

30 minutes  
pour tenir  
les enfants loin  
des écrans

## RIEN QUE *pour vous*

Distribution de crayons à vos bambins pour qu'ils recréent les couleurs des maisons sur l'Agoût de Castres, qui étaient au XVII<sup>e</sup> siècle les demeures des tisserands, teinturiers, tanneurs, parcheminiers.



©Océane Lorphelin





10min pour  
devenir  
occitanophone !

# PARLES-TU *tarnais* ?

Retrouve les mots d'origine d'occitane qui se cachent là-dessous.

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

**ESCARGOTER** = LÉZARDER  
**ESPANTER** = SURPRENDRE  
**TOUPINER** = CUISINER  
**FESTEJAR** = FAIRE LA FÊTE  
**FOUSIQUER** = EXPLORER

**POUTOUNER** = EMBRASSER  
**APRENER** = APPRENDRE  
**TASTAR** = GOÛTER  
**RONQUER** = DORMIR  
**BOULÉGUER** = S'AGITER

10 expressions  
qui font sourire...  
ou réfléchir

## À DÉCOUPER ET PLACER DANS DES fortune cookies

(biscuits porte-bonheur)

Qui veut voyager loin ménage sa monture.  
Surtout pour grimper au **Pic du Montalet**. 🏔️

Tout est bon dans le cochon 🐷. Les charcutiers  
des **Monts de Lacaune** vous le diront.

L'âge n'a pas d'importance.  
Sauf si vous êtes un **vin de Gaillac**. 🍷

Tout vient à point au tarnais qui sait attendre 🕒

Impossible n'est pas tarnais 💪

C'est dans les vieux pots qu'on fait la meilleure soupe.  
À condition d'y mettre de l'**ail rose de Lautrec**.

Jamais deux (**croquants de Cordes**) sans trois 😊

La parole est d'argent et le silence est d'or.  
À méditer à l'institut Vajra Yogini 🙏

Une image 🏠 vaut mille mots. C'est pour ça qu'on  
aime tant le **Musée de Toulouse-Lautrec**.

Ne remets pas à demain ce que tu peux faire  
aujourd'hui. Sauf ton escapade 🏃 dans le Tarn,  
qui n'en sera que meilleure (patience).



# LA RECETTE DES *fortune cookies*

(biscuits porte-bonheur)



©Stock Adobe

*Partagez une photo de vos biscuits sur les réseaux sociaux #lepetitespantéconfiné*

## **Ingrédients pour 10 biscuits**

- 1 blanc d'œuf
- 25g de sucre glace
- 25g de sucre en poudre
- 40g de beurre
- 40g de farine
- 2 cuillères à soupe d'eau
- Arôme (vanille, fleur d'oranger,...)  
facultatif

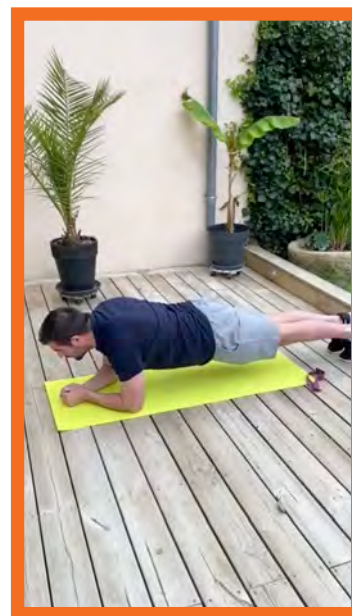
1. Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir.
2. Dans un saladier, versez le blanc d'œuf, le sucre glace et le sucre en poudre et l'eau. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation mousseuse.
3. Ajoutez le beurre, mélangez énergiquement puis ajoutez la farine progressivement en mélangeant au fouet.
4. Faites préchauffer votre four à 180°C. Prélevez une cuillère à café de pâte et étalez-la en cercle sur du papier sulfurisé. Répétez l'opération pour chaque biscuit.
5. Enfourez durant 6 à 8 min, les bords doivent être dorés.
6. À la sortie du four, déposez les petits papiers au centre de chaque biscuit encore chaud, puis pliez le biscuit en deux. Attrapez le biscuit par les deux côtés et recourbez-le pour former une demi-lune (aidez-vous du bord d'un verre ou d'un bol pour lui donner une jolie forme).
7. Dégustez !

5min pour  
garder la forme

## PETITS EXERCICES SPORTIFS AVEC LES JOUEURS DU CASTRES OLYMPIQUE



Pas besoin d'être rugbyman pour se muscler ! Gainage, abdos-fessiers...  
Marc-Antoine Rallier (Talonneur du CO) nous donne ses astuces pour se maintenir en forme.



C'est parti pour quelques minutes d'effort !

