

Gardons le contact

«Le service Vie locale
directement à domicile»

Numéro 6

Vendredi 1^{er} mai 2020

Parce que le confinement ne doit pas nous éloigner, le service Vie locale (médiathèque, espace vie locale, école de musique et programmation et médiation culturelle) s'invite 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 chez vous** - Aucune des activités de nos rubriques ne doit vous amener à solliciter votre voisinage ou à sortir.*

* Do It Yourself



Table des matières

COURRIER DES LECTEURS.....	p.3-4
À VOS CRAYONS.....	p.5
UN PEU DE LECTURE	p.6-8
TUTO LUDO	p.9-10
LE COIN DES ADOS	p.11-12
UN PEU DE SPORT	p.13
DIY P'TITES MAINS	p.14
RECETTES DE CUISINE	p.15-16
JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE..	p.17
LES FESTIFOLIES D'AUTOMNE	p.18
COUTURE	p.19-20
VISITES VIRTUELLES	p.21
COLORIAGES	p.22

COURRIER DES LECTEURS

Viviane et André se sont essayés aux exercices proposés par Myriam, ils partagent avec nous le fruit de leur travail, merci à eux.

HEUREUX QUI

Heureux qui, comme moi, a fait un beau voyage,
Sur les sentiers de l'amitié, parmi les sages,
A travers les mots, les phrases, que de paysages !
On oublie la grisaille, on préfère le partage.

Viviane

Heureux qui, comme le pèlerin, marche pas après pas,
Sa maison sur son dos, le bourdon à la main,
Construisant jour après jour un chemin dont il est le roi,
Heureux qui, comme le touareg, traverse le désert au milieu de la caravane,
Grain de sable parmi des millions d'autres grains,
Et qui le soir s'endort dans un hôtel un million d'étoiles,
Fermant les yeux sous une voûte céleste chaque soir plus belle,
Heureux qui, comme l'alpiniste, conquérant de l'inutile,
Gravissant roche après roche la pente vers le sommet,
Solidaire de ses compagnons de cordée, pour saluer le soleil levant.

André

Charlotte et sa famille ont réalisé la cabane à insectes proposée dans un «Gardons le contact».

Bravo à eux !



LE COURRIER DES LECTEURS

Viviane nous a également adressé
ce petit texte de circonstance :

La pie bavarde (très excitée, arrive à tire-d'ailes et crie à la cantonade):

Eh! vous savez quoi ! Le gouvernement a décidé le confinement pour tous les animaux dès demain. C'est le mistral qui me l'a dit, il faut se préparer tout de suite !

Le poisson rouge (dans son aquarium):

Ah bon ! Moi, ça ne me dérange pas beaucoup. Une fois je suis sorti et le chat a bien failli me manger. Pourquoi aller voir ailleurs quand on est bien chez soi ?

La marmotte :

Chouette ! Je vais pouvoir dormir encore quelques semaines, bien au chaud. C'est une bonne nouvelle en fait.

La fourmi :

Mais c'est une catastrophe ! Je n'ai plus de réserves ! L'hiver vient à peine de finir, mes placards sont vides. Il faut que j'aie immédiatement faire des provisions, remplir un caddy, ou deux, peut-être trois si je peux. Allez, je vous quitte, bon courage ?

Le lion (il s'avance, majestueux) :

Cette mesure ne me concerne sûrement pas, je suis indispensable. Comment feriez-vous sans moi ? C'est inconcevable ! Je vais de ce pas exiger une dérogation devant le gouvernement.

L'âne (secoue sa crinière pour faire taire tout le monde, regarde l'assemblée de ses yeux doux) :

Il faudrait que tout le monde respecte les consignes du gouvernement pour qu'elles soient efficaces. Il va nous falloir de la patience et de la volonté mais c'est la solidarité qui nous sauvera tous.

Le renard (narquois) :

C'est des âneries tout ça ! Moi, personne ne m'obligera à rester chez moi. J'irai où je veux, quand je veux. il suffit d'être plus malin que les autres !

Le chien (PATOU) :

Tu es fou ! Moi, si mon maître me dit PAS BOUGER je resterai fidèlement à ses pieds jusqu'à ce qu'il me permette d'aller jouer dans le jardin.

Le hibou (s'approche gentiment du chien et lui chuchote à l'oreille) :

Ne t'inquiète pas, PATOU, il vaut mieux être un confiné qu'un con fini !

