



REGEHVO
Plateforme d'accompagnement
et de répit

LA GAZETTE DES AIDANTS

SEPTEMBRE / OCTOBRE

N° 11



SOMMAIRE

Editorial	1
Fruits et Légumes de Saison	2
Silver Fourchette	3
Retour à l'école	4
Des recettes comme on les aime	13
Poussons la chanson	15
Un peu de lecture	16
La loi de l'attraction	18
Album photo	20
Affirmations positives	21
Faites marcher vos cellules grises	22
Solutions	24
A savoir sur la gazette	25



EDITORIAL

Bonjour à toutes et à tous,

En cette période de rentrée scolaire, nous vous avons concocté une gazette qui vous replongera très certainement dans vos souvenirs d'écoliers.

L'équipe Regehvo vous souhaite bon voyage au pays de l'innocence.

"De toutes les écoles que j'ai fréquentées, c'est l'école buissonnière qui m'a paru la meilleure."

Le Petit Prince



L'équipe des biglenses

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



SEPTEMBRE

- Ail
 - Artichaut
 - Aubergine
 - Blette
 - Brocoli
 - Carotte
 - Chou-fleur
 - Champignon de Paris
 - Concombre
 - Courge
 - Courgette
 - Cresson
 - Épinard
 - Fenouil
 - Haricot vert
 - Laitue
 - Maïs
 - Oignon
 - Poireau
 - Poivron
 - Potiron
 - Tomate
-
- Figue
 - Melon
 - Mirabelle
 - Mûre
 - Myrtille
 - Noisette
 - Noix
 - Poire
 - Pomme
 - Prune
 - Quetsche
 - Raisin
 - Reine Claude

OCTOBRE

- Ail
 - Betterave
 - Blette
 - Brocoli
 - Carotte
 - Celeri
 - Champignon de Paris
 - Chou
 - Chou de Bruxelles
 - Chou-fleur
 - Concombre
 - Courge
 - Courgette
 - Cresson
 - Échalote
 - Endive
 - Épinard
 - Fenouil
 - Haricot vert
 - Mâche
 - Navet
 - Oignon
 - Panais
 - Poireau
 - Potiron
-
- Châtaigne
 - Coing
 - Figue
 - Noisette
 - Noix
 - Poire
 - Pomme
 - Quetsche
 - Raisin

SILVER FOURCHETTE

ALIMENTATION PLAISIR & SANTÉ APRÈS 60 ANS !

Avec les années, nos besoins et nos habitudes alimentaires évoluent.

Pour préserver son capital santé et maintenir son énergie physique et mentale, il convient d'adopter une alimentation adaptée et équilibrée et ainsi, garantir un apport nutritif nécessaire pour le bon fonctionnement de notre organisme.

Découvrez quelques conseils pour prendre soin de votre santé grâce à votre alimentation !

Cibler ses besoins nutritionnels

Pour savoir si nos apports sont adaptés à nos besoins, le meilleur des baromètres est le poids.

Pour cette raison, il est pertinent de surveiller son poids 1 fois/mois.



PERTE DE POIDS

Les apports nutritifs sont inférieurs à la dépense physique



POIDS STABLE

Les apports nutritifs correspondent de façon équilibrée à la dépense physique



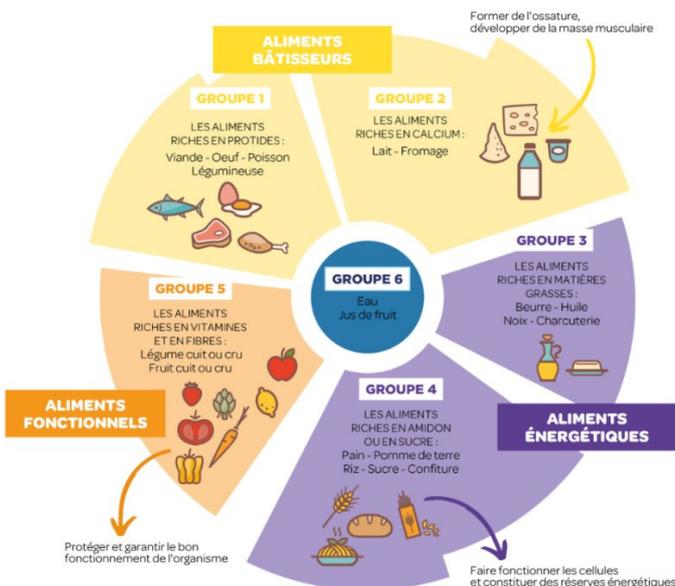
PRISE DE POIDS

L'activité physique est inférieure aux apports ou les apports sont supérieurs à l'activité physique

Connaître les familles d'aliments

La règle d'or est d'inviter dans son assiette, à chacun des 3 repas, un aliment de chaque groupe.

Chacun assure une mission bien précise pour notre corps.



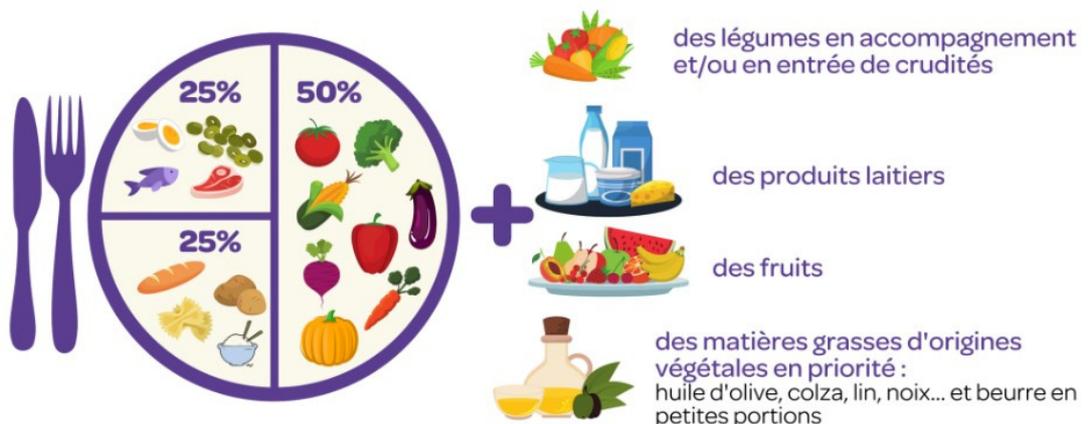
L'équilibre de votre journée



L'équilibre de votre assiette

Visualisez les portions dans votre assiette.

Simple et pratique, il vous suffit de garder à l'esprit cet exemple pour savoir exactement comment constituer un repas bien équilibré.



RETOUR À L'ÉCOLE



Place à l'histoire



Mosaïque romaine retrouvée à Pompéi représentant l'Académie de Platon.

ANTIQUITÉ

Sans vouloir rentrer dans les détails de l'éducation dans l'Antiquité – ça mériterait un article entier... –, on se bornera ici à en évoquer les représentants les plus célèbres : les écoles de philosophie de la Grèce antique.

Ainsi, le célèbre Platon a fondé sa propre école de philosophie à Athènes, en 387 avant notre ère. Cette dernière s'appelait l'Académie ; vous remarquerez que le mot a été passablement utilisé dans le domaine de l'éducation... Vous en connaissez maintenant l'origine !

