



Gardons le contact

□ Le service Vie locale
directement □ domicile □

Numéro 9

Vendredi 22 mai 2020

Depuis le 11 mai 2020, le déconfinement se met en place petit à petit. Néanmoins, la prudence reste de mise, en limitant nos déplacements et en respectant l'ensemble des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale.

Le service Vie locale (médiathèque, espace vie locale, école de musique et programmation et médiation culturelle) continue à s'inviter chez vous une fois par semaine.

Lectures et coups de coeur, ressources numériques, recettes de cuisine, activités pour les enfants, tutos petits bricolages, DIY* ...

Si vous ne souhaitez plus recevoir ce document, merci d'envoyer une demande de désinscription à evl@sagl.fr pour être retirés de la liste de diffusion.

Si vous souhaitez être ajouté à la liste de diffusion, merci d'envoyer une demande d'inscription à evl@sagl.fr.

Surtout **#Restez prudents** - L'ensemble des activités de nos rubriques se réalisent seul ou en famille et en intérieur.

* Do It Yourself



Table des matières

COURRIER DES LECTEURS	p.3
UN PEU DE LECTURE	p.4-5-6
TUTO LUDO	p.7-8
SPORT	p.9
DIY P'TITES MAINS	p.10
CUISINE	p.11
JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE	p.12
DÉTENTE	p.13
FÊTE DE LA MUSIQUE	p.14
COUTURE	p.15-16
COIN DES ADOS.....	p.17-18
MUSIQUE.....	p.19
VISITES, SPECTACLES VIRTUELS.....	p.20
COLORIAGES.....	p.21

COURRIER DES LECTEURS

Charlie et Anatole ont réalisé les masques à la manière de l'artiste Nandito Ferreti, proposés dans le Gardons le contact n°7. Bravo à eux !



UN PEU DE LECTURE

Pour accompagner les plus jeunes dans leur apprentissage de la lecture, nous vous proposons plusieurs "romans premières lectures".

Les livres évoluent au fil des progrès de l'enfant durant l'année scolaire. Les histoires simples, courtes abordent des sujets qui parlent aux enfants. Différentes collections existent. Certaines sont déjà disponibles à la médiathèque, d'autres le seront d'ici quelques semaines.

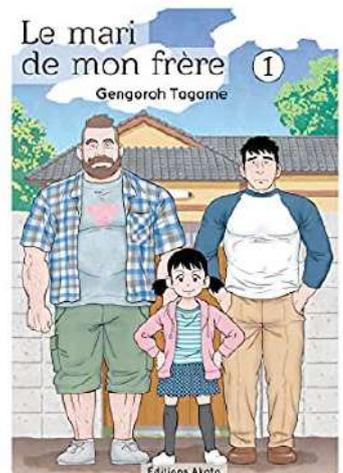


Le mari de mon frère / Gengoroh Tagame / Éditions Akata

Yaichi élève seul sa fille. Mais un jour, son quotidien va être perturbé... Perturbé par l'arrivée de Mike Flanagan dans sa vie. Ce Canadien n'est autre que le mari de son frère jumeau ! Suite au décès de ce dernier, Mike est venu au Japon, pour y réaliser un voyage identitaire dans la patrie de l'homme qu'il aimait. Yaichi, qui n'avait plus de contact avec son frère depuis une dizaine d'années, n'a alors d'autre choix que d'accueillir chez lui ce beau-frère homosexuel, vis à vis de qui il ne sait pas comment se comporter.

Ce manga en 4 tomes, aborde le thème du deuil, de la découverte d'une nouvelle famille et d'une nouvelle culture... L'homosexualité et le regard qu'on lui porte sont traités intelligemment (au Japon, le mariage entre personnes du même sexe n'est pas autorisé). La joie de vivre de la petite Kana, et son attachement à ce tonton qu'elle découvre, rendent l'histoire touchante.

Disponibles à la médiathèque.



La médiathèque s'invite chez vous !

Un service de livraison à domicile vous est proposé à partir du 25 mai. Le retour des livres s'organise également (la boîte à livre est condamnée). Découvrez toutes les modalités d'organisation [ici](#).

UN PEU DE LECTURE

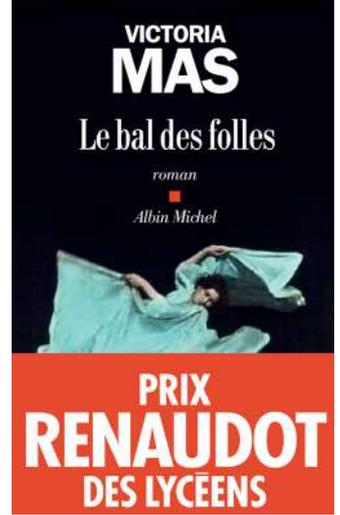
Le bal des folles / Victoria Mas / Albin Michel

Chaque année, à la mi-carême, se tient un très étrange Bal des Folles. Le temps d'une soirée, le Tout-Paris s'encanaille sur des airs de valse et de polka en compagnie de femmes déguisées en colombines, gitanes, zouaves et autres mousquetaires.

