

Phrase du jour : *C'est l'été, soleil, vacances, ambiance, jeux que du bonheur.....*

## Edito

A l'approche des grandes vacances 2017, nous vous proposons un numéro spécial « **Jeux d'été** » qui nous l'espérons vous accompagnera tout au long de ces deux mois en attendant la rentrée !!!

En supplément une nouvelle « **Les feux de l'été** » collection Rosella, petite histoire à l'eau de rose à savourer les doigts de pieds en éventail....

**Bel été à toutes et à tous !!!**

NB : Pensez à prendre un crayon à papier et une gomme.

LPR

L'équipe du P'tit Relais

**Patrick Coste, Marilyne Demarest,  
Jean François Devisme, Gilles Didelot,  
Caroline Gervais, Honorine Koni,  
Daniel Lazaro, Nicolas Moutoucarpin,  
France Vuillermot, Abdelkader Yahiaoui**

Animation : **Patricia Latre**

Permanences de l'atelier Journal  
Le Jeudi de 10h à 12h30  
**MJC du Pont des Demoiselles**  
63 bis, av. St Exupéry 31400 Toulouse

Association Le Relais  
15, rue du Japon 31400 Toulouse  
Tél : 05.61.52.78.75  
Les ateliers 2a  
Email: [lerelais2a@yahoo.fr](mailto:lerelais2a@yahoo.fr)  
Blog: <http://lerelais.eklablog.com>



Illustration **Marina Delagarde**

Vous êtes à Toulouse pour l'été et vous ne savez pas quoi y faire ? Pas de problème, nous avons la solution.

Faites d'abord le tour des jardins en Vélo Toulouse. Vous pouvez y déguster votre casse-croûte sur un banc et regarder passer les canards ou les écureuils. Il y a aussi les guinguettes qui se montent à la belle saison. Profitez-en pour visiter les nombreux quartiers historiques de la ville rose, vous voyagerez dans le temps. Rien ne vous empêche non plus d'emprunter la navette gratuite ou le petit train touristique.

Si la Garonne vous attire, faites donc un tour (payant) en péniche, vous franchirez l'écluse avec les commentaires du guide.

Visitez Toulouse Plage et ses animations, si ça se trouve, vous y rencontrerez des gens qui sont dans la même situation que vous ! Pour les aventuriers, prenez le TER et allez à l'Isle-Jourdain lire, boire ou manger en face du lac, ça repose, vous aurez encore plus l'impression d'être à la plage.

Si vous ne pensez à rien ou presque, et si vous vous levez tard, le temps de faire tout ça, vous serez en **Septembre**. Patrick C

### Activité sportive et de loisirs en vacances

La marche est l'une des activités préférées des Français, en plus elle ne coûte rien. La marche est naturelle chez l'homme. Elle est excellente pour la santé. Elle améliore notre tonus musculaire. Elle est bonne pour notre cœur et stimule notre mémoire.

Pratiquée en pleine nature elle éveille nos sens : on jouit des bruits de la nature, on entend la symphonie des oiseaux, l'air est plus frais car les arbres nous apportent l'ombre.

Nous nous sentons déconnectés du quotidien. La marche est un bon remède contre la déprime. Nous pouvons marcher seul ou à plusieurs.

Ainsi nous développons nos connaissances en sciences naturelles : on apprend le nom des arbres, des plantes, les espèces d'oiseaux.

