

L'équipe de Cultures du Cœur Pays de la Loire
vous propose des activités pour tous.



CULTURES
DU CŒUR
Pays de la Loire

Bulle d'art

n°23

Thème : le printemps



N'hésitez pas à nous transmettre vos réalisations ainsi que les poèmes,
recettes, bricolages que vous aimeriez partager.



CULTURES
DU CŒUR
Pays de la Loire

Nous avons démarré ce livret au moment du premier confinement en avril 2020 et nous ne pensions pas relancer notre Bulle d'Art en cette fin d'année. Nous avons eu énormément de retours positifs sur la Région Pays de la Loire et même au-delà...

Le premier jour de ce deuxième confinement, nous avons déjà la demande pour en faire de nouveaux... et pour tout vous avouer, nous nous amusons aussi en équipe à vous créer cette bulle de richesses.

Thème après thème, nous espérons que cela continuera à vous plaire.

N'hésitez surtout pas à nous faire des retours, c'est toujours avec intérêt que nous les lisons pour évaluer et adapter ce que nous proposons. Amusez-vous bien !

SOMMAIRE

Bulle de mots	1
Bulle d'écriture	2
Bulle de couleurs	3
Bulle de dessin	4
Bulle de cinéma	5
Bulle de cuisine	6
Bulle de bricole	7
Bulle de mouvement	9
Bulle de jeux	10
Bulle d'oeuvre	12
Bulle de Solution	13

N'hésitez pas à le partager à tous ceux qui pourraient en avoir besoin ! Prenez soin de vous et de vos proches !

L'équipe de Cultures du Cœur Pays de la Loire

Printemps



Tout est lumière, tout est joie.
L'araignée au pied diligent
Attache aux tulipes de soie
Les rondes dentelles d'argent.

La frissonnante libellule
Mire les globes de ses yeux
Dans l'étang splendide où pullule
Tout un monde mystérieux.

La rose semble rajeunie,
S'accoupler au bouton vermeil
L'oiseau chante plein d'harmonie
Dans les rameaux pleins de soleil.

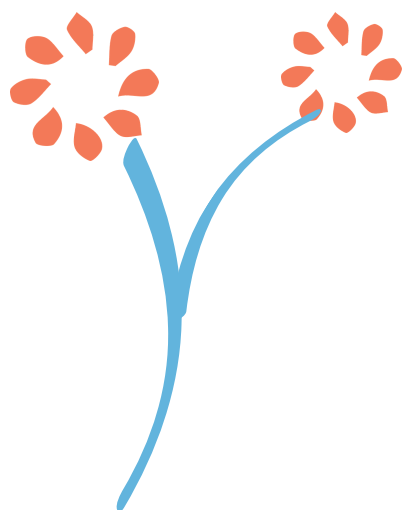
Sous les bois, où tout bruit s'émousse,
Le faon craintif joue en rêvant :
Dans les verts écrins de la mousse,
Luit le scarabée, or vivant.

La lune au jour est tiède et pâle
Comme un joyeux convalescent ;
Tendre, elle ouvre ses yeux d'opale
D'où la douceur du ciel descend !

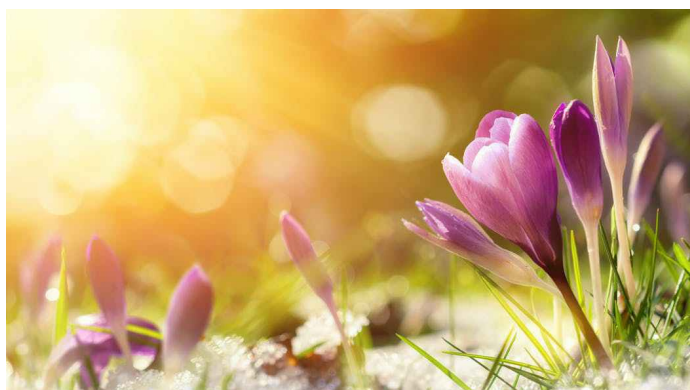
Tout vit et se pose avec grâce,
Le rayon sur le seuil ouvert,
L'ombre qui fuit sur l'eau qui passe,
Le ciel bleu sur le coteau vert !

La plaine brille, heureuse et pure ;
Le bois jase ; l'herbe fleurit.
- Homme ! ne crains rien ! la nature
Sait le grand secret, et sourit.

Victor Hugo



ECRIRE LE PRINTEMPS



Le printemps est une des quatre saisons. Au printemps, les oiseaux chantent, les arbres bourgeonnent, les fleurs colorent la nature, les animaux sont amoureux et le soleil illumine nos journées.

