

CAHIER

Delta 7

Cahier
d'exemple

Stimulation
cognitive

Offre
Abonnement
1 an
59,99€
(11 numéros)

Delta 7
53 Avenue de Saint-Ouen,
75017 Paris

Mail : info@delta7.org
Site internet : delta7.org

Ce cahier est conçu par les équipes de Delta7. Toute reproduction partielle ou totale est interdite, sauf autorisation écrite.
Pour plus d'informations voir : www.delta7.org



A PROPOS DE DELTA 7

Créée en 1973, Delta 7 est une association loi 1901 à but non lucratif.

Sa mission : innover en faveur de l'autonomie et du maintien à domicile des personnes fragiles. L'association s'est notamment illustrée en étant à l'origine de plusieurs dispositifs bien connus à ce jour tels que : la téléalarme, les accueils de jour en faveur des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer, ou encore plus récemment, les plateformes d'accompagnement et de répit pour les aidants. Nous nous engageons également sur les approches innovantes autour du numérique avec des ambitions aussi variées que la prévention, le maintien des capacités cognitives et de l'autonomie, ou encore l'amélioration de la qualité de vie des seniors.

Delta 7 dispose de deux grands pôles d'expertise :

- un pôle accueil de jour (pour les personnes atteintes de troubles cognitifs) et accompagnement des aidants,
- et un pôle prévention qui depuis 2014 propose des ateliers aux seniors franciliens pour favoriser le maintien des capacités cognitives et physiques, l'autonomie numérique, la socialisation et la revalorisation.

Conçu et développé par des neuropsychologues et validé par le Comité d'experts de Delta 7, ce cahier d'exercices vous permet d'entraîner votre mémoire à votre rythme. Les exercices proposés sollicitent différentes fonctions cognitives (l'attention, les différents types de mémoire, le raisonnement, le langage...).

Toute reproduction partielle ou totale est interdite, sauf autorisation écrite. Pour plus d'informations voir www.delta7.org.

Certains exercices pourront peut-être vous sembler plus compliqués que d'autres. L'objectif est de faire de votre mieux. N'hésitez pas à utiliser les indices ou les solutions, situés à la suite de chaque exercice. Si vous le souhaitez, vous pouvez n'imprimer que les exercices "Différences", "Sudoku", "Mots mêlés", "Mots Croisés" situés au début du cahier. Les autres exercices pouvant être visionnés sur votre écran en notant vos réponses sur une feuille.



CONSEILS PREVENTION 1

EXERCICES

• A retenir	6
• Différences	7
• Sudoku	9
• Mots Croisés	15
• Mots Mêlés	18
• Associer	21
• Mots Mêlés - Rappel	24
• Problèmes	26
• Mémoriser	32
• Fluences	37
• Qui est-ce ?	39
• Énigmes	41
• Anagrammes	45
• Former des mots	48
• Poème	50
• Découvrez l'image	54
• A retenir - Questions	55
• Le test de culture G	59





CONSEILS PRÉVENTION

Les clés pour bien vieillir

LE REGIME MEDITERRANEEN



Le régime méditerranéen, également appelé diète méditerranéenne, est un modèle alimentaire inspiré des habitudes alimentaires traditionnelles de certaines populations méditerranéennes, notamment celles de la Grèce, de l'Italie et de l'Espagne. Ce régime a été largement étudié et est associé à de nombreux bienfaits pour la santé, comme contribuer à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires. Voici les principaux éléments du régime méditerranéen :

Fruits et légumes

Riches en vitamines, minéraux, fibres, antioxydants



Céréales complètes

Plus riches en fibres, elles sont à privilégier comparé aux céréales blanches



Poissons et fruits de mer

Riches en acides gras oméga-3 (saumon, thon, maquereau, hareng, sardine...) et riches en protéines



Olives et huile d'olive

Riches en acides gras monoinsaturés, principales sources de matières grasses



Légumineuses

Sources de fibres, de protéines végétales



Fruits à coque

Riches en fibres, acides aminés et protéines



Herbes et épices

Pour assaisonner les plats, en remplacement du sel



Produits laitiers

Consommés modérément : yaourts et fromages à base de lait de chèvre ou de brebis. Riches en protéines et calcium et moins gras



Viandes maigres

Les œufs et la volaille, sources de protéines, sont privilégiés comparé aux viandes rouges, consommées avec modération



Bûche de Noël "légère" pour 6 personnes

ETAPE 1

Farine de blé	60 g
Maïzena	30 g
Sucre de canne	80 g
Oeufs	4



ETAPE 2

Crème fraîche allégée	200 ml
Chocolat noir pâtissier	250 g
Fraises ou framboises	
Noix de coco râpée	



ETAPE 1 : LA GÉNOISE

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre de canne.
- Ajouter la farine et la maïzena progressivement.
- Battre les blancs en neige et les ajouter au précédent mélange.
- Disposer du papier sulfurisé sur la plaque allant au four et y étaler l'appareil, de sorte à obtenir un rectangle.
- Cuire 12 minutes au four à 160°. La génoise doit être dorée.
- Laisser refroidir la génoise au réfrigérateur.

ETAPE 2 : LA CRÈME AU CHOCOLAT

- Dans une casserole, faire fondre le chocolat cassé en petits morceaux.
- Y ajouter la crème fraîche.

LE DRESSAGE

- Étaler la moitié de la crème au chocolat sur la génoise refroidie.
- Disposer des fraises ou des framboises de manière homogène.
- Rouler le gâteau sur lui-même.
- Recouvrir le gâteau avec le restant de crème au chocolat et décorer avec quelques fruits rouges.
- Saupoudrer de noix de coco râpée.





Ne pratiquer ces activités que si vous vous en sentez en capacité et assurez-vous d'avoir une chaise à proximité pour vous aider.

MUSCLER SES BRAS : 2 x 10 répétitions



Debout, tenir un poids léger ou une petite bouteille d'eau dans chaque main. Garder les coudes collés au corps et remonter doucement les avant-bras en pliant les coudes. Les poids doivent se retrouver au niveau de vos épaules. Contrôler lentement la descente des bras.

MUSCLER SES JAMBES : 2 x 10 répétitions



Assis sur une chaise, garder le dos droit, les deux pieds au sol. Soulever la jambe gauche devant vous, pour la tendre le plus possible à l'horizontal. Dans cette position, décoller légèrement la cuisse de la chaise. Maintenir la position 5 secondes, puis reposer lentement le pied au sol.

Répéter avec l'autre jambe.



EXERCICES



A RETENIR...



Lire attentivement le texte ci-dessous et retenir un maximum d'informations.



A la fin des exercices, il vous sera demandé de répondre à des questions, de mémoire.

Noël au Japon

Au Japon, Noël n'est pas une fête religieuse majeure, car seul 1% de la population japonaise est chrétienne. Cependant, Noël est de plus en plus célébré pour des raisons plutôt festives et commerciales. Contrairement au jour de l'An, le 25 décembre n'est donc pas un jour férié au Japon.

L'échange de cadeaux est une tradition importante en fin d'année au Japon. Cependant, cela diffère des pratiques occidentales. Plutôt que d'offrir des cadeaux le matin de Noël, les Japonais ont tendance à échanger des cadeaux à l'occasion d'une fête appelée "Oseibo" (signifiant "fin de l'année"). Initialement, cette fête était l'occasion d'honorer l'esprit des ancêtres. Aujourd'hui, il s'agit de montrer sa gratitude en offrant un cadeaux aux personnes importantes (les parents, les grands-parents, mais aussi les médecins, les professeurs ou son employeur). Par ailleurs, la tradition veut que les cadeaux soient emballés de manière soignée et élaborée.

Quant à la veille de Noël, il s'agit du jour le plus romantique de l'année, comme la Saint-Valentin, durant lequel les couples s'organisent une soirée romantique au restaurant et s'offrent des cadeaux.

Le repas de Noël est de plus en plus populaire au Japon, bien qu'il ne soit pas une tradition ancestrale. De nombreux Japonais aiment déguster du poulet frit à Noël, en particulier du poulet de la chaîne de restauration rapide KFC, qui a réussi à promouvoir cette habitude grâce à une campagne publicitaire astucieuse dans les années 1970, avec le slogan "Kurisumasu ni wa Kentakkii", signifiant "Kentucky pour Noël". On estime à 3.6 millions le nombre de familles qui consomment le fameux poulet frit à Noël, les ventes sont multipliées par 5 à 10 à cette période de l'année. La file d'attente peut donc être très longue (près de 2 heures parfois), mais heureusement, l'on peut réserver son menu de Noël 6 semaines à l'avance et se le faire livrer !

Quant au gâteau de Noël, on le retrouve presque à tous les coins de rues. Le "kurisumasu keki" est un gâteau moelleux à base de crème et de fraises, décorés de chocolats de Noël. En effet, au Japon, de belles fraises sont déjà prêtes à être cueillies en hiver !

Enfin, les décorations de Noël, comme les lumières scintillantes, les arbres de Noël, les guirlandes et les boules de Noël, sont de plus en plus courantes au Japon, en particulier dans les magasins, les centres commerciaux et les rues principales des villes. De plus, les illuminations de Noël et d'hiver sont incontournables au Japon, avec de véritables festivals organisés... et à couper le souffle !



DIFFÉRENCES

“ Comparer attentivement les deux images ci-dessous et entourer les 7 éléments manquants sur l'image du bas. ”

Cet exercice sollicite les capacités d'attention visuelle



DIFFÉRENCES

“ Comparer attentivement les deux images ci-dessous et entourer les 7 éléments manquants sur l'image du bas. ”

Cet exercice sollicite les capacités d'attention visuelle



SUDOKU



Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré.