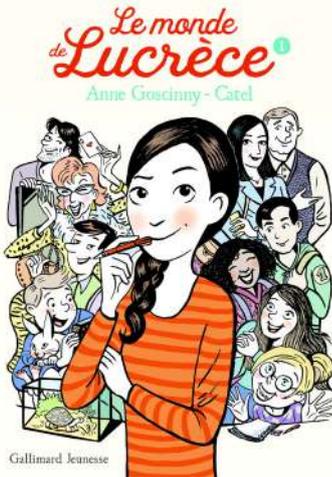
Réparti sur deux salles – d'un côté les idiots et les épileptiques ; de l'autre les hystériques, les folles et les maniaques – ce bal est en réalité l'une des dernières expérimentations de Charcot, désireux de faire des malades de la Salpêtrière des femmes comme les autres. Parmi elles, Eugénie, Louise et Geneviève, dont Victoria Mas retrace le parcours heurté, dans ce premier roman qui met à nu la condition féminine au XIXe siècle.

« De sa plume documentée et énergique, Victoria Mas raconte la terrible condition féminine à la fin du XIXe siècle » (Le Figaro).

Prix Renaudot des lycéens 2019.
Disponible à la médiathèque.



Le monde de Lucrece / Anne Gosciny et Catel / Gallimard Jeunesse



Cette année, Lucrece fait sa grande rentrée en 6e. Pas facile quand on a une mère archi débordée, un beau-père qui vous pique vos devoirs de maths, un demi-frère geek, un père artiste très abstrait et une grand-mère qui se prend pour une star de cinéma... Par bonheur, il y a Aline, Coline et Pauline : entre Lucrece et les Lines, c'est amies pour la vie !

Les 3 premiers tomes de cette sympathique série sont déjà disponibles à la médiathèque. Le tome 4 le sera bientôt.

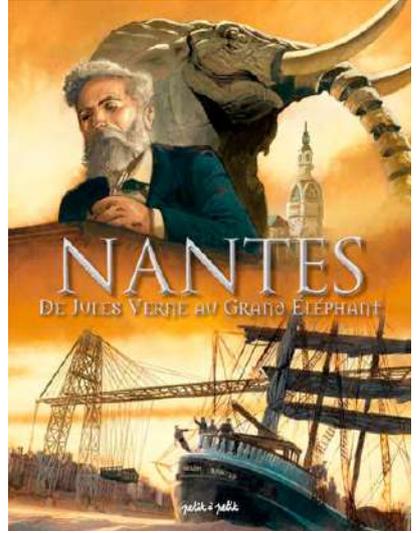
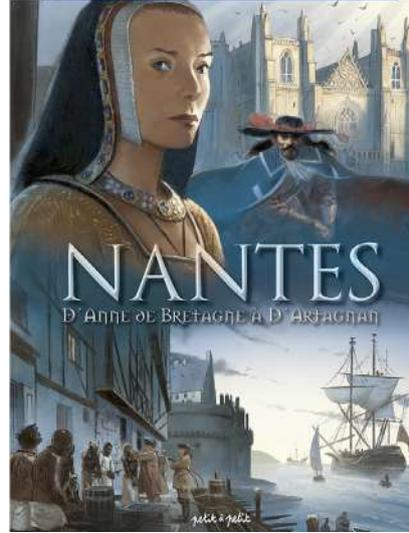
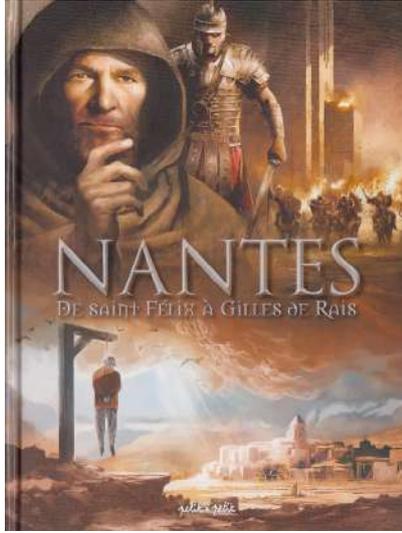
UN PEU DE LECTURE

Nantes de Saint-Félix à Gilles de Rais / Katrine Paquet / Éditions Petit à Petit

Tome 2 : D'Anne de Bretagne à d'Artagnan

Tome 3 : De Jules Verne au Grand Elephant.

De l'an 21 à nos jours, découvrez l'Histoire de Nantes en bandes dessinées.



