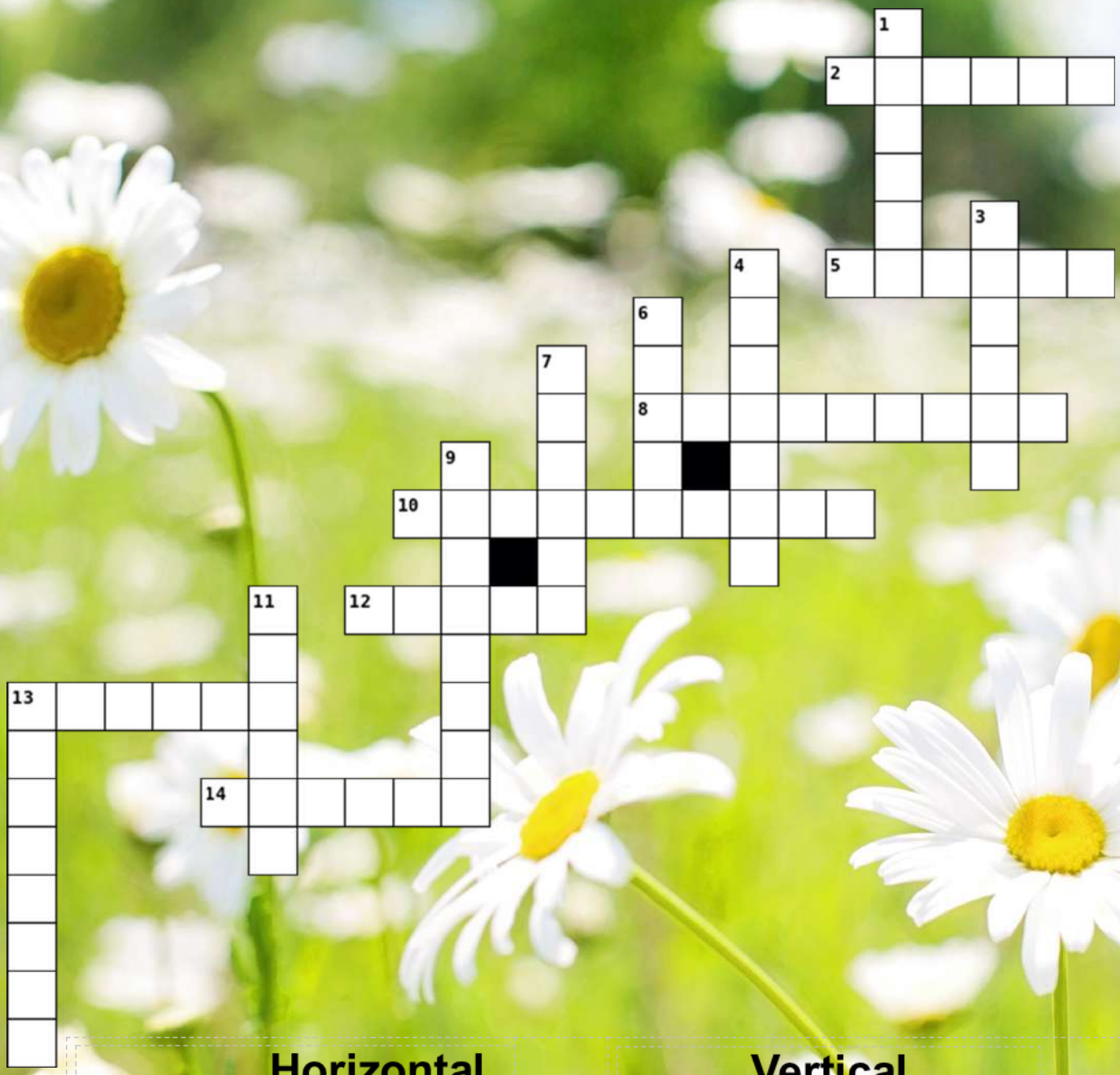
Cahier d'activités Ados

Printemps 2021

Centre Social AMISC

Nous avons un message pour toi !
Mais il faut le décoder !
Bon courage !

