec des chiffres de 1 à 9 qui ne se trouvent qu'une seule fois sur chaque ligne, chaque colonne et dans chaque section de 3 x 3 carrés.

sudoku 1

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

sudoku 2

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

sudoku 3

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

sudoku 4

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

jacquote.com

Solution en fin de carnet

LE MORPION SOLITAIRE

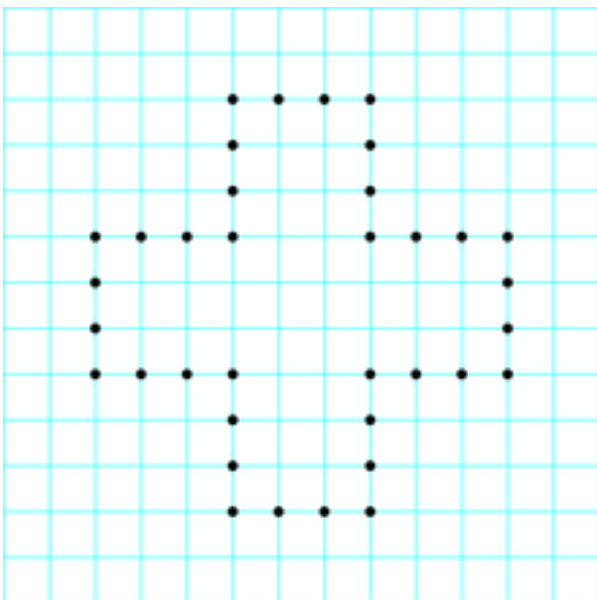
Le **morpion solitaire** (aussi appelé « jeu de la croix de malte »¹) est un casse-tête se pratiquant seul. Inspiré du morpion et se jouant avec papier et crayon, il consiste à tracer un maximum de lignes de 4 ou 5 éléments en partant d'une figure en forme de croix grecque.

Le jeu se joue sur une grille (de taille supposée illimitée). La configuration de départ comporte un ensemble de points (ou de petites croix) déjà tracés sur cette grille ; les configurations les plus courantes placent ces points en forme de croix grecque dont le côté comporte 3 points (24 au total) ou 4 points (36 au total).

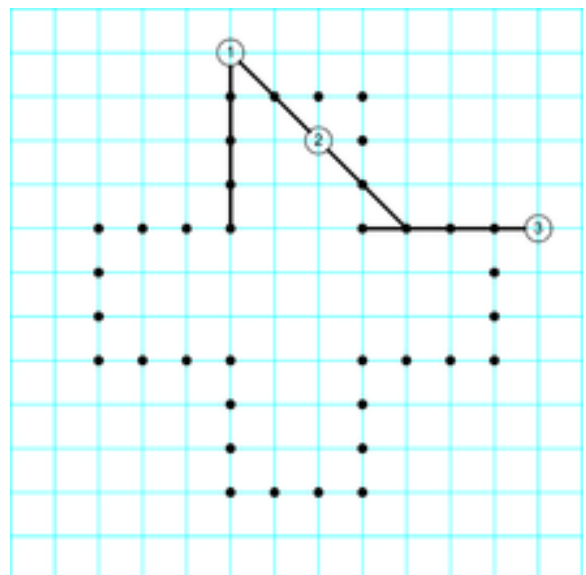
À chaque coup, le joueur place un nouveau point sur la grille de façon à former un alignement de quatre ou cinq points adjacents horizontalement, verticalement ou en diagonale (le nombre de points dans un alignement est décidé avant la partie, selon la configuration initiale, et reste fixe tout au long de celle-ci) ; il relie ensuite cet alignement d'un trait de crayon.

Suivant la règle choisie, un alignement peut ou ne peut pas être placé dans le prolongement d'un alignement précédent. Si le joueur a cette possibilité, les deux alignements ne peuvent avoir qu'un point en commun.

Le but du jeu est de placer le plus possible de points avant d'atteindre une situation où aucun nouveau point ne peut être placé.