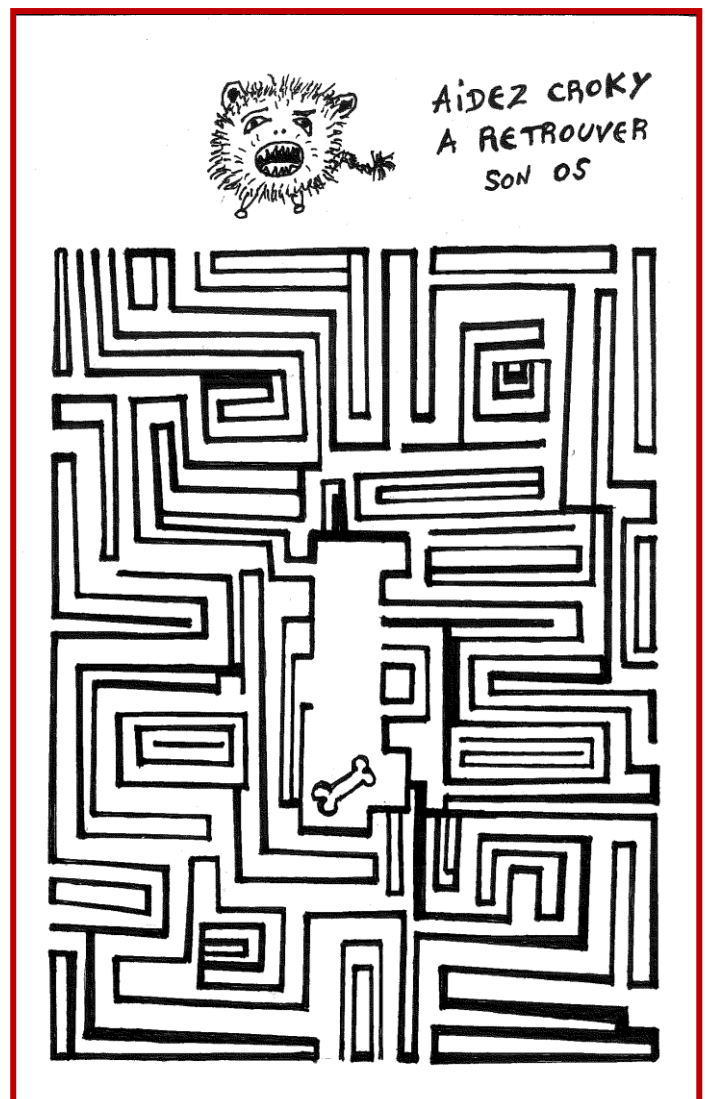
Parfois nous découvrons des trésors, une chapelle abandonnée du XVIIIe siècle, une maison où vivait jadis une reine.

En empruntant d'autres chemins nous découvrons des paysages nuancés.

A chaque chemin naît un émerveillement.

Maryline D

### Le labyrinthe



# JEU DE CONNAISSANCES

Replacer les monuments ou les lieux dans le texte. Patrick C



La Statue de la Liberté



Le Musée de l'Ermitage



Big Ben



Les Falaises

Ami, il y a longtemps que nous voyageons ensemble !

Nous avons visité Paris et ..... incontournable !

Tu m'as dit : « Partons à New York ; voir ..... »

Alors nous sommes partis, nous avons marché, visité d'autres villes, Londres et ..... , Angkor et ..... , Saint Pétersbourg et le ..... .

Et puis, on s'est posés, retour en France, direction ..... Etretat, Poitiers et ....., Arcachon et ..... .

La route est encore longue, quelle sera notre prochaine destination ? .....

Et vous lecteurs, lectrices, qu'en pensez-vous ?

PC



La Dune du Pilat



La Tour Eiffel



Le Futuroscope



L'hôtel Dieu



Le Temple

# TEST

## Etes-vous plutôt Mer ou Montagne ?

- | A                       | ou | B               |
|-------------------------|----|-----------------|
| 1. Tongs                |    | Pataugas        |
| 2. Casquette            |    | Sombrero        |
| 3. Casse-croûte         |    | Glace           |
| 4. Bikini               |    | Short           |
| 5. Grand bleu           |    | Espace vert     |
| 6. Magazine             |    | Boussole        |
| 7. Sable fin            |    | Chemin de terre |
| 8. Spray anti moustique |    | Crème solaire   |
| 9. Transat              |    | Bivouac         |
| 10. Feu de camps        |    | Feu d'artifice  |

	A	B
1	●	■
2	■	●
3	■	●
4	●	■
5	●	■
6	●	■
7	●	■
8	■	●
9	●	■
10	■	●

Maintenant comptabilisez, vos ronds ou carrés

● =      ■ =

Vous avez le plus grand nombre de :

● C'est plutôt la Mer qui vous attire, alors prenez dans vos valises des livres, des revues et des produits anti solaires !!!!

