



Photo by Bee Feiten-Leidel on Unsplash

## *Gardons le contact*

*"Le service Vie Locale  
directement à domicile"*

# Numéro 4

## Mardi 14 Avril 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 tous les mardis et vendredis.*

*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](mailto: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](mailto: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*

LE COURRIER DES LECTEURS .....	p.1-2
A VOS CRAYONS! .....	p.3-4
UN PEU DE LECTURE .....	p.5
TUTO LUDO .....	p.6-7
LE COIN DES ADOS .....	p.8
UN PEU DE SPORT .....	p.9
DIY P'TITES MAINS .....	p.10
RECETTES DE CUISINE .....	p.11-12
JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE .....	p.13
LES FESTIFOLIES D'AUTOMNE .....	p.14
MUSIQUE .....	p.15

# LE COURRIER DES LECTEURS

Toute l'équipe du service vie locale tient à remercier chaleureusement toutes celles et ceux qui lui ont adressé des remerciements, des encouragements et qui ont fait des suggestions.

Un grand merci également aux collègues des différents services de la collectivité qui ont souhaité apporter leur contribution.

*Quelques personnes nous ont fait parvenir leurs créations :  
vous les retrouverez ci-dessous*

*Merci à Viviane et Anne-Laure pour leurs écrits :*

## PENDANT LE CONFINEMENT, IL Y A...

Il y a des écoliers obligés de faire  
l'école buissonnière !!!  
Il y a des parents qui découvrent  
leurs enfants, s'étonnent de leurs  
qualités, leur maturité et se  
demandent s'ils ne feraient pas  
mieux de retomber en enfance.

Viviane

Pendant le confinement,  
Il y a...  
Des enfants, tout le temps  
Des écrans, divertissants  
Des parents-enseignants  
Des enseignants, plus distants  
Mais...  
Des enseignements, bien présents  
Un présent, bouleversant  
Des patients, impatients  
Des « puissants », impuissants  
Des soignants, vigilants  
Des aidants, complaisants  
Des sachants, fatigants  
Des votants, en suspend  
Des rassemblements, inexistantes  
Des cœurs un bel élan, pour les  
ravitaillements  
Des mamans, comme avant

Pendant le confinement,  
Il y a...  
Du beau temps, permanent  
Le printemps, fleurissant  
Et...  
Un événement s'éloignant ?

Anne-Laure

Merci à Charlotte et à sa petite famille pour leurs travaux manuels : Grâce à leurs mobiles « oiseaux », ils participent activement à l'organisation des Festifolies.



Merci également à Marie-Claire et Isabelle pour leur recettes Vous les retrouverez dans la rubrique cuisine de « Gardons lecontact ».

Le déconfinement n'est pas encore à l'ordre du jour, alors si cela vous dit, vous pouvez nous envoyer vos textes, vos dessins, vos créations manuelles, vos recettes de cuisine, vos photos, etc.... Nous les glisserons dans nos prochains numéros pour que chacun puisse les apprécier et les réaliser.

# A VOS CRAYONS !

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

**On ne peut pas bouger de chez soi, mais rien n'empêche l'imaginaire de vagabonder partout ... Où êtes-vous déjà allé.e ? Où auriez-vous envie d'aller ? Avec quel moyen de transports : vos pieds , une montgolfière, un train à vapeur ... tout est possible. Et pour voir quoi ? Sentir quoi ? Découvrir quoi ?**

*En commençant comme Victor Hugo ...*

**Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne, je partirai ...**

*Ou bien comme Charles Baudelaire (les mots entre parenthèses peuvent être remplacés par ce qui vous convient . A qui avez vous envie de faire cette proposition de vie "là-bas ?"*

**(Mon enfant), ( ma soeur) songe à la douceur d'aller là-bas vivre ensemble**

*Ou en prenant les mots de Joachim du Bellay, remplacez Ulysse par ... vous-même et racontez-nous votre voyage !*

**Heureux qui comme (Ulysse) a fait un beau voyage**

Pour en savoir plus : <http://lesplumesdelarbre.over-blog.com/>

**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.**

avec Milena pour croquer les mots  
animatrice de l'atelier Bande-dessinée

Milena Picard illustre pour vous un "globe-trotteur".  
A présent, c'est à vous de sortir vos crayons pour nous adresser vos planches !