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



SUDOKU

“ Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré. ”

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



SUDOKU

“ Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré ”

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



SUDOKU

“ Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré. ”

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



SUDOKU

“ Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré. ”

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



SUDOKU

“ Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré ”

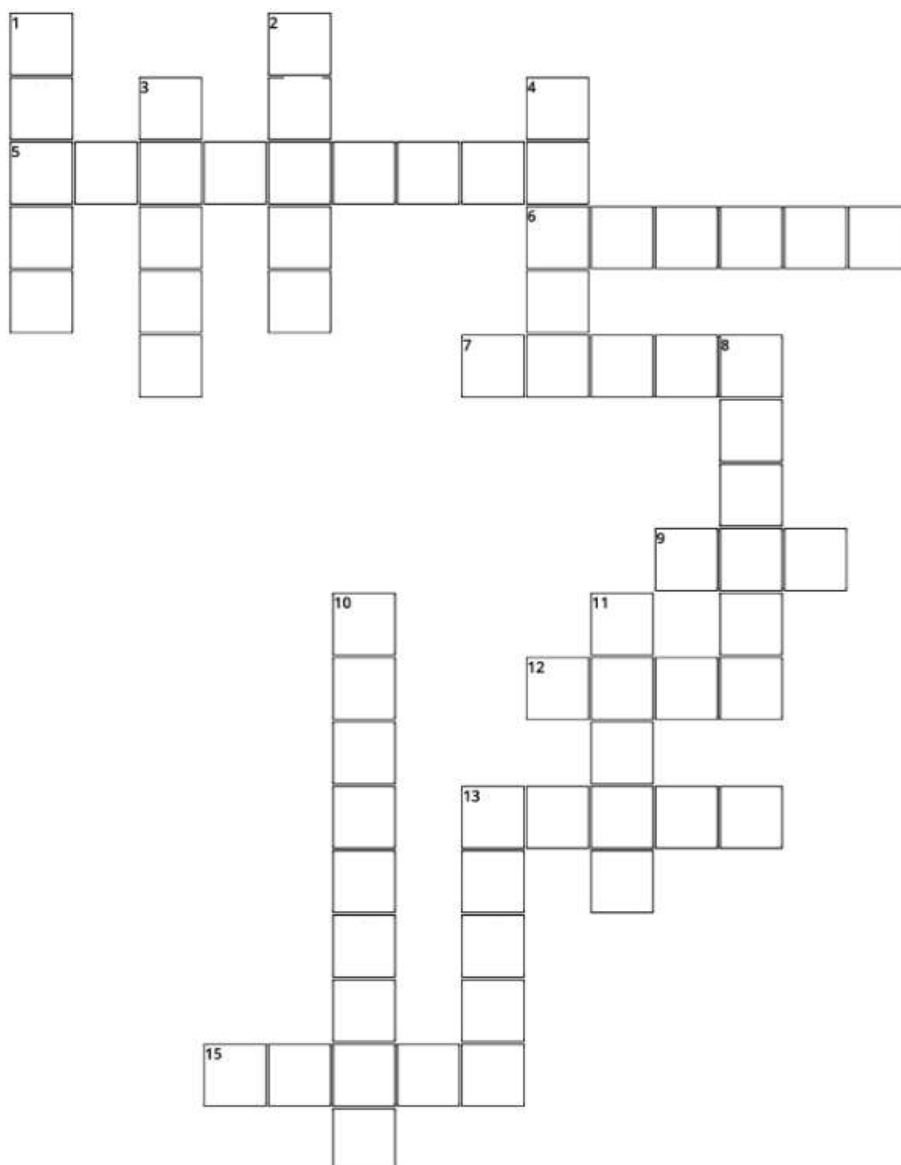
9	3	8	7	1	4	5	2	6
4	5	2	3	8	6	7	1	9
6	1	7	5	2	9	3	8	4
1	9	3	2	5	7	6	4	8
7	8	5	6	4	1	9	3	2
2	6	4	8	9	3	1	5	7
3	2	9	4	7	5	8	6	1
8	7	6	1	3	2	4	9	5
5	4	1	9	6	8	2	7	3



MOTS CROISÉS



Trouver les mots associés aux définitions données.



Horizontal

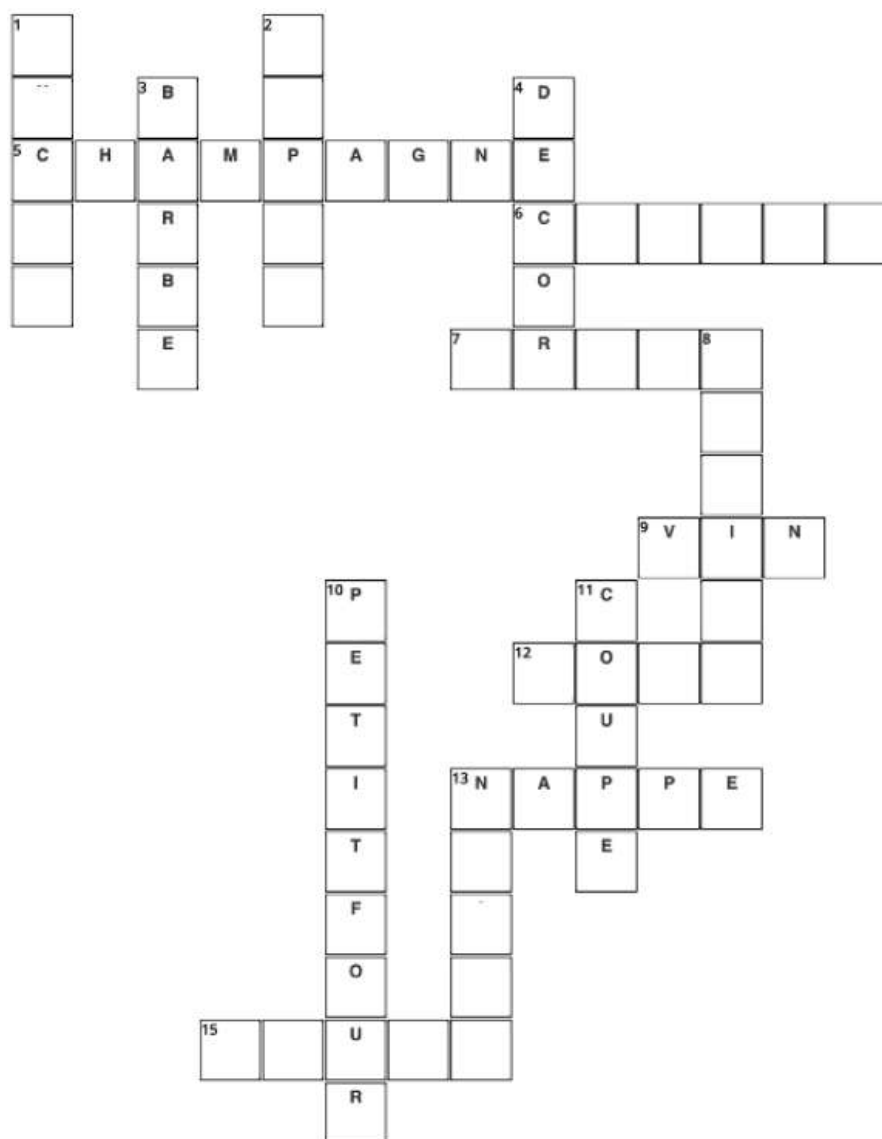
- 5. il pétille pour cette soirée
- 6. coq de Noël
- 7. araignée à pinces
- 9. il est souvent chaud à cette période
- 12. il est bien gras pour les fêtes
- 13. parure de table
- 15. c'est la couleur de ce jour

Vertical

- 1. on la mange en dessert celle-ci
- 2. on le décore
- 3. elle est blanche sur le père Noël
- 4. guirlandes et cotillons
- 8. elle domine le sapin
- 10. on n'en fait qu'une bouchée
- 11. verre à bulles
- 13. en général elle est présente ce jour là

MOTS CROISÉS

“ Trouver les mots associés aux définitions données. ”