Imaginez-vous en l'an 21, au confluent de l'Erdre et de la Loire. Là se dresse la cité des Namnètes : Condevicum. Récemment soumise à Rome, elle doit payer tribut en livrant un contingent de soldats à l'Empire. Tel est le point de départ du premier docu-BD qui va vous plonger au cœur d'une formidable fiction qui s'inscrit dans la réalité des faits, des lieux et des dates de l'Histoire de Nantes.

La scénariste Karine Parquet, journaliste à *Ça M'intéresse Histoire*, est allée à la rencontre des archéologues et des historiens nantais pour façonner une histoire haletante. Vous suivrez le parcours d'une mystérieuse amulette qui traversera les époques et sera convoitée par tant de voleurs, envieux et manipulateurs tout au long de 10 chapitres complétés de documentaires passionnants.

Un moyen idéal pour comprendre, apprendre et aller retrouver dans les rues de Nantes les nombreux détails authentiques glissés dans cette bande dessinée époustouflante.

TUTO LUDO

Réaliser son jeu de carte Mistigri

Source : <https://www.teteamodeler.com/jeu-de-cartes-mistigri>

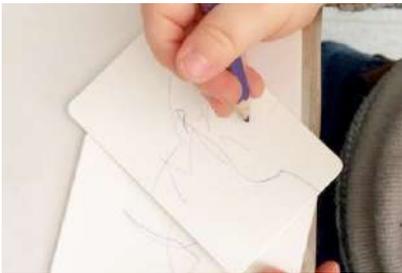
Voilà une activité simple à faire avec les enfants, la réalisation d'un jeu de cartes mistigri. Grâce à un jeu de cartes à customiser et quelques accessoires à décorer vous allez pouvoir bricoler avec les enfants un jeu qui vous amusera pendant des heures !

Matériel nécessaire :

- Une boîte de cartes à jouer à customiser
- De la peinture
- Des feutres
- Des crayons
- Des gommettes
- Des stickers
- Des ciseaux, de la colle, un cutter, une règle...

Étape 1 : Dessiner

Dessiner les cartes, chaque petites mains apportent sa contribution (un gribouillons aux crayons pour les plus petits). Le tout est de faire 2 cartes à peu près similaires.



Étape 2 : Peindre

Peindre les cartes : des petits doigts en action pour un essai à la peinture.



Étape 3 : Tamponner

Tamponner d'autres formes à la peinture et aux bouchons.



Étape 4 : Colorier

Colorier aux feutres les cartes.



Étape 5 : Première fournée

Peinture, feutres, crayons,... toujours faire deux cartes identiques pour former des paires.



Étape 6 : Deuxième fournée



TUTO LUDO

Réaliser son jeu de carte Mistigri

Source : <https://www.teteamodeler.com/jeu-de-cartes-mistigri>

Etape 7 : Retoucher

Il faut donner vie aux Aliens et autres martiens... Tracer les planètes à l'aide d'un feutre noir, de gommettes et d'autocollants.



Etape 8 : Modèles



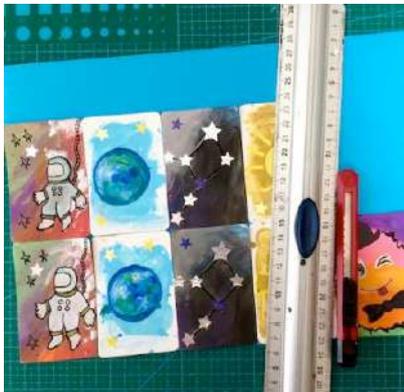
Etape 9 : Coller

Pour une jolie finition, coller toutes les cartes sur du papier couleur.



Etape 10 : Découper

Découper toutes les cartes.



Etape 11 : Plastifier

Pour un rendu plus solide plastifier les cartes.



Étape 12 : Découper

De nouveau détourer, les cartes.



Etape 13 : Jouer

Distribuer toutes les cartes.
Défausser vous des paires.
Piocher une carte chez le voisin.
Former les paires... Ainsi de suite...
Celui qui se retrouve avec le mistigri à la fin a perdu la partie.



SPORT

Faire du sport à la maison en ligne

De nombreuses applications en téléchargement gratuit et des sites internet proposent aujourd'hui des contenus accessibles pour faciliter la pratique d'activités physiques à domicile.

POUR TOUTE LA FAMILLE ET/OU LES ENFANTS

1. Actibloom.com

La plateforme propose une série de vidéos Ludo-pédagogiques en motricité que vous pouvez réaliser avec vos enfants (3-12 ans) avec ou sans matériel dans un espace réduit.

https://www.actibloom.com/programmes/periscolaire/videos?field_categorie_periscolaire_tid=180



2. USEP

L'Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré (USEP) propose un défi-récré réalisé en collaboration avec l'athlète Christophe Lemaître : une situation de défi athlétique à mettre en oeuvre dans un espace de 4 m2, pour tous les âges et tous les niveaux.