"GLOBE-TROTTEUR"

# UN PEU DE LECTURE

## Pour les plus jeunes

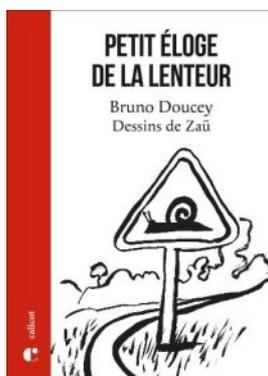
Bayard jeunesse propose différentes ressources sur son site avec :

- Salut l'info, podcast jeunesse réalisé par France Info et Astrapi  
<https://www.astrapi.com/podcast-astrapi-france-info-salut-l-info>

L'école des loisirs à la maison :

- Tous les vendredis, l'éditeur propose la lecture intégrale d'un roman.  
<https://www.ecoledesloisirs.fr/romans-a-lire-7-ans>
- Chaque matin à 9h, des lectures pour s'évader.  
<https://www.ecoledesloisirs.fr/jour/journee-jeanne-ashbe>
- Retrouvez tous les mercredis la mise en lumière d'un thème fort abordé dans les livres de l'Ecole des loisirs.  
<https://www.ecoledesloisirs.fr/philosophons/violence>

## Le coup de coeur documentaire de la BDLA



Onze variations sur la lenteur/ Bruno Doucey, Zaü.Editions le calicot.

Onze bonnes raisons de ralentir le pas, d'oublier le culte de la vitesse, de prendre le temps de lire et d'écrire, de marcher, de penser, de rêver, d'aimer et d'observer les escargots, en poète ! Quel meilleur livre à lire en cette période où tout le monde (ou presque) marche au ralenti.

## Bandes dessinées pour petits et grands

Pour lire ou relire les grands titres de la BD (Silex and the city, Ana Ana, Boule et Bill, XIII) ou découvrir des petits nouveaux (Le monde de Milo, Yasmina et les mangeurs de patates)

<https://www.dargaud.com/Le-Mag/Actualites/Restezchezvous-On-vous-offre-de-la-lecture-gratuite-%21-2-nouvelles-BD>

# TUTO LUDO

## Time's Up !

*Time's Up* dérivé, du « jeu du chapeau » est devenu un incontournable pour tous les amateurs de jeux de société.

*Véritable jeu d'ambiance, basé sur la rapidité de réflexion, il vous promet de passer de bons moments en famille.*

### Matériel nécessaire

Un saladier ou une corbeille

1 sablier

1 feuille

1 crayon

### Préparation du jeu

Chaque joueur écrit 5 noms de personnes ou de personnages (fictifs, réels, vivants, morts, humains ou animaux...) sur 5 bouts de papier.

Chaque papier est plié et déposé dans la corbeille ou le saladier.

### Création des équipes

Constituez des équipes (2 équipes de 2 si vous êtes 4, une équipe de 2 et une équipe de 3 si vous êtes 5, etc.). Le Times Up se joue en équipe, à autant que vous voulez !

Si vous n'êtes que 2, soyez fairplay, l'un fera deviner à l'autre et la personne qui trouve obtient un point pour chaque personnage trouvé.

Si vous êtes 3, sur le même principe que le jeu à 2, faites deviner aux autres chacun votre tour et chaque personne qui trouve un personnage gagne le papier (et donc le point) correspondant.

## Règles du jeu :

Les équipes jouent chacune leur tour. A chaque tour, un orateur (on change de personne à chaque fois) tentera de faire deviner à ses coéquipiers un maximum de personnages en un temps limité (30' pour la manche 1, 45' pour la manche 2 et une minute pour la manche 3). Une partie se joue en 3 manches.