Horizontal

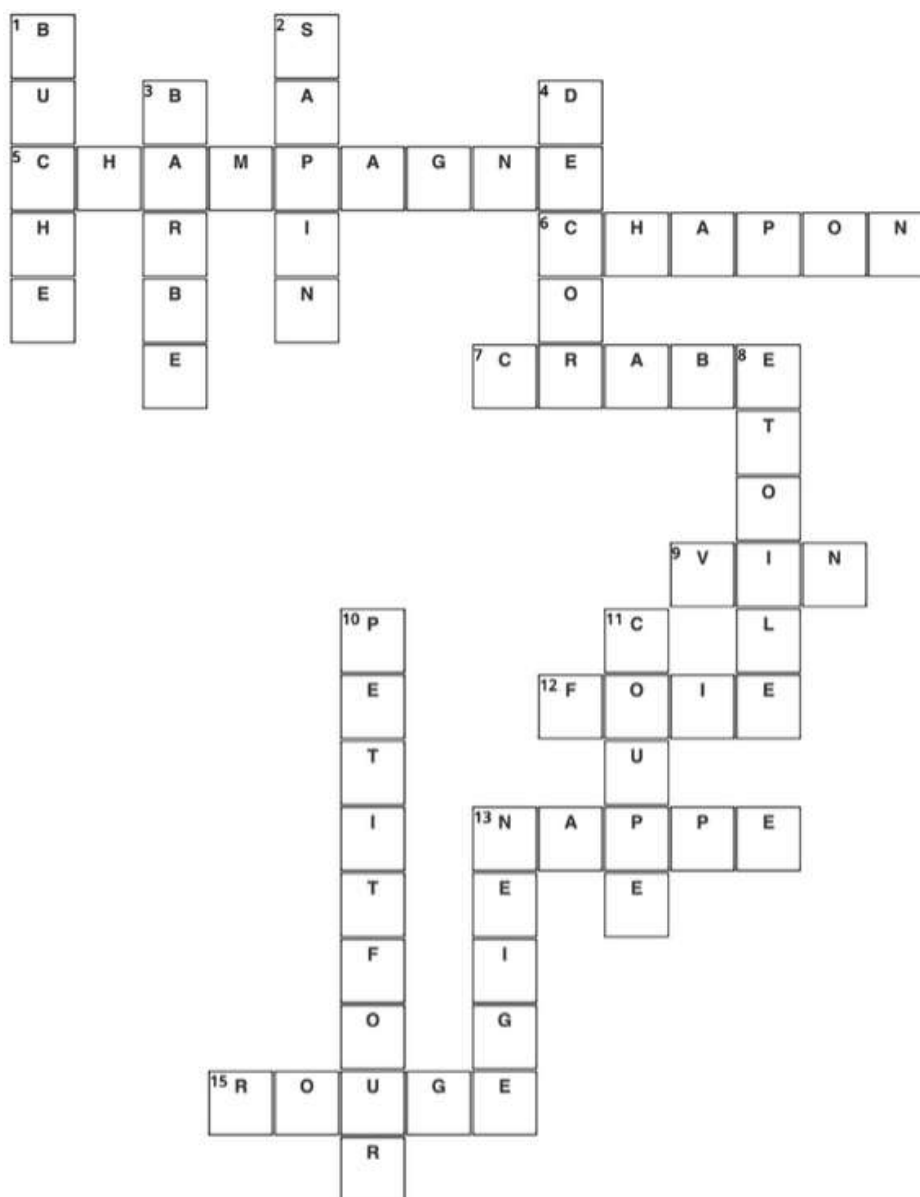
5. il pétille pour cette soirée
6. coq de Noël
7. araignée à pinces
9. il est souvent chaud à cette période
12. il est bien gras pour les fêtes
13. parure de table
15. c'est la couleur de ce jour

Vertical

1. on la mange en dessert celle-ci
2. on le décore
3. elle est blanche sur le père Noël
4. guirlandes et cotillons
8. elle domine le sapin
10. on n'en fait qu'une bouchée
11. verre à bulles
13. en général elle est présente ce jour là

MOTS CROISÉS

“ Trouver les mots associés aux définitions données ”



Horizontal

5. il pétille pour cette soirée
6. coq de Noël
7. araignée à pinces
9. il est souvent chaud à cette période
12. il est bien gras pour les fêtes
13. parure de table
15. c'est la couleur de ce jour

Vertical

1. on la mange en dessert celle-ci
2. on le décore
3. elle est blanche sur le père Noël
4. guirlandes et cotillons
8. elle domine le sapin
10. on n'en fait qu'une bouchée
11. verre à bulles
13. en général elle est présente ce jour là

MOTS MÊLÉS

28 mots sont cachés dans cette grille. Les retrouver.

Les mots peuvent être écrits à l'endroit ou à l'envers, verticalement, horizontalement et en diagonale. La même lettre peut être utilisée plusieurs fois.

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



BOUGIE

BOULE

BUCHE

CADEAU

CHAMPAGNE

CHANT

CHEMINEE

CRECHE

DECORATIONS

DINDE

ETOILE

FAMILLE

FLOCON

GUIRLANDE

HOTTE

HOUX

HUITRES

JACINTHE

JOIE

JOUJOUX

LUTIN

MINUIT

NEIGE

PERENOEL

RENNE

REVEILLON

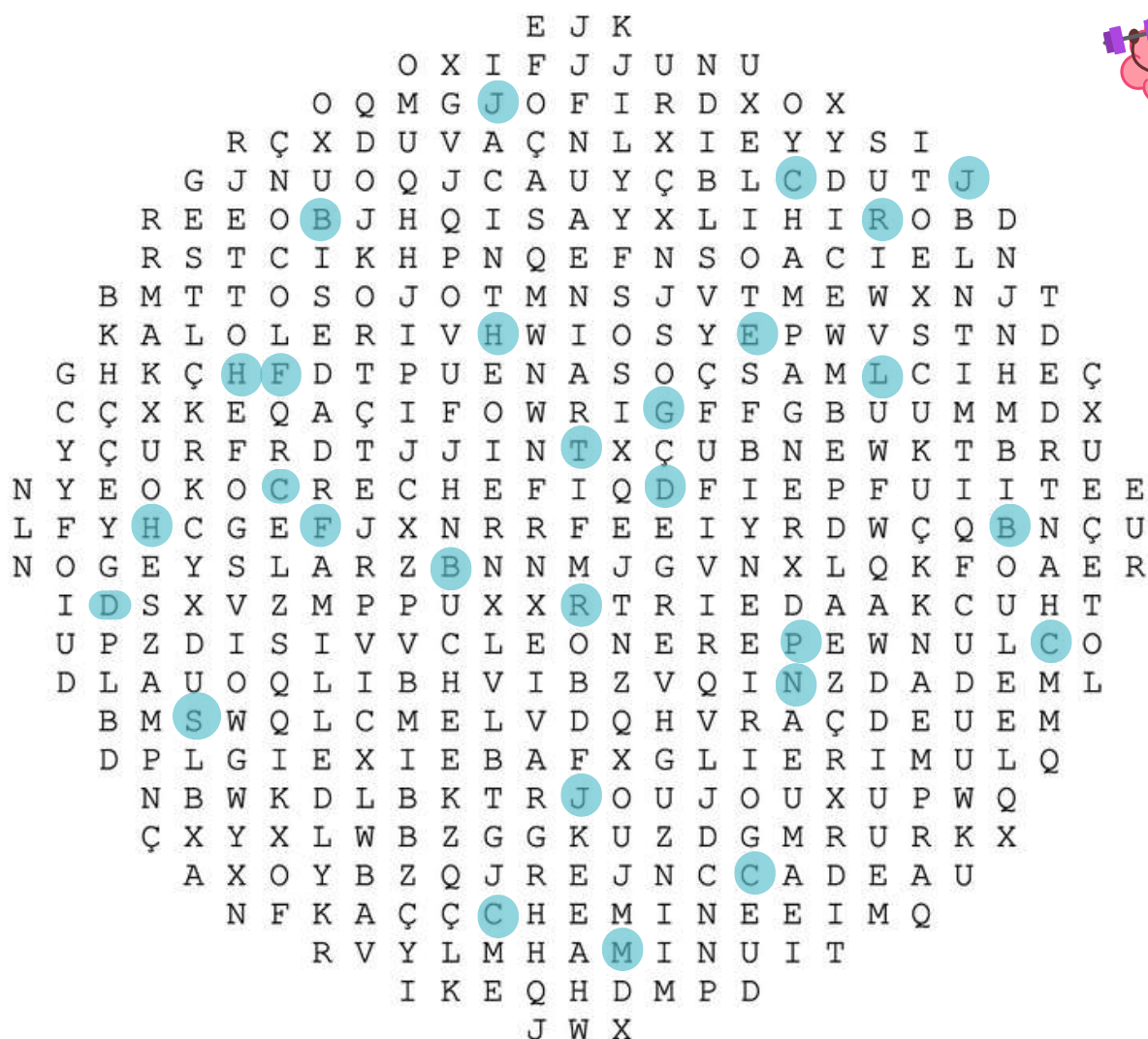
SAPIN

TRAINEAU

MOTS MÊLÉS

28 mots sont cachés dans cette grille. Les retrouver.

Les mots peuvent être écrits à l'endroit ou à l'envers, verticalement, horizontalement et en diagonale. La même lettre peut être utilisée plusieurs fois.



