

# Claude Boucher. Net

Lien régulier entre vous et un collègue engagé

## Informations pratiques



### BOURSES NATIONALES

Mme Michaud, gestionnaire du collège, a procédé au règlement des bourses nationales du trimestre janvier-mars, pour les familles concernées, le 18 mars, celles-ci devraient donc parvenir sur les comptes bancaires très prochainement.

### REMISE D'ORDRE SUR LES FACTURES DE CANTINE

Une remise d'ordre de la totalité de la période de fermeture du collège (déduction des repas non consommés) sera effectuée sur le 3<sup>e</sup> trimestre (avril à début juillet). Mme Michaud vous souhaite le meilleur et reste très admirative de tous vos efforts dans la continuité de votre scolarité, elle apprécie également vos nombreux talents créatifs... c'est promis elle se met à la gym !

## En musique

On fait le plein de soleil avec les conseils musicaux de Delphine !

1

ELECTRIC LIGHT  
ORCHESTRA

Mr. Blue Sky

2

CHARLES TRENET

Y'a d'la joie

3

MORCHEEBA

I am the spring



### Le défi sport du jour

30 sauts (départ debout, puis position accroupie mains au sol et saut vertical façon contre au volley comme un crapaud). Si on n'y arrive pas, pas de panique ! On s'arrête et on persévère !