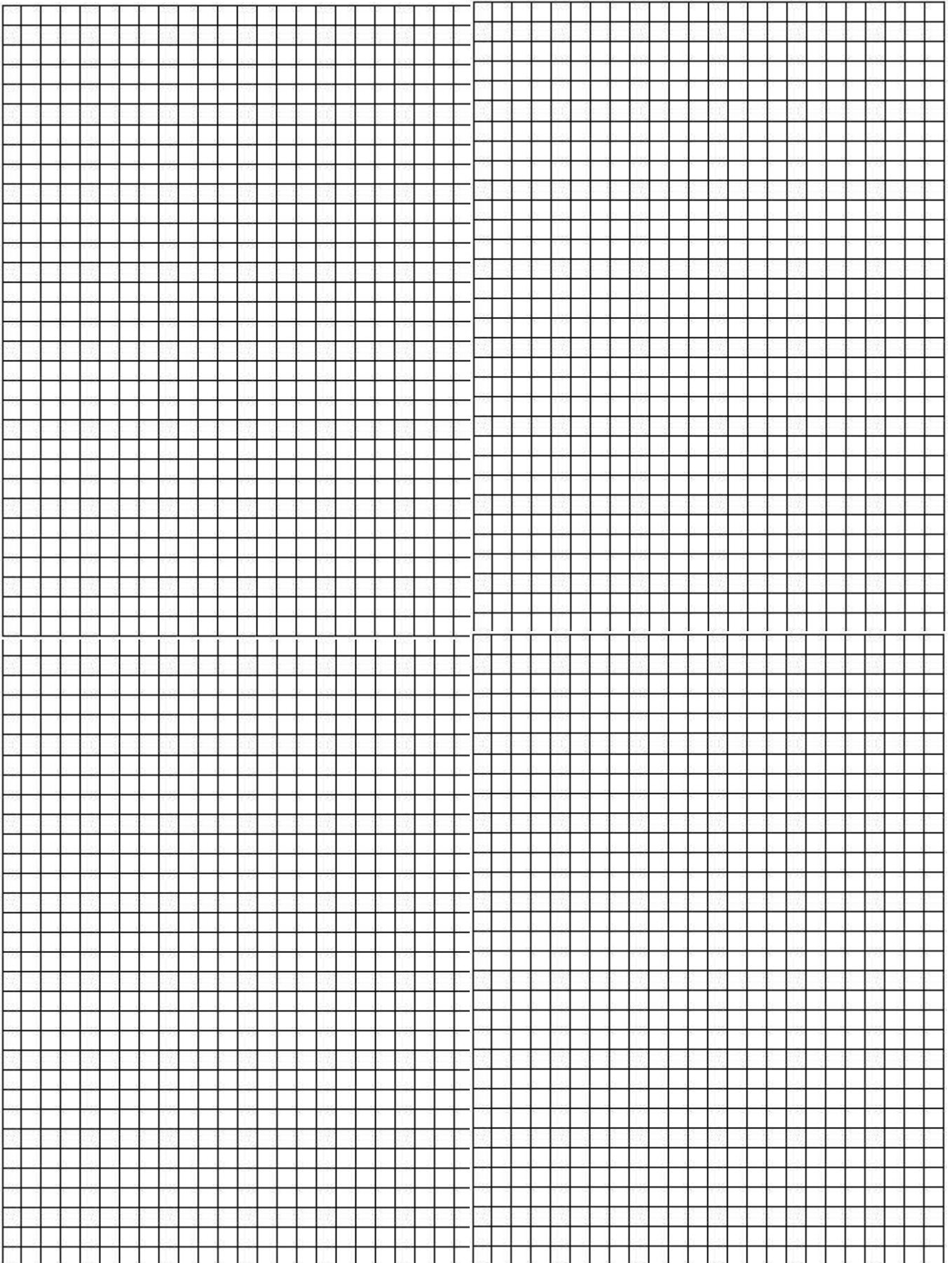


Configuration de départ formant une croix grecque de 36 points



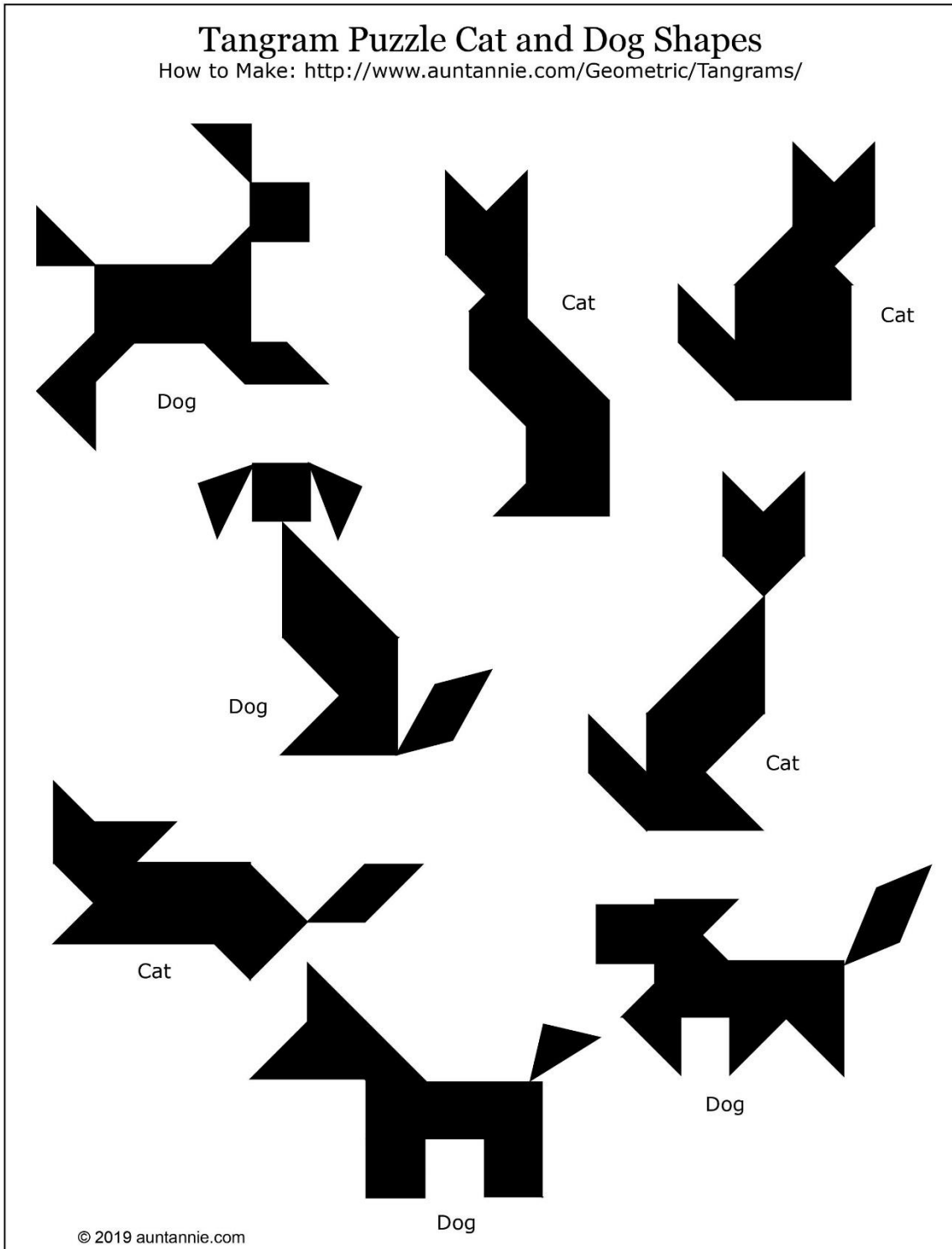
Exemple d'une partie de morpion solitaire, 5 points en ligne après 3 coups

A VOUS DE JOUER !



LE TANGRAM

Reproduisez les figures ci-dessous, en utilisant **toutes** les pièces du Tangram (pièces à la fin du carnet à découper)



Solution en fin de carnet

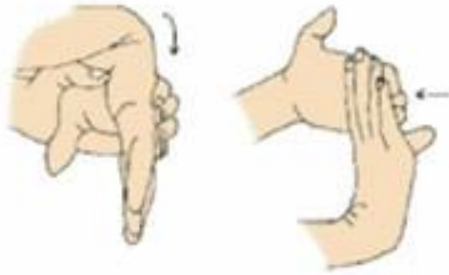


**PLAISIR ET
BIEN ETRE**

ETIREMENTS DU MATIN : BONJOUR !