Viviane

À VOS CRAYONS

**Avec Myriam dont la plume est contagieuse
animatrice de l'atelier d'écriture**

Oui, nous sommes confinés, mais nous pouvons en profiter pour regarder ce qui nous entoure avec un oeil neuf. Il y a une multitude d'objets autour de vous, regardez bien...

Ces objets ont une histoire, que **VOUS** allez pouvoir raconter... ou bien une histoire que **EUX** ont envie de raconter ...

Partez à la découverte de vos objets ...

Voici une piste : L'objet qui vient d'ailleurs

Quel objet représente un ailleurs ?

Un beau voyage ou ... un peu raté, ça importe peu

Quel objet représente une échappée imaginaire ou réelle ?

Un voyage aux confins du monde, ou au coin de la rue ?

Et cet objet : que peut-il transmettre de son univers ?

Les gens qui l'entourent et se servent de lui...

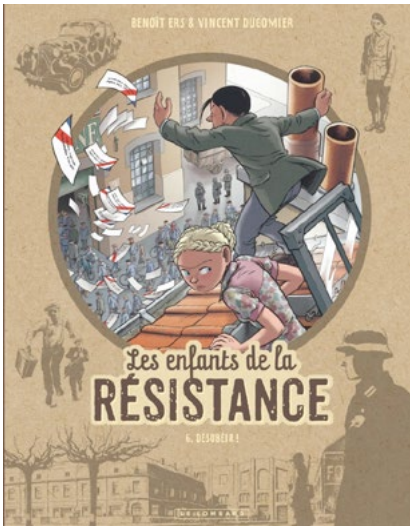
Les sons, les parfums, l'ambiance et la lumière...

C'est vous qui racontez ... ou c'est lui ! Au choix ...

**Nous attendons vos textes.
N'oubliez pas de nous préciser si vous
acceptez qu'ils soient partagés et, le cas
échéant, de façon anonyme ou pas.**

UN PEU DE LECTURE

Pour apprendre tout en s'amusant

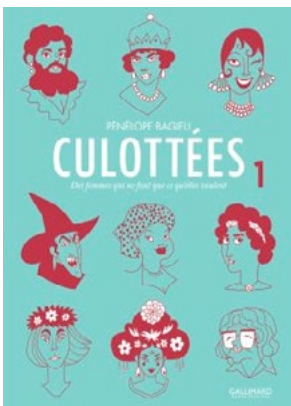


Vous vous apprêtez à vous lancer dans la grande aventure du jeu de piste des **Enfants de la Résistance**, inspiré de la série de **Vincent Dugomier et Benoit Ers**, et réalisé en partenariat avec la **Fête de la BD**.

L'objectif est d'aider Jack, un aviateur allié, à se rendre en Angleterre. Pour cela, vous allez devoir résoudre plusieurs énigmes. Attention, les chiffres trouvés tout au long du jeu permettront d'obtenir un code secret qui vous servira pour l'étape finale !

=> <https://www.lombard.com/actualite/actualites/le-jeu-de-piste-les-enfants-de-la-resistance-sinvente-dans-votre-salon>

Pénélope Bagieu - Culottées 1 et 2 - Gallimard BD



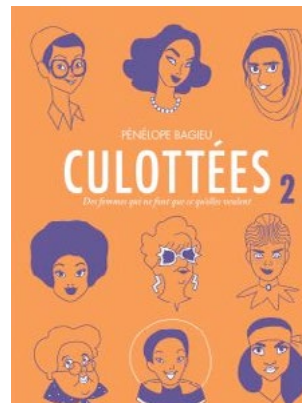
Pénélope Bagieu brosse avec humour et finesse **quinze portraits de femmes, combattantes hors normes, qui ont bravé la pression sociale de leur époque pour mener la vie de leur choix.**

Margaret, actrice "terrifiante", spécialisée à Hollywood dans les rôles de méchante ; Agnodice, gynécologue de l'Antiquité grecque qui dut se déguiser en homme pour exercer ; Lozen, femme apache, guerrière et chamane ; Annette, sirène australienne qui inventa le maillot de bain féminin...

Une série en 2 tomes qui a connu un grand succès et disponible à la médiathèque.

La BD est devenue une série animée. Retrouvez ces trente portraits de femmes qui ont osé faire voler en éclats les préjugés et changé le monde à leur manière.

<https://www.france.tv/france-5/culottes/>



UN PEU DE LECTURE

Un grand jour de rien - Béatrice Alemagna - Albin Michel Jeunesse



Dans une maison de vacances, seul avec sa mère trop occupée, un garçon " tue des martiens " ... Monde virtuel du jeu électronique, ennui et pluie sont les compagnons de ses journées. Lorsqu'il sort, il part explorer la nature d'un œil bougon et laisse tomber sa console au fond de l'étang. Que va-t-il faire, privé de sa seule distraction ?

