

## LE RETOUR DES ACTIVITÉS À LA SÉQUA (2)

LE 1ER AVRIL DERNIER, NOUS NOUS RÉJOUISSONS DE POUVOIR VOUS ANNONCER LA REPRISE DE CERTAINES ACTIVITÉS PHYSIQUES EN EXTÉRIEUR. FORCE EST DE CONSTATER QUE NOTRE ENTHOUSIASME S'EST VITE FAIT

RATTRAPER À NOTRE INSU PAR LE POISSON... D'AVRIL.

« EN MAI, FAIS CE QU'IL TE PLAÎT ! », ET BIEN C'EST CE QUE NOUS VERRONS. UNE EXPRESSION QUI AUJOURD'HUI PLUS QUE JAMAIS, DONNE DE L'ESPOIR AUX TROUPES.

### IL Y A 100 ANS DÉJÀ

En 1919, la Séquanaise s'implantait officiellement sur le champ de Foire, avec l'aide de Monsieur Hyacinthe Friant, alors directeur de l'ENIL et maire de Poligny. Le bâtiment que nous connaissons sera néanmoins construit vers 1980.

Depuis quelque temps, l'équipe de la Séquanaise fouille dans les archives de l'association pour faire revivre les souvenirs .

Nous invitons toutes les personnes en possession de souvenirs, photos, documents de la Séquanaise à nous envoyer les informations par mail. Elles seront utilisées dans divers projets, comme la création d'un socle historique.

Une idée, un projet ? Pour cela, il suffit de nous contacter !

03 84 37 30 50 // [andrea.favre@la-sequanaise.com](mailto:andrea.favre@la-sequanaise.com)

### 120 ANS D'HISTOIRE



### LE MOIS DE MAI : NOUVEAU DÉPART, NOUVELLES PERSPECTIVES

Et pour commencer ce mois en beauté, nous nous réjouissons de pouvoir (enfin) proposer des interventions à l'école Saint Louis en... Tennis de table ! Les CM1-CM2 auront le loisir de développer leur motricité à travers des exercices ludiques et variés proposés par Bastien NICOD et Natalia ARNAUD.

### FOCUS SUR : LA SOPHROLOGIE

Pratiquer la sophrologie, c'est prendre le temps de souffler !

Souffler dans sa vie, souffler dans son corps, souffler ses tensions, son stress, se libérer de ses peurs, s'alléger de ses poids...

C'est retrouver l'harmonie, la confiance en soi, la maîtrise émotionnelle des événements, la tranquillité de la conscience par des techniques faciles à utiliser pour son bien-être quotidien.

Salle Jacques BREL

Judi: 18h30-19h30 (+16ans)

Animatrice : Sophie COSTE



Plus d'infos : [la-sequanaise.com/les-activites/](http://la-sequanaise.com/les-activites/)



# Le Secteur Jeunes

10 - 17 ans

## L'énigme d'Einstein, vous la connaissez ? (version légèrement modifiée)

Il y a 5 maisons dans la rue et chacune a une couleur différente.

Dans chaque maison habite une personne de nationalité différente.

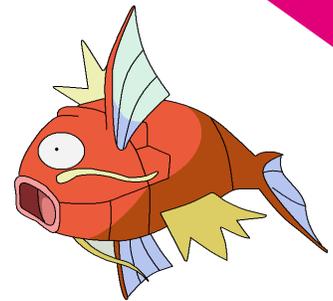
Chacune de ces personnes a une boisson, une activité physique et un animal domestique préférés.

Aucune de ces 5 personnes ne boit la même boisson, ne fait la même activité et n'a le même animal.

### Question : à qui appartient le poisson ?

Indices :

- 1 l'Anglais habite la maison rouge
- 2 le Suédois a un chien
- 3 le Danois aime boire du thé
- 4 la maison verte est immédiatement à gauche de la maison blanche
- 5 le propriétaire de la maison verte boit du café
- 6 la personne qui fait du badminton a un oiseau
- 7 l'homme qui habite dans la maison du milieu boit du lait
- 8 la personne qui habite la maison jaune fait du ping-pong
- 9 le Norvégien habite dans la première maison
- 10 le karatéka habite à côté de celui qui a le chat
- 11 l'homme qui a un cheval habite à côté de celui qui fait du ping-pong
- 12 le danseur boit de la limonade
- 13 le Norvégien habite à côté de la maison bleue
- 14 l'Allemand fait de l'escrime
- 15 le karatéka a un voisin qui boit de l'eau

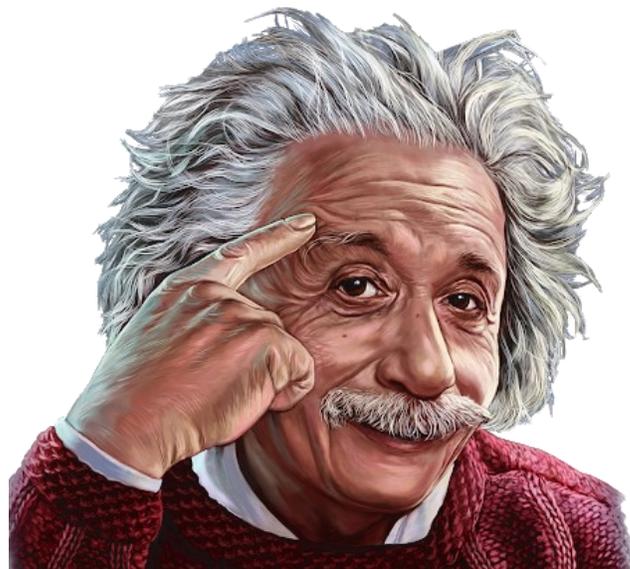


Selon lui, seulement 2% de la population serait en mesure de réaliser cette énigme de tête...

Relevez le défi à votre tour. Un exercice cérébral qui demande une grande concentration.

Astuce : installez vous confortablement, avec ou sans feuille. Prenez quelques secondes pour faire le vide dans votre tête. Inspirez par le nez et expirez par la bouche un bon coup.

Ça y est, à vous de jouer !



Albert EINSTEIN : 1879-1955

Il n'y aurait pas assez de place dans notre gazette pour décrire ce grand homme. Nous le connaissons souvent comme un génie déjanté. Mais n'est-ce pas la définition même du génie d'avoir un grain de folie?

Il a vécu à l'époque de nombreuses guerres, dont les deux guerres mondiales. Certaines de ses idées ont parfois été utilisées pour de mauvaises raisons. Mais une grande partie de son génie permet aujourd'hui de mieux comprendre l'espace dans lequel nous vivons.

Et pour s'être posé ces questions, il en faut de l'imagination !