

CARNET DÉCOUVERTE

POUR ADULTE

PAR MEXIQUE DÉCOUVERTE



BONJOUR,

Comment allez- vous ?

Mexique Découverte se doute que le confinement doit être moins sympa qu'une journée de visite au Mexique, c'est pourquoi nous allons vous distraire et vous apprendre quelques petites choses.

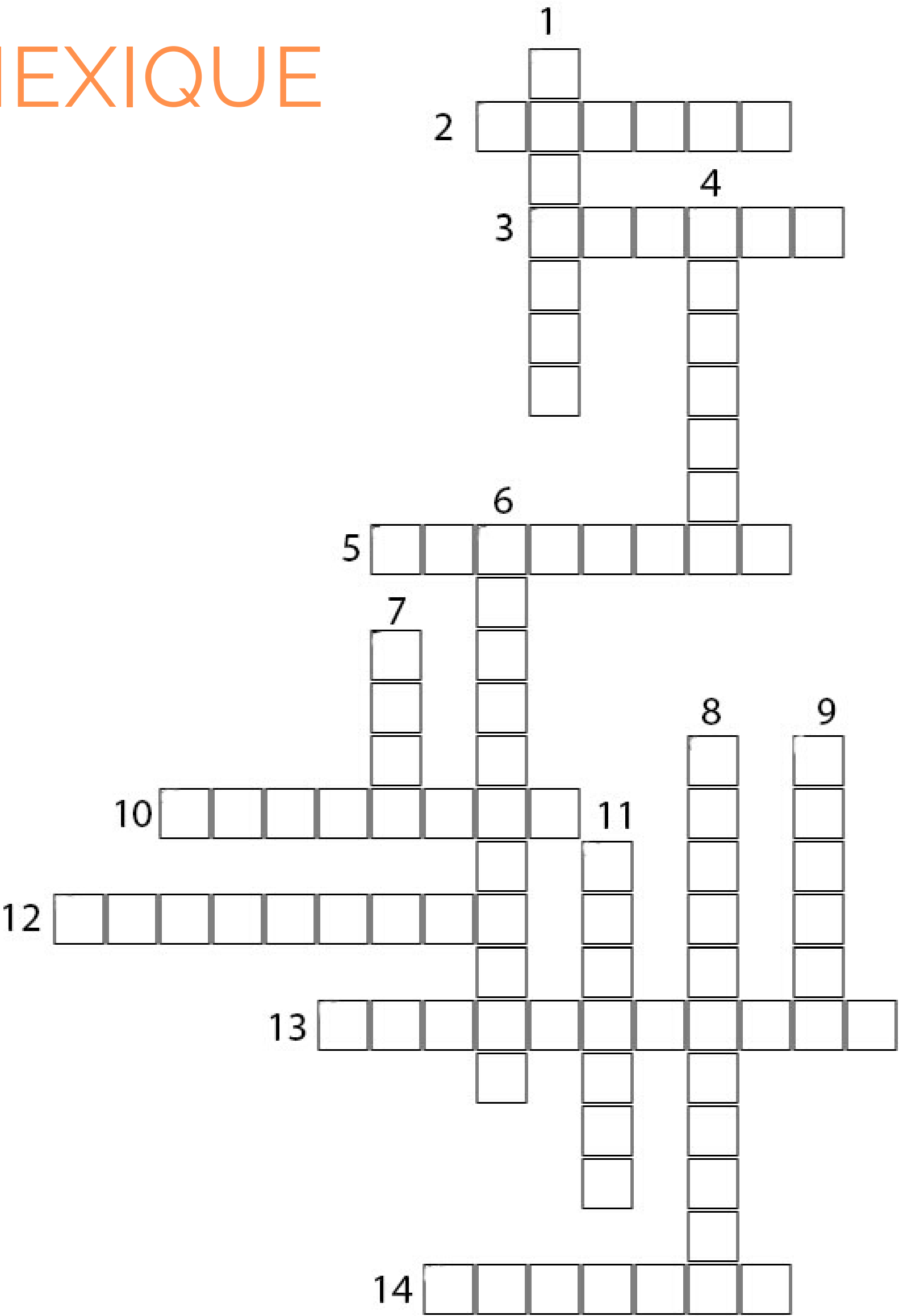
On va donc vous partager des jeux, des recettes, du sport et un défi à relever.