" Un jour de rien " est un album qui comporte tout ce que la littérature jeunesse peut apporter de plus abouti à l'enfant. Il interroge sur la question du "loisirs", du temps libre. Dans notre société «hyper connectée», faire la redécouverte de loisirs hors écrans devient une aventure ! La magie du graphisme et des illustrations ouvre alors au champs de l'exploration et de la découverte de la nature. Et l'enfant vient ici rappeler à l'adulte son besoin de partager de

simples moments de bonheur ! Un album qui nous parle encore plus en cette période de confinement ! **À emprunter dès que possible à la médiathèque.**

Chez soi - Mona Chollet - Éditions Zones

L'éditeur Zones, rend accessible en ligne dans un format agréable à lire, le livre "Chez soi" de Mona Chollet, autrice de "Sorcières". Le foyer, un lieu de repli frileux où l'on s'avachit devant la télévision en pyjama informe ? Sans doute. Mais aussi, dans une époque dure et désorientée, une base arrière où l'on peut se protéger, refaire ses forces, se souvenir de ses désirs. Dans l'ardeur que l'on met à se blottir chez soi ou à rêver de l'habitation idéale s'exprime ce qu'il nous reste de vitalité, de foi en l'avenir.

Ce livre voudrait dire la sagesse des casaniers, injustement dénigrés. Mais il explore aussi la façon dont ce monde que l'on croyait fuir revient par la fenêtre. Difficultés à trouver un logement abordable, ou à profiter de son chez-soi dans l'état de « famine temporelle » qui nous caractérise. Ramifications passionnantes de la simple question « Qui fait le ménage ? », persistance du modèle de bonheur familial, alors même que l'on rencontre des modes de vie bien plus inventifs... Autant de préoccupations à la fois intimes et collectives, passées ici en revue comme on range et nettoie un intérieur empoussiéré : pour tenter d'y voir plus clair, et de se sentir mieux.

Livre édité en 2015 qui prend toute sa dimension aujourd'hui. <https://fr.calameo.com/read/00021502295cd447c3828>



UN PEU DE LECTURE

«Images doc» le magazine des petits curieux



« Images doc » est le magazine des petits curieux de 8 à 12 ans. Sur son blog, vous trouverez des réponses aux nombreuses questions que les enfants se posent sur l'histoire, la science, la nature.

Par exemple : « pourquoi mettait-on un bonnet d'âne aux mauvais élèves ? » ou « combien de temps une coccinelle vit-elle ? ».

<https://www.imagesdoc.com/blog#ga=2.202953427.339181990.1585838386-1683302005.1585838386>

TUTO LUDO

PONTS À POINTS !

Source : <http://papierscailloux.ciseaux.over-blog.com/2014/06/ponts-a-points.html>

*Un nouveau jeu à fabriquer à partir de rouleaux de papier toilette.
C'est le jeu des ponts à points. Les enfants devront faire rouler les billes par terre
et les faire entrer dans les ponts pour marquer le plus de points possibles.*

Matériel

- 10 rouleaux de papier toilette
- un marqueur
- peinture acrylique et pinceau
- colle
- feutres
- agrafeuse
- ciseaux
- crayon de bois
- mètre ruban (facultatif)
- règle
- gomme
- billes

Préparation du jeu :

1. Peignez les 10 rouleaux de papier toilette avec des couleurs différentes
2. Une fois la peinture sèche sur un rouleau, tracez y un demi-cercle (5cm de large et 2,5 cm de haut) sur le bas. Puis coupez-le.



3. Au marqueur, numérotez les rouleaux de 0 à 9 ou imprimez la fiche « chiffres » à suivre, coloriez les chiffres aux feutres avec des couleurs différentes puis découpez-les. Collez les chiffres sur les rouleaux en les centrant bien.

4. Agrafez les rouleaux les uns aux autres sur le haut et le bas pour former une chaîne de ponts. Attention: les chiffres ne doivent pas se suivre; mélangez-les ! (exemple: 1, 5, 3, 8 etc.)



TUTO LUDO

PONTS À POINTS !

5. Placez la chaîne de ponts au sol.

Les enfants doivent se mettre en face, à bonne distance (au moins 1m). Donnez-leur des billes (en définissant le nombre de billes par enfants). A tour de rôle, les enfants devront faire rouler leurs billes de façon à ce qu'elles s'arrêtent dans les ponts à gros points. Une fois qu'un enfant a joué toutes ses billes, comptez ses points.