À sa suite, son élève Aristote a créé sa propre école en 335 avant notre ère, qui s'appelait le Lycée. Là encore, c'est un mot qui a été abondamment repris.

D'ailleurs, pour la petite anecdote, le Lycée d'Aristote est également appelé école péripatéticienne, du grec περιπατητικός, « qui aime se promener », étant donné que c'était la manière dont Aristote prodiguait ses enseignements : en marchant.

Un rapide mot sur l'étymologie de l'école : ce mot dérive du latin schola (« loisir studieux, école »), qui provient lui-même du grec σχολή, « le loisir ». Qu'on se le tienne pour dit : l'école est donc un loisir !

Pour en terminer avec cette partie antique, évoquons rapidement les conditions d'enseignement. D'après Platon et Aristote, « Si l'enfant obéit, c'est bien ; sinon, il est redressé par des menaces et par des coups comme un bout de bois ». D'autres citations ou proverbes (« Qui n'a pas été bien fouetté n'a pas été bien élevé » par exemple...) mettent également en avant la dimension violente de l'éducation antique.

Cependant, Platon a également écrit qu'il fallait « forme[r] [les] enfants dans leurs études non par la contrainte, mais par des jeux, et [on pourrait] mieux observer leurs résultats naturels ». Ce n'était cependant pas, semble-t-il, l'opinion la plus répandue.

MOYEN-ÂGE



Une représentation classique de Charlemagne, érigé en protecteur des lettres et de l'école.

Les choses ne changent que peu en matière d'éducation jusqu'aux derniers siècles de l'Empire romain d'Occident. À cette époque, ce sont les citoyens eux-mêmes ou le gouvernement impérial qui prend en charge l'éducation, et cette dernière a pour but de former les élites politiques et administratives des cités : en un mot, former des citoyens utiles à l'Empire.

Cependant, avec l'effondrement des institutions romaines en Occident, c'est l'Église qui prend en charge la formation des jeunes, tout d'abord réservée aux seuls clercs. Ainsi, la motivation de l'éducation change au Moyen-âge, pour devenir un instrument au service de la foi chrétienne – reflétant là encore ce trait fondamental qu'est la religion dans les sociétés médiévales.

Si on avance un peu dans le temps, on retrouve notre cher ami Charlemagne, à la charnière entre le VIIIème et le IXème siècle. Se retrouvant à la tête d'un des plus grands empires d'Europe, Charlemagne a besoin d'éléments unificateurs, afin de ne pas simplement « régner » sur des milliers de personnes n'ayant rien en commun.

C'est pourquoi l'empereur a tant besoin de l'Église et d'une administration royale forte. Ainsi, Charlemagne doit impérativement mettre en place une formation efficace pour les futurs fonctionnaires de l'Empire ainsi que pour les futurs hommes d'Église.

Pour cela, il rédige en 789 un capitulaire – les actes législatifs des rois francs – consacré notamment à l'enseignement : l'Admonitio generalis. Le chapitre 72 nous intéresse particulièrement ; en voici une traduction :

« Que les prêtres attirent vers eux non seulement les enfants de condition servile, mais aussi les fils d'hommes libres. Nous voulons que les écoles soient créées pour apprendre à lire aux enfants. Dans tous les monastères et les évêchés, enseignez les psaumes, les notes, le chant, le comput, la grammaire et corrigez soigneusement les livres religieux, car souvent, alors que certains désirent bien prier Dieu, ils y arrivent mal à cause de l'imperfection et des fautes des livres. Ne permettez pas que vos enfants les détournent de leur sens, soit en les lisant, soit en écrivant. »

On le voit, si Charlemagne n'invente pas l'école, il participe grandement à sa diffusion et sa généralisation à une époque où elle était réservée à un très petit nombre de personnes – Charlemagne lui-même ne savait qu'à peine lire et écrire.

Le programme éducatif de Charlemagne concerne l'enseignement de base, c'est-à-dire être capable de lire (le latin bien évidemment), écrire et compter. Ce sont là les éléments indispensables à sa politique administrative et unificatrice.

Les sept arts libéraux, enseignés depuis l'Antiquité, sont également remis à l'ordre du jour : grammaire, dialectique et rhétorique pour ce qui concerne le pouvoir de la langue, arithmétique, musique, géométrie et astronomie pour ce qui est des disciplines mathématisables.

Chaque évêque doit ouvrir une école et chaque prêtre doit prodiguer un enseignement de base aux élèves qui le désireraient ; le tout gratuitement.

Cependant, si sur le papier ces réformes ont l'air fortement positives, dans les faits l'éducation reste principalement l'apanage des grands et des clercs. Il ne faut pas s'imaginer que tout le bas-peuple a su lire en quelques années, loin de là ! Cependant, l'effort reste malgré tout louable et remarquable.



Scène d'école du XVIe siècle, tirée du Livre d'heures de Marie Chantault.

Pour ce qui est de la condition des élèves au Moyen Âge, la brutalité était de mise, comme en témoigne Guilbert de Nogent – un écrivain, théologien et historien français du XII^e siècle : « Presque chaque jour j'étais lapidé par une furieuse grêle de soufflets et de coups de fouet ». Ce n'est là qu'un exemple de la certaine brutalité qui régnait alors. Jusqu'au XII^e siècle environ, les écoles monastiques sont les plus importantes, avant d'être éclipsées par les écoles épiscopales – à la charge des chanoines des cathédrales. À partir des XII-XIII^e siècles apparaît également les universités, qui ne sont au départ que le prolongement intellectuel des écoles, avant de se spécialiser progressivement afin de former une étroite élite du pouvoir, serviteurs de l'Église et de l'État.

ÉPOQUE MODERNE

Il n'y a pas de différence fondamentale entre la fin du Moyen-âge et l'Époque moderne au point de vue éducatif. On peut toutefois noter une généralisation de l'école, notamment grâce au développement de l'imprimerie.

On peut cependant noter dans les principales évolutions : l'apparition du collège, où les élèves sont classés par âges ; le recul de la violence de la discipline scolaire au cours du XVIII^e siècle principalement ; la promotion d'une culture, non plus seulement chrétienne, mais également humaniste.

Bref, excepté la laïcité, le système scolaire des siècles suivants commence à se dessiner partiellement durant l'Époque moderne. On ne s'attardera pas plus avant pour cette époque.

ÉPOQUE CONTEMPORAINE

C'est au XIX^e siècle que l'alphabétisation devient un projet fortement développé par les pays occidentaux. En 1832, l'État de New York établit l'école élémentaire obligatoire et gratuite. Dans les pays protestants, afin d'être à même de lire la Bible, l'alphabétisation se développe un peu plus rapidement que la moyenne.



Une photo du fameux Jules Ferry, auteur de la loi éponyme.

CONCLUSION

Après ce bref survol à travers les âges de cette institution qu'est l'école, vous pourrez désormais corriger une personne affirmant que « Charlemagne a inventé l'école ».

Si l'on veut rester très schématique, afin de résumer succinctement ce que l'on a vu, on peut se rappeler que les premières grandes écoles connues datent de l'Antiquité, avec notamment les écoles grecques. Le but de l'école est alors principalement utilitariste : former des citoyens utiles à l'État.

Ensuite au Moyen Âge, la logique se décale du côté du religieux (comme beaucoup d'éléments à cette époque) ; ainsi, l'école est principalement donnée par des clercs et sert les intérêts religieux.