Pectoraux



Poignets



Trapèze supérieur



Ischio-jambiers



Quadriceps



Mollets



Fléchisseurs de la hanche



Piriforme



Adducteurs de la hanche



Rotation du tronc



- Genoux-poitrine

QUELQUES ASTUCES ET PENSEES POSITIVES POUR LA JOURNEE

« Le plaisir se ramasse,
la joie se cueille, et
le bonheur se cultive. »

Bouddha



Pensée positive

A force d'écouter les news, les mésaventures des collègues/amis, c'est de plus en plus difficile de rester positif !

Voici quelques astuces :

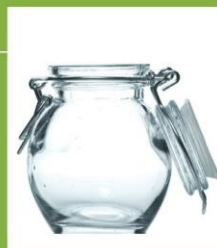


Le miroir

Chaque soir avant d'aller vous coucher, dites-vous devant un miroir 3 à 5 idées/pensées positives qui vous sont arrivées durant la journée.

Le bocal à bonheur

Chaque jour, inscrivez sur un papier une idée/pensée positive et glissez la dans un bocal. Si un jour vous avez un moment difficile, ouvrez le bocal et lisez quelques papiers.



La respiration

A chaque inspiration, visualisez l'air qui rentre en tant que ressource/re-nouveau et lui associez une couleur positive. Tant dit qu'à l'expiration, visualisez l'air qui sort emportant le négatif, les tensions.



PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Accordez-vous un moment de détente, avec ce que vous avez à la maison

Voici une recette facile (si vous n'avez pas de marc de café, vous pouvez remplacer par du sucre en grain, et l'huile d'olive peut être remplacée par toutes les autres huiles végétales)



Le gommage doit être fait sur une peau nettoyée. Une fois votre mixture faite, vous devez faire des petits cercles sur votre peau, avec vos index et majeurs. Soyez doux avec vous-mêmes. Ce doit être un moment de plaisir. Vous ferez ce geste pas plus de 3 min.

Vous pourrez compléter votre soin avec un masque du commerce ou fait vous-



RECETTE A PARTAGER

PAIN À LA POÊLE

Par Myriam Moussier Diététicienne Nutritionniste



420G



2CàS



1 sachet
11G



1CàC



250ml



- Dans un saladier mélanger la farine, la levure chimique et le sel.
- Ajouter l'eau tiède et l'huile d'olive.
- Pétrir pour obtenir une pâte souple et non collante, ajouter de la farine si besoin.
- Partager la pâte en 8 pâtons identiques, en faire des boules, puis les aplatir sur 1 cm.
- Faire chauffer une poêle, quand elle est chaude déposer les pâtons, baisser le feu.
- Laisser 5 min, puis les retourner et laisser 5 min sur l'autre face.

ÉTIREMENTS DU SOIR : BONSOIR !

Étirements avant le coucher

@phetfit



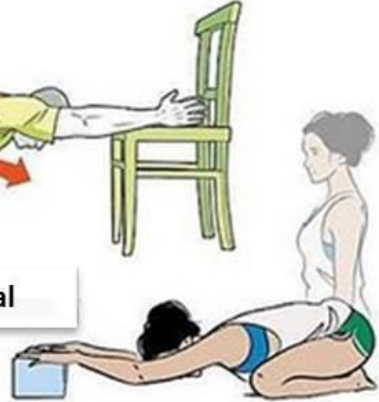
Calin d'ours



Étirement du cou



Étirement latéral



Pose de l'enfant



Fente basse



Assis repli vers l'avant



Jambes élevées sur mur



Couché incliné en angle



**PETIT
MOMENT
DE LECTURE**



JOIE DU PRINTEMPS

Au printemps, on est un peu fou,
Toutes les fenêtres sont claires,
Les prés sont pleins de primevères,
On voit des nouveautés partout.
Oh ! regarde, une branche verte !
Ses feuilles sortent de l'étui !
Une tulipe s'est ouverte....
Ce soir, il ne fera pas nuit,
Les oiseaux chantent à tue-tête,
Et tous les enfants sont contents
On dirait que c'est une fête....
Ah ! que c'est joli le printemps !

Lucie DELARUE-MARDRUS
(1874-1945)

BD extraite du livre « Les culottées » tome 1 de Pénélope Bagieu



CLÉMENTINE EST UNE PETITE FILLE TRÈS COSTAUDE.



VOILÀ QUI EST BIEN COMMODE, POUR DONNER UN COUP DE MAIN À SES PARENTS FERMIERS VOSGIENS.

Je te mets ça où, papa?



MAIS, À L'ADOLESCENCE, CLÉMENTINE DÉCOUVRE QU'ELLE A COMME UN TRUC EN PLUS...

Q... quoi? J'ai du rouge à lèvres sur les dents?...



QUELQUE TEMPS PLUS TARD, ELLE A LE COUP DE Foudre POUR JOSEPH, LE BOULANGER.

Hi Hi

Bon, elle la prend, sa chouquette?



... ET COMMENCE ALORS À SE RASER LE VISAGE.

L'AMOUR EST RÉCIPROQUE.

Clémentine, Acceptez-vous

OUI.



LES CLIENTS SONT TRÈS INTRIGUÉS PAR LA NOUVELLE BOULANGÈRE.

Et avec ceci?



MAIS JOSEPH EST LA PROIE DE TERRIBLES RHUMATISMES, ET CLÉMENTINE NE PEUT SE RÉSOUDRE À LE VOIR SOUFFRIR PLUS LONGTEMPS

Mon pauvre poussin!



LES DELAIT SE RECONVERTISSENT ALORS...



... DANS LE MILIEU DE LA NUIT (VOSGIENNE)

5 Ta daaa!



JOSEPH TIENT LES COMPTES.



TANDIS QUE SA FEMME S'OCCUPE DU SERVICE...