<https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/>



Vous pouvez également retrouver un fichier regroupant des jeux traditionnels de tous les continents pour les enfants de 3 à 12 ans sur l'adresse : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/09/Jeux-traditionnels.zip>

POUR VOUS ÉVADER

1. KIPLIN

Kiplin propose gratuitement une application permettant à chacun de faire un peu d'activité physique de façon ludique et en lien avec les autres sous la forme d'un « Tour du Monde connecté » où chaque mouvement compte ! Téléchargez l'application, créez votre compte, rejoignez #bougezchezvous dans l'onglet animation avec le code d'accès CHEZVOUSK1 et constituez votre équipe.

Disponible sur App Store et Google Play : <https://www.kiplin.com/>



2. Kinomap

L'application propose des parcours en vidéos alliant des routes touristiques aux parcours les plus exigeants en passant par les cols mythiques pour transformer les séances d'entraînement à domicile sur home trainer, vélo d'appartement ou elliptique en sorties ludiques et sportives à travers le monde.

Disponible sur App Store et Google Play : <https://www.kinomap.com/fr/>



DIY P'TITES MAINS

Marc Allante et ses pluies de couleurs

Marc Allante est un jeune peintre de nationalité chinoise qui manie aussi bien le pinceau que la gravité. Créant principalement à l'aquarelle et à la peinture à l'huile, ses tableaux dégoulinent de teintes vives, formant animaux sauvages ou silhouettes.

Chacun peut s'essayer à la technique de Marc Allante. Cet exercice ludique est d'ailleurs apprécié dans les salles de classe (cycles 2 et 3), moyennant quelque matériel :

- De l'encre colorée ou de la gouache bien diluée ;
- Du papier suffisamment épais pour supporter la peinture sans gondoler ;
- Des ciseaux ;
- Un motif de silhouettes à imprimer

Les silhouettes sont accessibles en tapant "silhouette parapluie", dans un moteur de recherche. Une fois les préparations effectuées, deux possibilités s'offrent à vous. Soit vous découpez le motif et le collez directement sur la feuille. Il vous faudra donc le protéger des coulées de peinture. Soit vous peignez d'abord et collez ensuite par-dessus. Dans ce cas, un temps d'attente supplémentaire sera nécessaire pour laisser l'encre ou la gouache sécher.

Qu'importe votre choix, il vous faudra placer le papier à la verticale et appliquer des gouttes de liquide en haut. Le liquide devrait dégringoler et laisser une trace colorée au passage. Laissez légèrement sécher la peinture ou l'encre entre chaque changement de couleur pour éviter les mélanges impromptus. Répétez le processus jusqu'à l'obtention d'un zèbre coloré en guise d'oeuvre. Selon votre choix précédent, enlevez délicatement le scotch protecteur et reculez d'un pas pour admirer votre création...



Il existe des déclinaisons possibles. Vous pouvez imprimer une silhouette (avec ou sans parapluie), la coller sur un fond de votre choix et la décorer en y posant un pétale de fleurs, des perles, etc...

Laissez faire votre imagination !



RECETTES DE CUISINE

Moelleux au chocolat et à la courgette

Source : <https://www.framboizeinthekitchen.com/recette/moelleux-chocolat-courgette/>

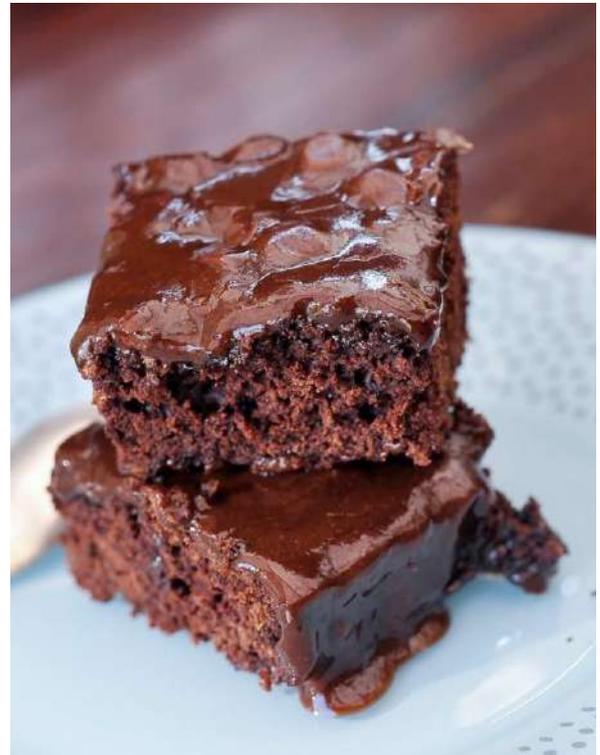
Remplacer le beurre par de la courgette ... Pour garder le moral sans culpabiliser ...