Mots croisés en Anagrammes



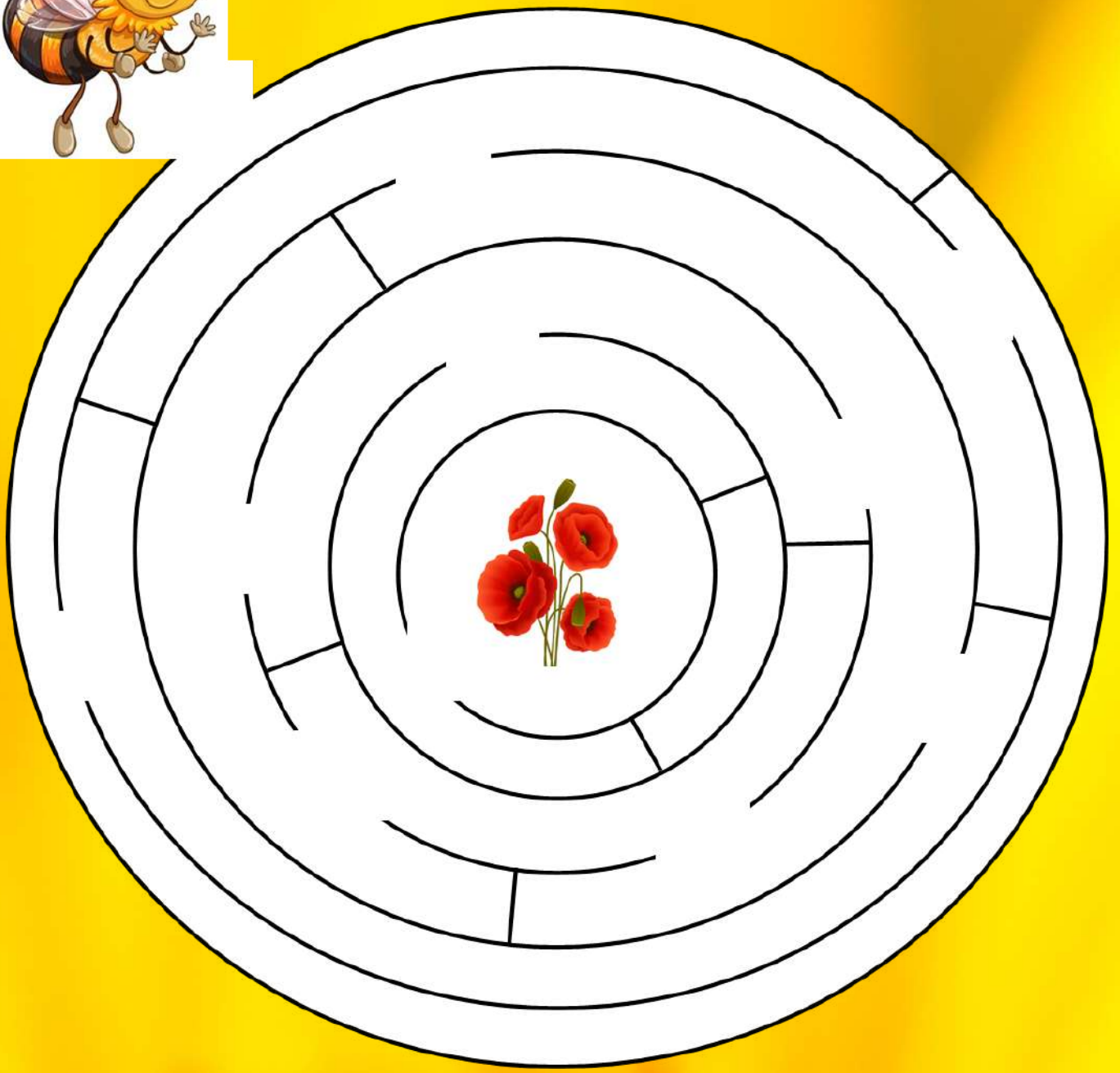
Horizontal

2. mufiro
5. surfle
8. sintrempp
10. loclicnece
12. bhere
13. âsupeq
14. najird

Vertical

1. loisel
3. lutepi
4. lilabee
6. plani
7. ucoehm
9. rugonebo
11. aisoue
13. lopilanp

Aide l'abeille à retrouver son chemin jusque la fleur !



Enigmes

Petite plante violacée, elle nous obsède sans arrêt.
Donne des réponses ou des idées, sans elle, pas d'énigme gagnée.
Qui est-elle ?