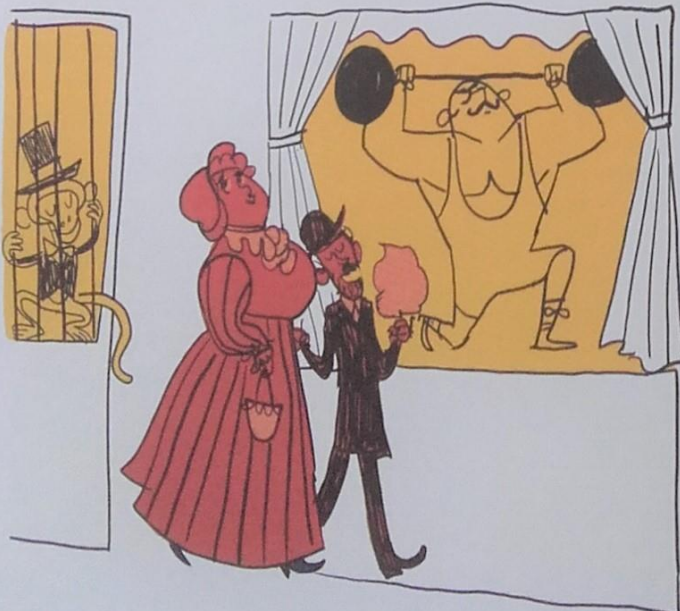
... ET, À L'OCCASION, DE LA SÉCURITÉ.



DANS SON BAR, COMME PARTOUT, CLÉMENTINE FASCINE.



UN JOUR, ALORS QU'ELLE VISITE UNE FOIRE ...

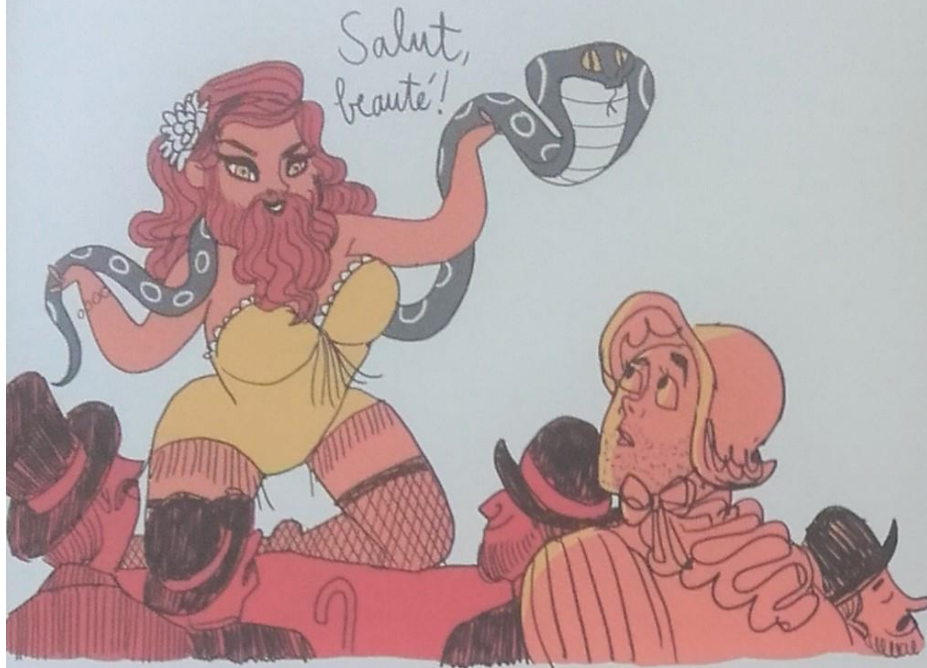


ZOLT



... CLÉMENTINE SE FAIT INTERPELLER.





Salut,
beauté!



CETTE RENCONTRE
VA TOTALEMENT
CHAMBOULER SA VIE.

CLÉMENTINE PREND ALORS
UNE DÉCISION.



Je ne
me raserai
plus
jamais.

UNE DÉCISION QUI VA
TRANSFORMER SON
DESTIN.



Tu
aimes?

CAFÉ DE
LA FEMME À BARBE

LA FOULE SE BOUSCULE
DÉSORMAIS AU PORTILLON
POUR ÊTRE SERVIE PAR LA
CÉLÉBRITÉ DES VOSGES.



On peut
toucher?

Ça va pas
la tête?

RAPIDEMENT SUBMERGÉE PAR SA RENOMMÉE, CLÉMENTINE COMMENCE À VENDRE DES PHOTOS D'ELLE, AVEC BEAUCOUP DE SUCCÈS.



C'est pour Robert.



Gros...
bisous...
Ro...
bert.

POUR SES PHOTOS, ELLE OBTIENT MÊME L'AUTORISATION DE S'HABILLER EN HOMME (CE QUI EST ALORS FORMELLEMENT INTERDIT).

Ça vous en bouche un coin, hein!



CLÉMENTINE DEVIENT UNE VÉRITABLE VEDETTE, BIEN AU-DELÀ DES FRONTIÈRES DES VOSGES.



Excusez-moi...
Vous êtes Clémentine Delait?...



DURANT LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE, ELLE DEVIENT LA MASCOTTE DES POILUS.



Je te l'échange contre "Clémentine à la plage", d'accord?

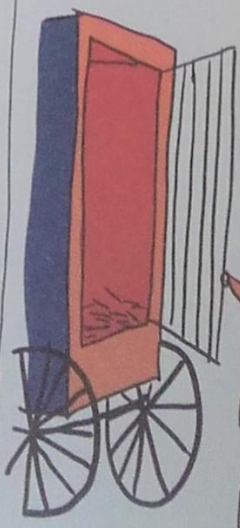
BOOM

LES DELAIT ADOPTENT UNE PETITE ORPHELINE DE GUERRE, FERNANDE.



Oh oh doucement, ♥
♥ mamière!

UN DIRECTEUR DE FOIRE REND UN JOUR VISITE À CLÉMENTINE ET LUI PROPOSE UNE SOMME D'ARGENT COLOSSALE POUR REJOINDRE SON CIRQUE.



Vous serez le clou de ma collection!

Vous verrez du pays!



Ça va pas la tête?

RAPIDEMENT SUBMERGÉE PAR SA RENOMMÉE, CLÉMENTINE COMMENCE À VENDRE DES PHOTOS D'ELLE, AVEC BEAUCOUP DE SUCCÈS.



C'est pour Robert.



Gros... bisous... Ro... bert.



POUR SES PHOTOS, ELLE OBTIENT MÊME L'AUTORISATION DE S'HABILLER EN HOMME (CE QUI EST ALORS FORMELLEMENT INTERDIT).