Enfin, la laïcisation et la généralisation de l'école apparaissent avec l'époque contemporaine, au XIX^e siècle, préfigurant l'institution que l'on connaît actuellement.

Le 19^{ème} siècle, l'école vers les années 1900

A la fin du 19^{ème} siècle (les années 1800), la plupart des enfants ne vont pas à l'école. Ceux des campagnes participent souvent aux travaux des champs, ceux des villes travaillent dans des usines, les filles ne sont pas toujours scolarisées.

En 1882, le ministre Jules Ferry rend l'école gratuite et obligatoire pour tous les enfants de France. Ainsi, chacun apprend à parler le français à lire, à écrire et à compter pour que tous les enfants aient les mêmes chances dans la vie.

L'école devient obligatoire de 6 à 13 ans;

L'école devient gratuite : les parents n'ont pas à payer pour que leurs enfants aillent à l'école.

L'école devient laïque ce qui veut dire que la religion n'y est plus enseignée.

Dans les villes comme dans les villages, on construit des écoles pour les filles et des écoles pour les garçons, car l'enseignement n'est pas mixte.

Filles et garçons
En ville, les filles et les garçons étaient dans des écoles séparées. À la campagne, il n'y avait parfois qu'une seule classe où tous les enfants (de la maternelle à la fin du primaire) étaient réunis.

Cartable
Il était en cuir et servait pendant toute la scolarité. Quand il était abîmé, on le faisait recoudre chez le cordonnier.

Bons points
Les professeurs récompensaient les bons élèves avec des bons points, des petites images. Au bout de 10 bons points, ils avaient une grande image. À la fin de l'année, les meilleurs élèves recevaient des prix dans les différentes matières.

Jeudi
Les élèves n'avaient pas cours le jeudi. Ils allaient à l'école le lundi, le mardi, le mercredi, le vendredi et le samedi.

Ardoise
Lors des exercices de calcul mental, les élèves devaient écrire à la craie les réponses sur leur ardoise, puis la brandir vers le maître ou la maîtresse pour lui montrer leurs résultats.

Encrier
Les élèves n'écrivaient pas avec un stylo mais avec un porte-plume. Ils trempaient la plume en métal dans un encrier situé dans le bureau. C'était difficile. Les élèves, surtout les gauchers, faisaient souvent des taches d'encre.

Ménage
Le dernier jour de l'année, les élèves faisaient le ménage. Ils nettoyaient leur bureau avec de la paille de fer puis le ciraient.

Blouse
Les filles n'avaient pas le droit de porter de pantalon, sauf quand il faisait très froid. Elles devaient alors porter une jupe par-dessus le pantalon. Les garçons et les filles devaient porter une blouse afin de ne pas salir leurs vêtements.

BON POINT
BON POINT

4+2=6

Scolarité (ici) : ensemble des années pendant lesquelles l'élève va à l'école.
Paille de fer : morceaux de métal très fins en paquet.
Brandir (ici) : lever un objet au-dessus de sa tête pour le montrer.

LES SALLES DE CLASSES

Les classes étaient sombres et n'avaient pas de décorations, même pour Noël. Le bureau se trouvait sur une estrade en bois. Les vitres étaient parfois blanchies pour être opaques : les écoliers ne devaient pas regarder dehors pour ne pas être distraits dans leur travail. De nombreuses classes étaient éclairées avec des lampes à pétrole. Pour se chauffer, il y avait un petit poêle à bois au milieu de la classe. Chaque enfant apportait une bûche. Le matin, la maîtresse ou une grande élève allumait le feu. Le soir, il fallait balayer. La classe était équipée de pupitres en bois. En soulevant le couvercle, on pouvait ranger les livres et les cahiers. Les crayons, les plumes et les gommes étaient soigneusement placés dans un plumier en bois. Le stylo bille n'existait pas.



LES ÉCOLIERS

Les enfants venaient à l'école avec des sabots remplis de paille ou chaussés de galoches (des souliers montants en cuir avec des semelles en bois). Sabots et galoches avaient souvent la semelle cloutée pour durer plus longtemps. C'était bruyant lorsqu'on marchait ! Presque tous les écoliers portaient une blouse noire boutonnée dans le dos ou sur le côté. Les fermetures éclair n'existaient pas ! Les filles ne mettaient ni de pantalons, ni de collants. Les garçons avaient des culottes courtes à bretelles qui leur arrivaient aux genoux. Ils avaient très souvent un béret sur la tête.



L'EQUIPEMENT

Le cartable ou sacoché est de cuir. Il contient le matériel d'écriture (plume, porte plume, encrier) rangé dans un plumier, l'ardoise, les livres et les cahiers, ainsi que tout le matériel nécessaire à la récréation. D'abord à bandoulière, il change petit à petit pour se porter sur le dos.





LES PUNITIONS

Les maîtres d'autrefois ne sont pas tendres avec leurs élèves. Ils ont souvent le verbe haut et la main leste, et ils n'hésitent pas à relayer celle-ci par quelques solides instruments comme la verge destinés à en appuyer les effets.

Il est recommandé d'adapter la punition à la faute, à l'âge et au sexe des élèves, mais également au caractère de l'enfant.

Les fautes bénignes entraînent une correction verbale ou une simple pénitence. Les fautes les plus graves exigent une correction physique, comme par exemples, la fêrule et le fouet. Il arrive que la punition tienne également compte de la situation sociale du père de l'écolier. La main reste l'instrument le plus employé par le maître.

A partir de 1835, les seules punitions qui sont autorisées sont:

- les mauvais points
- la réprimande
- la privation de récréation
- la mise à genoux pendant une partie de la classe
- l'obligation de porter un écriteau avec la nature de la faute
- le renvoi provisoire de l'école



LE BONNET D'ÂNE

A l'origine, ce traitement n'avait pas pour but d'humilier l'élève aux yeux de ses camarades. Au contraire, l'âne a toujours été considéré comme un animal intelligent. Et c'est en mettant le bonnet d'âne qu'on espérait transmettre cette intelligence à l'élève. La punition est généralement consommée debout tout seul dans un coin de la salle de classe. Mais au fil du temps, la punition a été perçue comme un moyen de ridiculiser l'élève en difficulté.



Mémoire d'un vieux maître d'école

"Au lieu de la baguette traditionnelle, s'garant parfois sur les doigts des élèves paresseux ou insoumis, il importa dans notre école, la célèbre fêrule des frères de Caen. Si, en effet, la baguette classique laissait parfois de véritables traces, la fêrule, pour paraître plus bénigne, n'en était pas moins meurtrière. Il fallait voir les contorsions et les grimaces du pauvre élève appelé à faire l'épreuve de l'instrument nouveau: il allongeait la main, il la retirait; il soufflait sur ses doigts pour calmer sa cuisante douleur, on poussait des cris de paon." C-D Férard, 1894)



La fêrule est un instrument formé de deux morceaux de cuir cousus ensemble ; elle est longue de dix ou douze pouces, y compris le manche pour la tenir : elle a un manche et une paume qui est en ovale et a deux pouces de diamètre, avec laquelle on frappe dans la main ; le dedans de la paume est garni, afin quelle soit pas tout à fait plate, mais en bosse par-dehors.

De tous temps, les récompenses ont fait partie de la vie quotidienne de la classe. La louange, l'éloge et les félicitations représentaient les plus courantes dans l'école d'autrefois.