### MANCHE 1

L'orateur parle librement mais doit respecter certaines règles (pas de diminutifs ni de traduction en une autre langue, pas de lettre de l'alphabet donnée, interdiction de passer une carte). Si l'orateur commet une faute, le tour de l'équipe se termine et on passe à l'équipe suivante.

Durant cette manche, les coéquipiers peuvent faire autant de propositions qu'ils le souhaitent. Le papier est gagné dès que le nom ET le prénom du personnage sont trouvés. L'orateur pose alors le papier face visible devant lui.

Au bout de 30 secondes, on crie "Time's Up!". Le tour s'arrête et on passe à l'équipe suivante.

Tous les papiers devinés sont conservés par l'équipe jusqu'à la fin de la manche qui prend fin lorsqu'il n'y a plus de papiers.

En fin de manche, chaque équipe compte le nombre de papiers remportés et reporte les points sur la feuille de marque.

### MANCHE 2

La plupart des règles sont les mêmes qu'en manche 1 si ce n'est que l'orateur ne peut dire qu'un seul mot pour faire deviner chaque personnage (mots composés acceptés) et que l'équipe n'a le droit qu'à une proposition par personnage à trouver.

En cas de mauvaise réponse, l'orateur passe à un autre papier. Contrairement à la manche 1, l'orateur peut passer lui. Mais attention, tout papier passé l'est définitivement pour le tour. Les papiers non trouvés sont remis dans la corbeille en fin de tour.

### MANCHE 3

L'orateur ne peut plus parler, il doit mimer. Pour cette manche, il est donc conseillé de se mettre debout. L'orateur peut utiliser des bruits et des onomatopées si besoin mais ne peut pas fredonner de chansons.

A l'issue des 3 manches, l'équipe totalisant le plus de points remporte la partie.

# LE COIN DES ADOS

## Zoom sur le youtubeur Cyprien

Web et réseaux sociaux :

Les trouvailles du net qui nous permettent de découvrir ou d'approfondir nos connaissances, de partager, de se divertir et surtout de rire !

Et si on dessinait tous ensemble en live ?

Cyprien, célèbre youtubeur français avec plus de 13 millions d'abonnés, mais également dessinateur, propose aux internautes de se retrouver chaque soir sur la plateforme en ligne twitch.tv.



L'objectif ? Dessiner en live avec lui le même dessin et profiter de ses conseils. Un beau moment de partage et de créativité !

Rendez-vous à 19h sur [twitch.tv/cyprienlive](https://www.twitch.tv/cyprienlive)

Vous pouvez découvrir les dessins réalisés sur son compte [Twitter @MonsieurDream](https://twitter.com/MonsieurDream)



# UN PEU DE SPORT

## Numeridance

Source : <https://www.numeridanse.tv/>

*Numéridanse vous donne accès gratuitement à des milliers de ressources chorégraphiques.*

*Notre coup de cœur : « **L'espace Tadaam !** », pour danser avec Karla, Thomas et Camille.*

### Cabane de la danse Karla Pollux :

Avec Karla, tu dances et ça groove !  
Travaille ta chorégraphie et deviens le roi ou la reine de la piste de danse.

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-karla-pollux?>



### Cabane de la danse ARCOSM :



Avec Camille et Thomas, tu dances et tu fais des percussions avec ton corps ! Il faut donc que tu coordonnes tes mouvements avec le rythme que tu crées.