C'est parti, on commence !



1. CONNAÎTRE LE MEXIQUE

LE MEXIQUE



Horizontal

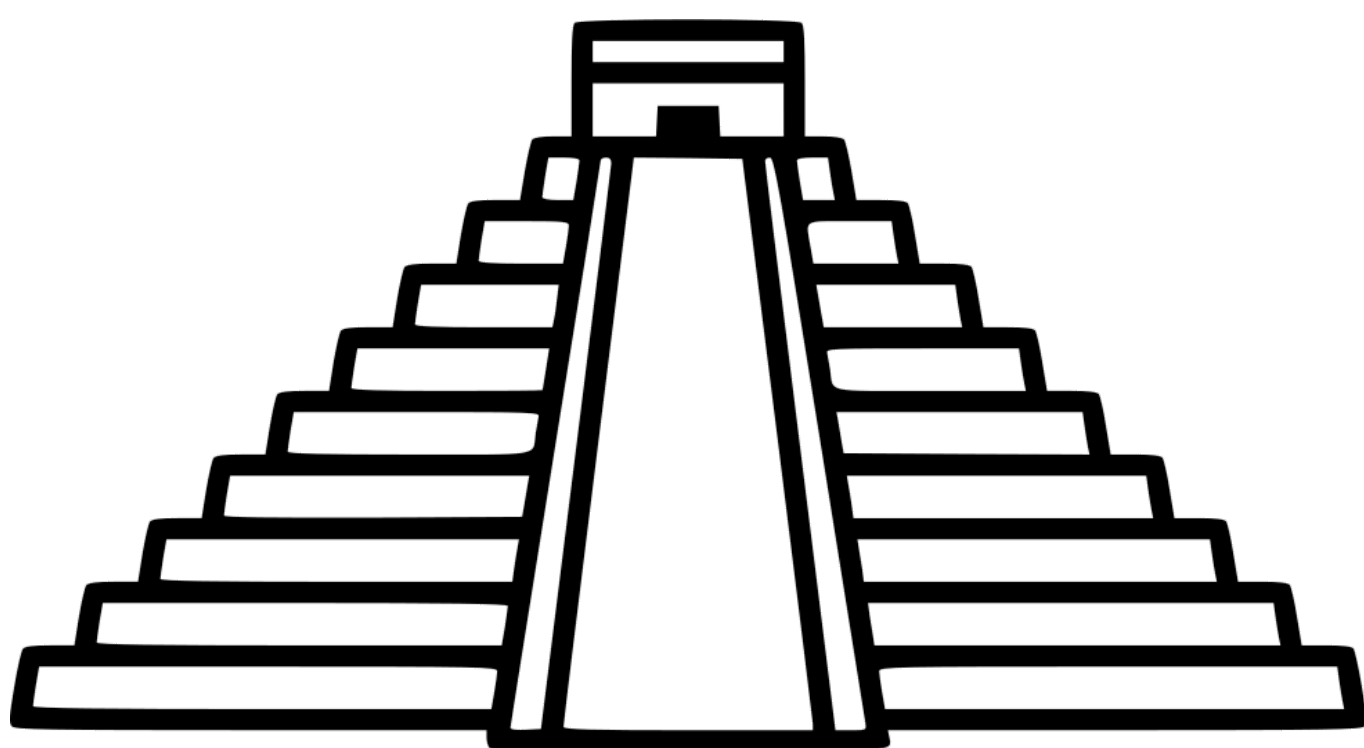
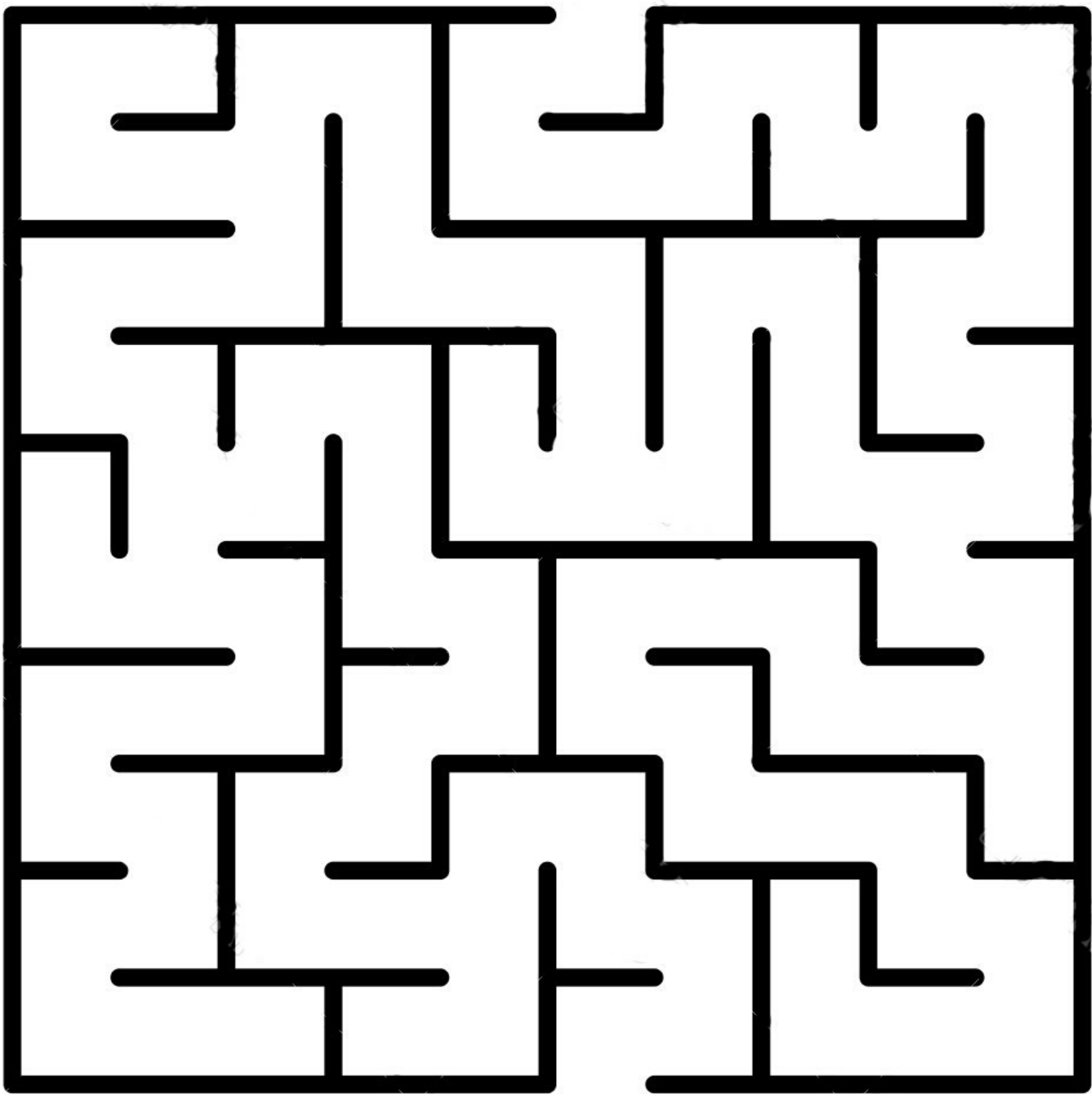
- 2. Capitale du Mexique
- 3. Vêtement très coloré
- 5. Ancienne civilisation Mexicaine
- 10. Musicien d'un petit orchestre ambulant au Mexique
- 12. Un des pays frontaliers du Mexique
- 13. Île en référence à la femme
- 14. On les secoue pour en faire de la musique