Retirez ses billes et faites jouer un autre enfant. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait joué.

Celui qui a le plus de points a gagné.



LE COIN DES ADOS

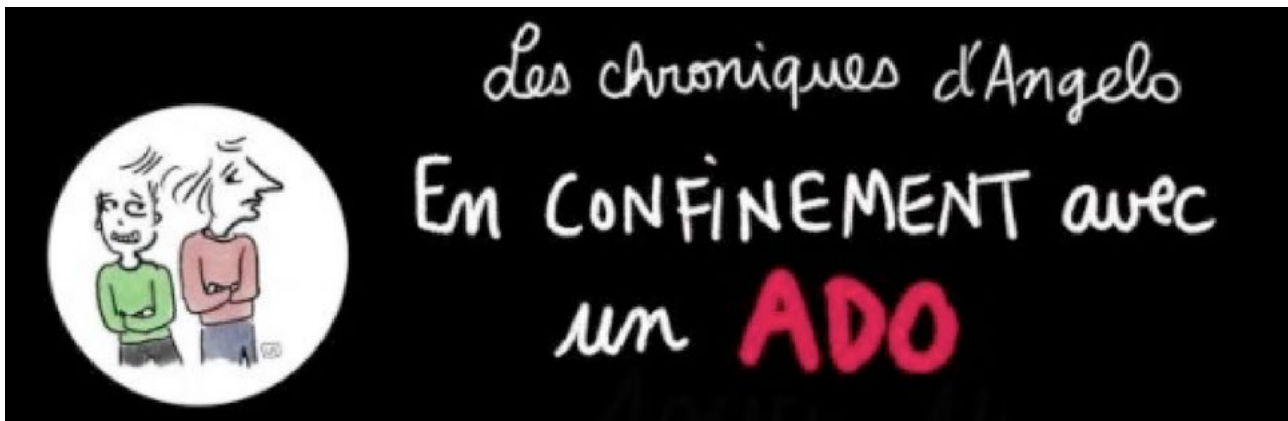
Web et réseaux sociaux : les trouvailles du net !

LES CHRONIQUES D'ANGELO

Les Chroniques d'Angelo racontent en dessin, jour par jour, le quotidien d'une mère avec son ado (et son chat). Retrouvez-les tous les jours dans leur quotidien. Une dose de rire et d'humour qui nous ressemble.

Rendez-vous sur Facebook sur la page [@Les Chroniques d'Angelo !](https://www.facebook.com/pg/LesChroniquesdAngelo/posts/)

<https://www.facebook.com/pg/LesChroniquesdAngelo/posts/>



Et si vous preniez, vous aussi, la plume pour dessiner à quoi ressemble votre quotidien ? On attend avec impatience vos réalisations !

Cosmétiques maison : masque purifiant

Ingrédients

- de l'argile verte (en poudre de référence)
- du miel
- du gel d'aloé vera
- un peu d'eau

Préparation :

Dans un bol, versez deux cuillères à soupe d'argile verte en poudre, une cuillère à café de miel et une cuillère à café de gel d'aloé vera. Mélangez le tout en ajoutant progressivement de l'eau jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.

Utilisation :

Appliquez le masque en couche épaisse et homogène sur votre visage en évitant les zones fragiles. Laissez poser 10 à 15 minutes. Rincez à l'eau fraîche.

LE COIN DES ADOS

Films et lectures

11 / 13 ANS

Films: Les goonies.

Astoria est une modeste et paisible cité portuaire de la Côte Ouest. Trop paisible au gré de ses jeunes habitants. « Il ne se passe jamais rien ici », soupira un jour l'un d'eux, mélancolique. Mickey Walsh, treize ans, venait de prononcer une de ces phrases fatidiques qui annoncent parfois les aventures les plus étranges, les plus folles et les plus amusantes.

Séries: Malcolm the middle

Malcolm vit dans une famille américaine moyenne composée de Lois, sa mère hystérique et autoritaire, de Hal, son père, immature employé de bureau n'ayant aucun sens des responsabilités, et de ses frères, Francis, Reese et Dewey.