■ Vous, vous êtes plutôt Montagne, alors compulsez vos cartes topographiques et composez vos circuits de randonnées !!! Honorine K

## Le bronzage c'est ringard !

**Le soleil c'est de la vitamine D**

**mais point trop n'en faut...**

**Nos conseils pour ne pas être bronzé cet été :**

**Portez une capeline à larges bords, c'est tendance !**  
**Couvrez-vous : la tenue en mode « touareg » de couleur bleue est de rigueur. Rasez les murs**  
**Faites-vous mettre en prison : rien de tel qu'une bonne peine pour rester au frais, éviter les coups de soleil et économiser la crème (arrangez-vous pour ne pas écoper d'une lourde peine).**

..... et si malgré tout vous attrapez un coup de soleil, badigeonnez-vous d'huile d'olive, efficacité garantie !!! CG



## Petits remèdes naturels aux maux de l'été

La belle saison nous amène son lot de petits maux désagréables. Le P'tit Relais a déniché pour vous quelques remèdes naturels et économiques. Caroline G

### Le mal des transports

Mâcher du gingembre ou consommer une tisane de gingembre avant le départ

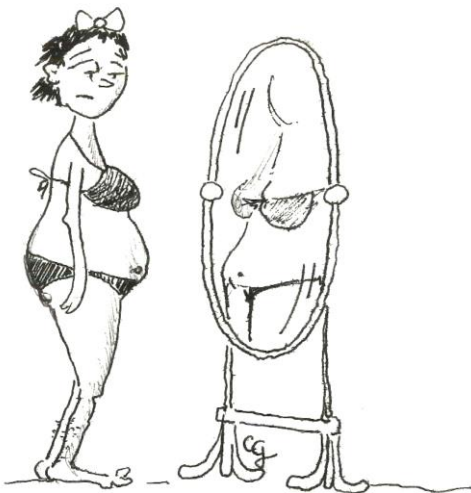
Porter un collier de persil frais... très seyant !!!

### L'insolation

Prendre une douche fraîche, boire de l'eau ou une infusion de tilleul et rester à l'ombre !



*Ah! l'épreuve de l'essayage du maillot... On est toutes passées par là! Suffit de transcender!!!*



### Le coup de soleil

Pour atténuer la sensation de brûlure, vous pouvez appliquer sur la peau des tranches de concombre frais.

Pour réhydrater, appliquez un mélange composé de yaourt, d'une cuillère d'huile d'olive et de quelques gouttes de citron.

Un cataplasme de pomme de terre râpée est aussi très efficace.

### Les piqûres d'insectes

Pour éloigner les insectes, s'entourer de plantes répulsives comme la citronnelle sous forme d'huiles essentielles, le géranium odorant, la mélisse ou le thym citron.

Vous pouvez aussi déposer quelques gouttes d'huile essentielle de citronnelle sur un mouchoir à côté de votre lit.

En cas de piqûre, la méthode la plus simple est la salive !

Vous pouvez aussi appliquer sur la peau du persil frais ou du vinaigre blanc, de l'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande aspic ou frotter un oignon coupé en deux. CG

# Rendez la spécialité culinaire à sa région !!!

En associant la lettre au bon chiffre comme dans l'exemple.

France V

METS			REGION
Bêtise	A	A 21	1 Lorraine
Aligot	B		2 Savoie
Tomate	C		3 Aubrac
Quiche	D		4 Frontignan
Tielle	E		5 Toulouse
Raclette	F		6 Carpentras
Quenelle	G		7 Collioure
Huître	H		8 Bretagne
Cassoulet	I		9 Lyon
Muscat	J		10 Meaux
Saucisse	K		11 Espelette
Berlingot	L		12 Cavaillon
Melon	M		13 Arcachon
Brie	N		14 Alsace
Piment	O		15 Aix en Provence
Far	P		16 Sète
Calisson	Q		17 Vire
Choucroute	R		18 Castelnaudary
Poularde	S		19 Marmande
Andouille	T		20 Bresse
Anchois	U		21 Cambrai

## Réalisation d'un pot pourri

**Ingrédients** : Clous de girofle - Bâton de cannelle  
Pétales de rose - Anis étoilé - Écorces d'oranges  
Huile essentielle.

**Recette** : Mélanger les épices, les écorces d'oranges et les pétales de roses.

Disposer les éléments dans un bocal en verre et les recouvrir de sel.

Fermer le bocal et le mettre dans une pièce noire sans lumière pendant un mois, il dégagera de bonnes odeurs.

**Au bout d'un mois, décorer une jolie coupelle de verre avec votre mélange.** MD

## Salade grecque

**Ingrédients** Féta –Tomate- Concombre- Oignons- Poivrons - Olives noires-Origan-Huile d'olive

1. Couper les tomates en 4
  2. Couper en rondelles les concombres, les poivrons et les oignons
  3. Disposer ces ingrédients dans l'ordre donné dans un plat familial.
  4. Ajouter des olives noires
  5. Ajouter des cubes de fêta
  6. Parsemer d'origan et huile d'olive
- Servir frais et Bon appétit !!!