Vertical

- 1. Il est dévoré par le figuier de Barbarie sur le drapeau
- 4. Une des mers qui borde le Mexique
- 6. Important site archéologique
- 7. Communauté existante dans la péninsule du Yucatán
- 8. Site archéologique célèbre au Mexique
- 9. Reptile inoffensif
- 11. Alcool typique du Mexique

2. ALLER JUSQU'À CHICHEN ITZA

Entrée



3. TESTER SA CULTURE MEXICAINE

QUELLE EST LA MONNAIE DU MEXIQUE ?

1. Le dollar mexicain
2. Le pesos américain
3. Le pesos mexicain
4. Le centavos mexicain

COMBIEN D'ÉTAT DIVISE LE MEXIQUE ?

1. 32
2. 26
3. 34
4. 28

COMBIEN DE PAYS ONT UNE FRONTIÈRE AVEC LE MEXIQUE ?

1. Un
2. Deux
3. Trois
4. Quatre

LE MEXIQUE EST-IL LE PREMIER EXPORTATEUR DE BIÈRE AU MONDE ?

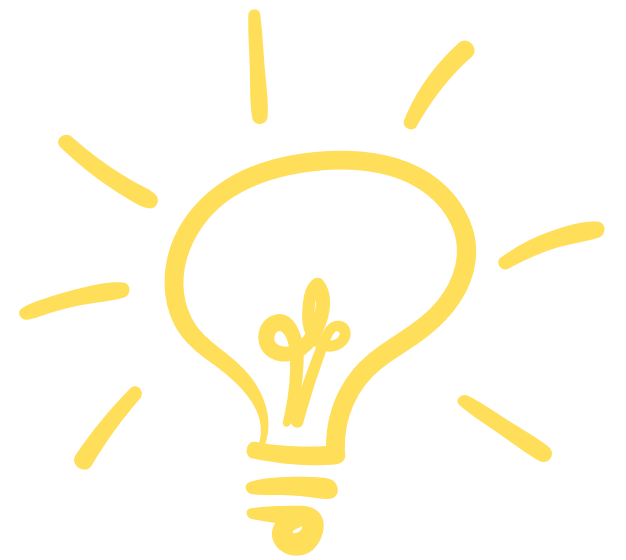
1. Vrai
2. Faux

QUE FONT LES MEXICAINS LORS DE LA FÊTE DES MORTS ?

1. Ils restent chez eux et ne doivent pas sortir
2. Ils chantent des chansons religieuses
3. Ils font des offrandes à leurs ancêtres
4. Ils préparent du guacamole pour toute la famille

COMMENT S'APPELAIT MEXICO AVANT L'ARRIVÉE DES ESPAGNOLS ?

1. Tenochtitlan
2. Merida
3. Valladolid
4. Teotihuacan



4. ÊTRE PRÊT POUR LES PROCHAINES VACANCES

SPORT

Durée : 10 minutes

Fréquence : 3 fois/semaines (lundi, mercredi, vendredi)

Matériel : Aucun

LUNDI

Squats

- 1m30 d'effort
- 30 sec de repos
- 1 min d'effort

Repos : 30 sec

Jumping Jack

- 1m30 d'effort
- 30 sec de repos
- 1m30 d'effort

Repos : 30 sec

Chaise

- 1 min d'effort
- 30 sec de repos
- 1 min d'effort

MERCREDI

Fente

- 1m30 d'effort
- 30 sec de repos
- 1 min d'effort

Repos : 30 sec

Abdos

- 1m30 d'effort
- 30 sec de repos
- 1m30 d'effort

Repos : 30 sec

Gainage

- 1 min d'effort
- 30 sec de repos
- 1 min côté dos

VENDREDI

Squats jump

- 1m30 squat jump
- 30 sec de repos
- 1 min squat jump

Repos : 30 sec

Soulevé de fesses

- 1m30
- 30 sec de repos
- 1m30

Repos : 30 sec

Gainage latéral

- 1 min à droite
- 30 sec de repos
- 1 min à gauche

5. DIRECTION LA CUISINE



¡ EL GUACAMOLE !