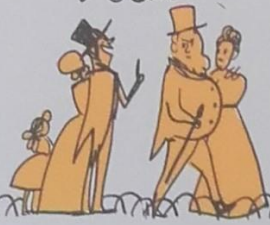
Ça vous en bouche un coin, hein!



CLÉMENTINE DEVIENT UNE VÉRITABLE VEDETTE, BIEN AU-DELÀ DES FRONTIÈRES DES VOSGES.

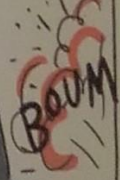


Excusez-moi... Vous êtes Clémentine Delait?...



DURANT LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE, ELLE DEVIENT LA MASCOTTE DES POILUS.

Je te l'échange contre "Clémentine à la plage", d'accord?



LES DELAIT ADOPTENT UNE PETITE ORPHELINE DE GUERRE, FERNANDE.

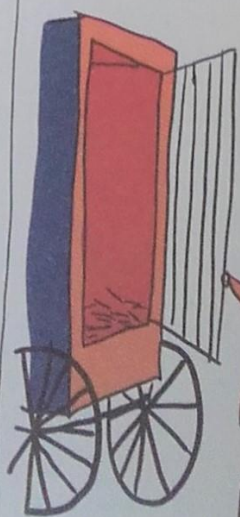
Oh oh doucement, ♥ ♥ mamière!



UN DIRECTEUR DE FOIRE REND UN JOUR VISITE À CLÉMENTINE ET LUI PROPOSE UNE SOMME D'ARGENT COLOSSALE POUR REJOINDRE SON CIRQUE.

Vous serez le clou de ma collection!

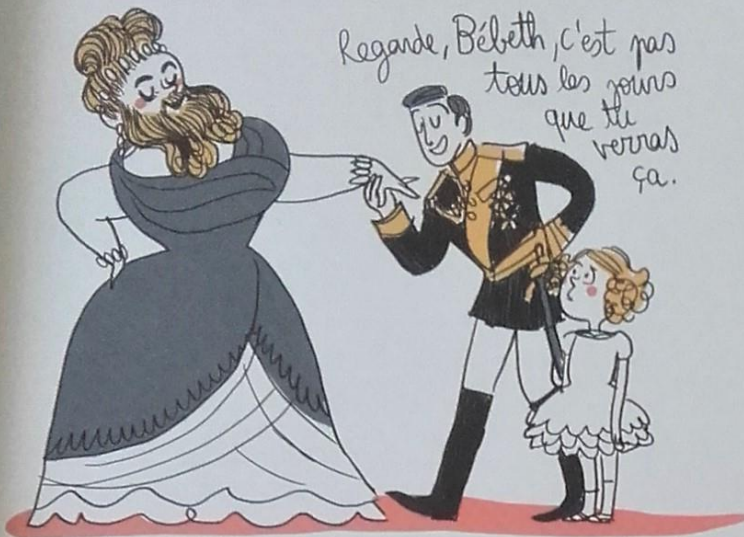
Vous verrez du pays!



Ça va pas la tête?

CLÉMENTINE EST INVITÉE CHEZ TOUTES
LES TÊTES COURONNÉES D'EUROPE.

HÉLAS, QUELQUE TEMPS
PLUS TARD, ELLE EST BRUTALEMENT
SÉPARÉE DE JOSEPH.



VEUVE MAIS
RICHE ET CÉLÈBRE,
ELLE SE DEMANDE
COMMENT OCCUPER
LE RESTE DE
SA VIE.

Après tout,
je n'ai que
63 ans,
j'ai toute
la vie devant
moi.

REJOINDRE UN
CIRQUE?

FAIRE LE
TOUR DU MONDE?



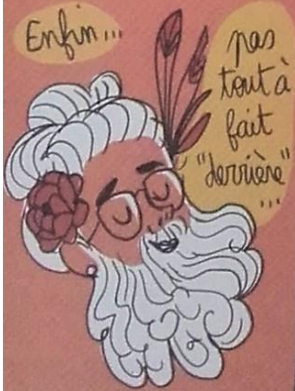
ELLE CHOISIT FINALEMENT DE
REVENIR À SES ORIGINES, ET RENTRE OUVRIE
UN NOUVEAU BAR DANS LES VOSGES.

RENÉ!

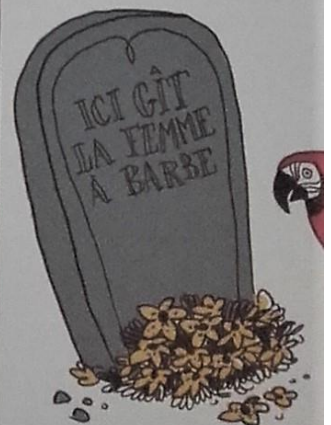


CLÉMENTINE FINIT
DONC PAISIBLEMENT
SES JOURS DERRIÈRE
UN COMPTOIR À
THAON-LES-VOSGES...

...OÙ ELLE DONNE DES REPRÉSENTATIONS
DE CABARET, AVEC FERNANDE ET UN PERROQUET.



UNE CRISE CARDIAQUE
FINIRA PAR L'EMPORTER.
ELLE LAISSE DERRIÈRE ELLE
L'ÉPITAPHE QU'ELLE S'ÉTAIT
CHOISIE:



Nouvelle « ils faisaient pousser des statues dans les jardins secrets »

écrite par Christel Roche

Samedi matin, elle saute rapidement de son lit, file dans la douche et ne prend pas même le temps d'avalier son café. Elle enfle quelques vêtements, enfonce son bonnet sur ses oreilles, attrape ses clés et sort en trombe pour ne pas rater le bus : l'atelier de modelage commence à 10 h et il ne reste que 35 min pour traverser tout Paris ! Vite !

Il pousse délicatement la tête endormie de sa mère, elle est malade et pour une fois qu'elle dort, il ne faut surtout pas la réveiller. Il écarte la jambe inerte de son petit frère qui marmonne quelque chose dans son sommeil et se retourne sur le ventre. Il enjambe les pieds entremêlés de ses sœurs, et enfin il sort prestement de la hutte au toit de paille : il fait déjà très chaud et humide dehors ce matin, mais vite il faut se dépêcher ! On est samedi matin ! Il faut trouver une moto-taxi pour rejoindre Tomegbe. Nous sommes au Togo... alors il faudra peut-être deux heures ou peut-être plus encore, pour parcourir 25 km de piste bosselée et inondée.