Mais chacun se souvient des bons points que l'on rangeait précieusement dans un étui, du tableau d'honneur ou encore des médailles.

LE BON POINT

Les bons points étaient difficilement gagnés mais très facilement repris. Avec parcimonie, le maître récompensait l'élève qui avait bien répondu ou bien travaillé mais reprenait un, deux ou trois bons points si le comportement en classe n'était pas satisfaisant ou si les résultats n'étaient pas ce que le maître en attendait

Gagnés difficilement un à un, les bons points étaient soigneusement gardés, comptés et recomptés jusqu'au moment où le total de dix étant atteint, l'heureux possesseur pouvait demander au maître de les échanger contre une image.



Les séries d'images avaient, le plus souvent, un but éducatif : les animaux, avec un court commentaire résumant leur habitat ou leur mode de vie, les paysages, les images à caractère historique, les activités humaines etc

Les bons points sont repris par le maître qui les redistribuera aux enfants méritants ; alors, bien sûr, peu à peu, les bons points « s'usent » et il faut que le maître achète de nouvelles planches qu'il faudra découper.

Lorsque, à force de travail et de sagesse, un élève a accumulé cinq ou dix images, il a le droit d'aller frapper à la porte du bureau de Monsieur le Directeur qui lui remettra un « Témoignage de satisfaction » sur lequel auront été portés le nom et le prénom de l'enfant et que le Directeur aura signé.



LE TABLEAU D'HONNEUR

A la remise des livrets de notes, le plus souvent à la fin de chaque mois, les meilleurs élèves sont inscrits au « Tableau d'honneur ». A l'origine, il s'agissait d'un tableau, placé dans le hall d'entrée de l'école et sur lequel étaient inscrits les noms des enfants à récompenser.



LES MÉDAILLES D'HONNEUR

Le Mérite scolaire ou croix d'honneur est une distinction accordée aux meilleurs élèves d'une classe, essentiellement dans le cycle primaire et le collège, et symbolisée par l'attribution d'une médaille en forme de croix.

Laissée à la discrétion des différents établissements, elle est décernée pour chaque classe aux meilleurs élèves par matière ou en général pour les résultats obtenus durant une semaine ou un mois[1], à la suite de quoi elle était remise en jeu. L'excellence dans la discipline et la camaraderie est aussi un critère pris en compte.



Après l'histoire, place à la géographie



Les différents rythmes scolaires autour du monde

En France, les écoliers font partie de ceux qui ont le plus de vacances et qui ont le moins d'heures de classe. Comment l'école se passe ailleurs ? Découvrez le planning des écoliers aux quatre coins de la planète !

La question du rythme scolaire est souvent remise en cause. Plus ou moins de vacances scolaires ? Plus ou moins d'heures de classe par semaine ? Semaine de 4 jours, 4,5 jours, 5 jours ? Il faut savoir que la moyenne de l'OCDE est de 23,5 heures, avec des différences importantes au sein de ces pays, comme par exemple, entre le Mexique (27,8 heures de cours hebdomadaires) et la Hongrie (18,1 heures). Dans la majorité des pays, la semaine d'enseignement est de cinq jours. Pour quelques pays, l'amplitude hebdomadaire est de six jours. La semaine de 4 jours est une véritable exception française. Voici plus en détails certains rythmes scolaires assez différents des nôtres, afin d'avoir une base de comparaison.

Les rythmes scolaires en France



Les trois derniers présidents français ont réalisé des réformes importantes en ce qui concerne les rythmes scolaires. En 2008, le ministre Xavier Darcos sous Nicolas Sarkozy avait instauré la semaine de quatre jours dans les écoles maternelles et primaires publiques, mettant fin au travail le samedi et réduisant le temps de travail des écoliers de 26 à 24 heures hebdomadaires. En 2013, Vincent Peillon, alors ministre sous François Hollande, est à l'origine du retour à la semaine de quatre jours et demi. Le nombre d'heures de classe par jour est raccourci et des nouvelles activités périscolaires sont organisées par les municipalités. Une mise en place difficile de ces ateliers, dénoncée par certaines mairies. C'est pourquoi, un an plus tard, sous l'impulsion de Benoît Hamon, la semaine doit s'étaler sur cinq jours, mais il est possible de n'avoir que 8 demi-journées d'école et une demi-journée consacrée aux activités périscolaires facultatives. Un décret renforcé depuis la présidence d'Emmanuel Macron. Depuis septembre 2017, chaque municipalité est en effet libre d'instaurer le rythme qui lui convient, sur une base de quatre jours ou quatre jours et demi. Mais reste que les journées d'école en maternelle et au primaire sont longues, avec une moyenne de 6 heures par jour... Ce rythme est souvent dénoncé par l'OCDE.

Les rythmes scolaires en Europe



Comment les autres pays organisent-ils donc la journée de classe de leurs écoliers ? Passage en revue.

En Allemagne



Outre-Rhin, les écoliers ont cinq jours de classe, du lundi au vendredi. Certains Länder rajoutent même le samedi matin. Au total, les petits allemands ont 200 jours de classe, soit beaucoup plus que les élèves français, mais leurs journées de classe sont moins longues. Elles démarrent tôt, entre 7h30 et 8h30 jusqu'à 13h ou 14h. Par ailleurs, la rentrée des classes a lieu mi-août environ, donc les vacances d'été sont également moins longues.

En Italie



En Italie, les cours doivent être répartis au moins sur cinq jours par semaine mais il est très fréquent, particulièrement dans le premier cycle, que les cours aient lieu du lundi au samedi inclus. Les journées démarrent à 8 h et se terminent à 13 h pour les semaines à six jours. Sur cinq jours, les cours ont lieu de 8 h à 16 h.

En Espagne



Nos voisins espagnols ont un rythme qui se rapproche de notre système. Les élèves totalisent en effet 175 jours de classe par an. En revanche, il existe de vraies différences dans la répartition des journées de classe. Les élèves espagnols ont généralement une grosse coupure le midi. Les horaires types sont 9h/12h puis 14h30/16h30.

En Grande-Bretagne



En Angleterre, la journée débute généralement aux alentours de 9 h et se termine vers 15 h pour l'école primaire. Mais un nouveau système, « extended school day », vient d'être institué, où les élèves peuvent suivre des cours optionnels avant ou après l'emploi du temps normal. La loi fixe uniquement le minimum d'heures de cours requis par semaine et par niveau : de 21 heures/semaine pour un élève âgé de cinq ans à 25 heures de cours pour un élève de 16 ans. En revanche, aucune règle n'indique le nombre de jours de cours par semaine, ou le nombre d'heures par jour. Par ailleurs, la durée et la date des vacances varient fortement selon les régions. Les vacances d'été commencent plus tard qu'en France en général (vers fin juillet) et durent moins longtemps (six semaines environ).

En Finlande, les journées sont définies par des "séquences", équivalent à des cours. Ainsi, une journée d'école ne peut excéder cinq séquences pour les deux premières années d'enseignement obligatoire, puis le nombre maximum de séquences par jour est fixé à sept. Les élèves du cycle primaire terminent leur journée scolaire vers 13 h, ceux du collège terminent à 14 h. Les enfants finlandais détiennent le record du minimum d'heures de cours dans l'OCDE, ce qui ne les empêche pas d'être considérés comme les plus performants d'Europe. Concernant les vacances d'été, elles commencent fin mai et se terminent vers la mi-août (entre 10 et 11 semaines). En revanche, les vacances de la Toussaint, les vacances d'hiver et les vacances de Pâques sont réduites à quelques jours seulement.