BOUGIE
BOULE
BUCHE
CADEAU
CHAMPAGNE
CHANT
CHEMINEE
CRECHE

DECORATIONS
DINDE
ETOILE
FAMILLE
FLOCON
GUIRLANDE
HOTTE

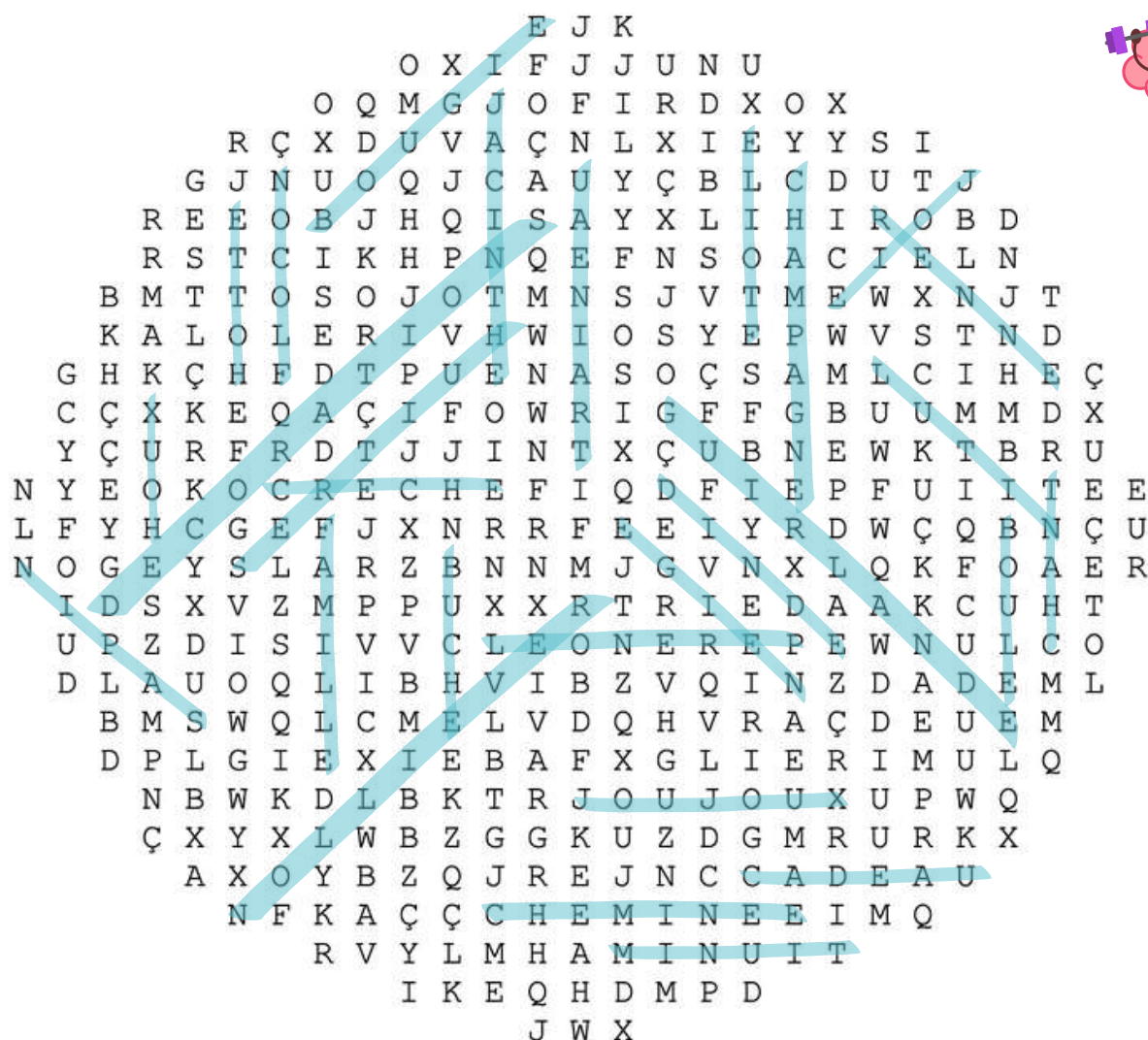
HOUX
HUITRES
JACINTHE
JOIE
JOUJOUX
LUTIN
MINUIT

NEIGE
PERENOEL
RENNE
REVEILLON
SAPIN
TRAINEAU

MOTS MÊLÉS

28 mots sont cachés dans cette grille. Les retrouver.

Les mots peuvent être écrits à l'endroit ou à l'envers, verticalement, horizontalement et en diagonale. La même lettre peut être utilisée plusieurs fois.



BOUGIE
BOULE
BUCHE
CADEAU
CHAMPAGNE
CHANT
CHEMINEE
CRECHE

DECORATIONS
DINDE
ETOILE
FAMILLE
FLOCON
GUIRLANDE
HOTTE

HOUX
HUITRES
JACINTHE
JOIE
JOUJOUX
LUTIN
MINUIT

NEIGE
PERENOEL
RENNE
REVEILLON
SAPIN
TRAINEAU

ASSOCIER

“ Relier chaque image au bon événement et à la bonne date. ”



- CONSTRUCTION DE LA BASILIQUE SAINT-E-SOPHIE



- PRIX NOBEL DE CHIMIE



- EXPOSITION UNIVERSELLE



- MORT DE LA REINE VICTORIA



- CONSTRUCTION DU TAJ MAHAL



- INVENTION DU RUBIK'S CUBE



• 1911

• 532

• 1974

• 1900

• 1901

• 1648

ASSOCIER



Relier chaque image au bon événement et à la bonne date.



- CONSTRUCTION DE LA BASILIQUE SAINT-SOPHIE
Ancienne basilique de Constantinople

• 1911

- PRIX NOBEL DE CHIMIE
Avec son époux, elle avait déjà reçu un Prix Nobel (de physique) en 1903

• 532

- EXPOSITION UNIVERSELLE

• 1974

- MORT DE LA REINE VICTORIA
Elle est née en 1819 et décédée à 81 ans

• 1900

• 1901

- CONSTRUCTION DU TAJ MAHAL
Sur l'ordre d'un empereur Moghol

• 1648

- INVENTION D RUBIK'S CUBE
Ernő Rubik a 79 ans cette année

ASSOCIER

“ Relier chaque image au bon événement et à la bonne date. ”



• CONSTRUCTION DE LA
BASILIQUE SAINT-E-SOPHIE

PRIX NOBEL DE CHIMIE

• EXPOSITION UNIVERSELLE

• MORT DE LA REINE VICTORIA

CONSTRUCTION DU TAJ MAHAL

INVENTION DU RUBIK'S CUBE

1911

• 532

1974

• 1900

• 1901

1648



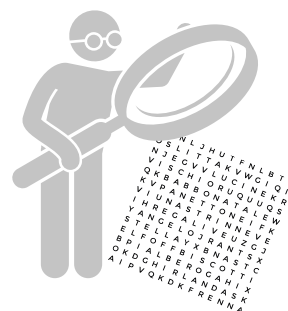
MOTS MÊLÉS - RAPPEL

Retrouverez-vous les 28 mots de la grille de mots mêlés présentée plus haut ?

De mémoire, repérer les 28 mots de la grille de mots mêlés, parmi la liste ci-dessous.

SAPIN
LUMIGNON
CHAMPAGNE
DECORATIONS
DINDE
FESTIN
ETOILE
HOTTE
POULARDE
BOULE
PAILLETTE
RENNE
CHANDELLE
JOIE
BLANCHEUR
CIERGE
CRECHE
COURONNE
PERENOEL
GUIRLANDE
CHAUSSETTE
REVEILLON
CHANT
TRAINEAU
ELF

CADEAU
BUCHETTE
DON
BUCHE
JACINTHE
PETILLANT
MELODIE
LUTIN
NATIVITE
FAMILLE
MANGER
CHEMINEE
PIN
BOUGIE
LUGE
SAINT
FLOCON
JOUETS
BONHEUR
GUI
HOUX
MINUIT
HUITRES
RUBAN
JOUJOUX
NEIGE



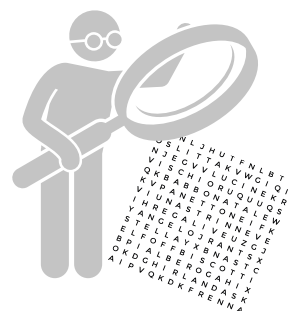
MOTS MÊLÉS

Retrouverez-vous les 28 mots de la grille de mots mêlés présentée plus haut ?

De mémoire, repérer les 28 mots de la grille de mots mêlés, parmi la liste ci-dessous.

SAPIN
LUMIGNON
CHAMPAGNE
DECORATIONS
DINDE
FESTIN
ETOILE
HOTTE
POULARDE
BOULE
PAILLETTE
RENNE
CHANDELLE
JOIE
BLANCHEUR
CIERGE
CRECHE
COURONNE
PERENOEL
GUIRLANDE
CHAUSSETTE
REVEILLON
CHANT
TRAINEAU
ELF

CADEAU
BUCHETTE
DON
BUCHE
JACINTHE
PETILLANT
MELODIE
LUTIN
NATIVITE
FAMILLE
MANGER
CHEMINEE
PIN
BOUGIE
LUGE
SAINT
FLOCON
JOUETS
BONHEUR
GUI
HOUX
MINUIT
HUITRES
RUBAN
JOUJOUX
NEIGE



PROBLÈMES

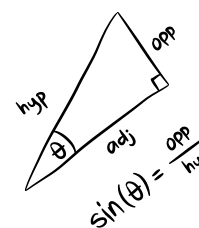


Trouver les réponses aux problèmes mentionnés ci-dessous.

Problème N°1 : L'âge des frères

TROIS FRÈRES ONT DES ÂGES CONSÉCUTIFS (ILS SONT NÉS À 1 AN D'INTERVALLE). LA SOMME DE LEURS ÂGES EST ÉGALE À 48 ANS. QUELS SONT LEURS ÂGES ?

Solution :



Problème N°2 : Suites logiques

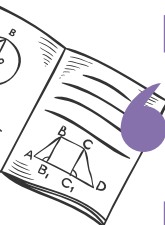
REPÉRER LA LOGIQUE DE CHACUNE DE CES SUITES. QUELS SERAIENT LES 3 NOMBRES SUIVANTS SUR CHAQUE SUITE ?

- 3, 6, 12, 24, ..., ..., ...
- 1, 4, 8, 11, 22, 25, ..., ..., ...
- 2, 9, 4, 11, 6, 13, ..., ..., ...

Solution :

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

PROBLÈMES



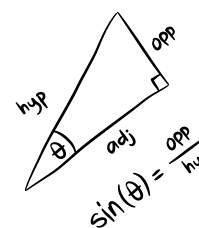
Trouver les réponses aux problèmes mentionnés ci-dessous.

Problème N°3 : Les fleurs mystérieuses

En effectuant les calculs de tête, retrouver la valeur de chaque image et trouver la valeur de la dernière ligne.

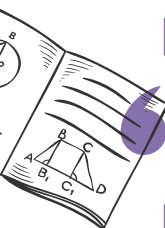
$$\begin{aligned}
 \text{Blue flower} + \text{Blue flower} &= 10 \\
 \text{Pink flower} + \text{Blue flower} &= 17 \\
 \text{Yellow flower} + \text{Pink flower} &= 28 \\
 \text{Blue flower} \times \text{Pink flower} + \text{Yellow flower} &= ?
 \end{aligned}$$

Solution :



$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

PROBLÈMES



Trouver les réponses aux problèmes mentionnés ci-dessous.