Paris, 13^e arrondissement : il est 14 h. Cela fait déjà 3 heures qu'elle s'acharne, les doigts plantés dans l'argile rouge et les cheveux couverts d'une fine poussière de terre. Elle modèle, elle sue, elle cherche la forme, elle essaye. Peu à peu, le corps d'un homme africain semble se dégager de la masse : une statue d'argile sensuelle et puissante. Un homme musclé et fort, un travailleur capable de bêcher un champ entier pour préparer les buttes de terre nécessaires à l'igname.

Tomegbe, 15 h : il est arrivé très en retard au centre d'apprentissage et d'arts traditionnels. Les autres élèves font cercle autour de lui et l'observent avec curiosité et étonnement. Pourquoi s'acharne-t-il avec son ébauchoir sur ce drôle de buste en ébène ? On dirait des cuisses, on dirait des seins, mais oui, c'est une femme nue. Elle est lascive et belle, alors que ce n'est encore qu'une ébauche, un brouillon de désir. Il y a pas mal de musulmans au centre et son travail surprend, mais lui il s'en fiche il est catholique. C'est comme ça. « C'est une femme », lâche-t-il, « Et elle vit à 5000 km ».

Homme, femme. Togo, France. Tomegbe, Paris. Il y a des statues secrètes qui prennent vie, il y a des jours particuliers qui font mal derrière la nuque... Il y a des aéroports et des visas. Il y a des douaniers pointilleux et vénaux qui vous demandent un jour de défaire l'emballage d'un paquet énorme. Parfois difficile de ramener une grande statue d'Afrique, lourde et sensuelle...

Mais vous savez, le désir se fiche des frontières, l'envie court et vole tout le long des 5000 km. Et cette envie-là peut parfois vous rendre fou.

Vous pourriez aussi écrire une petite nouvelle, et nous la partager 😊

HISTOIRE D'UNE ŒUVRE D'ART

« BAL DU MOULIN DE LA GALETTE » , de Renoir

Bal du Moulin de la Galette est une peinture de 1876 réalisée par l'artiste français Pierre-Auguste Renoir.



Elle est exposée au musée d'Orsay à Paris et est l'un des chefs-d'œuvre les plus **célèbres de l'impressionnisme**. La peinture dépeint un dimanche après-midi typique au Moulin de la Galette, dans le **quartier de Montmartre, à Paris**. Vers la fin du 19^e siècle, les Parisiens de la classe ouvrière se déguisaient et passaient du temps à danser, boire et manger des galettes dans la soirée.

Comme d'autres œuvres de la maturité précoce de Renoir, Bal du Moulin de la Galette jette un regard **typiquement impressionniste** sur la vie réelle. Il montre une richesse dans la forme, une fluidité dans le coup de pinceau, et une lumière vacillante.

De 1879 à 1894, la peinture fait partie de la collection du **peintre français** Gustave Caillebotte. Quand il meurt, elle devient la propriété de la République française, comme moyen de paiement pour les droits de succession. De 1896 à 1929, le tableau est accroché dans le **musée du Luxembourg à Paris**. À partir de 1929, il est exposé Musée du Louvre, jusqu'à ce qu'il soit transféré au **Musée d'Orsay** en 1986.

Renoir a peint une version réduite de l'image (78 × 114 cm) avec le même titre. Ce tableau est gardé dans une collection privée.

Pendant de nombreuses années, il est en la possession de John Hay Whitney. Le 17 mai 1990, sa veuve vend la peinture pour 78 millions de dollars américains à Ryoei Saito, le président honoraire de la compagnie de fabrication de papier Daishowa, au Japon.

Au moment de la vente, cette peinture est l'une des deux oeuvres d'art les plus coûteuses jamais vendues, avec « Portrait de Van Gogh » du Dr Gachet, qui a également été acheté par Saito. Saito provoque l'indignation internationale quand il suggère, en 1991, qu'il a l'intention d'incinérer les deux tableaux avec lui à sa mort. Toutefois, lorsque Saito et ses entreprises connaissent de graves difficultés financières, les banquiers qui tenaient la peinture en tant que garantie pour les prêts organisent une vente confidentielle par Sotheby's à un acheteur inconnu. Bien que ça ne soit pas une certitude, la peinture serait supposément dans la collection d'un collectionneur suisse.

En décembre 2011, Bal du Moulin de la Galette était 5e (après ajustement pour l'indice des prix à la consommation) sur la liste des peintures les plus chères jamais vendues.



**PENSE BETE
INFORMATIQUE**

Fiche résumé

Télécharger une application

Un téléphone comme une valise



Un téléphone, c'est un peu comme une valise. On peut y mettre tout un tas d'éléments qui serviront à prendre des photos, à jouer, qui donneront des recettes de cuisine... Ces éléments sont des **applications**.

Et tout comme dans une valise, ces applications font une taille ou un poids donné, certaines sont gratuites et d'autres payantes. Certaines ont besoin d'Internet pour fonctionner tandis que d'autres non.

Rechercher une application



C'est par le Google Play Store que vous pourrez rechercher, trouver et télécharger vos applications.

La barre de recherche du store

Des applications que le store vous propose de télécharger

Le menu qui vous permet de retourner à l'écran principal de votre smartphone

Une proposition de classement des applications disponibles

Les catégories disponibles sur le store : des jeux, des applications, mais aussi des films et des livres. Attention, beaucoup sont payants !

Télécharger une application

Certaines applications étant payantes, Google Play store vous demande d'enregistrer une carte bancaire. Mais ce n'est pas obligatoire ! Il vous suffit de cliquer sur le bouton « Ignorer ». Vous ne pourrez alors télécharger que des applications gratuites.

Pour télécharger l'application souhaitée, il suffit de cliquer que le bouton

Installer

Choisir une application

Quand on télécharge une application, certaines informations peuvent être utiles à connaître : son poids, si les autres utilisateurs en sont contents...

Cela peut aider à choisir entre plusieurs applications du même type.