Les rythmes scolaires ailleurs dans le monde



En Corée du Sud



Les Coréens sont les élèves les plus besogneux. Leurs semaines sont très chargées, réparties sur 5 jours et demi. A vrai dire, ils ont cours un samedi sur deux, ce qui donne une semaine à 5 jours et une à 6. Sur l'année, il y a 220 jours de classe par an : cela représente plus ou moins deux mois de classe en plus qu'en France. La journée de classe commence en général à 9h00 et s'étale jusqu'à 15h00. De prime abord, cela semble un rythme raisonnable, mais de nombreuses activités, soutiens scolaires et cours particuliers s'ajoutent en réalité à ce planning, ce qui prolonge les journées jusqu'à 17h ou 18h.

Aux États-Unis



Aux États-Unis, l'école est répartie sur 12 grades : grades 1 à 6 correspondants au primaire, grades 7 à 9 pour le junior high school (notre collège) et enfin grades 10 à 12 en senior high school (lycée). A l'école primaire, les petits Américains ont classe de 8h30 à 15h ou 15h30 selon les états, avec une heure environ au déjeuner, du lundi au vendredi dans les écoles publiques. Après la journée d'école, les activités extrascolaires démarrent.

Au Japon



Fait insolite, la rentrée des classes au Japon a lieu en avril. L'année est ensuite divisée en trois trimestres d'avril à juillet, de septembre à décembre et de janvier à mars. Les "grandes vacances" prennent place entre le premier et le deuxième trimestre. A la fin de l'année scolaire, trois semaines sont accordées aux écoliers, en plus des 2 semaines à Noël. En ce qui concerne les rythmes hebdomadaires, les élèves japonais ont cours du lundi au vendredi, généralement de 8h30 à 15h30 et deux samedis matins par mois.

Les débats autour des rythmes scolaires

La question des rythmes scolaires anime des débats partout dans le monde. Si en France, il a été bousculé de nombreuses fois ces dernières années, les systèmes appliqués dans d'autres pays sont aussi contestés. Par exemple, le fonctionnement en journée continue, qui fait terminer les écoliers tôt, est condamné en Allemagne. Beaucoup d'acteurs regrettent que ce système creuse les inégalités, puisque les familles riches peuvent occuper leurs enfants avec des activités extra-scolaires pédagogiques alors que bon nombre d'élèves se retrouvent désœuvrés. D'autres débats ont lieu au Japon ou en Espagne par exemple, sur l'augmentation ou la diminution du nombre d'heures de classe par semaine et par jour. La durée des vacances scolaires cristallise également de nombreuses sources de désaccord à travers le monde.



DES RECETTES COMME ON LES AIMES



Entrez dans les livres de cuisine de REGEHVO...



Audrey



Juliane



Lorine

SALADE DE CREVETTES



INGREDIENTS

- 1/3 tasse de mayonnaise légère
- 1/4 tasse de crème sure
- 1 cuillère à soupe de jus de citron de préférence d'un citron frais
- 2 cuillères à café d'aneth séché ou frais, haché finement
- 2 cuillères à café de ciboulette fraîche, finement hachée
- 3/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cc de poivre
- 450g de crevettes cuites
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 3 oignons verts, tranchés finement

COMMENT FAIRE

1. Mélanger la mayonnaise, la crème sure, le jus de citron, les herbes, le sel et le poivre.
2. Mélanger les crevettes, le céleri et les oignons dans le mélange jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés
3. Laissez-le s'imprégner des saveurs durant 15 minutes.
4. Servir seul, dans des petits pains briochés, dans des feuilles de laitue ou avec des frites !



BRUSHETTA FRAICHEUR

4 PERSONNES



INGREDIENTS

- 1 contenant de ricotta de 475 g
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé
- Sel et poivre du moulin au goût
- 1 petite miché de pain multigrain de 250 g
- 2 avocats
- 2 échalotes sèches (françaises) émincées
- 25 tomates cerises de couleurs variées tranchées.
- 1 c. à soupe de graines de sésame

COMMENT FAIRE

1. Dans un bol, mélanger la ricotta avec le miel, les zestes, la ciboulette, la poudre d'ail et le parmesan. Saler et poivrer.
 2. Couper la miché de pain en quatre tranches sur la longueur. Émincer les avocats et les échalotes.
 3. Faire griller les tranches de pain au grille-pain.
- Tartiner les tranches de pain de préparation à la ricotta. Garnir d'avocats, de tomates cerises et d'échalotes.

Parsemer de graines de sésame.

PANCAKES SALES AUX EPINARDS

4 PERSONNES



INGREDIENTS

- 150 g de farine
- 1 grosse poignée de jeunes pousses d'épinards
- 250 g de yaourt nature
- 100 g de ricotta
- 20 g de parmesan râpé
- 2 œufs
- 1/2 c. à café de levure chimique
- huile d'olive
- sel, poivre

COMMENT FAIRE

1. Mélangez la farine, la levure, du sel et du poivre dans un récipient.
2. Ajoutez le yaourt, la ricotta et les œufs, en mélangeant bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Nettoyez, séchez et hachez les pousses d'épinards.
4. Ajoutez-les à la préparation avec le parmesan râpé.
5. Mélangez bien et laissez reposer 30 minutes.
6. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
7. Versez une petite louche de pâte et faites cuire le pancake 2-3 minutes de chaque côté.
8. Retirez le pancake de la poêle et répétez l'opération pour cuire les autres pancakes.

POUSSONS LA CHANSON

Sacré Charlemagne



Écrit par son père, Robert Gall, «Sacré Charlemagne» de France Gall s'exporte à travers les frontières et fait de la chanteuse une star au Japon. Mais saviez-vous que l'interprète l'a enregistré à contrecœur ?

En 1964, France Gall dévoile «Sacré Charlemagne», un morceau écrit par son père Robert Gall sur une musique de Georges Liferman. Le titre est extrait du deuxième 33 tours du même nom de la chanteuse, sorti en pleine période yéyé. «Sacré Charlemagne» rencontre un succès national puisqu'il atteint le deuxième place des ventes avec 2 millions d'exemplaires écoulés, mais s'exporte également au-delà des frontières de l'hexagone.

«Sacré Charlemagne» est le premier titre qui permet à France Gall d'exporter sa musique en dehors de la France. Le titre se classe numéro cinq en Turquie, numéro sept en Belgique, 20ème en Espagne et restera deux ans en tête du classement japonais. Le morceau devient même l'hymne du mouvement de la jeunesse algérienne. Mais ce succès n'aurait pu ne jamais voir le jour si cela n'avait tenu qu'à France Gall.

Pourtant écrit par son propre père Robert Gall, la chanson «Sacré Charlemagne» ne plaît pas du tout à France Gall. Elle enregistre le morceau à regret, ne s'attendant pas du tout au succès qu'il allait rencontrer. «"Sacré Charlemagne", j'en étais malade, je me souviens, je n'aimais pas du tout ça. Je ne l'aimais pas et pourtant je l'ai laissé sortir. C'est vous dire à quel point je ne maîtrisais pas la situation.» confie la chanteuse dans l'émission Fréquentstar diffusée sur M6 le 25 avril 1993.