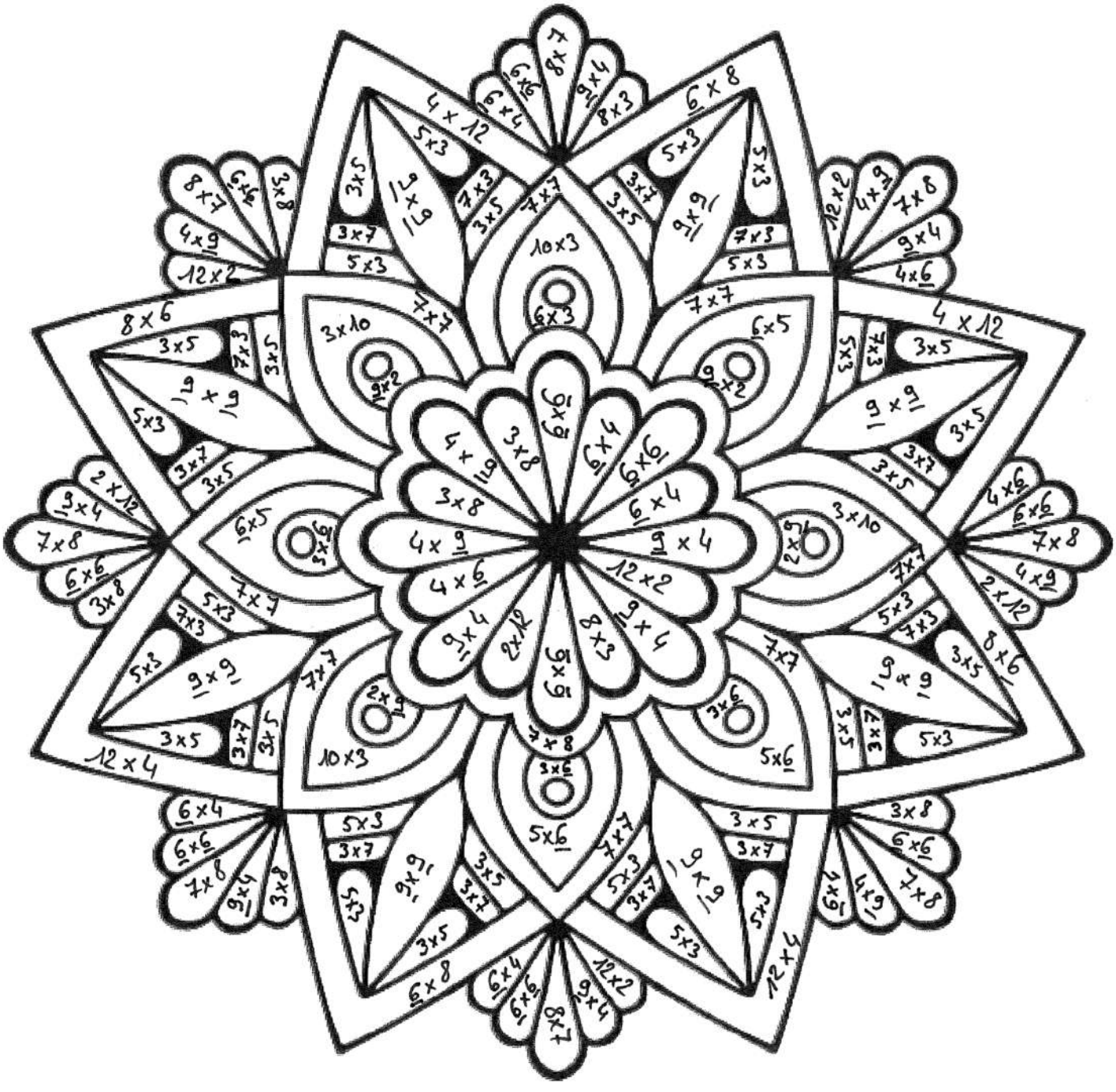
Un chauffeur de bus descend une rue. Il passe devant un panneau stop sans s'arrêter. Il tourne à gauche dans une rue à sens interdit. Il croise une voiture de police en étant du mauvais côté de la rue. Il n'a pourtant enfreint aucune règle de circulation.
Pourquoi ?

Si je suis muet, aveugle et sourd,
combien de sens me reste-t-il ?

Monsieur et Madame Martin ont 5 filles. Chaque fille à un frère.
Combien la famille Martin **compte-t-elle de membres au total ?**

Je suis à la fin du matin
Au début de la nuit
Au milieu de la journée
Absent du midi
Qui suis-je ?

