

Bulletin du printemps

Des jeux pour s'amuser et entretenir sa mémoire

OBSERVER



CALCULER



Édition du mois

**Mars
2026**

ÉCRIRE



Actualités - Recette - Quiz et bien d'autres

famileo

Sommaire

Actualités.....	Page 3
Recette.....	Page 6
Quelle heure est-il ?.....	Page 7
Alphabet codé.....	Page 8
Envol.....	Page 9
Le compte est bon.....	Page 10
Longue vue.....	Page 11
Quiz.....	Page 12
Solutions.....	Page 13

Actualités

- Mars 2026 -



Le printemps arrive

Le printemps commence officiellement le 20 mars, lors de l'équinoxe. À partir de cette date, les journées deviennent progressivement plus longues que les nuits, apportant davantage de lumière naturelle au quotidien.

La nature entre dans une phase de renouveau. Les arbres commencent à bourgeonner, les fleurs font leur apparition et les oiseaux se font plus nombreux. Les températures plus clémentes encouragent les sorties, les promenades et les activités en extérieur, bénéfiques pour le bien-être et la mobilité.

Le printemps est aussi une période associée au changement de rythme. Après les mois d'hiver, chacun peut retrouver progressivement des habitudes plus actives, tout en respectant son propre tempo.

Le saviez-vous ?

Le mot printemps vient du latin *primus tempus*, qui signifie « premier temps », marquant le début du cycle des saisons.



Les élections municipales

Les élections municipales permettent d'élire le maire et les conseillers municipaux. Elles ont lieu tous les six ans et concernent la vie quotidienne des communes.

Les prochaines élections se dérouleront en mars 2026 :

- **1er tour** : 15 mars 2026
- **2ème tour** : 22 mars 2026 (si nécessaire)

Pour voter, il est important d'être inscrit sur les listes électorales.

Les informations pratiques seront communiquées par les mairies à l'approche du scrutin.



Changement d'heure

Dans la nuit du 28 au 29 mars, nous passons à l'heure d'été. À 2 heures du matin, il sera 3 heures : nous avançons donc nos montres d'une heure.

Ce dispositif a été instauré en France en 1976, à la suite du choc pétrolier, afin de mieux utiliser la lumière naturelle et de réaliser des économies d'énergie. L'idée est simple : en décalant les horaires, on profite davantage de la lumière du jour en fin de journée.

Si nous perdons une heure de sommeil cette nuit-là, les journées semblent ensuite plus longues et plus lumineuses.



21 mars : Journée internationale des forêts

Le 21 mars, la Journée internationale des forêts met à l'honneur ces espaces essentiels à notre planète.

Les forêts couvrent environ 31 % des terres émergées et abritent une grande partie de la biodiversité mondiale. Elles absorbent le dioxyde de carbone, produisent de l'oxygène et contribuent à réguler le climat.

En France, la forêt représente près d'un tiers du territoire. Cette journée est l'occasion de rappeler l'importance de les protéger face au changement climatique.

Le grand retour des oiseaux migrants

Au printemps, de nombreux oiseaux migrants reviennent après avoir passé l'hiver dans des régions plus chaudes, souvent en Afrique.

Les hirondelles et les cigognes parcourent parfois plusieurs milliers de kilomètres pour rejoindre leurs lieux de nidification. Elles s'orientent grâce au soleil, aux étoiles et au champ magnétique terrestre.

Leur retour en mars est l'un des signes les plus attendus du changement de saison.





Difficulté



Recette

- Spécial légume de saison -

Lisez la recette puis complétez les phrases avec les mots proposés.
Attention : certains mots sont inutiles et quelques légumes ne sont pas de saison. Ne les utilisez pas.

Liste de mots :

- | | | |
|----------------|-----------------|---------------|
| • poivrons | • 180 | • concombres |
| • œufs | • crème fraîche | • 30 |
| • courgettes | • poireaux | • 5 g |
| • sel | • four | • tomates |
| • 3 | • poivre | • poêle |
| • fromage râpé | • 100 g | • pâte brisée |



Quiche aux _____

Ingrédients :

- 2 _____
- 1 _____
- ____ œufs
- 20 cl de _____
- ____ fromage râpé
- sel
- poivre

Préparation :

1. Lavez les _____ et coupez-les en fines rondelles.
2. Faites-les revenir doucement dans une poêle avec un peu de matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Dans un saladier, cassez les _____ et mélangez-les avec la _____.
4. Ajoutez le fromage râpé, puis salez et poivrez.
5. Préchauffez le four à ____ °C.
6. Étalez la _____ dans un moule à tarte.
7. Répartissez les _____ sur la pâte, puis versez la préparation par-dessus.
8. Enfournez et faites cuire environ __ minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.