Moyenne sur 5 des notes données par les utilisateurs à l'application

4,3 ★
96 M avis

1 Md ou plus Téléchargements

PEGI 3

Cette application n'est peut-être pas optimisée pour votre appareil.

Infos sur appli

Version 2.19.274

Date de mise à jour 30 sept. 2019

Téléchargements Plus de 1 000 000 000 téléchargement(s)

Taille téléchargement 20,39 Mo

Proposé par Google Commerce Ltd

Date de sortie 18 oct. 2010

Autorisations de l'application En savoir plus

À propos de l'appli

Permet d'accéder aux informations détaillées de l'application

Nombre de fois où l'application a été téléchargée. Cela donne un indice sur la manière dont elle est appréciée

Taille ou poids de l'application

Permet d'accéder aux autorisations particulières que demande l'application

WhatsApp Messenger
Autorisations de l'application

La version 2.19.274 peut demander un accès à

- Caméra
 - prendre des photos et enregistrer des vidéos
- Contacts
 - rechercher des comptes sur l'appareil
 - modifier les contacts
 - voir les contacts
- Position
 - position approximative (réseau)
 - position précise (GPS et réseau)
- Micro
 - enregistrer des fichiers audio
- Téléphone
 - voir l'état et l'identité du téléphone
- SMS
 - recevoir des messages texte (SMS)
 - envoyer et consulter des SMS

Donne accès au répertoire du téléphone, aux numéros, noms, prénoms...

Donne accès au micro du téléphone, permet d'utiliser l'application pour téléphoner

Donne accès à tous les messages écrits du téléphone

Donne accès à l'appareil photo du téléphone

Donne accès à la localisation du téléphone, et donc de son propriétaire

Donne accès au numéro du téléphone sur lequel est l'application, au réseau sur lequel il est

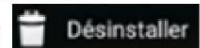
Avant d'autoriser certains droits dans une application, **il est nécessaire de se demander si l'application souhaitée en a vraiment besoin.** Si non, il vaut mieux refuser la demande ou de ne pas télécharger l'application.

Supprimer une application

On a parfois besoin d'enlever des objets de sa valise, pour l'alléger ou parce qu'on ne s'en sert plus. Sur un téléphone, c'est pareil !

Pour supprimer une application, on clique sur l'application et en maintenant son

doigt appuyé dessus, on glisse vers le haut de l'écran, jusqu'à la corbeille



qui s'est affichée. Votre téléphone vous demandera ensuite de confirmer la suppression.

Continuez à apprendre sur lesbonsclics.fr !

Fiche résumé

Comment se repérer dans sa boîte mail
et envoyer un mail ?



Qu'est-ce qu'une boîte mail ?



Une boîte mail c'est comme une boîte aux lettres virtuelle : il faut avoir une adresse et une clef pour l'ouvrir (le mot de passe). **Mon adresse mail est totalement gratuite et personnelle** (je décide à qui la transmettre).

Comment accéder à ma boîte mail ?

1 Ouvrir un navigateur internet.



2 Écrire le nom de ma boîte mail dans ma barre de recherche.



3 Me connecter avec mon adresse personnelle ainsi que mon mot de passe.

Laposte.net > Retour sur Laposte.fr

CONNEXION

gINETTE9100@laposte.net

> Mot de passe oublié ?
> Créer votre boîte mail

Connexion



Sur smartphone ou tablette, vous pouvez utiliser votre navigateur internet ou télécharger l'application de votre boîte mail directement sur votre smartphone. Vous pourrez ensuite vous connecter en écrivant votre adresse mail et votre mot de passe sur l'application.

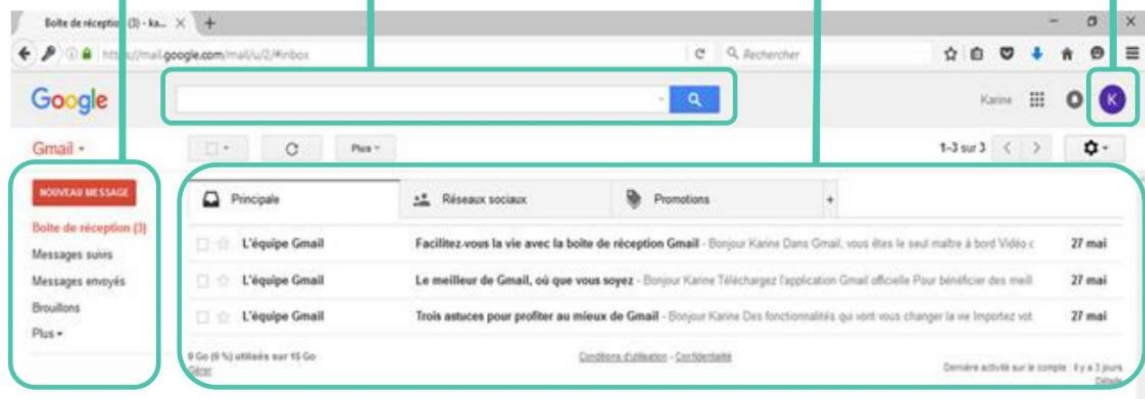
La page d'accueil de ma boîte mail

Zone de gestion

Barre de recherche

Zone de lecture

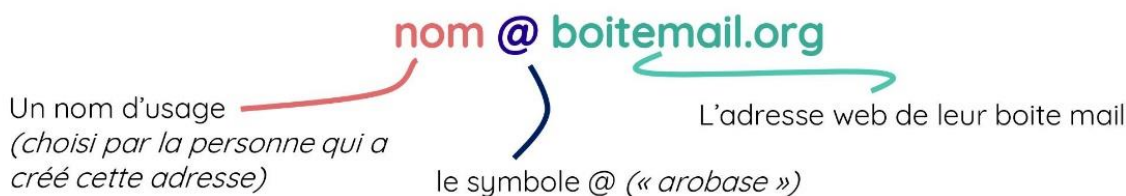
Déconnexion



Comment envoyer un mail ?