Problème N°1 : L'âge des frères

TROIS FRÈRES ONT DES ÂGES CONSÉCUTIFS (ILS SONT NÉS À 1 AN D'INTERVALLE). LA SOMME DE LEURS ÂGES EST ÉGALE À 48 ANS. QUELS SONT LEURS ÂGES ?

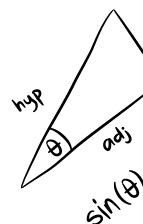
Indice

Soit X l'âge du frère le plus jeune. On a l'âge de chacun des frères : X , $X+1$, et $X+2$, car ils sont consécutifs.

La somme de leurs âges est donc :

$$X + (X+1) + (X+2) = 48$$

A partir de cette équation, retrouver la valeur de X , vous pourrez ensuite retrouver l'âge des frères.



Problème N°2 : Suites logiques

REPÉRER LA LOGIQUE DE CHACUNE DE CES SUITES. QUELS SERAIENT LES 3 NOMBRES SUIVANTS SUR CHAQUE SUITE ?

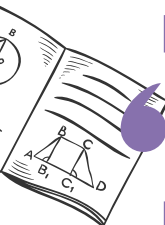
- 3, 6, 12, 24, ..., ..., ...
- 1, 4, 8, 11, 22, 25, ..., ..., ...
- 2, 9, 4, 11, 6, 13, ..., ..., ...

Indice

- 3, 6, 12, 24, ..., ..., ... Pour passer au chiffre suivant, on multiplie le dernier par 2.
- 1, 4, 8, 11, 22, 25, ..., ..., ... Pour passer au chiffre suivant, on alterne entre deux opérations.
- 2, 9, 4, 11, 6, 13, ..., ..., ... Pour passer au chiffre suivant, on alterne entre 2 opérations.

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

PROBLÈMES

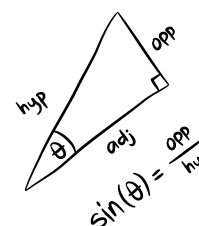


Trouver les réponses aux problèmes mentionnés ci-dessous.

Problème N°3 : Les fleurs mystérieuses

En effectuant les calculs de tête, retrouver la valeur de chaque image et trouver la valeur de la dernière ligne.

$$\begin{aligned}
 \text{fleur bleue} + \text{fleur bleue} &= 10 \\
 \text{fleur rose} + \text{fleur bleue} &= 17 \\
 \text{fleur jaune} + \text{fleur jaune} + \text{fleur rose} &= 28 \\
 \text{fleur bleue} \times \text{fleur rose} + \text{fleur jaune} &= ?
 \end{aligned}$$



Indice :

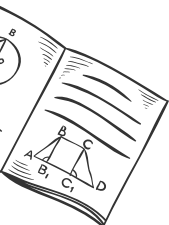
$$\text{fleur bleue} + \text{fleur bleue} = 10 \quad \text{Donc} \quad \text{fleur bleue} = 5$$

Retrouver à présent la valeur des deux autres fleurs, en faisant attention aux fleurs jaunes et aux signes opératoires.

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

PROBLÈMES

“ Trouver les réponses aux problèmes mentionnés ci-dessous. ”



Problème N°1 : L'âge des frères

TROIS FRÈRES ONT DES ÂGES CONSÉCUTIFS (ILS SONT NÉS À AN D'INTERVALLE). LA SOMME DE LEURS ÂGES EST ÉGALE À 48 ANS. QUELS SONT LEURS ÂGES ?

Solution

Soit X l'âge du frère le plus jeune. On a l'âge de chacun des frères : X, X+1, et X+2, car ils sont consécutifs.

La somme de leurs âges est donc :

$$X + (X+1) + (X+2) = 48$$

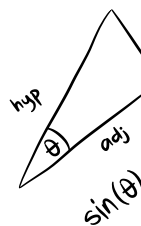
$$3X + 3 = 48$$

$$3X = 48 - 3 = 45$$

$$X = 45/3$$

$$X = 15$$

On remplace X par sa valeur dans l'équation initiale. Et on découvre que les frères ont : 15 ans, 16 ans et 17 ans.



Problème N°2 : Suites logiques

REPÉRER LA LOGIQUE DE CHACUNE DE CES SUITES. QUELS SERAIENT LES 3 NOMBRES SUIVANTS SUR CHAQUE SUITE ?

- 3, 6, 12, 24, ..., ..., ...
- 1, 4, 8, 11, 22, 25, ..., ..., ...
- 2, 9, 4, 11, 6, 13, ..., ..., ...

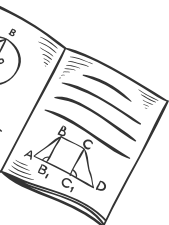
Solution

- 3, 6, 12, 24, 48, 96, 192... Pour passer d'un chiffre à l'autre, on multiplie le dernier par 2.
- 1, 4, 8, 11, 22, 25, 50, 53, 106... Pour passer d'un chiffre à l'autre, on alterne +3 et x2 : on ajoute 3 au premier chiffre de la série, ce qui donne 4, puis on multiplie par 2, ce qui donne bien 8, puis on ajoute à nouveau 3 et ainsi de suite.
- 2, 9, 4, 11, 6, 13, 8, 15, 10... Pour passer d'un chiffre à l'autre, on alterne +7 et -5 : on ajoute 7 au premier chiffre de la série ce qui donne 9, puis on retire 5 ce qui donne bien 4, puis on ajoute à nouveau 7 pour trouver le chiffre suivant, et ainsi de suite.

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

PROBLÈMES

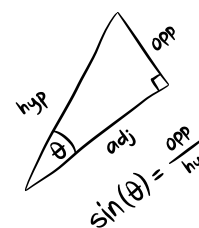
“ Trouver les réponses aux problèmes mentionnés ci-dessous. ”



Problème N°3 : Les fleurs mystérieuses

En effectuant les calculs de tête, retrouver la valeur de chaque image et trouver la valeur de la dernière ligne.

$$\begin{aligned}
 \text{fleur bleue} + \text{fleur bleue} &= 10 \\
 \text{rose} + \text{fleur bleue} &= 17 \\
 \text{fleur jaune} + \text{fleur jaune} + \text{rose} &= 28 \\
 \text{fleur bleue} \times \text{rose} + \text{fleur jaune} &= ?
 \end{aligned}$$



Solution

$$\begin{aligned}
 \text{fleur bleue} + \text{fleur bleue} &= 10 & \text{Donc } \text{fleur bleue} &= 5 \\
 \text{rose} + \text{fleur bleue} &= 17 & \text{Donc } \text{rose} &= 17 - 5 = 12 \\
 \text{fleur jaune} + \text{fleur jaune} + \text{rose} &= 28 & \text{Donc } \text{fleur jaune} &= 28 - 12 = 16 \\
 \text{fleur bleue} \times \text{rose} + \text{fleur jaune} &= 68 & \text{On retrouve bien } 5 \times 12 + 16 &= 68
 \end{aligned}$$

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

MÉMORISER

“ *Mémoriser le plus d'images possible dans un délai de 3 minutes.* ”

Pour mieux mémoriser, pensez à faire des associations, à catégoriser...



MÉMORISER

“ Répondre aux questions relatives aux images mémorisées. ”

Combien y avait-il d'animaux ? Lesquels ?

Combien y avait-il d'objets métalliques ? Lesquels ?

Parmi les objets, lesquels peuvent se briser ?

Combien y avait-il d'images de couleur rouge ? Lesquels ?

Quel est le seul objet que nous n'avons pas encore évoqué ?

MÉMORISER

“ De mémoire, repérer les changements d'images. Certaines ont été supprimées, d'autres rajoutées. Lesquelles ? ”



MÉMORISER

“ Répondre aux questions relatives aux images mémorisées. ”

Combien y avait-il d'animaux ? Lesquels ?

Il y avait 3 animaux. Le zèbre, l'oiseau et le lion.

Combien y avait-il d'objets métalliques ? Lesquels ?

Il y avait 3 objets métalliques. La clé à molette, les menottes et la fourchette.

Parmi les objets, lesquels peuvent se briser ?

Les objets pouvant se briser sont le vitrail, la bouteille, le miroir, le bocal et la fenêtre.

Combien y avait-il d'images de couleur rouge ? Lesquels ?

Il y avait 3 images de couleur rouge. Le rouge à lèvres, la pomme et l'oiseau.

Quel est le seul objet que nous n'avons pas encore évoqué ?

La casquette est le seul objet qui n'a pas été évoqué.

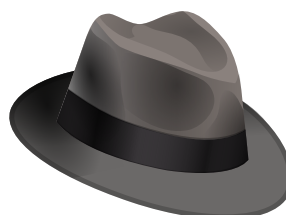
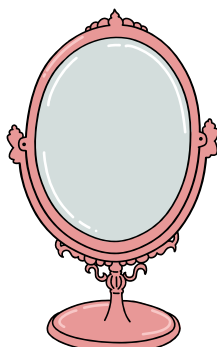
MÉMORISER

“ De mémoire, repérer les changements d'images. Certaines ont été supprimées, d'autres rajoutées. Lesquelles ? ”

Les images manquantes :



Les images rajoutées :



FLUENCES

Trouver le plus de mots possible commençant par la lettre donnée.

Mots commençant par la lettre B :

Pour en trouver le plus possible, passer par exemple en revue les mots commençant par une même syllabe. Puis changer de syllabe.

Pour en trouver le plus possible, passer par exemple en revue les mots commençant par une même syllabe... 

FLUENCES



Trouver le plus de mots possible commençant par la lettre donnée.