Difficulté



Quelle heure est-il ?

- Spécial changement d'heure -

Ça y est, le changement d'heure est arrivé !

Pour chacune des horloges, placez la petite aiguille (les heures) et la grande aiguille (les minutes) au bon endroit en suivant les indications.

Placez les aiguilles sur l'horloge en respectant l'heure indiquée.

6 : 45



Changement d'heure :
avancez d'une heure
à Paris.

Paris



Quelle heure est-il à New York ? Retirez 6 heures par rapport à l'heure de Paris.

New-York



Tokyo a 13 heures d'avance
sur New York. Indiquez
l'heure.

Tokyo



Mexico a 15 heures de
retard sur Tokyo. Quelle
heure est-il à Mexico ?

Mexico





Difficulté



Alphabet codé

Remplissez la grille en remplaçant les chiffres par des lettres.
Un même chiffre représente toujours la même lettre.
Reconstituez les mots au fur et à mesure que de nouvelles lettres
apparaissent dans la grille.

	¹ R		¹ R		² A		17		19		8		5		² A		24		25		9
25	² A	26	6	5	7		18	² A	³ L	21	20	² A	10		13	8	12	³ L	² A	11	5
	³ L		5		¹ R		5		6		19		23		12		6		11		¹ R
² A	³ L	12	5	13	5	¹ R	² A		17	19	8	¹ R	8	7	6	5	³ L		25	8	5
	⁴ Y						7			7		13		5		5		5			
23	5	22	² A	10	7	5		16	12	16	12	7	5	¹ R		16	5	15	¹ R	5	¹ R
			10		² A		22		² A		⁴ Y				² A						5
² A	11	12	10		¹ R	8	² A		17	5	² A	10	7		23	5	11	12	¹ R	6	20
	8		5		7		20		8		15		8		¹ R		² A		25		6
8	10	5	14	12	¹ R	² A	15	³ L	5		³ L	8	9	10	5		24	³ L	6	7	5
	5		5		5		5		10		5		5		7		5		20		¹ R

¹ R	² A	³ L	⁴ Y	⁵	⁶	⁷	⁸	⁹	¹⁰	¹¹	¹²	¹³
¹⁴	¹⁵	¹⁶	¹⁷	¹⁸	¹⁹	²⁰	²¹	²²	²³	²⁴	²⁵	²⁶



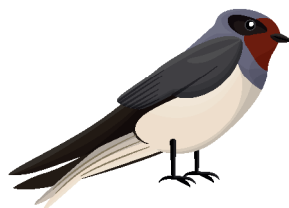
Difficulté



Envol

- Spécial oiseaux -

Entourez les 2 oiseaux migrateurs parmi les 3 et tentez de trouver grâce aux photos où ils ont migré avant de revenir sur leurs terres.



Hirondelle



Mésange

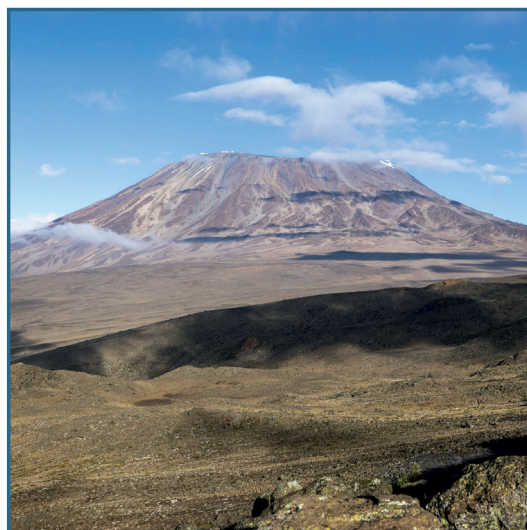


Cigogne

De nombreux oiseaux migrent vers l'Afrique subsaharienne.

- Quel est le nom de cette montagne emblématique ?

- Dans quel pays se trouve ce célèbre sommet africain ?



De nombreux oiseaux migrent vers l'Afrique de l'Ouest pour passer l'hiver.

- Quel est le nom de cette île emblématique ?

- Dans quel pays se situe ce lieu chargé d'histoire ?