## Les recettes du soleil Maryline D

### Charlotte aux pêches

500g de fromage blanc

5 pêches mûres

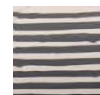
1 grand paquet de boudoirs

Sirup : Eau, Sucre

- 1) Préparer le sirop : un verre de sucre pour 2 verres d'eau,
- 2) Faire chauffer l'eau jusqu'à ce que le sucre se dissolve,
- 3) Retirer la casserole du feu et laissez tiédir.
- 4) Imbiber les boudoirs dans le sirop
- 5) Tapisser de boudoirs les bords et le fond du moule à charlotte,
- 6) Mettre une couche de pêches coupées en petits morceaux puis une couche de fromage blanc, recommencer dans cet ordre et terminer par les boudoirs
- 7) Mettre au frais une nuit.

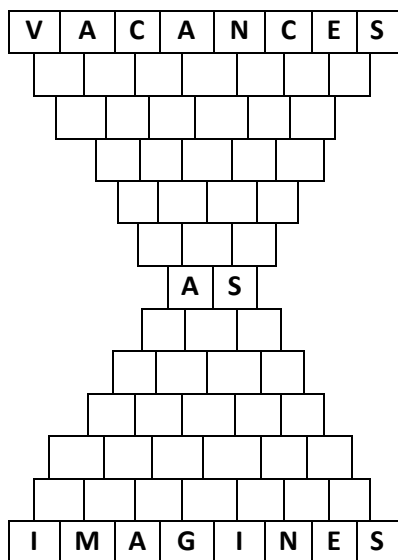
## Rébus d'Abdel Y

A faire pendant les vacances



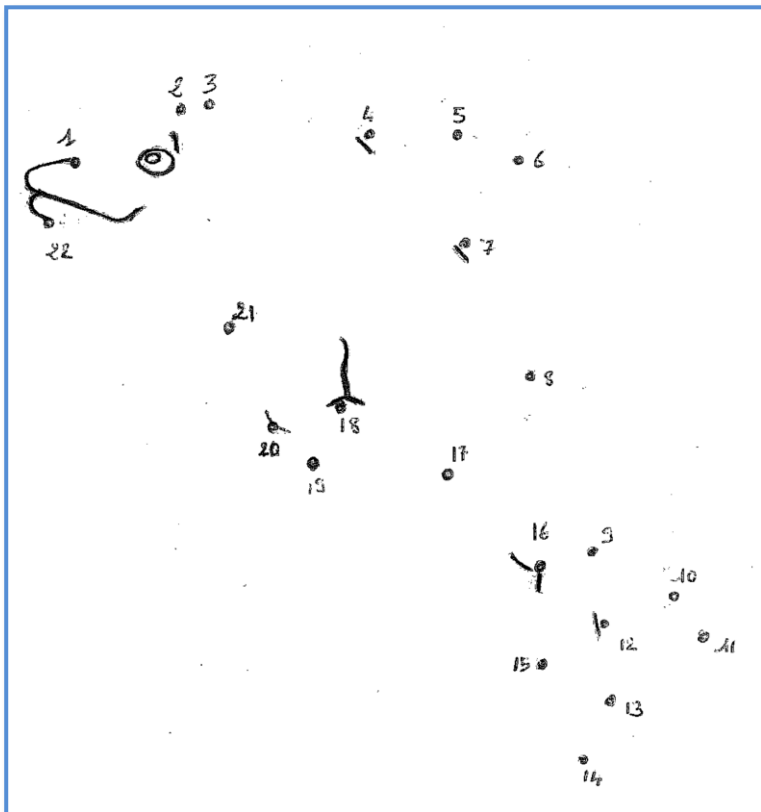
## LE SABLIER

Partir du mot VACANCES pour arriver au mot AS en ôtant une lettre à chaque fois, puis rajouter une lettre à chaque fois pour arriver au mot IMAGINES Honorine K



## POINTS A RELIER

Découvrez le nom de ce mammifère marin très intelligent



## ZEN ATTITUDE

*Vous souhaitez vous relaxer alors prenez vos feutres ou crayons de couleurs et réalisez ce mandala !*

### Conseils

Pour s'extérioriser, partez du centre vers les bords

Pour vous recentrer, partez des bords vers le centre.