Le printemps débute le 21 mars, jour de l'équinoxe et se termine le 21 juin. Comme toutes les saisons, le printemps dure trois mois. Après le printemps vient l'été.

Le mot printemps se compose en fait de deux mots : "prin" et " temps".

"Prin" signifie commencement, début. Ainsi le printemps est le premier temps, c'est à dire la première saison de l'année !

Il y a très longtemps, pour dire printemps, on utilisait le mot Primevère. Primevère c'est aussi le nom que l'on donne à la première fleur qui pousse au printemps.

Au printemps, le jour et la nuit ont une durée égale, mais au fil des jours, le soleil se lève de plus en plus tôt et se couche de plus en plus tard. On dit que les jours s'allongent.

Nous vous proposons d'écrire les odeurs du printemps. Délicieuses, fleuries.... A vos plumes ! Inspirez-vous peut être de Susskind (écrivain et scénariste allemand) ou des poètes ! Plongez-vous dans cet univers subtil !

Et pour profiter de cette merveilleuse saison aux mille couleurs et sons, vous pouvez visionner cette vidéo : <https://youtu.be/9NejP-N4Ok8>.

Bulle de couleurs



CULTURES
DU CŒUR
Pays de la Loire

Coloriez selon votre inspiration.

A partir de ce champs de tulipes, à toi d'imaginer tout ce qui peut voler au dessus des fleurs....

Quelques idées : papillons, plumes, insectes....