Lecture: Lou(BD)

Lou est une petite fille qui ne connaît pas son papa, qui vit seule avec sa maman et le petit chat qu'elles ont adopté. Toutes les deux ont une grande complicité, elles jouent à la console, dînent dans des pizzerias... Lou est amoureuse de son voisin d'en face mais, bien sûr, n'ose pas lui avouer... C'est une petite fille très à la mode avec des dons de styliste. Sa meilleure copine s'appelle Mina, et ensemble elles partagent beaucoup de choses. Lou se dit aussi que Richard, qui vient d'emménager sur son palier, pourrait très bien plaire à sa mère. D'ailleurs, elle va se débrouiller pour les faire se rencontrer...

14/18 ANS

En lien avec la thématique des réseaux sociaux :

Film : Nerve.

En participant à Nerve, un jeu qui diffuse en direct sur Internet des défis filmés, Vee et Ian décident de s'associer pour relever des challenges de plus en plus risqués et gagner toujours plus d'argent. Mais bientôt les deux « Joueurs » s'aperçoivent que leurs moindres mouvements sont manipulés par une communauté anonyme de « Voyeurs ». Le jeu vire au cauchemar. Impossible d'arrêter...

Films: Shaun of the dead (disponible sur netflix)

Shaun ne sait pas quoi faire de sa vie, et encore moins de sa relation de couple. Heureusement, une hallucinante invasion de zombies va lui remettre les idées en place.

Séries: Stranger things

En 1983, à Hawkins, petite ville des États-Unis, le jeune Will Byers disparaît dans d'étranges circonstances après avoir passé la soirée avec ses amis Dustin, Lucas et Mike. Les trois jeunes garçons partent à sa recherche. Sur leur route, ils rencontrent une jeune fille prénommée Onze. Attention série à suspense !!!

Lecture: 4 filles et un jean

La veille de la grande séparation, Tibby ressort du placard de Carmen un jean qu'elle avait acheté dans une petite boutique d'occasion. ... À la fin de l'été, elles se retrouveraient et inscriraient leurs meilleurs souvenirs sur le jean.

UN PEU DE SPORT

Du sport en visioconférence

Même si vous ne pouvez pas rejoindre vos amis à la salle de sport, vous pouvez désormais faire du sport avec eux depuis chez vous avec FitAndView*. Le fonctionnement de l'application (App, iPhone / iPad, v1.0.2, 115 Mo, iOS 11.0) est simple. Il suffit que vous et vos amis ayez créé un compte sur FitandView. Ensuite, il faut créer un "événement", et choisir le sport que vous voulez. Il en existe plusieurs sur l'application : yoga, boxe, danse ou Full Body. D'autres seront bientôt ajoutés comme par exemple des exercices ciblés abdos-fessiers. Enfin, la dernière étape est d'inviter vos amis (au maximum 7) et ... de chausser vos baskets !

Via vos caméras respectives, vous pourrez vous motiver et réaliser les exercices ensemble, vous voir à tour de rôle. Chaque séance est, avant tout, animée par un coach réalisant l'exercice que vous devez effectuer. **L'effort, la persévérance se vivent à plusieurs et la solidarité, le challenge et la satisfaction sont décuplés par le groupe. Vaincre ses limites, aller toujours plus loin et réussir : avec les autres on est plus forts, c'est bien connu !**

** application payante (possibilité de télécharger pendant 7 jours gratuitement, puis tarif spécial confinement très attractif)*

Un «parcours du confinement» pour la famille

L'idée du parcours du combattant est d'avoir un but final à atteindre. C'est extrêmement stimulant. Inventez un parcours avec des obstacles à dépasser. Faites en sorte d'avoir à courir, sauter, ramper, rouler, bref se dépenser. Le tout chronométré !

Pour vous aider, vous pouvez vous inspirer du parcours quotidien mis en place par la maman de Nino, à Bayonne

<https://www.youtube.com/watch?v=LK6mAYTq6yQ>

Pour ceux qui souhaiteraient improviser un petit pas de danse

Marie Denigot, qui a participé à deux finales de l'émission Danse avec les stars, a publié une petite vidéo sur son compte youtube pour initier au cha-cha-cha.

https://youtu.be/NfVGrMV_Yw8

Tennis, tennis de table : un peu d'imagination et le tour est joué

A l'instar du club de tennis de table de Vivonne qui a organisé un tournoi avec des poêles pour la chandeleur, équipez-vous et lancez vous dans une partie de tennis dans le jardin ou de tennis de table sur la table du séjour !

<https://www.dailymotion.com/video/x7rn1ic>

DIY P'TITES MAINS

Petit bricolage à faire avec des enfants :
semer des lentilles !

Matériel

- Un peu de coton
- Un peu d'eau
- Quelques graines de lentilles
- Un pot (yaourt, pot de fleurs...)

Comment procéder ?