## LE SOLEIL EN CHANSON

Antoine : « Voilà l'été j'aperçois le soleil ! »

A

« Melissa » : « Qu'est tu fais pour les vacances ? »

B

C

Antoine : Moi ? « J'aime regarder les filles qui marchent sur la plage », « sous le soleil »

D

E

Melissa : Je vois, tu n'es pas très « coquillages et crustacés », tu es plutôt « Sea, sex and sun »

F

G

Antoine: Eh oui ! Et pour les enfants : « les jolies colonies de vacances »

H

Melissa : Tu sais il n'y a pas que « la mer qu'on voit danser le long des golfes clairs »

I

Antoine : Oui, je connais, il y a « l'hymne de nos campagnes, de nos rivières, de nos montagnes »

J

Melissa : Ah ! « Que la montagne est belle ! »

K

Antoine : Mais question « voyages, voyages », « je t'emmène sur l'océan » « voir des îles

L

M

où on est fous comme on est musiciens »

N

Melissa : Oui mais ...Hélas, déjà « vient la fin de l'été sur la plage, il faut alors se quitter... »

O

Antoine : Non ! Ne t'inquiète pas, ce n'est pas fini « On ira où tu voudras quand tu voudras aux couleurs de l'été indien »... Nicolas M

P

### A chaque parole son interprète

- |                           |                           |                         |                              |                        |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------|
| 1-Pascal Obispo : ...     | 2-Joe Dassin : ...        | 3-Tryo : ...            | 4-les Négresses vertes : ... | 5-Philippe Laval : ... |
| 6-Julien Clerc : ...      | 7-David et Jonathan : ... | 8-Pierre Perret : ...   | 9-Brigitte Bardot : ...      |                        |
| 10-Charles Trenet : ...   | 11- Desireless : ...      | 12-Laurent Voulzy : ... | 13-Jean Ferrat : ...         |                        |
| 14-Serge Gainsbourg : ... | 15-Patrick Coutin : ...   | 16- Sacha Distel : ...  |                              |                        |