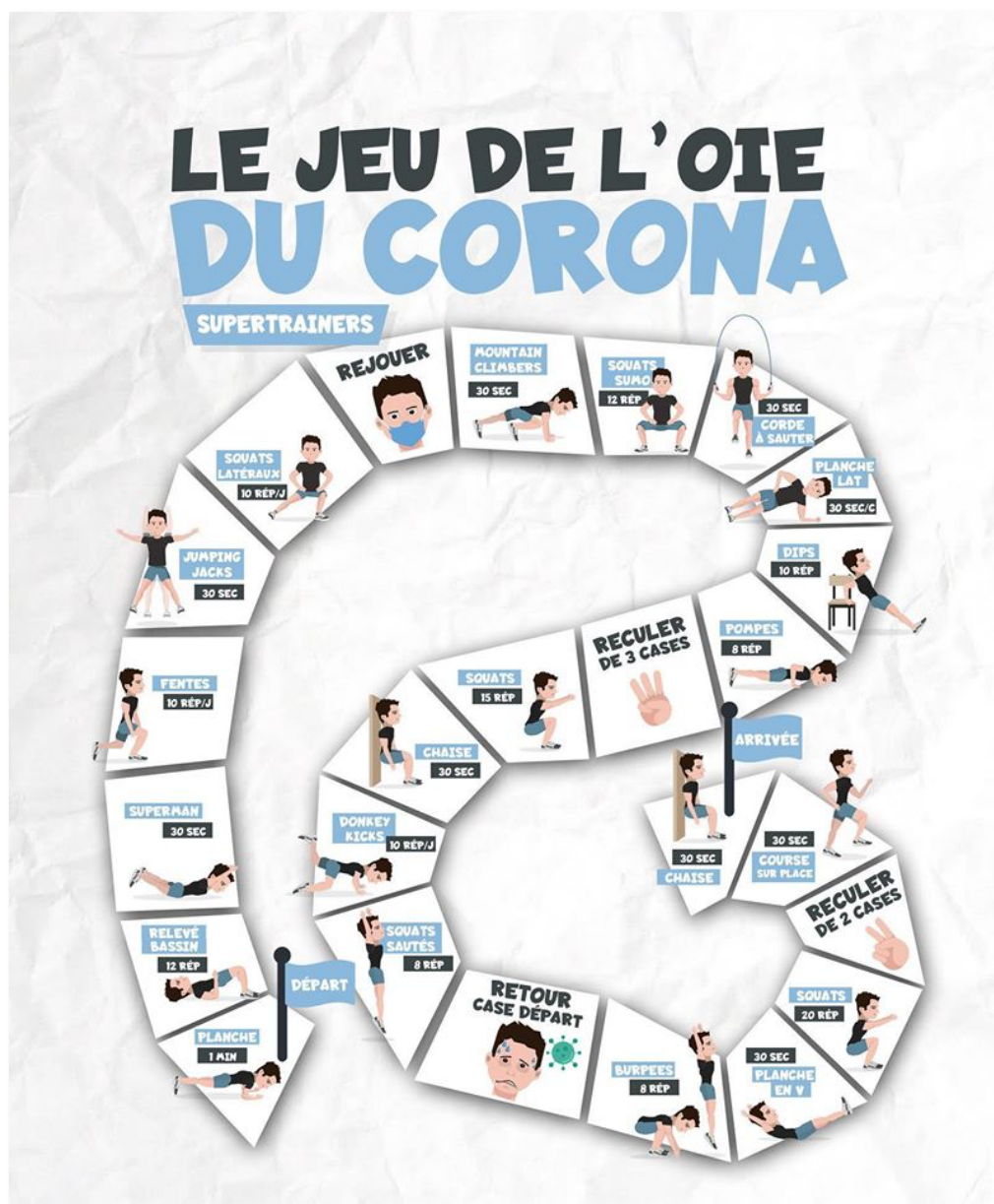


Annabella vous propose le dicton du jour

« Tout vient à point à qui sait attendre »

## Le jeu sportif de Clément

### Les 25 Cases :



- 1 La Planche (1min) [vidéo](#)
- 2 Relevé Bassin (12rep) [vidéo](#)
- 3 Le Superman (30sec) [vidéo](#)
- 4 Lunges ou Fentes (10rep par jambe) [vidéo](#)
- 5 Jumping Jacks (30sec) [vidéo](#)
- 6 Squats Latéraux (10rep par jambe)
- 7 Rejouer
- 8 Mountain Climbers (30sec) [vidéo](#)
- 9 Squat Sumo (12rep) écart plus grand des jambes
- 10 Corde à sauter ou Levé de genoux (30sec) [vidéo](#)
- 11 Planche Latérale (30 sec par coté) [vidéo](#)
- 12 Dips (10rep) [vidéo](#)
- 13 Pompes (8rep) [vidéo](#)
- 14 Reculer de 3 cases
- 15 Squats (15rep) [vidéo](#)
- 16 Chaise Romaine (30sec) [vidéo](#)
- 17 Donkey Kicks (10rep par jambe) [vidéo](#)
- 18 Squats Sautés (8rep)
- 19 Retour à la case départ
- 20 Burpees (8rep) [vidéo](#)
- 21 Wide V Up (30sec) [vidéo](#)
- 22 Squats (20rep) [vidéo](#)
- 23 Reculer de 2 cases
- 24 Course sur place (30sec) [vidéo](#)
- 25 Chaise Romaine (30sec) [vidéo](#)

Bonne chance à tous et surtout passez un bon moment en faisant du sport 😊  
 Pour les plus téméraires vous pouvez faire tous ces exercices en ajoutant du poids (exemple: une bouteille d'eau dans un sac). A jouer en famille avec des dés !

## Le Covid-19 s'informer et en parler avec votre enfant

Pas toujours évident de suivre l'actualité sur le Covid-19 ! Afin de s'y retrouver et d'en parler avec votre enfant, ces quelques sites devraient, au besoin, vous permettre d'y voir un peu plus clair.

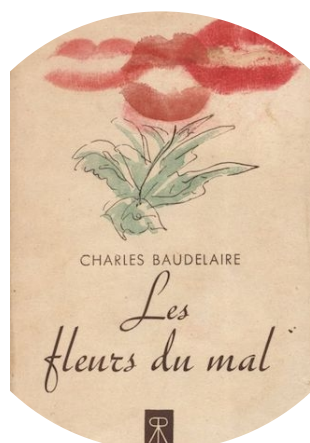
Pour aller à l'essentiel, vous pouvez consulter les sites officiels du gouvernement et de l'éducation nationale, et les sites médicaux de l'OMS et de l'Institut Pasteur. Vous devriez pouvoir y trouver toute information utile pour suivre notre connaissance du virus et les décisions et recommandations gouvernementales en réponse à la situation sanitaire.