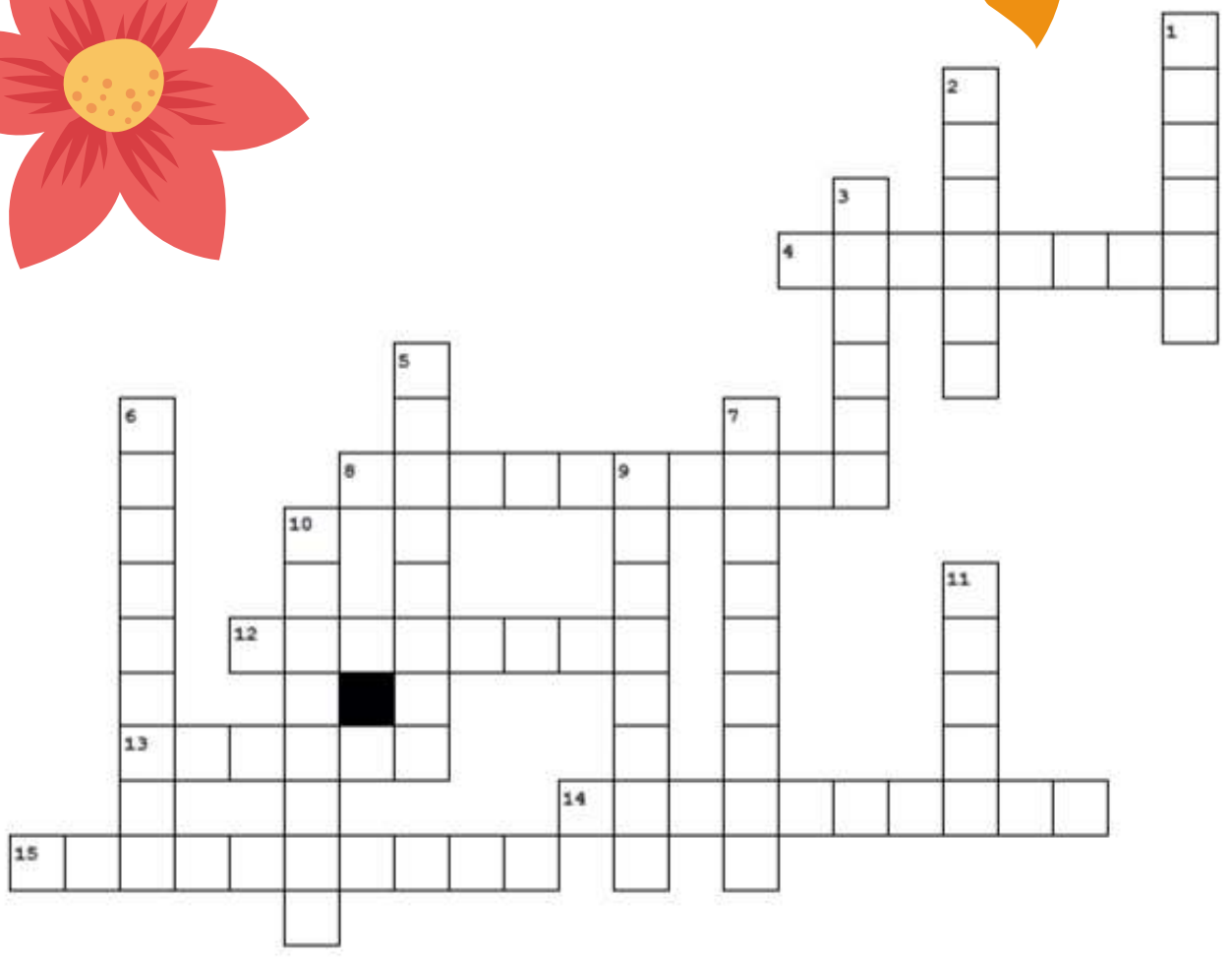
Mandala Magique



- Jaune = 24
- Orange = 36
- Vert clair = 81
- Bleu clair = 30
- Rose = 15
- Noir = 49
- Bleu foncé = 18
- Vert foncé = 48
- Rouge = 56
- Violet = 21