Qui a eu cette idée folle
Un jour d'inventer l'école
Qui a eu cette idée folle
Un jour d'inventer l'école

C'est ce sacré Charlemagne
Sacré Charlemagne

De nous laisser dans la vie
Que les dimanch's les jeudis
De nous laisser dans la vie
Que les dimanch's les jeudis

C'est ce sacré Charlemagne
Sacré Charlemagne

Ce fils de Pépin le Bref
Nous donn' beaucoup d'ennuis
Et nous avons cent griefs
Contre contre contre lui
Qui a eu cette idée folle
Un jour d'inventer l'école
Qui a eu cette idée folle
Un jour d'inventer l'école

C'est ce sacré Charlemagne
Sacré Charlemagne

Particip' passé
Particip' passé
4 et 4 font 8
4 et 4 font 8

Leçons de Français
Leçons de Français
De mathématiques
De mathématiques
Que de Que de
Travail Travail

Sacré sacré sacré
Sacré sacré Charlemagne

Qui a eu cette idée folle
Un jour d'inventer l'école
Qui a eu cette idée folle
Un jour d'inventer l'école
Oh ! oh ! sacré Charlemagne
Sacré Charlemagne

Il aurait dû caresser
Longtemps sa barbe fleurie
Il aurait dû caresser
Longtemps sa barbe fleurie

Oh ! oh ! sacré Charlemagne
Sacré Charlemagne

Au lieu de nous ennuyer
Avec la géographie
Au lieu de nous ennuyer
Avec la géographie
Oh ! oh ! sacré Charlemagne
Sacré Charlemagne
Il n'avait qu'à s'occuper
De batailles et de chasses
Nous n'serions pas obligés
D'aller chaque jour en classe
Il faut apprendre à compte
Et fair' des tas de dictées
Il faut apprendre à compter
Et fair' des tas de dictées

Oh ! oh ! sacré Charlemagne
Sacré Charlemagne

Particip' passé
Particip' passé
4 et 4 font 8
4 et 4 font 8

Leçons de Français
Leçons de Français
De mathématiques
De mathématiques
Travail Travail

Sacré sacré sacré sacré
sa-cré Charlemagne

Car sans lui dans notre vie
Il n'y'aurait que des jeudis
Car sans lui dans notre vie
Il n'y'aurait que des jeudis
Oh ! oh ! sacré Charlemagne
Sacré Charlemagne



UN PEU DE LECTURE



La rentée

Il y a longtemps que j'ai quitté les bancs de l'école, pourtant je me souviens...

Je me souviens des pupitres en bois qui exposaient sur leurs veines les stigmates de générations d'élèves, sous les doigts cicatrices rugueuses de l'ennui, du rêve, du bonheur, de la colère.

Je me souviens des plumes et des encriers, et des tâches répétées qui avaient du mal à partir sur le pouce et l'index droit.

Je me souviens du petit pot de colle Cléopâtre avec sa spatule, qui sentait si bon l'amande qu'on le reniflait de longues minutes en fermant les yeux.

Je me souviens des bons points roses et verts, papillons de fierté aux couleurs passées et aux ailes racornies, que je tenais avec délicatesse dans la paume de ma main, et qui me guideraient jusqu'aux précieuses images.

Je me souviens du préau à la récréation sous lequel résonnaient les cris des marelles, des osselets, des élastiques, des poursuites et des bagarres.

Je me souviens des parties de billes, les genoux endoloris à terre, et des échanges interminables qui s'en suivaient entre agates, terres, calots et boulets.

Je me souviens du fumet de vieux cuir de mon cartable, et de la cire appliquée pour l'occasion.

Je me souviens du parfum majestueux des cahiers tout neufs et des couleurs des lignes qu'il ne fallait pas dépasser quand on les remplissait.

Je me souviens de certains maitres et maitresses passionnés et passionnants.

Je me souviens du bonheur que me procuraient déjà la lecture et l'écriture au merveilleux Pays des mots.

Oui, je me souviens de tout, comme si c'était hier....

BENEDICTE-MARIE MECHAIN



La cour de récré

Comme la plupart des adultes, je veux voyager dans le temps, me retrouver dans un corps d'enfant, le rêve ! Je m'explique, depuis que j'ai une vie d'adulte, je me suis rendu compte que c'était complètement banal ! Le taf, impôts, bouffe... Bref ! Je voudrais retrouver cette joie de vivre que tous les enfants partagent à l'école : les petits secrets d'amour, les territoires des amis, les petites disputes, les matches de foot.

Moi, j'étais chef de notre bande, la Bille, ce qui faisait de moi un "populaire", je m'en rappelle comme si c'était hier !

Mais il y a un prénom que je me rappellerais toujours, Clara.

C'était un jeudi, ce jour-là, une rumeur disait qu'apparemment une nouvelle allait venir et comme l'école était assez petite, elle (si la rumeur disait vrai) allait être dans la classe des CM1, ce qui veut dire dans ma classe. On était en maths, ça faisait au moins dix minutes que je ne suivais plus le cours quand tout à coup quelqu'un frappa à la porte, la maîtresse ouvre et ... c'est le coup de foudre ! Cheveux blonds, yeux noirs comme la nuit, sourire d'ange, je savais qu'il fallait qu'elle soit ma petite-copine ! Mais comment. À la sortie, j'essaie de lui parler d'échanger quelques mots, mais en vain ! Elle était plus timide que je ne le pensais, mais ce n'est pas grave, rien n'était perdu.

À la récré, je l'ai attendu et on a parlé de nos vies. Je me suis présenté, elle aussi et sans nous en rendre compte une conversation sur les animaux à été lancée, nos animaux préférés... La journée s'est finie, je lui fais la bise puis je rentre chez moi. La journée suivante se passe encore mieux, car on avait une sortie ! Les agriculteurs nous avaient montrés comment cultiver des fruits et de légumes, on a trouvé ça très intéressant. Les jours s'enchaînent et je me rapproche de plus en plus d'elle. Elle me présente ses parents, Christophe et Laila, ils sont super sympa. On commence à se voir de plus, elle m'invite à son anniversaire, on partage le goûté à la sortie de l'école...

Seulement, je sentais qu'elle ne m'aimait pas comme moi, je l'aimais.

Un matin, je vais à l'école et c'était le dernier jour de cours avant les vacances d'été. Quand je la vois après lui avoir dit bonjour, je lui explique ce j'aimerais lui montrer le planning que j'avais créé pour mes vacances. Mais je remarque que sur l'expression de son visage quelque chose n'allait pas. La journée avait été longue et au moment de nous dire au revoir elle me dit : "Mon père a décidé de déménager aux Etats-Unis". Je l'ai regardé dans les yeux et j'ai essayé de retenir ma larme, mais elle coule quand même. Elle me sèche la joue et me laisse sur ces mots : à bientôt. Et elle m'embrasse.

YASSIR MJAILA



LA LOI DE L'ATTRACTION



Qu'est-ce que la loi de l'attraction ?

La loi de l'attraction est une loi universelle qui relie la conscience au résultat. En d'autres termes, cela consiste à croire qu'il y a un lien direct entre nos pensées et la réalité : ce sur quoi vous choisissez de vous concentrer finit par devenir réalité.