Difficulté



Le compte est bon

Complétez chaque grille avec les nombres manquants.
Les opérations doivent être justes horizontalement et verticalement.
Chaque ligne et chaque colonne forme un calcul correct.

6	+		=	10
+				-
2				
=				=
	-	5	=	

9	-		=	
-				+
				4
=				=
5	+		=	11

	+	2	=	4
-				+
1				
=				=
	+	6	=	

	-	6	=	
-				+
				9
=				=
4	+		=	10

1	+	5	=	
+				+
=				=
	+	5	=	9

13	-	3	=	
+				-
				2
=				=
	-	7	=	



Difficulté



Longue vue

- Spécial printemps -

Observez bien l'image et retrouvez tous les éléments de la liste.

Liste à retrouver :





Difficulté



Quiz - Spécial histoire -

Lisez attentivement chaque question. Pour les premières, entourez la bonne réponse parmi les quatre propositions. Pour la dernière : rédigez votre réponse dans l'espace prévu.

Le 15 mars -44, un célèbre dirigeant romain est assassiné lors des "Ides de Mars". De qui s'agit-il ?

- A**
Auguste
- B**
Jules César
- C**
Néron
- D**
Marc Aurèle

Le 8 mars est aujourd'hui une journée internationale reconnue par l'ONU. Quelle est cette journée ?

- A**
Journée de la paix
- B**
Journée des droits des femmes
- C**
Journée de l'Europe
- D**
Journée du travail

Le 25 mars 1957, un traité fondateur de la construction européenne est signé. Quel est son nom ?

- A**
Traité de Versailles
- B**
Traité de Maastricht
- C**
Traité de Rome
- D**
Traité de Lisbonne

Le 14 mars 1879 naît un scientifique qui révolutionnera notre compréhension de l'univers. Qui est-il ?

- A**
Galilée
- B**
Isaac Newton
- C**
Albert Einstein
- D**
Louis Pasteur

Chaque année, le 17 mars, une grande fête populaire met à l'honneur un saint patron. Dans quel pays est-elle née ?

Recette



Quiche aux poireaux

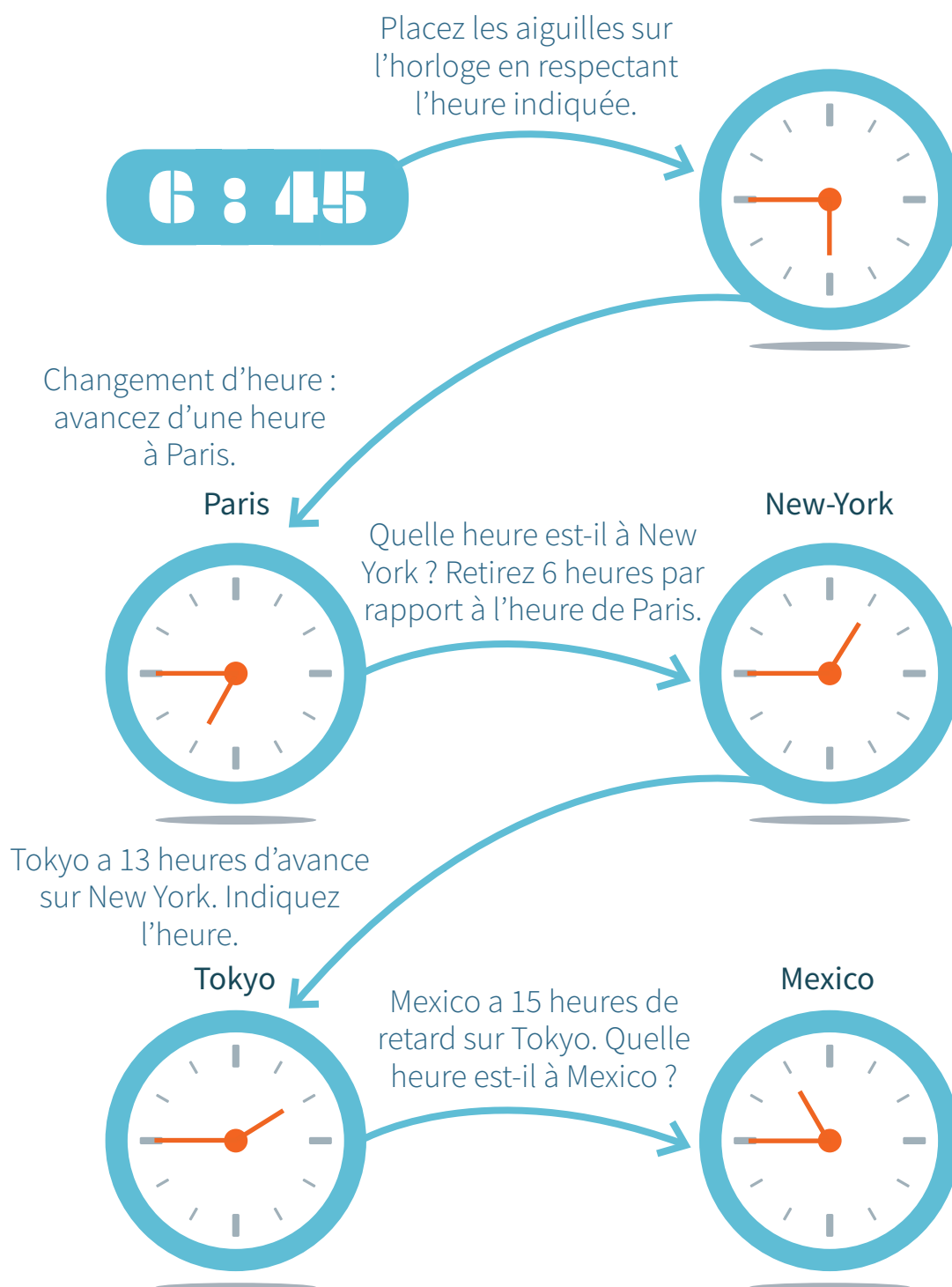
Ingrédients :