Cela vous permettra d'aborder le sujet avec votre enfant, lequel peut être inquiet. A cette fin, le site de l'Unicef et des professionnels de santé vous apportent des conseils pour parler du Covid-19 avec votre enfant. Pour aller plus loin et battre en brèche quelques idées reçues sur le Covid-19, les sites Factuel AFP, Les décodeurs et Hoaxbuster passent à l'analyse un certain nombre d'informations qui circulent sur le virus. Des ressources idéales pour ne pas tomber dans le piège des *fake news* !

**POUR PLUS D'INFORMATIONS CLIQUEZ ICI**

## Le poème du jour

**Correspondances, de Charles Baudelaire (1821-1867) paru dans Les Fleurs du mal**



La nature est un temple où de vivants piliers  
 Laisser parfois sortir de confuses paroles ;  
 L'homme y passe à travers des forêts de symboles  
 Qui l'observent avec des regards familiers  
 Comme de longs échos qui de loin se confondent  
 Dans une ténébreuse et profonde unité,  
 Vaste comme la nuit et comme la clarté,  
 Les parfums, les couleurs et les sons se répondent.  
 Il est des parfums frais comme les doigts des chairs d'enfants  
 Doux comme les hautbois, verts comme les prairies,  
 - Et d'autres, corrompus, riches et triomphants,  
 Ayant l'expansion des choses infinies,  
 Comme l'ambre, le musc, le benjoin et l'encens,  
 Qui chantent les transports de l'esprit et des sens.

## Fait historique du jour

### 20 mars 1800 : Volta expose le fonctionnement d'une pile électrique

Dans une lettre adressée le 20 mars 1800 à la Société Royale des Sciences (Londres), Alexandre Volta expose le fonctionnement d'une pile électrique. Sa découverte, aussi appelée « *pile voltaïque* », inaugure la révolution de l'électricité, après celle de la vapeur.

Professeur de physique à Côme, en Lombardie, le savant italien va très vite attirer l'attention de Napoléon Bonaparte. Ce dernier le décore et, plus tard, lui donne les titres de comte d'Empire puis de sénateur.



## Les conseils bien être de votre infirmière

### Mieux vivre cette folle période ou comment vivre ensemble !

Voici quelques idées à mettre en place pour vivre ensemble plus sereinement.

Nous le savons tous, vivre en permanence avec nos familles, les caractères des uns, les pleurs des autres, les cris, la fatigue ou le stress est souvent difficile...Rrrrrrrrrr! Alors, mettons de la légèreté dans nos quotidiens au plus vite! **Mais comment ?**

# 1

CRÉER DES  
MOMENTS DE  
PARTAGE CHAQUE  
JOUR

- Prenez vos repas tous ensemble et faites de ces instants, des partages, sans écran.
- Cuisinez ensemble, cherchez des recettes qui plaisent à tous
- Regardez des films choisis par tous, dans le canapé avec une boisson partagée (peu de sucre !!)
- Profitez-en aussi pour redécouvrir les joies, les rires autour d'un jeu de société.

Il est nécessaire pour se retrouver au calme. Nous avons besoin d'intimité et nous ne sommes pas seuls. Donnons nous ce droit:

- Prenez des bains, faites des soins si vous aimez
- Lisez
- Ecoutez de la musique, jouez de votre instrument, écrivez . Soyez créatif et faites vous du bien !

2

**DU TEMPS POUR  
SOI**

3

**ACCÉPTEZ**

Acceptez que l'un d'entre vous ne soit pas bien à un moment, accompagnez -le et ne vous laissez pas prendre dans un système du « tout va mal ».

**Restez positifs, et motivés!**

**'VIVRE ENSEMBLE, C'EST, MIEUX S'ECOUTER  
POUR MIEUX S'ENTENDRE'**

**'RIRE, DANSER, CHANTER EN FAMILLE'**



### **Réalises ton oeuvre**

Aujourd'hui, Delphine vous propose de réaliser cette oeuvre de Keith Haring pendant vos récréations !! A vos feutres et crayons n'hésitez pas à envoyer vos oeuvres à [viescolaire16@gmail.com](mailto:viescolaire16@gmail.com)

## Le coin beauté de Morgane

### Un masque visage éclatant

1- Battez le blanc d'oeuf (frais) et ajoutez-y un zeste de citron

2- Appliquez sur votre visage et laissez poser 20 minutes

3- Rincez le masque à l'eau fraîche



## La Recette de la cheffe

### Le moelleux au chocolat

Ingrédients:

250 g de chocolat 100 g de beurre 450 g de sucre 100 g de farine et un sachet de levure.