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?>

*Pas d'excuse, c'est pour toute la famille !  
Il suffit de suivre les consignes que vous donnent les chorégraphes.*

*Faites un peu de place autour de vous...*

*Montez le son et tous sur la piste!*

# DIY P'TITES MAINS

## S'initier à la peinture végétale !

[http://web.ac-reims.fr/dsden52/ercom/documents/competences\\_sociales\\_et\\_civiques/190325\\_petit\\_dejeuner\\_ressources\\_documents/arts/peintures\\_vegetales.pdf](http://web.ac-reims.fr/dsden52/ercom/documents/competences_sociales_et_civiques/190325_petit_dejeuner_ressources_documents/arts/peintures_vegetales.pdf)

Toutes les plantes contiennent de nombreux colorants. Il y en a dans les fleurs, les feuilles, les fruits ainsi que dans les tiges, les racines. Beaucoup peuvent être extraits à l'aide de matériel simple. Les recettes de peintures végétales proposées ici sont issues de l'ouvrage « Peintures végétales avec les enfants » d'Hélène Arendt, aux éditions La plage.

### ROSE BETTERAVE

#### Comment procéder ?

- 1/ Enfilez vos gants en caoutchouc puis râpez ensuite la betterave aussi finement que possible à l'aide de la râpe à cuisine.
- 2/ Posez un vieux torchon au-dessus du saladier. Placez la betterave râpée sur le tissu.
- 3/ Versez une cuillère à soupe d'eau sur la betterave et fermez le torchon. Pressez soigneusement la betterave râpée. Prenez soin de faire écouler tout le jus jusqu'à la dernière goutte.



#### Matériel

- 1 betterave fraîche
- 1 paire de gants en caoutchouc
- 1 râpe de cuisine
- 1 vieux torchon ou
- 1 morceau de tissu
- 1 saladier
- 1 cuillère à soupe d'eau

### JAUNE OIGNON

#### Comment procéder ?

- 1/ Versez les pelures séchées avec la tasse d'eau dans la casserole.
- 2/ Laissez cuire le tout en remuant fréquemment, pendant environ 20 minutes à feu doux.
- 3/ Placez une passoire au-dessus d'un saladier. Versez-y les pelures d'oignon et leur jus de couleur jaune.
- 4/ Pressez les pelures d'oignon à l'aide de la cuillère à soupe pour en extraire tout le jus coloré.



#### Matériel

- 4 tasses de pelures d'oignon séchées bien pleines
- 1 tasse d'eau
- 1 casserole
- 1 passoire
- 1 saladier
- 1 cuillère à soupe

A vous de tester d'autres couleurs avec d'autres végétaux, voici quelques idées [ici](#) pour vous

# RECETTES DE CUISINE

## 3 façons différentes de cuisiner un légume de saison : l'asperge

### ASPERGES A DIPPER

#### Ingrédients :

- 16 asperges vertes
- 16 asperges blanches
- 1 petit chèvre frais
- 5cl crème liquide
- 1 botte de ciboulette
- 4 brins de persils
- 1 échalote
- 10 radis roses
- 1 oeuf dur
- sel
- poivre



Préparez la sauce :

Coupez finement la ciboulette et le persil, hachez l'échalote et l'œuf dur.

Taillez menu les radis.

Mélangez le fromage frais avec la crème liquide puis ajoutez les condiments. Salez, Poivrez.

Epluchez les asperges blanches et faites les cuire 10 à 12 min dans l'eau bouillante salée, elles doivent être tendres lorsque vous plantez une lame de couteau, égouttez-les.

Faites de même avec les asperges vertes, la cuisson sera plus courte 4 à 5 min.

Servez les asperges avec la sauce à dipper.

<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/entree/duo-d-asperges-sauce-a-dipper-au-chevre-05078>

## ASPERGES EN COCOTTE



### Ingrédients :

- 4 gros oeufs
- 12 asperges vertes
- 15cl crème liquide entière
- 15g beurre
- sel
- poivre

Coupez le talon des asperges et faites-les cuire à l'eau bouillante salée en les gardant bien fermes. Egouttez-les. Coupez les pointes et le reste des tiges en rondelles.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez 4 ramequins. Salez et poivrez le fond. Répartissez la crème, les rondelles et les pointes d'asperges

Cassez délicatement un œuf dans chaque ramequin. Rangez-les dans un plat et versez de l'eau chaude à mi-hauteur. Enfourez pour 8 min, jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune encore liquide.