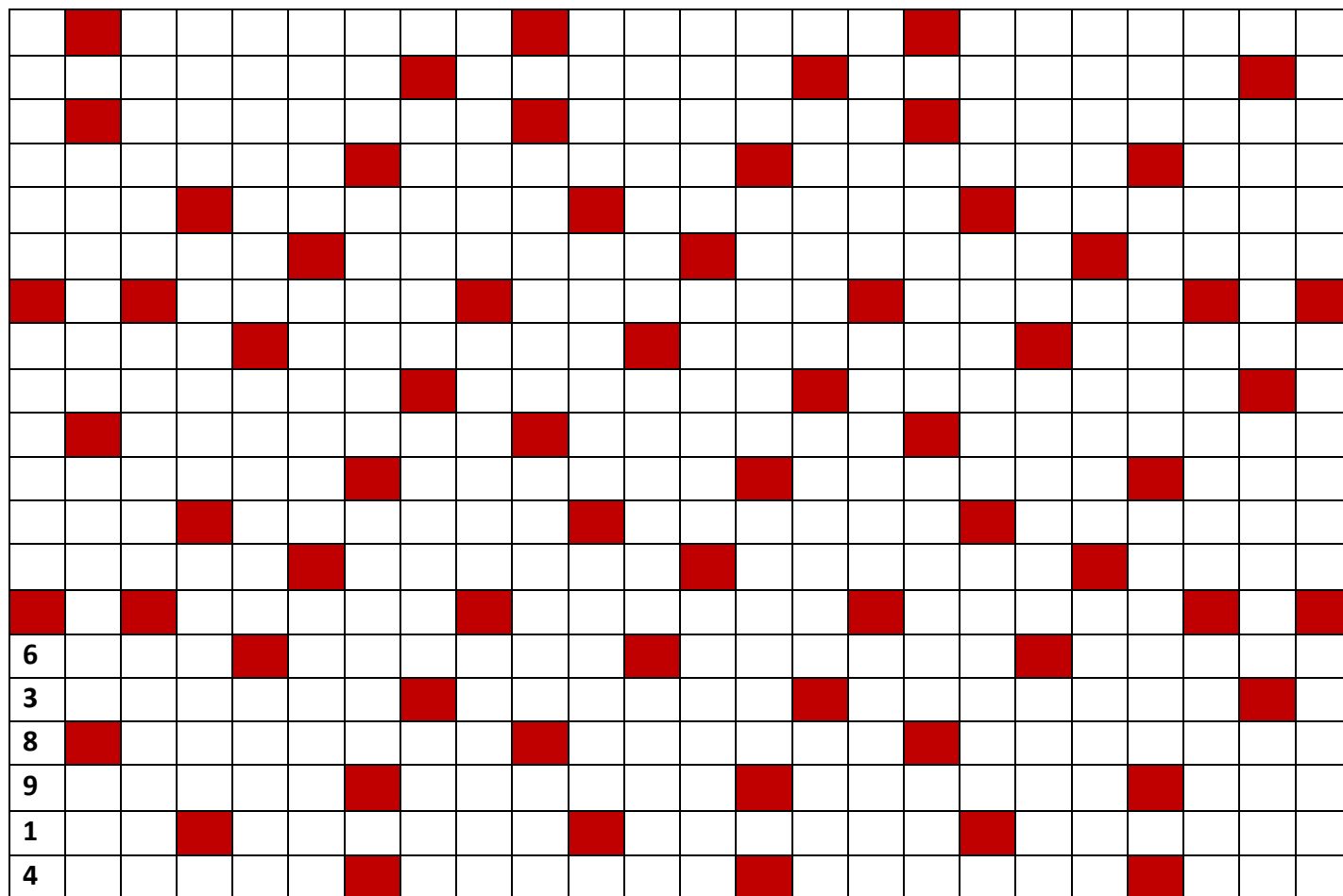


# Nombres à Caser

Reporter dans la grille tous les nombres de cette liste. Celui qui est déjà en place permet de commencer.

GD et JFD

<b>3</b>	3037	53358	221128	361268	459237	<b>638914</b>	890044	2219330
117	3239	64873	231597	362171	460030	644272	898462	2384185
282	3361	65767	234228	379599	484674	645963	902516	3162529
308	3630	68774	235938	387316	523163	652708	914821	3248643
423	4789	76883	253812	388958	526612	682261	922967	3272714
494	5025	79426	282212	392283	537313	696059	924195	3799463
502	5435	80391	282485	397559	545629	736534	925747	3850887
609	6279	83824	283203	410582	575737	741636	949264	4213142
639	8415	<b>6</b>	288742	421595	576830	746299	978898	4226883
755	<b>5</b>	101652	292898	422631	586762	749071	982135	4371689
813	22417	128747	303846	435473	593166	755275	988306	4796536
856	27746	131062	317633	435715	594225	796028	<b>7</b>	5582936
975	32543	150878	323872	440398	603296	816066	1202519	5705181
983	32923	162036	326205	444312	619071	827409	1626444	7278962
<b>4</b>	40231	178050	326467	448112	621353	837242	1685525	9311040
2926	41190	184731	337674	455445	621963	855703	2056988	9397153
			357486	458250	626110	865509		



## AH !!! LES VACANCES !!!

### Sacrées vacances

Dans ma tête je m'évade, cette année j'ai de la chance,  
J'pars en vacances !

Soleil, bronzette, baignades, coquillages

J'ai peur de ne pas être sage...

Bref !!! Dans ma tête tout se bouscule !!!

Sur mon yacht, j'suis le capitaine à bord

Avec sous mes ordres, un vieux gars du Nord

Ambiance estivale, amusement, rigolade

Que du bonheur, j'en oublie même mes camarades

Poissons, homards, musique, champagne,

Que du bonheur, ça me change de mes lasagnes

Plein vent tout s'envole

C' n'est pas comme dans ma carriole,

Les orteils en éventail, chapeau, lunettes de soleil,

J'en profite comme si je dégustais un bon pot de miel.

Que du bon temps, je profite, je suis le roi du monde

Quelles vacances dans ma tête qui vagabonde !

Ouille ! Aille !!!

Mais c'est quoi tous ces moustiques qui pullulent ?

Dans ma tête tout se bouscule.

Et oui, je suis encore dans ce camping

C'était prévu dans mon planning

Que c'est bon de rêver de temps en temps ... !!!!

Vais-je m'en sortir un jour ?

Au secours, au secours !!!!

Daniel L

Concours de châteaux de sable  
à la plage. Amenez vos cartes

Bord de mer  
Fermeture de boutique de vente de  
glaces ... pour cause de grosse chaleur

Location de bateau - mouches .....  
avec moustiquaire !!!!