C'est l'idée que l'on attire l'énergie que l'on dégage soi-même. Si vos émotions sont négatives, alors vous vous attirez du négatif.

A l'inverse, si vos pensées sont positives, alors vous vous attirez du positif.

Ce terme à proprement parler est apparu au XXe siècle avec les courants de la pensée positive. Le concept est introduit pour la première fois par William Atkinson, rédacteur en chef du magazine *New Thoughts*, qui publie en 1906 le livre *Vibration de la pensée ou la loi de l'attraction dans le monde de la pensée*. En France, la notion de la pensée créatrice apparaît par le biais d'Émile Coué, pharmacien à l'initiative de la *Méthode Coué* et du principe d'autosuggestion. Mais c'est en 2006 lors de la publication du livre *Le Secret* par Rhonda Byrne, best-seller vendu à plus de 30 millions d'exemplaires dans le monde, que le sujet suscite un regain d'intérêt.

Comment intégrer la loi de l'attraction à son quotidien ?



- *Identifiez les oppositions*

« La plupart d'entre nous sait ce que nous ne voulons pas, sans pour autant savoir clairement ce que nous voulons », écrit Paige Oldham dans son ouvrage *La loi de l'attraction* (éd. Le lotus et l'éléphant). Or, il est impératif d'être clair à propos de ce que vous voulez, pour concentrer votre énergie et votre vision dessus. Observez quels types de pensées et d'activités provoquent en vous des émotions négatives ou positives afin de vous aider à attirer ce que vous désirez.

- *Transformez vos pensées négatives*

Contrairement aux idées reçues, la loi de l'attraction ne consiste pas à être positif-ve constamment et se voiler la face. Il est normal d'avoir des pensées négatives. En revanche, il est possible de transformer ses pensées négatives en affirmations un peu plus positives. Par exemple : « Je ne fais rien de bon » sera remplacé par « Je fais de mon mieux ».

- *Formulez vos désirs de manière positive*

L'intention que vous manifestez doit être formulée positivement. Évitez les phrases qui se basent sur des mots négatifs comme « non » ou « ne pas » pour exprimer ce que vous voulez. De même, mieux vaut ne pas utiliser des verbes au conditionnel tels que « aurait », « devrait » et « pourrait ». « Je ne veux plus être stressé·e » devient « Je veux être plus serein·e ».

- *Exprimez votre gratitude*

« Exprimer de la gratitude pour ce que vous avez déjà envoyé des vibrations positives qui permettent d'attirer davantage ce dont vous êtes reconnaissant », explique Paige Oldham. En appréciant les bonnes choses de votre vie, vous vous sentirez mieux et cela vous aidera à garder un état d'esprit positif. Commencez par exprimer de la gratitude pour les choses les plus simples telles qu'un sublime coucher de soleil, une douche chaude, un bon repas...

Quels sont les avantages de la loi de l'attraction ?



La loi de l'attraction permet de **reprendre le pouvoir sur sa vie**. Adhérer à cette théorie consiste à penser que rien n'est impossible. **Il s'agit avant tout d'une question d'état d'esprit** : les obstacles ne sont pas des dangers, car vous apprenez à mieux les appréhender. Par ailleurs, **l'autosuggestion positive a un effet bénéfique au niveau de la pensée**, c'est-à-dire que vous allez développer de plus en plus de pensées positives et de moins en moins de pensées négatives. Se répéter ces pensées positives contribue non seulement à développer une émotion positive mais aussi à améliorer la **confiance en soi et l'estime de soi**. Et pour croire en ses ambitions et en ses aptitudes à les réaliser, il faut avant tout être confiant·e et dégager de l'assurance. Une étude de l'université de Waterloo datant de 2009 a d'ailleurs démontré que la pensée positive est efficace à partir du moment où la personne qui l'utilise a un minimum confiance en elle.

Les avantages de la loi de l'attraction sont nombreux.

Les changements ne seront peut-être pas notables tout de suite, car ils impliquent de changer complètement de perspective, mais ils le deviendront avec le temps.

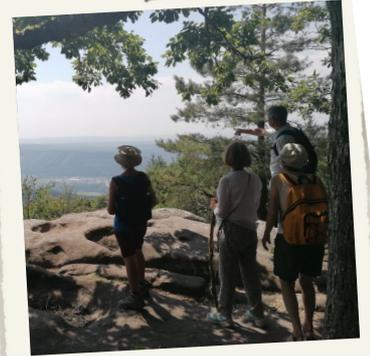
Attention aux injonctions et la positivité toxique qui occulterait vos angoisses et votre tristesse. Vos pensées ont peut-être une influence sur votre vie mais elles n'ont pas le pouvoir de tout régler. Mais rien n'empêche de se repaître soi-même de bonnes pensées et de se fixer des objectifs qui n'en seront que plus gratifiants s'ils se réalisent.

YOU CAN
DO IT!

ALBUM PHOTO



Jardin d'altitude du Haut-Chitelet



Marche des aidants Cuveaux d'Eloyes



Marche des aidants La stelle de Noiregueux



Les Cuvées Vosgiennes



90 ans de Paul Lindecker



Marche des aidants étang de la Huchère



Repas conviviaux



Préparation



Dégustation



Distraction

J'observe et
apprécie la
beauté des
choses de la vie.

Je lâche prise sur ce
que je ne peux pas
contrôler

Je suis la raison
pour laquelle
quelqu'un sourit
aujourd'hui

J'ai beaucoup de
gratitude pour
la vie que je
mène !

Je veux
que la vie me
sourît et
je lui apporte ma
bonne
humeur.

JE PROFITE DES
PETITS BONHEURS
ORDINAIRES,
ils RENDENT MA VIE
EXTRAORDINAIRES.

Je suis mes
rêves,
ils
connaissent
le chemin.

Je renonce à mes
pensées négatives.

Je décide
qu'aujourd'hui sera
une journée
formidable.

Je me tourne vers le
soleil
et l'ombre est
derrière moi.

Je démarre chaque
nouvelle journée avec
beaucoup d'enthousiasme.

FAITES MARCHER VOS CELLULES GRISES



Calcul MENTAL

Adapter la recette au nombre de personnes indiqué

Recette du moelleux au chocolat

Ingrédients pour 6 personnes	Ingrédients pour 30 personnes
4 oeufs	
60 g de beurre	
300 g de chocolat	
50 g de farine	
100 g de sucre	
½ verre de lait	
½ sachet de levure chimique	

Trouver l'énigme « Mon tout » en associant les syllabes

Exemple :

Mon premier sert à transporter l'eau
On dort dans mon deuxième
Mon troisième fait la paire
Mon tout est costaud

SEAU
LIT
DEUX
SOLIDE

C
H
A
R
A
D
D
E
S

A vous de jouer !