Mots commençant par la lettre B :

Ballon, bâton, barre, bague, basse, batte, basque, barque, banc, banquier, berceau, bec, bestiaux, bisque, biche, bocal, bouche, bourgeois, boucherie, bouc, bondir, blanchissement, blâmer, ...

QUI EST-CE ?

“

A partir des indices, essayer de reconnaître la célébrité cachée sous l'image.

”



QUI EST-CE ?

“

A partir des indices, essayer de reconnaître la célébrité caché sous l'image

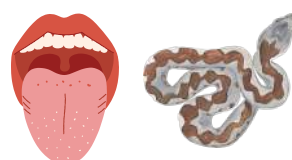
”



FRANCE GALL

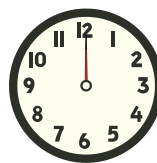
ENIGMES

“ A partir des images ci-dessous, retrouver les expressions associées. ”



ENIGMES

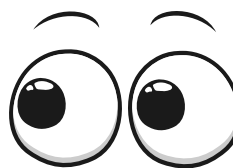
“ Les images illustrant deux expressions différentes ont été mélangées. Saurez-vous les découvrir ? ”



Expression 1 : _____

Expression 2 : _____

“ Les images illustrant trois expressions différentes ont été mélangées. Saurez-vous les découvrir ? ”



Expression 1 : _____

Expression 2 : _____

Expression 3 : _____

ENIGMES

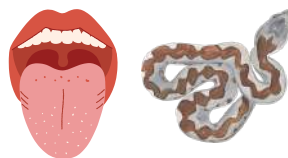
“

A partir des images ci-dessous, retrouver les expressions associées.

”



Couper l'herbe sous le pied



Avoir une langue de vipère



Être haut comme trois pommes



Prendre (ou avoir) le melon



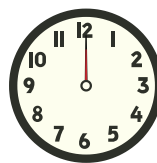
Brûler la chandelle par les deux bouts



Vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué

ENIGMES

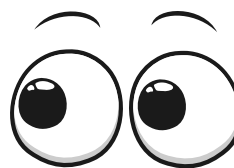
“ Les images illustrant deux expressions différentes ont été mélangées. Saurez-vous les découvrir ? ”



Expression 1 : Raconter des salades _____

Expression 2 : Chercher midi à quatorze heures _____

“ Les images illustrant trois expressions différentes ont été mélangées. Saurez-vous les découvrir ? ”



Expression 1 : Bâtir des châteaux en Espagne _____

Expression 2 : Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt _____

Expression 3 : Avoir les yeux plus gros que le ventre _____

ANAGRAMMES

“Voici une liste de mots dont les lettres ont été mélangées. A vous de reconstituer le bon mot.”



RERAB





TAILIE





ENHCIM





FERACA





GAVYOE





SISONA





OIVEPIN





PARISIEN





IVENOTEISL





AUCATIRHT



ANAGRAMMES

“Voici une liste de mots dont les lettres ont été mélangées. A vous de reconstituer le bon mot. La première et la dernière lettre de chaque mot sont placées au bon endroit.”

RERAB

A _ _ _ E

TAILIE

I _ _ _ _ E

ENHCIM

C _ _ _ _ N

FERACA

C _ _ _ _ E

GAVYOE

V _ _ _ _ E

SISONA

S _ _ _ _ N

OIVEPIN

P _ _ _ _ _ E

PARISIEN

A _ _ _ _ _ _ E

IVENOTEISL

T _ _ _ _ _ _ _ N

AUCATIRHT

A _ _ _ _ _ _ _ T

ANAGRAMMES

“Voici une liste de mots dont les lettres ont été mélangées. A vous de reconstituer le bon mot.”



RERAB



ARBRE



TAILIE



ITALIE



ENHCIM



CHEMIN



FERACA



CARAFE



GAVYOE



VOYAGE



SISONA



SAISON



OIVEPIN



PIVOINE



PARISIEN



ASPIRINE



IVENOTEISL



TELEVISION



AUCATIRHT

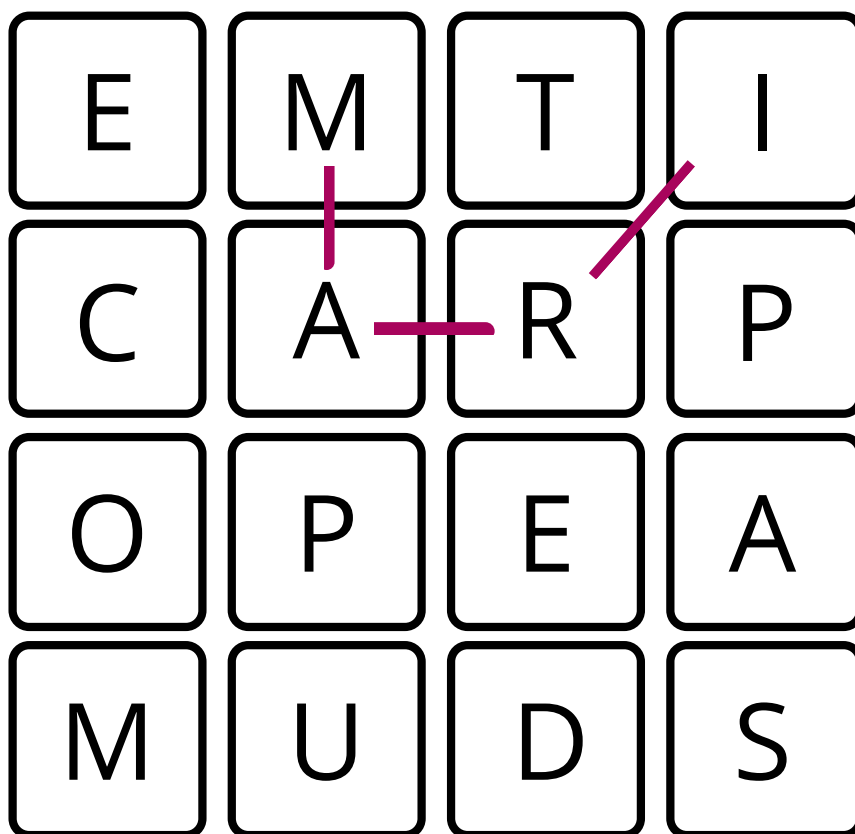


ARTICHAUT

FORMER DES MOTS

Trouver un maximum de mots d'au moins 3 lettres :

- Les cases utilisées doivent se suivre : passer d'une lettre à la suivante lorsque celle-ci est située directement à gauche, à droite, en haut, en bas, ou sur l'une des quatre cases diagonales.
- Une lettre ne peut pas être utilisée plus d'une fois pour un même mot.

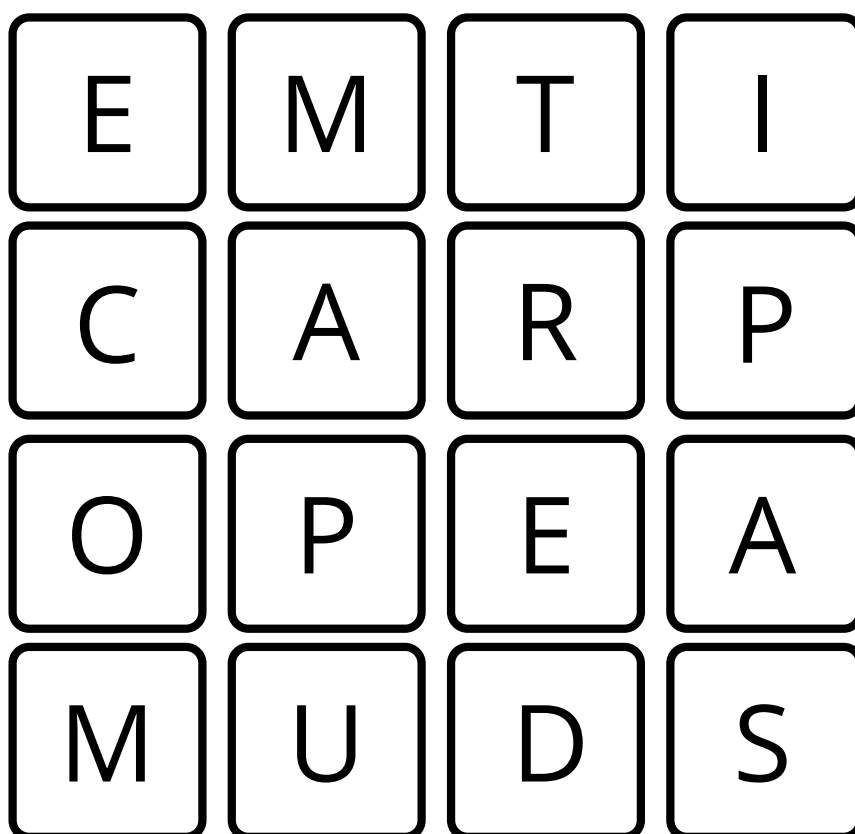


Exemple : MARI

FORMER DES MOTS

Trouver un maximum de mots d'au moins 3 lettres :

- *Les cases utilisées doivent se suivre : passer d'une lettre à la suivante lorsque celle-ci est située directement à gauche, à droite, en haut, en bas, ou sur l'une des quatre cases diagonales.*
- *Une lettre ne peut pas être utilisée plus d'une fois pour un même mot.*



APRE / APRES / ART / CAR / CARPE / COMPARES /
COUPE / DUPER / ECOPE / ECOPA /
MARE / MAT / MEC / MOU / MUE /
OPERA/ PARI / PARTI / PITRE / POU /
PRES / PUE / RACE / RAPE / TIRA

POÈME

“ Mémoriser cet extrait de poème. Puis, le compléter de mémoire avec les mots manquants. ”

Quand il neige

Quand il neige sur mon pays
De gros flocons couvrent les branches,
Et les regards sont éblouis
Par la clarté des routes blanches.
Et dans les champs ensevelis,
La terre reprend le grand somme
Qu'elle fait pour mieux nourrir l'homme,
Quand il neige sur mon pays.