### *Petites histoires de bord de mer*

Un barbecue dit à un vacancier insolent :  
« Arrêtez de m'enfumer !!!! »

Un steak haché pris au piège :  
« Pas de chance, j' suis cuit !!! »

Une crème bronzante en plein soleil :  
« Cool !!! J'me la coule douce !!! » DL

### *Charades*

Mon 1<sup>er</sup> se boit à la naissance

Mon 2<sup>e</sup> est le contraire de petite

Mon 3<sup>e</sup> est homonyme de disponible

Mon 4<sup>e</sup> est un pronom qui réfléchit

**Mon tout est une période de farniente  
qu'on attend toute l'année !!! AY**

### **Notre sélection de films pour l'été à voir et à revoir**

« Les vacances de Mr Hulot » de Jacques Tati - 1953

« Le gendarme de St Tropez » de Jean Girault avec Louis de Funès - 1964

« Les bronzés » de Patrice Leconte avec l'équipe du Splendid et « Hôtel de la plage » de Michel Lang - 1978

« Une semaine de vacances » de Bertrand Tavernier avec Nathalie Baye - 1980

« Les sous-doués en vacances » de Claude Zidi avec Daniel Auteuil - 1982

« L'été meurtrier » de Jean Becker avec I. Adjani et Alain Souchon - 1982

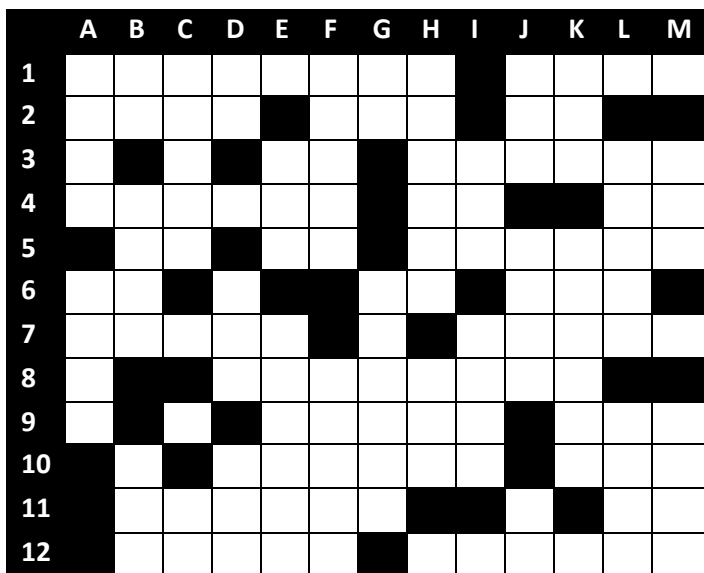
« Pauline à la plage » d'Éric Rohmer - 1983

« L'année des méduses » avec Bernard Giraudeau - 1987

« L'été en pente douce » de Gérard Krawczyk avec Pauline Laffont et Jacques Villeret - 1987

« Camping » de Fabien Onteniente avec Franck Dubosc - 2006

« Les vacances de Mister Bean » - 2007 CG



**Horizontalement :** 1- Périodes très attendues par les travailleurs. Activités ludiques. 2- Situation émotionnelle. Chaîne Tv italienne. Héros de Spielberg. 3- Pronom démonstratif. Greffées. 4- Choix, Participe passé de savoir. Terre chez les grecs. 5- Article masculin singulier, Île de Charente, Petits campements en toile. 6- Jeu chinois, Voyelle doublée, Unité de surface. 7- Récif corallien annulaire, Pièces de dame. 8- Publication périodique illustrée. 9- Cautions, Nouvel animal de compagnie. 10- Prénom de l'auteur des Mystères de Paris, Prénom féminin. 11- Souscrit, Infinitif 1<sup>er</sup> groupe. 12- Enrobée de chapelure, Lits attachés entre 2 arbres.

**Verticalement :** A- A deux roues, Jeu en anglais. B- Ante méridien, Cône signalétique, Pointe de terre élevée s'avancant dans la mer. C- Nécessite une certaine somme, Bonne action. D- Paresseux, Tout petit avion, Viel espion. E- Callosité des orteils, Lido. F- Boîte osseuse, Bénéficié. G- Blanc Noir selon Rimbaud, superposée. H- Repos de l'après midi, Attitude posée. I- Dépouillée, Tour penchée. J- Avion rapide, Adulte de petite taille, Avant midi. K- Saison estivale, Arbuste à fleurs blanches odorantes. L- relatif à la mer Egée, Préposition. M- A lui, Véhicule de transport collectif. HK et AY