Préparation:

- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie
- Blanchir les oeufs entiers avec le sucre
- Ajouter au chocolat fondu puis la farine tamisée et la levure
- Cuire à four doux à peu près trois quarts d'heure à 150 degrés
- Cuisson à surveiller avec un couteau.

A déguster en famille bien sûr ! 😊

## Atelier créatif de Fanny et Morgane

### « Création d'un flipbook »

Un **flipbook** permet de comprendre le principe de création des dessins animés. Il est possible d'en réaliser facilement avec des fournitures très simples.

#### Le matériel



De quoi avons-nous besoin pour réaliser un flipbook ? Il ne faut rien de compliqué ;)

- Du **papier**. J'ai pris du papier d'un bloc au format carré. Il est aussi possible de prendre des post-it, ou alors de découper une feuille. L'important est que le format ne soit pas très grand et que toutes feuilles soient de la même dimension.

- Des **crayons**. Là encore, c'est très simple, on prend les crayons qu'on souhaite pour dessiner et/ou colorier.

- Une **pince**, ou une **agrafeuse**, pour tenir le flipbook

De ce côté-là, il n'y a pas vraiment d'excuse pour ne pas se lancer dans cette activité ;)

#### Libre cour à ton imagination et créativité !

Des exemples de flipbooks :

- Une fleur qui s'épanouit et fleurit
- Un soleil qui se lève dans le ciel
- Un ballon qui s'envole
- Un visage qui fait une grimace
- Un chewing-gum qui gonfle puis qui éclate

Il faut trouver un bon compromis.

Il est nécessaire de déterminer une action (alors qu'habituellement le dessin se fait sur une action figée). Mais il faut savoir limiter les difficultés. Le dessin doit être simple à reproduire et facilement identifiable. Le but n'est pas de produire un dessin animé complet.

## A l'action

Maintenant que nous avons défini notre mini histoire, nous passons à l'action. J'ai illustré l'article avec la scène du ballon qui s'envole.

Sur la première (ou dernière) page, il faut dessiner la première (ou dernière image). Les feuilles sont mises les unes sur les autres. Le dessin est suffisamment appuyé pour qu'il crée une empreinte sur la feuille suivante.

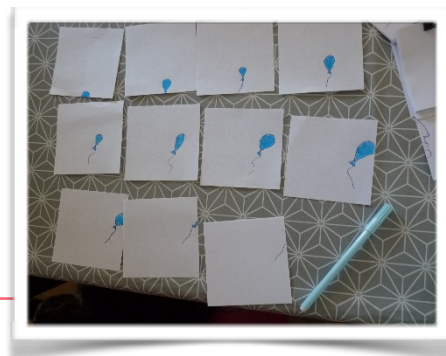
A partir du dessin en empreinte sur la deuxième feuille, on dessine une autre image en avançant progressivement l'action.

On continue ainsi de suite, sur au moins une dizaine de dessins.

A la fin, il est possible d'ajouter de la couleur.

Puis, on regroupe tous les dessins dans le bon ordre et on les maintient par une pince ou par des agrafes. On fait défiler les images en feuilletant le livret.

**TADAM ! VOICI LE STORYBOARD DE NOTRE HISTOIRE :**



## LE PETIT MOT DE LA REDACTION

**TOUS ENSEMBLE POUR SOUTENIR ET SALUER LES SOIGNANTS ET CEUX QUI CONTRIBUENT AU FONCTIONNEMENT DES SERVICES ESSENTIELS EN CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT : AUX FENÊTRES TOUS LES SOIRS À 20H00, APPLAUDISSONS LES !**

**Bonne lecture à tous et à toutes on pense à vous !  
L'équipe motivée du collège Claude Boucher**