1. Mettre du coton dans un pot, y poser quelques lentilles, arroser.
2. Placer le pot près d'une fenêtre et au bout de quelques jours des racines et des feuilles (plantules) vont sortir.
3. Arroser de temps en temps.
4. Observer et décorer le pot comme vous le désirez !



RECETTES DE CUISINE

Laissez vos ados prendre possession
de la cuisine !

La Maison des Jeunes a réservé la rubrique à leur intention...
Au programme : tartines paysannes et chouquettes

TARTINES PAYSANNES :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 baguettes de pain
- Crème fraîche
- Moutarde
- Lardons
- Gruyère râpé
- Huile d'olive
- Origan



Préparation :

- Coupez votre baguette de pain en 3 morceaux à peu près égaux.
- Ouvrez les morceaux en deux.
- Mélangez 6 cuillères à soupe de crème fraîche, 2 cuillères à café de moutarde, sel et poivre.
- Etalez le mélange sur vos tartines de pain.
- Ajoutez les lardons et le gruyère.
- Versez un filet d'huile d'olive et saupoudrez d'origan.
- Préchauffez le four à 180 degrés.
- Quand le four est chaud, déposez-y vos tartines 10 minutes.
- Servez avec une petite salade verte et déguster votre plat chaud.

RECETTES DE CUISINE

Laissez vos ados prendre possession
de la cuisine !

CHOUQUETTES INRATABLES

Ingrédients pour 50 chouquettes :

- 125 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 150 g de farine
- 125 ml de lait
- 100 g de beurre
- 8 g de sucre
- Perles de sucre



Préparation :

- Mettre l'eau, le lait, le sucre, le sel et le beurre dans une casserole et porter à ébullition.
- Ajouter la farine petit à petit et bien mélanger pour éviter les grumeaux et jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Battre les œufs dans un saladier à part comme pour une omelette.
- Verser les œufs avec le reste. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Préchauffer le four à 250 degrés.
- Mettre du papier sulfurisé sur la plaque de cuisson et y déposer des cuillerées à café de pâte (taille d'une noix environ).
- Ajouter les perles de sucre sur chaque cuillerée de pâte.
- Baisser la température du four à 180 degrés et mettre le tout au four pendant 20 minutes.
- Ne surtout pas ouvrir la porte du four pendant la cuisson, sinon vos chouquettes vont être raplapla !!!
- Sortir et laisser refroidir.

Bon appétit !

JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE

QUE FAIRE AU POTAGER EN MAI ?

Source : https://www.terrevivante.org/TPL_CODE/TPL_CAENDRIER/PAR_TPL_IDENTIFIANT/9/594-calendrier-des-travaux-du-jardin.htm

Voici les semis et plantations à réaliser en mai, issus du « Calendrier du Potager Bio », de Terre Vivante.

SEMER		PLANTER en pleine terre
Sous abri	En pleine terre	
La 1 ^{ère} quinzaine de mai : Melon, courges, courgette, potiron, concombre	Côté potager : Arroche, betterave, blette*, carotte, chicorée sauvage, chicorée pain de sucre*, chou de Bruxelles*, chou brocoli, chou-fleur, chou frisé, chou pommé, chou-rave, concombre, courge, endive, fenouil, haricot, laitue, maïs doux, navet, panais, persil, poireau, poireau d'hiver*, poirée, pois, pois à grain ridé*, potiron, pourpier, radis, roquette, tétragone. Côté fleurs : Annuelles (souci...) et vivaces (ancolie...)	Côté potager : Aubergine*, céleri*, chicorées frisées et scarole, chou de Bruxelles*, chou brocoli, chou-fleur, chou pommé, chou-rave, concombre*, courge*, courgette*, échalote, laitue, melon*, piment*, poireau, poivron*, pomme de terre, potiron*, tomates*. Côté fleurs : Géranium, bégonia, pétunia, impatiens...

* Réalisez ces plantations à partir de la 2^{ème} quinzaine de mai.

Le petit geste en plus

Montez la hauteur de tonte de la pelouse à 6 cm, afin de laisser fleurir les plantes basses (pâquerettes, violettes...) qui nourrissent les insectes.

Les Saints de glace

Bien connus des jardiniers, les « Saints de glace » font référence à la période allant du 11 au 13 mai. Il s'agit pour le jardinier d'attendre que cette période soit passée pour planter, semer, ou encore installer en pleine terre les semis effectués en intérieur. Jusqu'à cette date, les risques de gelées tardives sont encore bien réels. **Les Saints de glace sonnent donc le top départ pour la plantation des tomates !**



FESTIFOLIES D'AUTOMNE

Création de décors

Pendant le confinement, les bénévoles du groupe décors s'activent et, exceptionnellement, fabriquent des oeuvres à leur domicile.