Quand il neige sur mon pays,
On voit s'ébattre dans les rues
Les petits enfants réjouis
Par tant de splendeurs reparues.
Et ce sont des appels, des cris,
Des extases et des délires,
Des courses, des jeux et des rires,
Quand il neige sur mon pays.

**Extrait du poème "Quand il neige",
Albert Lozeau (1926)**

La répétition est une stratégie de mémorisation courante pour apprendre un poème.

Répéter à haute voix et/ou à l'écrit.

Apprendre le texte progressivement, par petits blocs.

POÈME

“ Une fois le poème mémorisé, le compléter ci-dessous avec les mots manquants. ”

Quand il neige

Quand il neige sur mon pays
De gros flocons couvrent les
Et les regards sont éblouis
Par la des routes blanches.
Et dans les champs
La terre reprend le grand somme
Qu'elle fait pour mieux l'homme,
Quand il neige sur mon pays.

Quand il neige sur mon pays,
On voit s'ébattre dans les
Les petits enfants réjouis
Par tant de reparues.
Et ce sont des appels, des cris,
Des et des délires,
Des courses, des jeux et des
Quand il neige sur mon pays.

**Extrait du poème "Quand il neige",
Albert Lozeau (1926)**

POÈME

“ Une fois le poème mémorisé, le compléter ci-dessous avec les mots manquants. ”

Quand il neige

Quand il neige sur mon pays
De gros flocons couvrent les b.....,
Et les regards sont éblouis
Par la c..... des routes blanches.
Et dans les champs e.....,
La terre reprend le grand somme
Qu'elle fait pour mieux n..... l'homme,
Quand il neige sur mon pays.

Quand il neige sur mon pays,
On voit s'ébattre dans les r.....
Les petits enfants réjouis
Par tant de s..... reparues.
Et ce sont des appels, des cris,
Des e..... et des délires,
Des courses, des jeux et des r.....,
Quand il neige sur mon pays.

**Extrait du poème “Quand il neige”,
Albert Lozeau (1926)**

POÈME

“ Une fois le poème mémorisé, le compléter ci-dessous avec les mots manquants. ”

Quand il neige

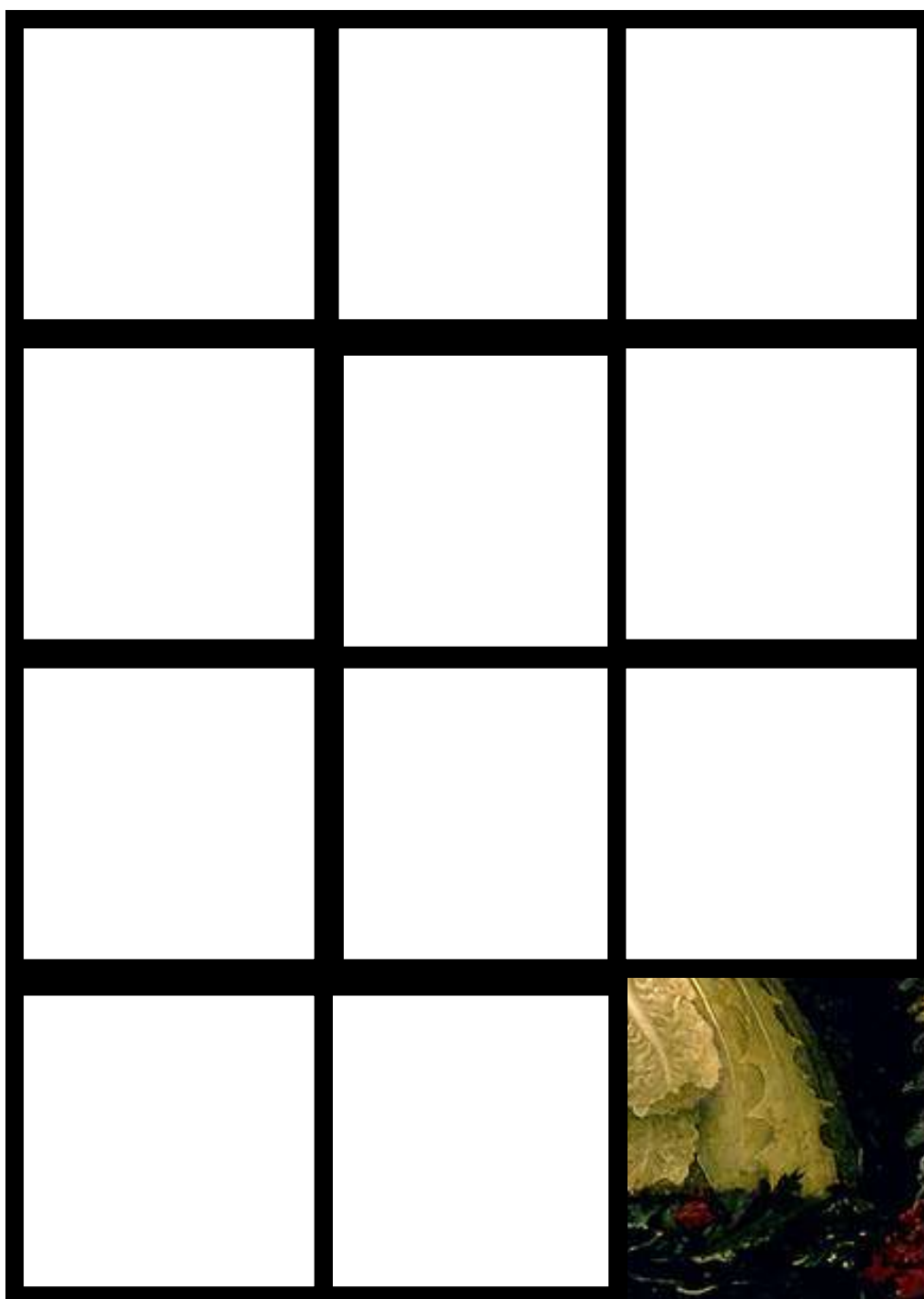
Quand il neige sur mon pays
De gros flocons couvrent les **branches**,
Et les regards sont éblouis
Par la **clarté** des routes blanches.
Et dans les champs **ensevelis**,
La terre reprend le grand somme
Qu'elle fait pour mieux **nourrir** l'homme,
Quand il neige sur mon pays.

Quand il neige sur mon pays,
On voit s'ébattre dans les **rues**
Les petits enfants réjouis
Par tant de **splendides** reparues.
Et ce sont des appels, des cris,
Des **extases** et des délires,
Des courses, des jeux et des **rires**,
Quand il neige sur mon pays.

**Extrait du poème "Quand il neige",
Albert Lozeau (1926)**

DÉCOUVREZ L'IMAGE

“ Au long des 11 cahiers essayer de trouver quelle œuvre se trouve derrière cette image. ”



A RETENIR - QUESTIONS

“ *Au début du cahier, vous aviez lu un texte au sujet de “Noël au Japon”, à propos duquel il vous était demandé de retenir un maximum d'informations.* ”

Répondre aux questions ci-dessous.

QUE CONSOMMENT BEAUCOUP DE JAPONAIS LE JOUR DE NOËL ?

- ☐ DU “FISH AND CHIPS”
- ☐ DU POULET FRIT
- ☐ DES NOUILLES RAMEN

QUE SIGNIFIE “OSEIBO” EN JAPONAIS ?

- ☐ FIN DE L'ANNEE
- ☐ FÊTE DE NOËL
- ☐ NOUVEL AN

QUEL EST LE POURCENTAGE DE PERSONNES CHRETIENNES AU JAPON ?

- ☐ 10%
- ☐ 5%
- ☐ 1%

QUI S'OFFRENT DES CADEAUX LA VEILLE DE NOËL ?

- ☐ LES ENFANTS
- ☐ LES AMOUREUX
- ☐ LES COLLÈGUES



COMBIEN DE FAMILLES JAPONAISES CONSOMMENT DU POULET FRIT À NOËL ?

☐ 2,5 MILLIONS

☐ 3,5 MILLIONS

☐ 4,5 MILLIONS

QU'EST-CE QUE LE "KURISUMASU KEKI" ?

☐ UN FONDANT AU CHOCOLAT

☐ UN GÂTEAU À LA CRÈME ET AUX FRAISES

☐ UNE BÛCHE DE NOËL

QU'EST-CE QUI FLEURIT PARTOUT AU JAPON EN DECEMBRE ?

☐ DES BRANCHES DE CERISIERS

☐ DES ILLUMINATIONS ET FESTIVALS DE LUMIERE

☐ LE FESTIVAL DE GYOZAS



A RETENIR...



Au début du cahier, vous aviez lu un texte au sujet de "Noël au Japon", à propos duquel il vous était demandé de retenir un maximum d'informations.



Répondre aux questions ci-dessous.

QUE CONSOMMENT BEAUCOUP DE JAPONAIS LE JOUR DE NOËL ?

- ☐ DU "FISH AND CHIPS"
- ☒ DU POULET FRIT
- ☐ DES NOUILLES RAMEN

QUE SIGNIFIE "OSEIBO" EN JAPONAIS ?

- ☒ FIN DE L'ANNEE
- ☐ FÊTE DE NOËL
- ☐ NOUVEL AN

QUEL EST LE POURCENTAGE DE PERSONNES CHRETIENNES AU JAPON ?