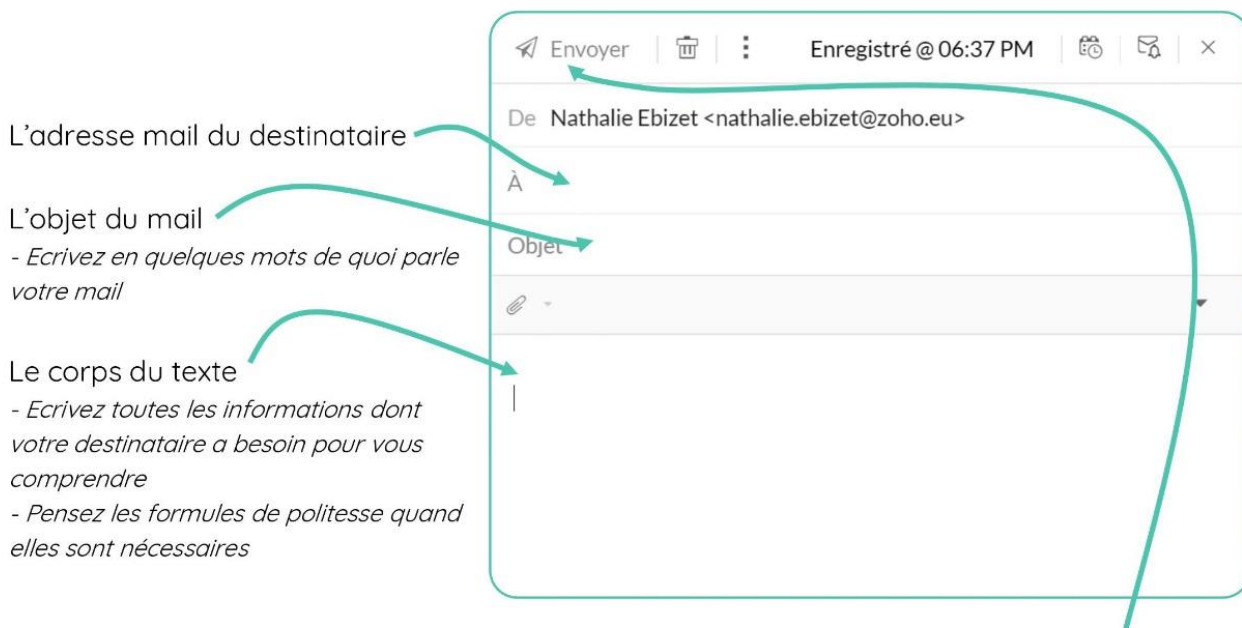
L'adresse mail

Une adresse mail est composée de 3 parties :



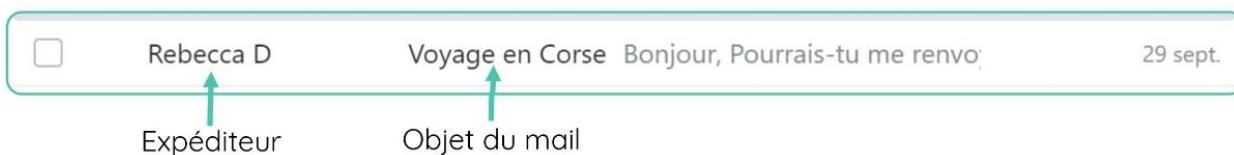
Ecrire un mail

Pour envoyer un mail, remplissez ces trois champs :



Lire un mail

Cherchez ces mêmes informations quand vous recevez un mail :



Continuez à apprendre sur lesbonsclics.fr !

Solutions des jeux

Retrouver et entourer dans la grille les mots (barrer les mots trouvés)

- Oeufs
- Cloches
- Lapin
- Chocolat
- Poule
- Panier
- Poussin
- Nid
- Enfants
- Chasse
- Printemps
- Cachette

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

Anagrammes

FACILE
OLIVIER
UTOPIE
MILE
RAPT
INERTE

FOURMI

INOX
ENJEU
REACTION
POUTRE
NEZ
SAUCE
MANADE
PRESENT
TALUS

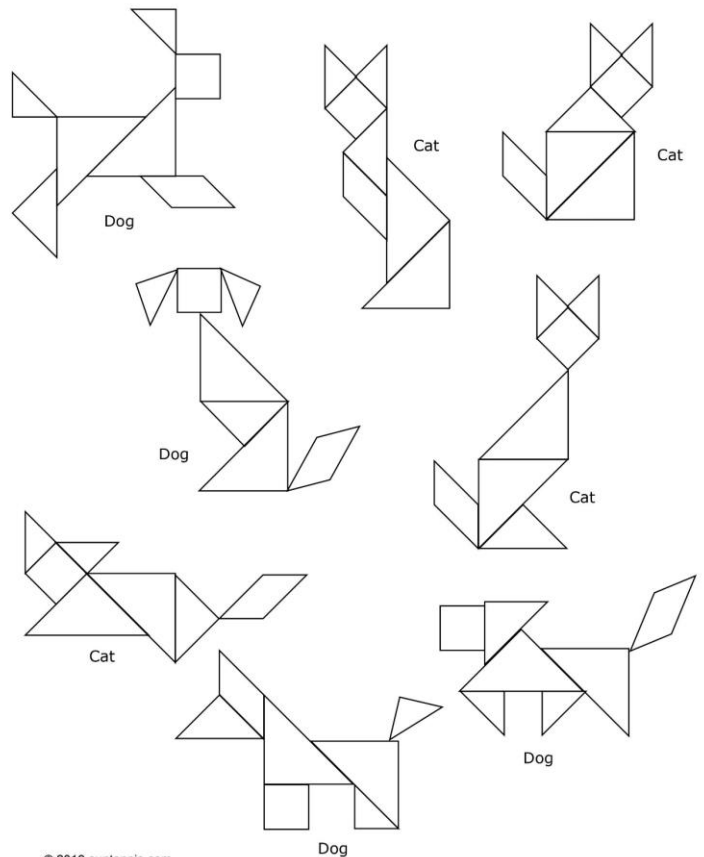
PRINTEMPS

Ambigrammes :

- Faux-Vrai
- Amour-Haine
- Terminal
- Artiste

Tangram Puzzle Cat and Dog Shapes

How to Make: <http://www.auntannie.com/Geometric/Tangrams/>



SOLUTION - SUDOKU

Niveau intermédiaire - fiche 1

Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

Sudoku 3

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

Sudoku 4

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

PIECE A DECOUPER POUR JOUER AU TANGRAM

Vous pouvez aussi inventer d'autres figures