Tubes, boîtes de conserves et grillage sont habilement transformés en paon, chouette ou aigrette...

Grâce aux tutos diffusés via «Gardons le contact», à retrouver ici =>

https://drive.google.com/drive/folders/12xyF_czMvmteONU9e77jrHoIX_N10fv

Vous aussi vous contribuez à la création de petits décors !

Découvrez toutes ces oeuvres ici en avant-première !



Charlotte et sa famille ont également réalisé des oiseaux et des nichoirs, grâce aux tutos diffusés.

Bravo à eux !



COUTURE

Fabriquer ses sacs à vrac

Source : <https://www.mars-elle.com/tuto-couture-sac-a-vrac/>

Au marché, au supermarché ou encore à la boulangerie, il est tout à fait possible de proposer son contenant : **un sac en tissu** ! Gardez-en toujours quelques-uns dans votre sac, votre voiture ou vos sacoches de vélo, cela vous permettra le moment venu d'avoir les sacs qu'il vous faut et d'éviter de repartir avec un énième sac en papier voire en plastique (même s'il peut être biodégradable).

Rappelons-le : le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas !

Matériel

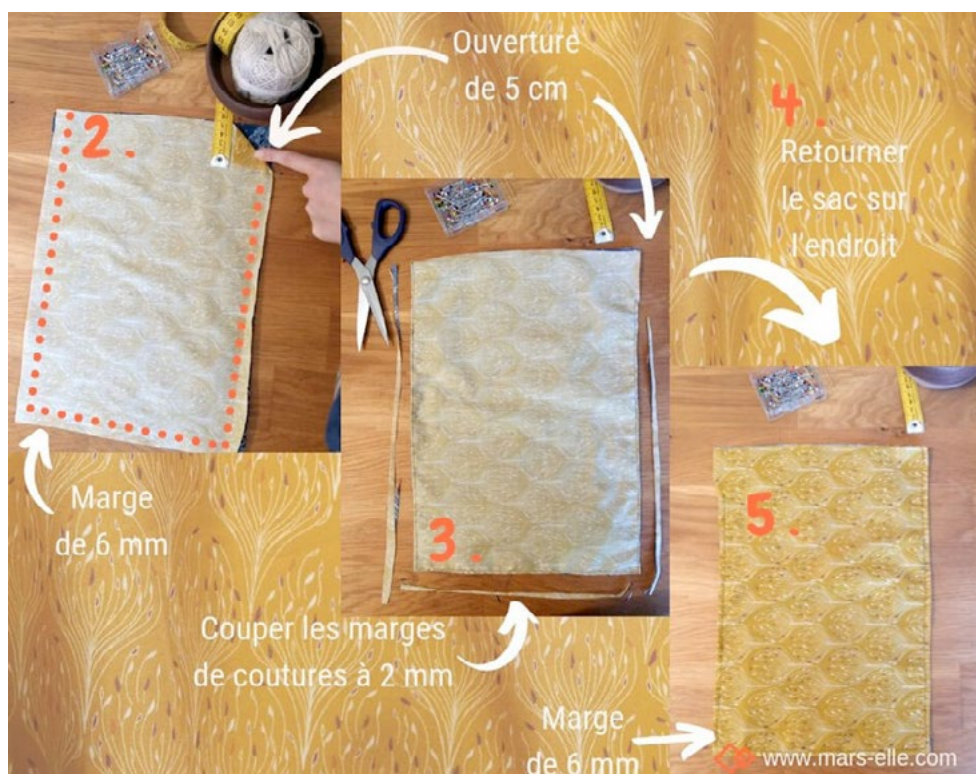
- Machine à coudre
- Fil
- Ciseaux
- Une règle ou un mètre de couture
- Une épingle à nourrice

Pour fabriquer un sac moyen

- 2 rectangles de 25 cm x 35 cm (vous pouvez récupérer des tissus, donner une seconde vie à une nappe ou encore recycler des torchons)
- 52 cm de cordon en coton ou ruban

*Le sac moyen vous permettra de transporter 1 kg de lentilles,
2 kg de farine, 3 kg de pois cassés...*