### Solutions des jeux difficiles

Rendez sa spécialité culinaire à sa région

B3	C20	D1	E16	F2	G9	H13	I18	J4	K5
L6	M12	N10	O11	P8	Q15	R14	S20	T17	U7

A chaque parole son interprète

1-E; 2-P; 3-J; 4-A; 5-N; 6-B; 7-C; 8-H; 9-F;  
10-I; 11-L; 12-O; 13-K; 14-G; 15-D; 16-M

## Horoscope estival

**Bélier :** Calmez vos instincts, travaillez votre respiration, profitez de la nature.

**Taureau :** C'est un ciel sans nuage qui vous attend, offrez vous des vacances de rêve.

**Gémeaux :** Votre humeur brise toutes les barrières. Vos drôleries dérident les grincheux.

**Cancer :** Sans regret mettez toutes vos histoires passées aux oubliettes, de belles rencontres vous attendent.

**Lion :** Discipline et rigueur font place à la zen attitude ; vos nerfs sont calmes.

**Vierge :** Un sursaut d'énergie, vous êtes en pleine confiance.

**Balance :** Rien ne viendra perturber votre humeur conviviale et légère, vous êtes tout détendu.

**Scorpion :** Vos valeurs vous précèdent, soleil et détente boosteront vos capacités.

**Sagittaire :** Un peu d'exercice physique en plein air vous aidera à recentrer votre énergie.

**Capricorne :** Votre sensibilité à tout ce qui est beau vous portera chance...Osez.

**Verseau :** L'ambiance est au rendez-vous, répondez aux invitations, faites vous plaisir.

**Poisson :** Oubliez les dossiers de dernière minute, sortez retrouver la famille et les amis, cela vous fera un bien fou. **Honorine**



## LES PETITES ANNONCES

Voyage à Lourdes : cherchons cardinal en nœud pap' pour visite guidée.

Pâtissier cherche bon samaritain pour confectionner de l'étouffe-chrétien (nourriture lourde).

Curé cherche bedeau pour fermer la lourde de la cathédrale (de Lourdes)

Croque mort cherche nageur inexpérimenté pour faire la planche ou les quatre

Golf cherche bon comptable pour éviter un trou dans sa trésorerie

Dragueur invétéré cherche jardinière pour prendre un râteau

Poisson chat cherche Matou pour amitié féline

Restaurant en bord de mer cherche plongeur

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	V	A	C	A	N	C	E	S		J	E	U	X
2	E	M	O	I		R	A	I		E	T		
3	L		U		C	A		E	N	T	E	E	S
4	O	P	T	I	O	N		S	U			G	E
5		L	E		R	E		T	E	N	T	E	S
6	G	O		U			E	E		A	R	E	
7	A	T	O	L	L		T		P	I	O	N	S
8	M			M	A	G	A	Z	I	N	E		
9	E		T		G	A	G	E	S		N	A	C
10		C		E	U	G	E	N	E		E	V	A
11		A	B	O	N	N	E			A		E	R
12		P	A	N	E	E		H	A	M	A	C	S

## Météo

*Sur une grande partie du pays, soleil et temps calme sur la plage. Sous un ciel sans nuage, n'oubliez pas votre crème de bronzage. Comme le vent soufflera à zéro km/h, accrochez-vous aux cocotiers !*

*Le pourtour de votre village de vacances restera à l'écart des orages d'été. En montagne, les lunettes de soleil seront de rigueur en plus du cabriolet. En soirée, les fruits de mer s'imposeront au resto de la plage.*

*Les températures seront comprises entre 20 degrés le matin avec les tongs, et 32 degrés l'après-midi sous les palmiers en maillot de bain.* Abdel et Patrick

**2a** est une action d'Accueil et d'Accompagnement des personnes en démarche d'insertion sociale et professionnelle, financée par le Conseil Départemental 31.

Des ateliers en petits groupes sont proposés tout au long de l'année ainsi que des temps conviviaux (repas partagés, bourses libre échange, sorties culturelles).

Rendez-vous à toute l'équipe du journal le jeudi de 10h à 12h30 à la MJC du pont des Demoiselles et à tous ceux qui veulent se joindre à nous pour le prochain numéro. See You Soon !!!

Pour toute réclamation, suggestion, vous pouvez nous contacter au Relais  
Tél 05.61.52.78.75 Mail : lerelais2a@yahoo.fr Blog : <http://lerelais.eklablog.com>

« Sauvons la planète »  
Le P'tit Relais est imprimé  
sur du papier 100% recyclé