Mon premier fait mal
Mon deuxième fait « miaou »
Mon troisième est un amusement
Mon tout permet de bien dormir

Mon premier est une boisson
Mon deuxième n'est pas beau
Mon troisième n'est pas juste
Mon quatrième est une négation
Mon tout est fixe à la maison et mobile dans ma poche

Mon premier est une note de musique
Mon deuxième est très apprécié par les asiatiques
Mon troisième est une attache
Mon tout est indispensable à la fabrication du pain

Mon premier éclaire les bateaux quand ils rentrent la nuit au port
Mon second c'est ce qui sert à tenir les voiles
Mon troisième est l'outil qui coupe le bois
Mon tout est l'endroit où l'on achète les médicaments

Mon premier est la 11^{ème} lettre de l'alphabet
Mon deuxième est l'endroit où logent les oiseaux
Mon troisième est apprécié des chiens
Mon tout mange les hommes

Mon premier est un animal de compagnie
Mon deuxième est à eux
Mon tout est craint en été

Mon premier n'est pas froid
Mon deuxième entoure le cou
Mon troisième débute l'alphabet
Mon tout se mange beaucoup à Pâques

Mon premier tourne
Mon deuxième amuse
Mon tout est une couleur

Sudokus

3			7			6	
				5		3	
		8	4	1			
	3	9				6	4
6	1			9		2	8
8	2					9	1
			2	3	4		
5			8				
1			6				5

MOYEN

	9				2	7	6	
2	5			7				
		4			1			
				4			5	
		2	1	3	5	8		
	6			2				
			9			6		
				8			3	4
3	9	2					8	

DIFFICILE

			2			6		
1				6		3		
	4		5				9	
3	7		4		6			
				1				
			7		9		6	5
	3				4		2	
		7		2				8
	9				8			

DIABOLIQUE

UNE PETITE MOUSSE ?

Fonctions cognitives sollicitées : calcul, observation, logique

En fin de soirée, on fait les comptes en utilisant les valeurs ci-dessous.



Table d'Annick



Table de Jacques



Table de Michel



Table de Françoise

- 1) Quelle a été la consommation de bière pour chaque table ?
- 2) À quelle table a-t-on bu la plus grande quantité de bière ?

Résolvez ces problèmes.

1) Avec un tonneau de **300 litres** de bière, combien pouvez-vous remplir de tonnelets de **75 litres** ?

2) À l'occasion d'un week-end que vous passez avec 6 amis, vous avez commandé un fût de bière de **10 litres**. Vous avez des verres pour servir des **demis (25 cl)** et des **pintes (50 cl)**.

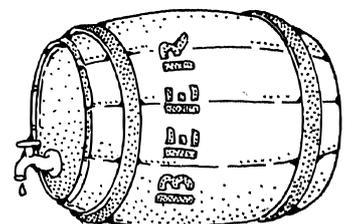
Vous commencez par offrir une tournée générale et tout le monde prend un demi, sauf Monique, Gérard et vous-même qui prenez une pinte.

Pour la seconde tournée, Monique et Gérard reprennent une pinte, Luc et Nelly prennent une pinte également. Les autres, vous compris, se servent un demi.

Pour la troisième tournée, Jean-Pierre et Nelly prennent un demi ; vous servez une pinte aux autres et à vous-même, sauf à Monique et Danièle qui boivent un verre de limonade.

Qui a bu le moins de bière et qui a bu le plus de bière ?

Combien de demis pouvez-vous encore servir ?



LES SOLUTIONS

Le 14 juillet

1. Pour défendre sa cause, l'avocat va **monter au créneau**.
2. Son côté impulsif, c'est **le revers de la médaille**.
3. Ce cambrioleur a l'art de **passer sous les radars**.
4. Paul a cassé ma voiture, il va **en prendre pour son grade**.
5. Pour échapper à la police, Jean va **prendre la poudre d'escampette**.

1. Feu **Faire feu de tout bois / y mettre sa main au feu / n'y voir que du feu**
2. Bouquet **Le bouquet final / avoir du bouquet**
3. Mèche **Vendre la mèche / être de mèche**
4. Étincelle **Faire des étincelles / l'étincelle qui met le feu aux poudres**
5. Pétard **Un pétard mouillé / être en pétard**

Après le feu d'artifice, une foule **DENSE** va rejoindre le bal.

Malgré l'**AFFLUENCE**, j'ai réussi à retrouver Clémence.

L'orchestre lui plaît et joue de la musique d'**INFLUENCE** latine.

Vais-je trouver le courage de l'inviter pour la dernière **DANSE** ?

Les mots fléchés

	E		S		A		B		C		P
A	M	B	A	S	S	A	D	R	I	C	E
	P	I	V	O	T	S		E	G	A	L
R	E	N	O	I	R		C	R	O	C	
	R	O	N	G	E	U	R		G	A	I
M	E	C		N		S	U	R	N	O	M
	U	L	C	E	R	E		U	E		M
V	R	A	I		I	E	N	A		D	E
		R	E	V	A		O	D	E	U	R
O	R	D	R	E		A	C	E	S		G
	A		G	R	E	C	E		S	U	E
A	C	C	E	S		H	U	M	E	R	
	K	O		E	P	A	R	S		I	F
J	E	U	N	A	I	T		T	E	N	U
	T	R	O	U	S	S	E		N	E	T

Le Tour de France



- E** Meilleur jeune
- B** Leader du classement général
- D** Leader du classement par points
- A** Meilleur grimpeur

L'intrus est le maillot ROSE, qui est porté par le leader du classement général du Tour d'Italie (le Giro).

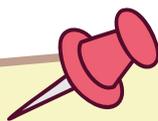
	ALPES	PYRÉNÉES	JURA
Le mont Ventoux	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col d'Aubisque	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col du Tourmalet	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col de la Croix de Fer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col du Grand Colombier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Le col du Galibier	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le col d'Aspin	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Le col du Tourmalet culmine à 2 115 m d'altitude. Le Tour de France l'a franchi pour la première fois en 1910.

Eddy Merckx	<input type="checkbox"/>	1983
Laurent Fignon	<input type="checkbox"/>	1978
Jacques Anquetil	<input type="checkbox"/>	1969
Bernard Hinault	<input type="checkbox"/>	1953
Louison Bobet	<input type="checkbox"/>	1949
Fausto Coppi	<input type="checkbox"/>	1957



A SAVOIR SUR LA GAZETTE



- La rubrique "Fruits et légumes de saison" vient de l'affiche "La solution dans l'assiette!" de FONDATION PLANET de l'agence ADEME.
- La rubrique "Silver Fourchette" est tirée du site silverfourchette.org.
- La rubrique "Un peu de lecture" est tirée du site short-edition.com.
- La rubrique "Retour à l'école" s'inspire des sites magicmaman.com, iletaitunefoislecole.fr, taurillon.org, histogames.com, caminteresse.fr, le-temps-des-instituteurs.fr et ticsenfle.blogspot.com.
- Les recettes de la rubrique "Des recettes comme on les aime" viennent des sites cuisineaz.com et chefsimon.com.
- La rubrique "La loi de l'attraction" est tirée du site aufeminin.com article de Marion Dos Santos Clara, journaliste lifestyle. L'image de l'article viens du site inexplore.inrees.com.
- Les affirmations positives sont inspirées des sites lesgriottespapotent.com, pinterest.fr, parlerdamour.fr mercibobby.com et les-defis-des-filles-zen.com.
- La Rubrique "Faites marcher vos cellules grises" est issue des sites e-sudoku.fr, recapitout.fr et agoralude.com.
- La rubrique "Poussons la chanson" est issue du site paroles.net, le texte en dessous de la photo du site nostalgie.fr et la photo de francetvinfo.fr.



**PLATEFORME
D'ACCOMPAGNEMENT
ET DE RÉPIT**

**39 RUE DU CENTRE
88200 SAINT NABORD**

**03.29.61.99.59.
06.33.81.98.27.**