<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/entree/oeufs-cocotte-aux-asperges-06136>

## ASPERGES EN BOUCHEES

### Ingrédients :

- 8 fines tranches de fromage souple et doux
- 4 asperges vertes
- 4 asperges blanches
- 1 fromage de chèvre frais
- huile d'olive
- sel
- piment d'Espelette
- 1 botte de ciboulette



Epluchez puis faites cuire les asperges à l'eau bouillante pendant 5 minutes environ. Laissez refroidir sous un filet d'eau froide. Séchez et réservez.

Dans un saladier, mélangez le chèvre frais avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le sel et une pincée de piment d'Espelette ainsi que la ciboulette ciselée.

Étalez ensuite 2 tranches de fromage en quinconce, nappez-les de fromage frais et disposez 1 asperge blanche et une verte. Roulez le fromage autour des asperges et laissez reposer au frais pendant 20 minutes.

Détaillez des rouleaux en 3 bouchées d'environ 5 cm (comptez 3 petits rouleaux par personne). Maintenez les rouleaux avec un pic en bois.

Servez frais pour l'apéritif.

<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/entree/bouchees-d-asperge-au-foi-epi-r-05361>

# JARDIN, NATURE, DÉVELOPPEMENT DURABLE

## Que faire au potager en avril ?

*Le printemps est là, les pollinisateurs viennent butiner la bourrache déjà en fleurs.  
Au jardin, comme au potager, la saison est lancée !*

Pour commencer, prenez le temps d'observer votre jardin, son ensoleillement, reprenez le plan du potager de la saison passée (si vous en aviez fait un) afin d'organiser une rotation des cultures pour ne pas appauvrir le sol.

**Pour préparer le sol**, veillez à l'aérer à l'aide d'une bêche ou d'une « grelinette » (un outil de jardinage à 3 ou 5 dents basés sur le principe du levier et inventé par Monsieur Grelin). Pour ne pas bouleverser la structure du sol et l'activité biologique des micro-organismes, il convient en effet de décompacter plutôt que de retourner la terre.

### Le mois d'avril est propice à la réalisation des semis, en intérieur.

Vous pouvez les réaliser directement dans des cagettes, des godets ou tout support que vous pourrez remplir d'un mélange terre-terreau et placer derrière une fenêtre ensoleillée.

Voici quelques idées de semis et plantations à réaliser, issue du « Calendrier du Potager Bio », de Terre Vivante

SEMER		PLANTER
Sous abri	En pleine terre	
Concombre, chicorée frisées et scarole*, courge*, courgette*, melon, aubergine, basilic, céleri, piment, poivron, potiron*, roquette, tomate.	Arroche, betterave, carotte, cerfeuil, chicorée sauvage, chou brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou frisé, chou pommé, chou-rave, épinard, fenouil, laitue, navet, panais, persil, poireau, pois, radis, salsifis, scorsonère.	Artichaut, chou brocoli*, chou-fleur, chou frisé*, chou pommé*, chou-rave*, ciboulette, crosne, échalote, estragon, laitue, oignon, pomme de terre, topinambour

\* Réalisez ces semis ou plantations à partir de la 2ème quinzaine d'avril.

### Quelques ressources

La rotation des cultures :

<https://www.terrevivante.org/251-la-rotation-dans-la-pratique.htm>

Les associations de plantes :

<https://www.terrevivante.org/61-associations-ce-qui-marche-et-ne-marche-pas.htm>

<https://www.rustica.fr/legumes-et-potager/associer-legumes-potager,2287.html>

- Le gouvernement réautorise à la commercialisation les plants potagers à visée alimentaire.
- **Derniers conseils** : prenez le temps de regarder les graines que vous avez en stock, de lister vos envies, et contacter votre jardinerie pour vérifier son ouverture, avant de vous déplacer (toujours en respectant les gestes barrières) !