Mots croisés en anagrammes

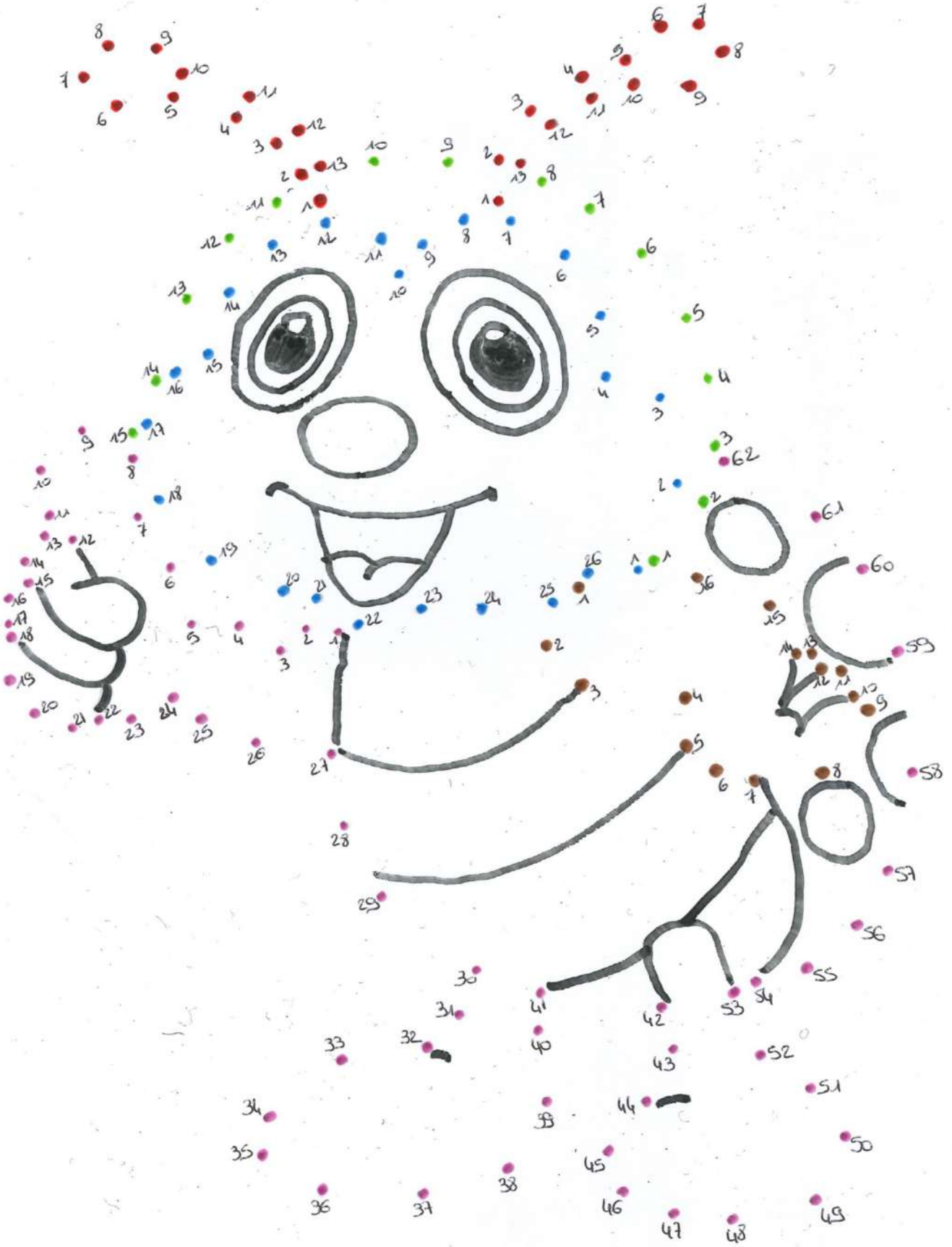
C'est le printemps !



4. On en construit 2 sur pieds au Brico'ados
8. Action d'enfoncer quelque chose dans la terre
12. Insecte à 8 pattes
13. Il y en a 4 dans une année
14. Oiseau migrateur revenant chez nous au printemps
15. Fleurs jaunes de printemps

1. Fruits rouge que l'on peut mettre dans une charlotte
2. Synonyme de promenade
3. Il est recherché par les abeilles
5. Naissance d'un poussin
6. Epanouissement d'une fleur
7. Déplacement saisonnier de certains oiseaux
9. "Atchoum" de printemps
10. Objet pour hydrater les plantes
11. Entre mars et mai

Relis les chiffres selon les couleurs et construit un des insectes les plus importants du printemps !
*N'hésites pas à nous envoyer ton œuvre accompagnée du nom de l'insecte ^^*