- 200 g de chocolat noir
- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 1 petite courgette
- 70 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C
- Dans un saladier, mélangez les œufs et le sucre. Le mélange doit blanchir et être mousseux
- Épluchez la courgette, puis râpez-la.
- Ajoutez la courgette râpée au mélange oeufs sucre
- Faites fondre le chocolat au bain-marie
- Versez le chocolat fondu dans le mélange
- Ajoutez la farine, la levure et le sel. Mélangez délicatement
- Versez dans un moule légèrement beurré
- Placez au four à mi-hauteur pendant 25 minutes
- Une fois le temps de cuisson écoulé, sortez le gâteau du four. Démoulez le délicatement et laissez le refroidir



JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE

Purins d'ortie et compagnie !

Source : <https://www.terrevivante.org/1119-faire-un-purin-d-orties.htm>
et Le Guide du Jardin bio, éditions Terre Vivante.

La fin du printemps est la pleine saison pour fabriquer du purin d'ortie !

C'est à ce moment, lorsque leur croissance est à son apogée et avant ou juste en début de floraison, que les plantes indispensables comme ortie, bardane ou prêle sont cueillies, hachées et mises à fermenter. C'est un moyen facile de faire le plein de stimulants pour de futurs traitements (naturels).



Le purin d'ortie stimule la croissance des cultures, les protège des maladies et favorise la transformation des matières organiques en humus.

La grande ortie (*Urtica dioica*) pousse dans les endroits riches en matière organique (bords de chemins, terrain vague...). Elle présente une affinité avec le fer, et se localise souvent auprès des vieilles ferrailles.

On peut l'utiliser, hachée ou entière, en couverture du sol, en la mettant dans le tas de compost (comme activateur, en quantité illimitée) ou dans le trou de plantation des tomates et pommes de terre (une poignée par plant), mais c'est surtout sous forme de purin que l'ortie se révèle précieuse !

La recette du purin d'ortie

1. Mettre des orties (tiges et feuilles fraîches coupées), dans un récipient non métallique (un grand seau ou une grande poubelle par exemple). Vous pouvez les placer dans un filet anti-insectes ou filet à fruits. Compter 1 kg de plantes fraîches pour 10 litres d'eau de pluie.
2. Laisser macérer pendant 10 à 15 jours, en brassant chaque jour. Des bulles apparaissent à la surface et forme une petite mousse, c'est signe que la macération est en cours et que le gaz remonte. Lorsqu'il n'y a plus de mousse, la préparation est prête. Une odeur typique de purin apparaît, pour l'atténuer, ajouter quelques feuilles d'angélique à la macération.
3. Filtrer et mettre en bidons ou bouteilles soigneusement vissés. A conserver au frais et utiliser pendant un an

Comment utiliser le purin d'ortie :

- Pulvériser sur le sol et les plantes, toutes les deux semaines environ.
- Après dilution à 10-20 % dans de l'eau, arroser au pied des plantes dont il faut activer la pousse des feuilles.
- Ne pas pulvériser les plants de tomates et concombres (pulvériser uniquement le sol), car l'humidité ainsi créée pourrait favoriser le développement de certaines maladies.

D'autres purins peuvent être utiles aux jardiniers : purins de consoude pour renforcer les jeunes plants, de pissenlit pour protéger les rosiers, petits fruits et fruitiers des maladies cryptogamiques (cloque, oïdium...)...

DÉTENTE

La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est ?

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle.

Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement), d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut être obtenue de plusieurs façons mais la résonance cardiaque (cohérence cardiaque obtenue par la respiration et la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes. Ces trois chiffres ont une raison physiologique et sont basés sur de nombreuses études. Il s'agit du fameux 365 .

En pratique :

- **3 fois par jour** car les effets bénéfiques de la pratique ne persistent que quelques heures (3 à 6 heures). Une durée moyenne de 4 heures entre chaque pratique est donc recommandée.
- **6 respirations par minute** car c'est la respiration à la fréquence de résonance des systèmes cœur/poumon commune à l'espèce humaine et qui permet une augmentation optimale de l'amplitude de la variabilité cardiaque.
- **5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration** en adoptant une inspiration abdominale par le nez et en expirant par la bouche comme si on soufflait dans une paille.

Le cœur communique directement avec le cerveau. En agissant sur notre rythme cardiaque via des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau.

Si la pratique assise est conseillée on peut également pratiquer debout, voir en marchant dès que l'on se sent à l'aise avec cette respiration particulière.

Plusieurs liens vous permettent de réaliser ces exercices. Alors suivez la petite bulle ou le petit cœur...

- <https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>
- https://www.youtube.com/watch?v=PqkD_O0niEk



Fête de la musique 2020

Saint-Aignan de Grand Lieu



RAPPEL - APPEL À PARTICIPATION

Dans le cadre de la fête de la musique 2020, la commune de Saint-Aignan de Grand Lieu réalise un clip musical. Vous êtes habitant, commerçant, agent municipal ou élu ?

Participons ensemble à ce projet de création musicale.

Pourquoi ce projet ?