Bon jardinage !

# LES FESTIFOLIES D'AUTOMNE

## Une immense toile en crochet !

Source : <http://tricotetcrochet-isabelle.blogspot.com/2015/03/sac-crochet-22-carres.html?m=1>



*Imaginez-vous dans le bois près de la Salle Polyvalente, un soir, en fin d'été. Au-dessus de votre tête, accrochés aux arbres, des mobiles en tous genres et cette toile d'araignée, immense, blanche, qui ressort dans la pénombre...*

*Nous vous invitons à participer à cette réalisation collective ! Une grande toile, rassemblant des dizaines et des dizaines de carrés crochétés de couleur blanche !*

*Pour les réaliser, vous pouvez suivre l'un des tutoriels suivants :*

Carré :

<https://tricotetcrochet-isabelle.blogspot.com/2015/03/sac-crochet-22-carres.html?m=1>

Pour un effet visuel assuré, nous vous invitons à utiliser du fil ou de la laine blanche.



Carré granny :

<http://malleauxmailles.canalblog.com/archives/2015/04/07/31850825.html>

Vous pouvez aussi nous proposer d'autres techniques, que le crochet soit votre spécialité ou bien une découverte, voilà une belle occasion de s'y (re)mettre !



Retrouvez tous les tutoriels « Festifolies d'Automne » en ligne ici :

[https://drive.google.com/drive/folders/12xyF\\_czMvmteONU9e77jrHolIX\\_N10fv?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/12xyF_czMvmteONU9e77jrHolIX_N10fv?usp=sharing)

# MUSIQUE

De beaux ensembles à écouter et un petit cours !

Vidéo de l'orchestre national de France  
Le Boléro de Ravel :

*Une cinquantaine de musiciens de l'Orchestre National de France jouent à distance et en vidéo le Boléro de Ravel.*

<https://www.franceinter.fr/culture/un-bolero-de-ravel-en-confinement-avec-les-musiciens-de-l-orchestre-national-de-france>

## UN PEU D'HISTOIRE

Le Boléro de Maurice Ravel est une musique de ballet pour orchestre composée en 1928 et créée le 22 novembre de la même année à l'Opéra Garnier par sa dédicataire, la danseuse russe Ida Rubinstein. Mouvement de danse au rythme et au tempo invariables, à la mélodie uniforme et répétitive, le Boléro de Ravel tire ses seuls éléments de variation des effets d'orchestration, d'un lent crescendo.

Cette œuvre singulière, que Ravel disait considérer comme une simple étude d'orchestration, a connu en quelques mois un succès planétaire qui en a fait son œuvre la plus célèbre et, de nos jours encore, une des pages de musique savante les plus jouées dans le monde. Mais l'immense popularité du Boléro tend à masquer l'ampleur de son originalité et les véritables desseins de son auteur.

Voici un projet qui se nomme la symphonie confinée...



*Réalisation touchante et tellement utile en ces temps pour le moins étonnant !  
Belle écoute*

<https://news.google.com/articles/CAliEFujjSxS8oIAC-Vhx-jaBcqGAgEKg8IACoHCAowysugCTDZwXAwmlOLAw?hl=fr&gl=FR&ceid=FR%3Afr>

*Proposition de l'Ecole de musique pour les élèves de Formation musicale, mais cela s'adresse à celles et ceux qui voudraient tester leurs connaissances et compétences en culture musicale. Bonne lecture et bonne promenade musicale.*

"Voici deux liens vers des padlet que l'Ecole de musique a fait pour les élèves  
Le premier pour les plus jeunes, et le deuxième pour les plus âgés (en gros cycle 1 et cycle 2)"

<https://padlet.com/valerieletrouher/z64beizn76zr>  
<https://padlet.com/valerieletrouher/pcqw00hh04b1>