Bulle de dessin

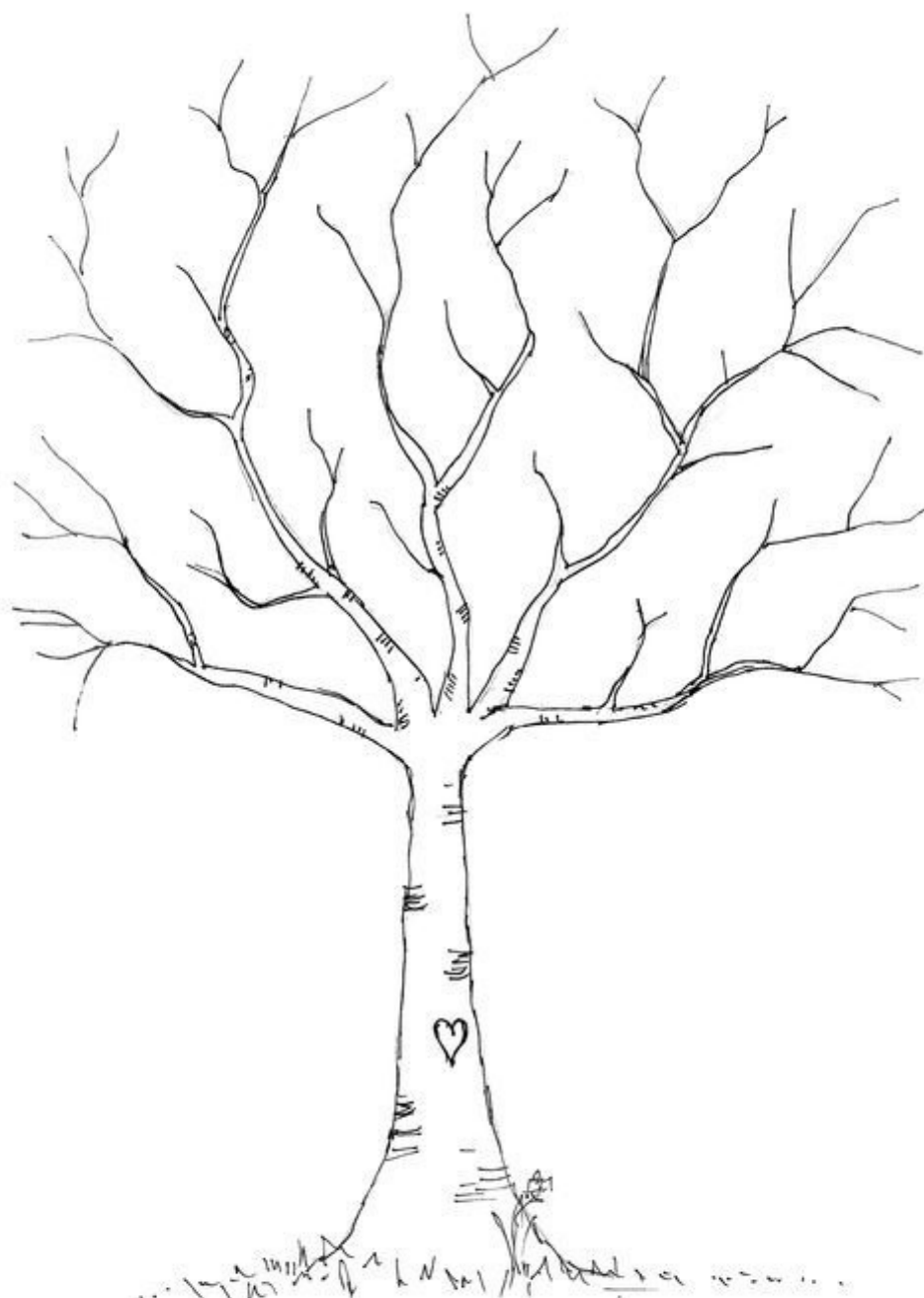


CULTURES
DU CŒUR
Pays de la Loire

Essayez de reproduire ce dessin !

L'hiver se termine, le printemps peut débuter et avec lui le retour du soleil et de la végétation.

Voici un arbre triste, dénué de toutes couleurs, fleurs, feuilles... A vous de jouer en dessinant pour lui rendre sa gaîté



Source de l'image: <https://www.pinterest.fr/pin/391461392609747783/>

Nouvelle formule pour cette bulle et il va falloir vous connecter sur votre portable ou votre ordinateur...

En ligne, vous trouverez un jeu viral où il faut deviner les noms des films en fonction d'indices et de détails très précis présents en image...

Deux sites et deux manières de jouer :



1) <https://horror.2h56.com/>

Ici, le joueur doit se frayer un chemin à travers cinq plateaux déclinant 56 références cinématographiques, tapies dans l'obscurité des décors et à identifier en 2 minutes 56. Il suffit de taper au clavier le nom de l'oeuvre à laquelle on pense en parcourant l'écran avec sa souris - lampe torche. Si la réponse est bonne, on gagne de précieuses secondes. En revanche dans le cas inverse, c'est un malus qui prévaut. Du coup, il n'est pas si évident de trouver toutes les références en si peu de temps, d'autant que certaines sont bien planquées !

Un petit jeu toujours aussi sympathique et addictif, à essayer !

2) <https://www.2h56.com/fr/2h56-station-jeu>

Tu as 2 heures pour trouver les 56 références de films français cachées dans la station.

Tu penses être incollable sur le cinéma français d'hier et d'aujourd'hui... Voyons voir si c'est le cas!!

Bricks aux épinards et au boeuf



Ingrédients:

Epinards 400 g

Oignons 2

Viande boeuf hachée 100 g

Bricks 10 feuilles

Huile d'olive 2 cuillères à soupe

Crème fleurette 2 cuillères à soupe

Sel, poivre

- Pelez et émincez les oignons. Dans une poêle, faites suer les oignons avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez ensuite les épinards, la viande hachée, le sel et le poivre. Faites cuire le mélange à feu doux et à couvert entre 5 et 10 minutes. Remuez régulièrement.
- Avant la fin de la cuisson, ajoutez la crème fraîche. Eteindre le feu une dizaine de secondes après. Laissez reposer durant 5 minutes.
- Découpez les feuilles de brick en deux. Disposez un peu de préparation au bout de chaque feuille. Pliez celles-ci en triangles.
- Faites cuire les bricks dans une poêle huilée et chaude. Faites cuire chaque côté durant 3 minutes. Servez chaud.

Fabriquez un bouquet de fleurs en papier en attendant les beaux jours !

Matériel :

- Un rouleau de papier de soie
- Des pics à brochette
- Une paire de ciseau
- Du fil
- Un vase



1. Découpez 6 carrés de 15x15cm pour les petites et 20x20cm pour les grosses fleurs.



2. Pliez vos feuilles en accordéon.





CULTURES
DU CŒUR
Pays de la Loire

- 3.** Nouez le milieu de votre accordéon au bâton avec le fil.



- 4.** Découpez un arrondi à chaque bout et dépliez l'accordéon.



- 5.** Une à une relevez les feuilles.



- 6.** Répétez l'opération autant de fois que vous souhaitez de fleurs dans le bouquet !



Un sport à pratiquer au Printemps avec l'arrivée de la douceur :

LE RUNNING



La course à pied, le running ou encore le jogging, c'est un sport simple. Avec une bonne connaissance des bases de l'entraînement, il n'y a aucune raison de ne pas progresser.

Pour bien démarrer...

Il est totalement inutile (et dangereux) de démarrer la course à pied en partant faire une sortie de plusieurs kilomètres, ou pire : de s'inscrire à une course en se disant que l'on va relever le défi sans avoir besoin de s'entraîner. Ce serait tout simplement le meilleur moyen de se retrouver vite fait bien fait aux urgences !