En ces temps particuliers, la commune de Saint-Aignan de Grand Lieu souhaite continuer à proposer des actions culturelles à ses habitants. Aussi, à l'occasion de la Fête de la musique 2020, la volonté est de proposer un projet festif fédérateur, mettant en avant l'état d'esprit positif des aignonais. Participer à la réalisation de ce clip musical est l'occasion, pour nous tous, de faire projet commun.

Votre mission ... Si vous l'acceptez !

Vous filmer ou vous faire filmer pour apparaître dans le clip musical de la commune. Une vidéaste peut se déplacer à votre domicile, quand vous le souhaitez, en respectant scrupuleusement les gestes barrières. Aucune obligation de chanter, ou de vous mettre en scène. Un regard, une ombre, un mouvement ou un sourire suffira. Seul, en famille, à deux, avec vos animaux de compagnie, en vous déguisant ... tout est possible !

Quelques dates ...

Vous avez **jusqu'au 24 mai** pour vous inscrire. Le 25 mai, nous ferons parvenir la partie de texte à ceux qui souhaitent chanter ou chanter en playback. Le tournage s'effectuera **entre le 26 mai et le 5 juin**. La vidéo sera publiée sur le site internet, le compte Youtube et Instagram de la commune le **19 juin**.



Et la chanson alors ?

La chanson choisie est «**Chanter**» du groupe Tryo que vous pouvez écouter [ici](#).

Vous êtes intéressé ? Rendez-vous sur [notre site internet](#) pour télécharger l'appel à participation et vous inscrire.

Vous avez des questions ?

Appelez Marie Le Scoarnec, Agent de programmation et médiation culturelle au 06 81 24 99 04

COUTURE

Sac «pieds au sec»

Source : <http://dufiletmon.blogspot.com/2017/03/tuto-sac-pieds-secs.html>

Bientôt le retour des sorties à la plage, voici un sac pratique pour les enfants ou adultes pour garder les pieds au sec ! Les dimensions sont données pour la confection d'un sac pour enfant ou adulte pointure jusqu'au 36 environ.

Matériel pour un bloc à dessin de 21 x 29,5 cm

- Gabarit du cercle (rayon 19 cm) disponible en cliquant [ici](#)
- 1.** Lien type cordelette : 135 cm
- 2.** Biais : 120 cm
- 3.** Ruban : 10 rubans de 7 cm soit 70 cm
- 4.** Arrêt stop cordon : à récupérer sur un ancien sac ou à acheter
- 5.** Coton éponge (à récupérer sur une ancienne serviette de douche)
- 6.** Tissu Softshelle ou **7.** Coton enduit ou toile cirée



Les préparatifs

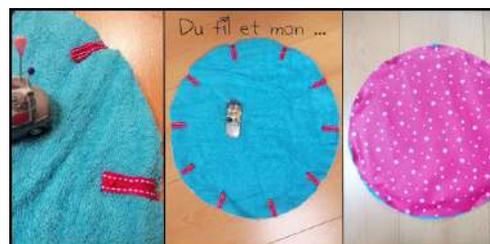
1. Préparer toutes les fournitures : découper un cercle dans le tissu éponge ainsi que dans le tissu enduit, découper les 10 morceaux de ruban.



3. Coudre au plus près du bord en veillant à tirer un peu sur l'ouvrage car le coton enduit peut ralentir la couture.



2. Placer les deux cercles l'un contre l'autre de façon à ce que le côté endroit du coton enduit soit vers l'extérieur, répartir les rubans pliés en deux sur l'ensemble du cercle en éponge.



COUTURE

Sac «pieds au sec»

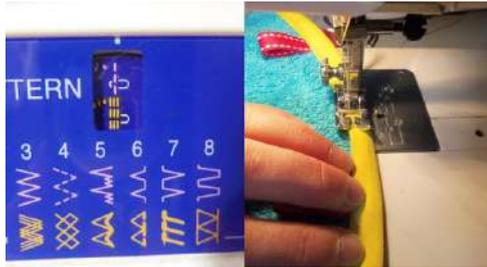
Source : <http://dufiletmon.blogspot.com/2017/03/tuto-sac-pieds-secs.html>

4. Repasser le biais.

Ici, une méthode rapide est proposée. Vous pouvez aussi coudre le biais de façon standard. Laisser environ 10 cm de biais dans le vide et puis le glisser tout autour des tissus et piquer au point droit.



5. Prendre soin de toujours bien amener le biais sur les bords du cercle, regarder de temps en temps derrière pour voir si l'on pique bien le tout.



7. Les ouvrir et les placer endroit contre endroit et coudre sur une marque faite à la règle ou autre repère



6. Ensuite, 5 cm avant la fin, arrêter. Plier le cercle en deux. Poser les deux biais l'un contre l'autre et faire un marquage au niveau de l'endroit où ils se rencontrent.



8. Couper et retourner, plier. Possibilité avant de couper de regarder si vos biais se retournent et se plient correctement sur les cercles.