Mots Mêlés

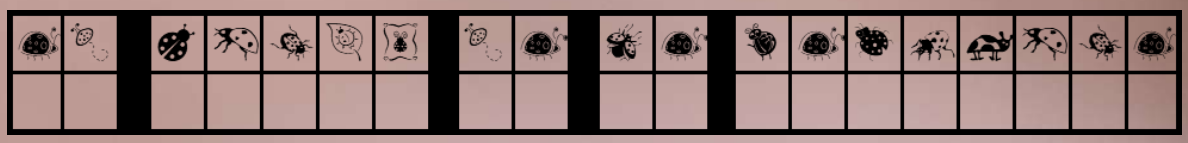
E	Q	Q	T	N	O	I	T	A	T	G	V	S	U	N	G	T	D	G	E
E	S	V	Y	E	U	B	W	F	G	P	X	A	K	L	M	L	A	P	N
P	E	A	E	U	G	Q	I	I	I	C	C	U	V	T	X	Q	I	O	E
V	Z	Y	L	R	R	H	O	D	O	D	E	N	D	R	O	N	X	W	M
I	C	T	G	A	D	B	J	J	R	Y	O	E	K	Z	A	A	Y	O	C
A	I	R	A	Y	D	O	U	R	Y	U	L	H	T	R	B	R	Y	I	Z
O	H	H	E	H	V	E	Y	O	V	L	X	Y	D	C	C	C	J	G	Q
E	M	E	E	N	C	I	V	A	I	A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

Anémone
Carotte
Choux
Echalote
Epinard
Gazouillis
Jacinthe
Jonquille
Magnolia
Muguet
Myosotis
Narcisse
Oignons
Pâquerette
Parfum
Poireaux
Pomme
Primevère
Radis
Renouveau
Rhododendron
Salade
Tulipe
Végétation
Verdoyant

Mots codés

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

1



2

3

Mon petit wrap fraicheur

Les ingrédients :

8 galettes de blé
4 avocats
Du jambon
2 tomates
Du fromage frais

Couper les avocats en 2, ôter le noyau et vider-les.
Ecraser la chair à la fourchette, y ajouter du sel et du poivre.
Incorporer le fromage frais et mélanger le tout.
Couper les tomates en rondelles ou en petits dés, selon votre préférence.
Etaler la pâte sur la moitié de la galette, ajouter la tranche de jambon et les tomates.
Remonter la partie vide sur les ingrédients puis fermer le wrap en rabattant les côtés.

Bon appétit !

Quelques idées pour changer (chaud ou froid) :
Poulet, moutarde, emmental, salade, tomate.
Crevettes, tomate, sauce bulgare (yaourt nature, persillade, paprika)
Sauce cocktail, saumon fumé, salade, tomate.
Steak haché, cheddar, tomate, salade.
Jambon, emmental, salade, tomate.

Ma tarte aux fraises et à la crème chantilly

Pâte sablée :

250g de farine
150g de beurre
4 cuillère à soupe de sucre roux
1 pincée de sel
2 cuillère à soupe d'eau

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et le sucre. Puis ajouter le beurre fondu et l'eau. Malaxer le tout à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Faire une boule et laisser reposer pendant 1h.

Crème chantilly :

25cl de crème fleurette 30%
50g de sucre (glace de préférence)
250g de fraises

Petit conseil : Mettre dans votre congélateur pendant 20mn votre saladier et vos fouets de batteur.
Verser la crème froide dans votre saladier froid ! A l'aide d'un batteur électrique, augmenter progressivement la puissance afin de monter la crème en chantilly (environ 5 à 10mn). La chantilly est prête lorsqu'elle fait un bec d'oiseau et tient au saladier quand il est retourné.

Etaler la pâte dans un moule à tarte et la faire cuire au four pendant environ 10mn à 180°C. Surveillez la cuisson car la pâte ne doit pas brûler !

Après refroidissement, étaler la crème chantilly sur la pâte puis y mettre les fraises.

Bonne dégustation !

Bingo VS Ennui !!!

*Dès que tu as fait 4 défis d'une même ligne (verticale ou horizontale), envoie les preuves sur l'adresse mail : jeunesse2-csamisc@orange.fr et donne un défi de la grille à faire à l'animatrice de ton choix ^^*

Faire un gâteau	Inventer une chanson	Faire 120 abdos	Faire une photo de ce qui te fait sourire
Faire 2 minutes de gainage	Prendre des nouvelles d'un (ou d'une) ami(e)	Faire un bel avion en papier	Lire un livre
Faire un puzzle	Préparer un repas	Ecrire un petit texte sur ce que tu aimerais faire cet été	Faire 30 pompes
Ecrire un poème sur l'AMISC	Faire 8000 pas ou 5km à pied en 1 journée	Faire un coloriage	Construire un objet utile avec des matériaux de récup'

N'hésitez pas à suivre nos actualités sur notre site internet :

www.amisc.fr

et sur notre page facebook :

AMISC centre social