Aussi, quand on débute le running, il ne faut pas chercher à vouloir aller trop vite, au risque de se blesser ou de se dégoûter ! La règle d'or à retenir est la progressivité et la régularité. Mieux vaut aller faire un footing de 20 minutes trois fois par semaine qu'une seule fois pendant 1 heure !

Courir, c'est la santé...

On se bouge ! Faire du running fait du bien au moral (les fameuses endorphines) et contribue au maintien d'une bonne santé.

En effet, courir permet de se vider la tête, de décharger son stress, de gagner en énergie, de perdre du poids, d'affiner et de galber son corps, d'améliorer ses capacités cardio en musclant son cœur, ou encore de mieux dormir.

Quelques précautions à prendre avant de se lancer...

Pour protéger nos articulations et nos vertèbres des chocs, on évite au maximum de courir sur le bitume. L'herbe, la terre, les cailloux sont à privilégier. On pense aussi à boire beaucoup d'eau et à manger quelques fruits secs, voire un plat de féculents, avant une grande sortie. Et attention à bien s'étirer après avoir couru, sinon, gare aux courbatures !

Le Jeu des 7 erreurs

On vous met au défi ! Serez-vous en mesure de repérer les sept erreurs dans la photo de droite ? Bonne chance !



Bulle de jeux



CULTURES
DU CŒUR
Pays de la Loire



Source :
https://dessinemoiunehistoire.net/coloriage-artiste-peintre/?fbclid=IwAR1im5u2KSSFzaMFBpGN2et0D8JrYNf-1pAoLsw_19Yar4WYzX--j6Ngfdw

Le Sacre du Printemps



Une oeuvre qui dépasse le tapis de scène: le Sacre du printemps, un tableau de Nicolas Roerich (1910)

Le Sacre du printemps est un ballet classique de Stravinsky. Il relate l'histoire d'un grand rite sacré païen, des grands sages observent une jeune fille exécuter une danse jusqu'à sa mort pour la livrer en offrande au dieu du Printemps.

Que ressentez-vous face à ces œuvres ?

Quelle.s envie.s cela vous donne ?

Quelle.s émotion.s cela vous inspire ?



Des danseuses de la version originale du Sacre du printemps

SOLUTION BULLE ECRITURE PRINTEMPS

Texte de Nadia Esteba (artiste éclectique, née en 1948 à La Palme)

Aujourd'hui, mes mains embaument et je n'arrête pas de les porter vers les narines pour humer cette piquante fraîcheur ; thym, romarin ... fenouil ; ce sont des rites d'aujourd'hui pour reprendre le cours de l'histoire de la vie, retrouver le sourire, des sensations dans le manque, refaire le chemin, mais je suis seule avec ces acquis ; la mémoire me restitue des bribes de moments innocents. Alors, à cet instant, je me fais une tisane de thym, une infusion et l'eau qui frémit doucement ce 10 mai ressemble davantage à un simulacre de goûter, c'est plus une cérémonie qu'une véritable soif. Il a plu le 1er mai ; en principe quand toutes les touffes sont en fleurs, si mignonnes et d'un si beau bleu, on bat la campagne pour une cueillette odorante de branchettes douces au toucher ; l'on sent coller aux doigts la sève nouvelle. Alors je refais ce que faisaient les familles qui s'égayaient dans les garrigues, heureuses en plein air dans les gris et verts passés des oliviers sauvages les "roupiou"s, les chênes kermes, l'alaterne, sous un ciel insolent dégagé, ému lui aussi... Je me souviens alors des moments légers du printemps par tous les sens.



CULTURES
DU CŒUR
Pays de la Loire

En espérant que cette Bulle d'Art vous a plu, n'hésitez pas à nous transmettre votre réalisation ainsi que les poèmes, recettes, bricolages que vous aimeriez partager.

Vous pouvez nous joindre par mail :

Fanny SONNTAG (Sarthe) – mediation1.pdll@culturesducoeur.org

Pauline LEROUGE (Mayenne) – mediation2.pdll@culturesducoeur.org

Priscille BOUCHAUD (Maine et Loire) – mediation3.pdll@culturesducoeur.org

Noémie DELAUNAY (Loire Atlantique) – mediation4.pdll@culturesducoeur.org

Coralie NALLAMOUTOU (Région) – coordination.pdll@culturesducoeur.org

Cultures du Cœur Pays de la Loire
Pôle Coluche – 31 allée Claude Debussy 72100 Le Mans
www.culturesducoeur.org