Ingrédients :

- 3 avocats
- 2 tomates
- 1/2 oignon
- 1 citron vert ou jaune
- 3 pincées de sel



Recette:

- Dans un saladier écraser les avocats à l'aide d'une fourchette.
- Couper les tomates en petits dés, puis les incorporer à l'avocat écrasé.
- Couper le demi oignon en petit morceaux et l'incorporer au mélange.
- Presser le jus du citron sur le mélange.
- Mélanger tous les ingrédients et ajouter le sel.

BUEN PROVECHO!

[La recette en image sur notre page Youtube.](#)

N'hésitez pas à rajouter quelques nachos, mettre les pieds dans la baignoire, fermer les yeux et à vous imaginer au bord d'une plage Mexicaine.

6. APPRENDRE À DANSER

Bonjour chers amateurs ou confirmés,

Envie d'apprendre à danser la Salsa ?

Nous vous proposons deux cours gratuits réalisés par Mylo afin d'apprendre les bases de notre jolie danse d'Amérique Latine !

Et nous vous proposons également un petit défi : filmez-vous et envoyez-nous votre vidéo :)

Sur instagram en taguant @mexique_decouverte
et en mettant #MXDCHALLENGE

Par mail à brigitte@mexique-decouverte.com

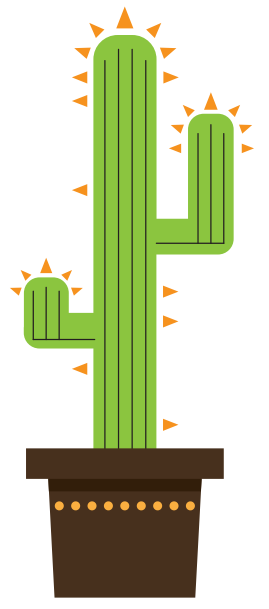
C'est parti !

Les pas de base de la Salsa

Dansez la Salsa !



CHERS AMIS,



Vous vous êtes amusés ? On l'espère !

Aujourd'hui la situation vous permet d'être plus imaginatif que jamais alors si vous avez des envies particulières de jeux, des idées pour vos futurs voyages, des photos à nous partager ou toutes autres choses n'hésitez pas à nous contacter via notre Chat en ligne.