- 2 poireaux
- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g fromage râpé
- sel
- poivre

Préparation :

1. Lavez les poireaux et coupez-les en fines rondelles.
2. Faites-les revenir doucement dans une poêle avec un peu de matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Dans un saladier, cassez les œufs et mélangez-les avec la crème fraîche.
4. Ajoutez le fromage râpé, puis salez et poivrez.
5. Préchauffez le four à 180 °C.
6. Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte.
7. Répartissez les poireaux sur la pâte, puis versez la préparation par-dessus.
8. Enfournez et faites cuire environ 30 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

Quelle heure est-il ?

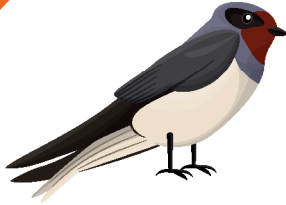


Alphabet codé

	¹ R		¹ R		² A		¹⁷ S		¹⁹ P		⁸ I		⁵ E		² A		²⁴ F		²⁵ H		⁹ G
²⁵ H	² A	²⁶ Q	⁶ U	⁵ E	⁷ T		¹⁸ W	² A	³ L	²¹ K	²⁰ M	² A	¹⁰ N		¹³ V	⁸ I	¹² O	³ L	² A	¹¹ C	⁵ E
	³ L		⁵ E		¹ R		⁵ E		⁶ U		¹⁹ P		²³ D		¹² O		⁶ U		¹¹ C		¹ R
² A	³ L	¹² O	⁵ E	¹³ V	⁵ E	¹ R	² A		¹⁷ S	¹⁹ P	⁸ I	¹ R	⁸ I	⁷ T	⁶ U	⁵ E	³ L		²⁵ H	⁸ I	⁵ E
	⁴ Y						⁷ T				⁷ T		¹³ V		⁵ E		⁵ E		⁵ E		
²³ D	⁵ E	²² J	² A	¹⁰ N	⁷ T	⁵ E		¹⁶ Z	¹² O	¹⁶ Z	¹² O	⁷ T	⁵ E	¹ R		¹⁶ Z	⁵ E	¹⁵ B	¹ R	⁵ E	¹ R
			¹⁰ N		² A		²² J		² A		⁴ Y				² A						⁵ E
² A	¹¹ C	¹² O	¹⁰ N		¹ R	⁸ I	² A		¹⁷ S	⁵ E	² A	¹⁰ N	⁷ T		²³ D	⁵ E	¹¹ C	¹² O	¹ R	⁶ U	²⁰ M
	⁸ I		⁵ E		⁷ T		²⁰ M		⁸ I		¹⁵ B		⁸ I		¹ R		² A		²⁵ H		⁶ U
⁸ I	¹⁰ N	⁵ E	¹⁴ X	¹² O	¹ R	² A	¹⁵ B	³ L	⁵ E		³ L	⁸ I	⁹ G	¹⁰ N	⁵ E		²⁴ F	³ L	⁶ U	⁷ T	⁵ E
	⁵ E		⁵ E		⁵ E		⁵ E		¹⁰ N		⁵ E		⁵ E		⁷ T		⁵ E		²⁰ M		¹ R