- ☐ 10%
- ☐ 5%
- ☒ 1%

QUI S'OFFRENT DES CADEAUX LA VEILLE DE NOËL ?

- ☐ LES ENFANTS
- ☒ LES AMOUREUX
- ☐ LES COLLÈGUES



COMBIEN DE FAMILLES JAPONAISES CONSOMMENT DU POULET FRIT À NOËL ?

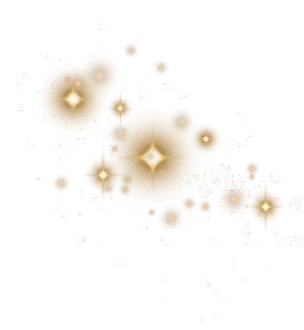
- ☐ 2,5 MILLIONS
- ☒ 3,5 MILLIONS
- ☐ 4,5 MILLIONS

QU'EST-CE QUE LE "KURISUMASU KEKI" ?

- ☐ UN FONDANT AU CHOCOLAT
- ☒ UN GÂTEAU À LA CRÈME ET AUX FRAISES
- ☐ UNE BÛCHE DE NOËL

QU'EST-CE QUI FLEURIT PARTOUT AU JAPON EN DECEMBRE ?

- ☐ DES BRANCHES DE CERISIERS
- ☒ DES ILLUMINATIONS ET FESTIVALS DE LUMIÈRE
- ☐ LE FESTIVAL DE GYOZAS



LE TEST DE CULTURE G

“ Retrouver la ou les bonnes réponses aux 20 questions de culture générale présentées. ”

1- Quels archipels se situent en Afrique ?

- a) Le Cap-Vert
- b) Les Galápagos
- c) Les Comores
- d) Les Seychelles

2- Quelle est la capitale du Japon ?

- a) Kyoto
- b) Sendai
- c) Nagasaki
- d) Tokyo

3- Quel est le mont le plus haut du monde ?

- a) Kilimandjaro
- b) Everest
- c) Mont-Blanc
- d) Elbrouz

4- Quels pays n'est pas traversé par le fleuve du Nil ?

- a) Tunisie
- b) Egypte
- c) Tanzanie
- d) Burundi

5- Où se trouve le détroit de Gibraltar ?

- a) Entre l'Italie et la Sicile
- b) Entre l'Espagne et le Maroc
- c) Entre la Suède et le Danemark
- d) Entre la Grèce et la Turquie

6- Quelles langues sont officielles au Canada ?

- a) Français
- b) Anglais
- c) Espagnol
- d) Allemand

7- Où peut-on visiter la Machu Picchu ?

- a) En Argentine
- b) En Australie
- c) Au Pérou
- d) Au Mexique

8- Qui a réalisé le film "Les Enfants du Paradis", sorti en 1945, avec un scénario de Jacques Prévert ?

- a) Jean-Luc Godard
- b) Marcel Carné
- c) François Truffaut
- d) Jean Renoir

9- Dans quel film de 1959, réalisé par François Truffaut, Jeanne Moreau incarne-t-elle le rôle d'une jeune femme cherchant l'amour ?

- a) "Le Samouraï"
- b) "A bout de souffle"
- c) "Jules et Jim"
- d) "Ascenseur pour l'échafaud"

10- Quels sports sont inclus dans le triathlon olympique ?

- a) Natation
- b) Cyclisme
- c) Saut de haie
- d) Course à pied

LE TEST DE CULTURE G

“ Retrouver la ou les bonnes réponses aux 20 questions de culture générale présentées. ”

11- Quels pays participent traditionnellement au tournoi des Six Nations en Rugby ?

- a) France
- b) Ecosse
- c) Espagne
- d) Irlande

12- Quelle est la durée réglementaire dans un match de football ?

- a) 60 minutes
- b) 70 minutes
- c) 80 minutes
- d) 90 minutes

13- Dans quel sport peut-on entendre “balle de break” ?

- a) Football
- b) Tennis
- c) Handball
- d) Ping-pong

14- Quels sont les principaux types de tissus dans le corps humain ?

- a) Tissu nerveux
- b) Tissu conjonctif
- c) Tissu épithélial
- d) Tissu conjonctif

15- Quels sont les éléments de base d'une molécule d'eau (H₂O) ?

- a) Helium
- b) Oxygène
- c) Hydrogène
- d) Carbone

16- Quel organe est responsable de la production d'insuline dans le corps humain ?

- a) Foie
- b) Pancréas
- c) Coeur
- d) Rein

17- Qui a interprété “La Vie en Rose” ?

- a) France Gall
- b) Dalida
- c) Edith Piaf
- d) Françoise Hardy

18- Quel artiste a chanté “Imagine” en 1971 ?

- a) Bob Dylan
- b) John Lennon
- c) Elton John
- d) Elvis Presley

19- Le 28 mai 2023, Recep Tayyip Erdogan a été élu Président de la Turquie...

- a) Pour la 2ème fois d'affilée
- b) Pour la 3ème fois d'affilée
- c) Pour la 4ème fois d'affilée
- d) Pour la 5ème fois d'affilée

20- Où la cérémonie du couronnement du Prince Charles III s'est-elle déroulée, le 6 mai 2023 ?

- a) Abbaye de Glastonbury
- b) Abbaye de Canterbury
- c) Abbaye de Westminster
- d) Abbaye des Anglicans

LE TEST DE CULTURE G

“ Retrouver la ou les bonnes réponses aux 20 questions de culture générale présentées. ”

1- Quels archipels se situent en Afrique ?

- a) Le Cap-Vert**
- b) Les Galápagos (en Amérique du Sud)
- c) Les Comores**
- d) Les Seychelles**

2- Quelle est la capitale du Japon ?

- a) Kyoto
- b) Sendai
- c) Nagasaki
- d) Tokyo**

3- Quel est le mont le plus haut du monde ?

- a) Kilimandjaro (5895 m)
- b) Everest (8848 m)**
- c) Mont-Blanc (4810 m)
- d) Elbrouz (5642 m)

4- Quels pays n'est pas traversé par le fleuve du Nil ?

- a) Tunisie**
- b) Egypte
- c) Tanzanie
- d) Burundi

5- Où se trouve le détroit de Gibraltar ?

- a) Entre l'Italie et la Sicile
- b) Entre l'Espagne et le Maroc**
- c) Entre la Suède et le Danemark
- d) Entre la Grèce et la Turquie

6- Quelles langues sont officielles au Canada ?

- a) Français**
- b) Anglais**
- c) Espagnol
- d) Allemand

7- Où peut-on visiter la Machu Picchu ?

- a) En Argentine
- b) En Australie
- c) Au Pérou**
- d) Au Mexique

8- Qui a réalisé le film "Les Enfants du Paradis", sorti en 1945, avec un scénario de Jacques Prévert ?

- a) Jean-Luc Godard
- b) Marcel Carné**
- c) François Truffaut
- d) Jean Renoir

9- Dans quel film de 1959, réalisé par François Truffaut, Jeanne Moreau incarne-t-elle le rôle d'une jeune femme cherchant l'amour ?

- a) "Le Samourai"
- b) "A bout de souffle"
- c) "Jules et Jim"**
- d) "Ascenseur pour l'échafaud"

10- Quels sports sont inclus dans le triathlon olympique ?

- a) Natation**
- b) Cyclisme**
- c) Saut de haie
- d) Course à pied**

LE TEST DE CULTURE G

“ Retrouver la ou les bonnes réponses aux 20 questions de culture générale présentées. ”

11- Quels pays participent traditionnellement au tournoi des Six Nations en Rugby ?

- a) France
- b) Ecosse
- c) Espagne
- d) Irlande

12- Quelle est la durée réglementaire dans un match de football ?

- a) 60 minutes
- b) 70 minutes
- c) 80 minutes
- d) 90 minutes

13- Dans quel sport peut-on entendre “balle de break” ?

- a) Football
- b) Tennis
- c) Handball
- d) Ping-pong

14- Quels sont les principaux types de tissus dans le corps humain ?

- a) Tissu nerveux
- b) Tissu conjonctif
- c) Tissu épithélial
- d) Tissu conjonctif

15- Quels sont les éléments de base d'une molécule d'eau (H₂O) ?

- a) Helium
- b) Oxygène
- c) Hydrogène
- d) Carbone

16- Quel organe est responsable de la production d'insuline dans le corps humain ?

- a) Foie
- b) Pancréas
- c) Coeur
- d) Rein

17- Qui a interprété “La Vie en Rose” ?

- a) France Gall
- b) Dalida
- c) Edith Piaf
- d) Françoise Hardy

18- Quel artiste a chanté “Imagine” en 1971 ?

- a) Bob Dylan
- b) John Lennon
- c) Elton John
- d) Elvis Presley

19- Le 28 mai 2023, Recep Tayyip Erdogan a été élu Président de la Turquie...

- a) Pour la 2ème fois d'affilée
- b) Pour la 3ème fois d'affilée (depuis 2014)
- c) Pour la 4ème fois d'affilée
- d) Pour la 5ème fois d'affilée

20- Où la cérémonie du couronnement du Prince Charles III s'est-elle déroulée, le 6 mai 2023 ?

- a) Abbaye de Glastonbury
- b) Abbaye de Canterbury
- c) Abbaye de Westminster
- d) Abbaye des Anglicans



*Nous espérons que ce numéro vous a plu !
N'hésitez pas à nous faire un retour à l'adresse
suivante : prevention@delta7.org*



*N'hésitez pas à nous envoyer un exercice que
vous avez créé !
Chaque mois, nous en sélectionnerons un et
l'intégrerons dans le numéro suivant !*