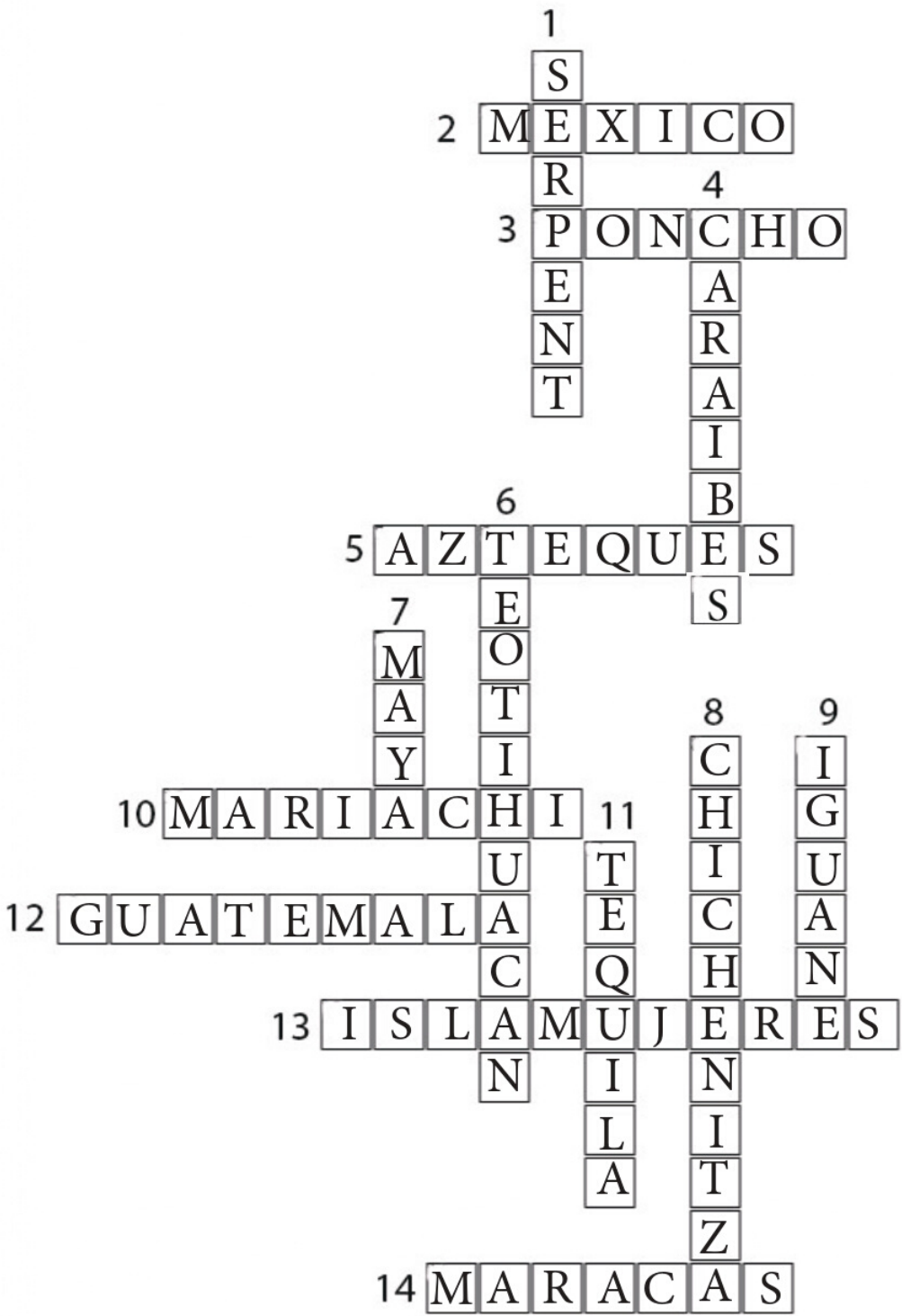
Prenez soin de vous et de votre famille !

À BIENTÔT !

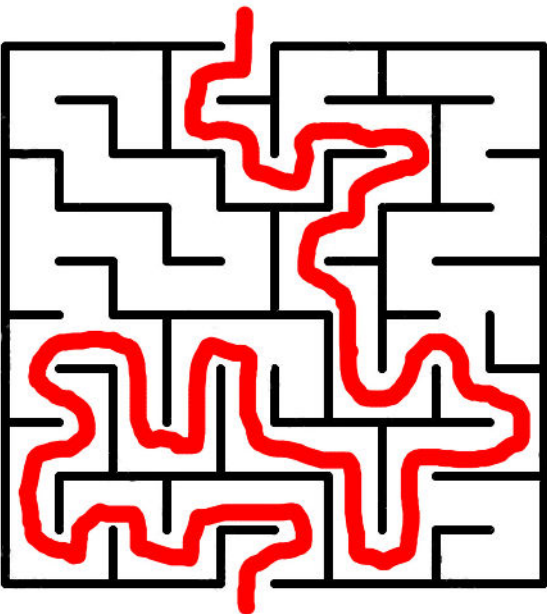


FICHE RÉPONSE

1. CONNAÎTRE LE MEXIQUE



2. ALLER JUSQU'À CHICHEN ITZA



3. TESTER SA CULTURE MEXICAINE

- 1. Réponse 3
- 2. Réponse 1
- 3. Réponse 3
- 4. Réponse 1
- 5. Réponse 3
- 6. Réponse 1