1. Positionner les deux rectangles endroit sur endroit. Faire un repère à 5 cm du bord supérieur du côté droit.
2. Coudre à 6 mm du bord sur 3 cotés en arrêtant la couture au niveau du repère des 5 cm sur le côté droit.
3. Couper les marges de couture à 2 mm de la couture (sauf au niveau de l'ouverture de 5 cm).
4. Retourner le sac sur l'endroit, sortir les angles et repasser la couture bien à plat.
5. Coudre les 3 côtés (sauf sur l'ouverture de 5 cm) à 6 mm du bord pour terminer la couture anglaise inversée



COUTURE

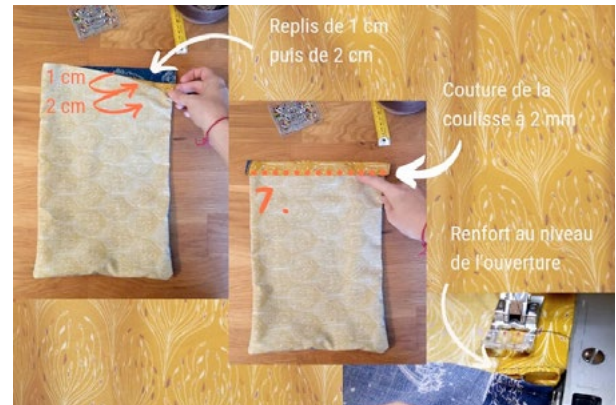
Fabriquer ses sacs à vrac

Source : <https://www.mars-elle.com/tuto-couture-sac-a-vrac/>

6. Au niveau de l'ouverture de 5 cm, rabattre le surplus de couture sur 6 mm et piquer pour maintenir le repli. Faire cette opération sur les deux bords de l'ouverture.



8. Glisser le cordon ou le ruban dans la coulisse à l'aide d'une épingle à nourrice. Nouer les deux brins du cordon ensemble.



7. Retourner le sac sur l'envers. Pour faire la coulisse, faire un premier repli envers sur envers, de 1 cm au fer à repasser et un second repli de 2 cm sur toute la circonférence du sac. Coudre la coulisse sur toute la circonférence en renforçant particulièrement au niveau de l'ouverture (faire 2 aller-retour).

Votre sac à vrac est prêt ! Vous pouvez en fabriquer une dizaine pour être paré pour vos prochaines courses !

VISITES, SPECTACLES VIRTUELS

**Les offres en la matière sont riches et diversifiées.
Nous avons fait une sélection rien que pour vous !**

PATRIMOINE : OFFREZ-VOUS UNE EXPLORATION DE LA GROTTTE DE LASCAUX

La découverte de Lascaux en 1940 a bouleversé la connaissance de l'art préhistorique et de nos origines. Œuvre monumentale, la grotte continue de nourrir l'imaginaire collectif et d'émouvoir les nouvelles générations du monde entier.

<https://archeologie.culture.fr/lascaux/fr>

MUSÉE D'ORSAY/CENTRE POMPIDOU : UN AUTRE REGARD SUR L'ART

L'auteure Béatrice Fontanel a choisi de nous faire découvrir des tableaux du musée d'Orsay et d'inventer des histoires autour de ces chefs-d'œuvre. Un régal pour les yeux et les oreilles des grands et des petits.

<https://www.petitsmo.fr/promenades-imaginaires>

Le centre Pompidou propose une web-série pour faire connaître et aimer l'art contemporain aux enfants. 176 épisodes disponibles.

https://www.youtube.com/playlist?list=PL5RSjCvtcKQiOiavejpaQhrNGq39R_4mw

« POUR QUE NATURE VIVE » : NOUVEAU PODCAST DU MUSÉUM D'HISTOIRE NATURELLE

Paléontologues, démographes ou encore écologues partagent leurs connaissances et préoccupations sur la biodiversité

<https://www.mnhn.fr/>

MADE IN LA : LE GRAND T ET LA RUCHE

L'échappée belle du Grand T : le théâtre de Loire-Atlantique propose une saison de substitution presque comme la "vraie", avec la diffusion de spectacles qui étaient programmés, des ateliers à faire en famille...

<https://www.legrandt.fr/projets/lechappee-belle>

Plusieurs troupes théâtrales ont imaginé une expérience singulière et intime : réciter des textes par téléphone, sur inscription. C'est le cas de La Ruche à Nantes.

<https://theatrelaruche.wixsite.com/accueil>

COLORIAGES

Nous devons rester à la maison, mais grâce à ces coloriages, vous allez découvrir le style architectural propre aux maisons de chaque pays.

Rendez-vous sur le lien suivant :

<https://www.hugolescargot.com/coloriages/maisons-du-monde/>