9. Après avoir soigneusement replié les bords, coudre.



10. TADAAAAM



11. Placer les liens et les faire passer dans l'attache.



Retrouvez [ici](#) un second tuto pour un sac «pieds au sec» adulte.

LE COIN DES ADOS

Cadre mural porte bijoux

Idéal pour organiser ses colliers, bracelets et boucles d'oreilles, tout en décorant un mur, ce porte-bijoux est confectionné à partir d'un cadre de tableau vierge customisé avec du tissu décoratif

Le matériel

- Un cadre décoratif
- Des clous (petite taille)
- Un pistolet à colle et des sticks de colle
- Du tissu de votre choix
- Une paire de ciseaux
- De la peinture
- Une éponge mousse
- Du fil métallique

Les étapes :

1. Enlever la partie rectangulaire en bois de son cadre
2. Découper et coller le tissu sur ce rectangle (avec un pistolet à colle de préférence)
3. Peindre le contour du cadre de la couleur de votre choix
4. Enfoncer les clous à travers le tissu de manière à ce qu'ils dépassent pour pouvoir installer les colliers ensuite
5. Fixer plusieurs fils métalliques de part et d'autre du cadre
6. Poser l'accroche murale à l'arrière du cadre
7. Puis installer le cadre sur votre mur

Arbre porte bijoux

Pour réaliser cet arbre porte-bijoux, le choix des branchages est très important. Les tiges doivent être suffisamment solides pour supporter le poids des bijoux, les ramures doivent se répartir de chaque côté d'une façon harmonieuse et le bois doit être séché avant d'être peint.

Le matériel

- Branchage rigide
- Petit vase en verre
- Peinture or en bombe ou autre couleur de votre choix
- Scotch de masquage
- Pistolet à colle

Les étapes :

1. Récupérer des branches de la taille que vous souhaitez mais assez solide pour soutenir vos bijoux
2. Taillez les branches pour créer une structure équilibrée
3. Bombez-les et laissez-les sécher le temps nécessaire
4. Fixez les tiges entre elles pour former l'arbre avec le pistolet à colle
5. Recouvrez le vase de ruban de masquage et bombez la base
6. Laissez sécher la peinture et retirez le ruban
7. Disposez les branchages dans le vase
8. Vous pouvez désormais installer vos bijoux !!!

Si vous avez besoin un tuto est disponible ici :

https://www.youtube.com/watch?time_continue=257&v=s6mPbOf5NFU&feature=emb_logo

LE COIN DES ADOS

Cuisine : Lasagne bolognaise !

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 1h10

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 paquet de pâtes à lasagnes
- 2 carottes
- 2 oignons
- 500 g de viande hachée
- 2 gousses d'ail
- 500 g de purée de tomates
- Fromage rapée
- Thym, basilic, laurier, muscade (si vous avez envie mais c'est quand même meilleur avec)

Instructions :

1. Faire revenir gousses hachées d'ail et les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter les carottes puis la viande et faire revenir le tout.
3. Ajouter la purée de tomates, l'eau et les herbes.
Saler, poivrer, puis laisser mijoter à feu doux 45 minutes.
4. Préparer la béchamel :
faire fondre le beurre. Hors du feu, ajouter la farine d'un coup.
Remettre sur le feu et remuer avec un fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse.
Ajouter le lait peu à peu.
Remuer sans cesse, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
Ensuite, parfumer avec la muscade, saler, poivrer.
Laisser cuire environ 5 minutes, à feu très doux, en remuant. Mettre de côté.
5. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
Huiler le plat à lasagnes. Poser une fine couche de béchamel puis des feuilles de lasagnes, de la bolognaise, de la béchamel et du parmesan.
Répéter l'opération 3 fois de suite.
6. Sur la dernière couche de lasagnes, ne mettre que de la béchamel et recouvrir de fromage râpé.
Parsemer quelques noisettes de beurre.
7. Enfourner pour environ 25 minutes de cuisson.
8. Pour les végétariens vous pouvez remplacer la viande par plus de légumes type champignons, courgettes ou aubergines ou alors il existe du haché végétal.

Je ne conseille pas le tofu car ça ne donne pas vraiment de goût...

Bon appétit !!!

MUSIQUE

L'histoire de la clarinette

Dans la continuité de la présentation de la trompette, l'école de musique poursuit son tour d'horizon des instruments enseignés à Saint-Aignan de Grand Lieu, avec cette semaine la clarinette.

Gabriela Sibaja-Vargas, Professeur de clarinette à l'École de musique de Saint-Aignan de Grand Lieu présente la clarinette mais dans une dimension plus large en l'intégrant dans une présentation de la musique d'Amérique au sens large.