¹ R	² A	³ L	⁴ Y	⁵ E	⁶ U	⁷ T	⁸ I	⁹ G	¹⁰ N	¹¹ C	¹² O	¹³ V
¹⁴ X	¹⁵ B	¹⁶ Z	¹⁷ S	¹⁸ W	¹⁹ P	²⁰ M	²¹ K	²² J	²³ D	²⁴ F	²⁵ H	²⁶ Q

Envol



Hirondelle



Mésange



Cigogne

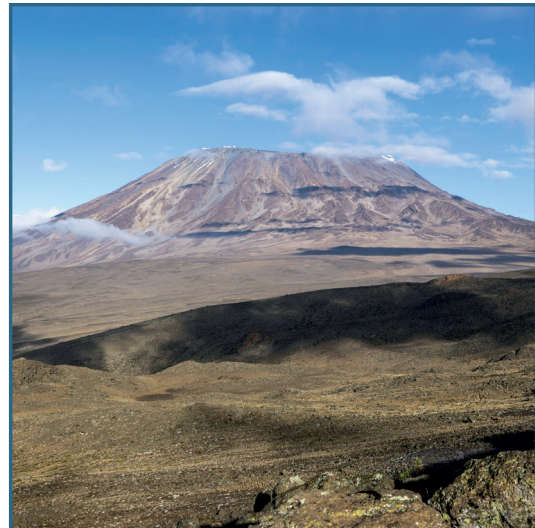
De nombreux oiseaux migrent vers l'Afrique subsaharienne.

- Quel est le nom de cette montagne emblématique ?

Kilimandjaro

- Dans quel pays se trouve ce célèbre sommet africain ?

Tanzanie



De nombreux oiseaux migrent vers l'Afrique de l'Ouest pour passer l'hiver.

- Quel est le nom de cette île emblématique ?

Île de Gorée

- Dans quel pays se situe ce lieu chargé d'histoire ?

Sénégal

Le compte est bon

Solution

6	+	4	=	10
+				-
2				7
=				=
8	-	5	=	3

9	-	2	=	7
-				+
4				4
=				=
5	+	6	=	11

2	+	2	=	4
-				+
1				3
=				=
1	+	6	=	7

7	-	6	=	1
-				+
3				9
=				=
4	+	6	=	10

1	+	5	=	6
+				+
3				3
=				=
4	+	5	=	9

13	-	3	=	10
+				-
2				2
=				=
15	-	7	=	8

Longue vue

Solution

Liste à retrouver :



Quiz

Solution

Le 15 mars -44, un célèbre dirigeant romain est assassiné lors des “Ides de Mars”. De qui s’agit-il ?

B
Jules César

Le 15 mars -44, lors des célèbres “Ides de Mars”, Jules César est assassiné au Sénat de Rome par un groupe de sénateurs. Cet événement marque un tournant majeur dans l’histoire romaine et ouvre la voie à la fin de la République.

Le 8 mars est aujourd’hui une journée internationale reconnue par l’ONU. Quelle est cette journée ?

B
**Journée
des droits
des femmes**

Le 8 mars est reconnu par l’ONU comme la Journée internationale des droits des femmes. Cette journée met en lumière les luttes pour l’égalité, les droits et la reconnaissance des femmes à travers le monde.

Le 25 mars 1957, un traité fondateur de la construction européenne est signé. Quel est son nom ?

C
**Traité
de Rome**

Signé le 25 mars 1957, le Traité de Rome fonde la Communauté économique européenne (CEE). Il constitue une étape essentielle dans la construction de l’Union européenne.

Le 14 mars 1879 naît un scientifique qui révolutionnera notre compréhension de l’univers. Qui est-il ?

C
Albert Einstein

Né le 14 mars 1879, Albert Einstein est l’un des plus grands scientifiques du XXe siècle. Il est notamment célèbre pour la théorie de la relativité, qui a profondément transformé notre compréhension de l’univers.

Chaque année, le 17 mars, une grande fête populaire met à l’honneur un saint patron. Dans quel pays est-elle née ?

Irlande

La fête du 17 mars célèbre la Saint-Patrick, saint patron de l’Irlande. Cette fête nationale irlandaise est aujourd’hui célébrée dans de nombreux pays à travers le monde.

...Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle édition...

famileo



MU

Studio de création de jeux
www.muni-creation.fr