Partons donc à la découverte ou redécouverte des musiques du continent américain grâce à ce padlet disponible ici : <https://padlet.com/sibgabriela/MusiquesdAmerique>



VISITES, SPECTACLES VIRTUELS

BAAM de l'art dans les épinards

Exposer les enfants à l'art, faire venir les œuvres des plus grands musées jusqu'à eux pour développer leur curiosité, leur créativité et leur sensibilité.

Former leur regard critique et contribuer à leur éducation à l'image, c'est toute l'ambition de ce programme court qui parle aux enfants mais aussi à leurs parents.

Découvrez les épisodes [ici](#).



ISS : Visite virtuelle de la station spatiale internationale

La Station Spatiale Internationale, en abrégé SSI ou ISS, est une station spatiale placée en orbite terrestre basse, occupée en permanence par un équipage international qui se consacre à la recherche scientifique dans l'environnement spatial.

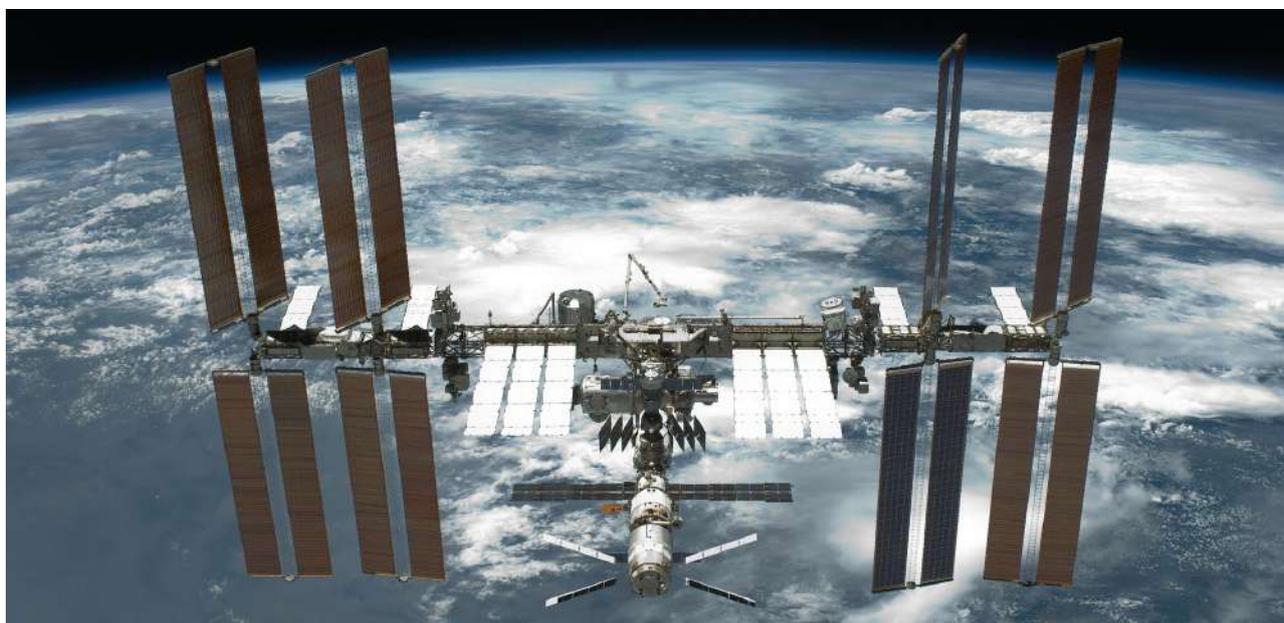
Profitez de cette visite virtuelle pour découvrir les recoins de la station spatiale. Cette balade virtuelle est accompagnée de vidéos explicatives présentées par Samantha Cristoforetti.

Lien pour découvrir la navette spatiale : <http://esamultimedia.esa.int/multimedia/virtual-tour-iss/>

Vous pouvez même observer en direct la vue depuis la navette spatiale !

Comme la station gravite autour de la Terre toutes les 90 minutes, elle a un lever ou un coucher de soleil toutes les 45 minutes environ. Lorsque la station est dans l'obscurité, la caméra vidéo externe peut apparaître noire, mais peut parfois fournir des vues spectaculaires de la foudre ou des lumières de la ville qu'elle survole.

<https://exploration.destination-orbite.net/direct/live.php>



COLORIAGES

Découvrez les coloriages magiques !

Qu'est-ce qu'un coloriage magique ? C'est un dessin avec des zones, chaque zone a un numéro, et chaque numéro est associé à une couleur. Pour colorier le dessin, il suffit de remplir la zone avec la couleur qui correspond au numéro dedans.

Pour les petits, le dessin est généralement visible et comporte peu de cases. Par contre, pour les plus grands, le dessin qui possède plus de zones n'apparaît souvent que vers la fin du coloriage... magique non ?

Il existe même une série de coloriage magique soustraction et une autre de coloriage magique addition.

Découvrez les coloriages magiques ici : <https://www.hugolescargot.com/coloriages/magique/>

