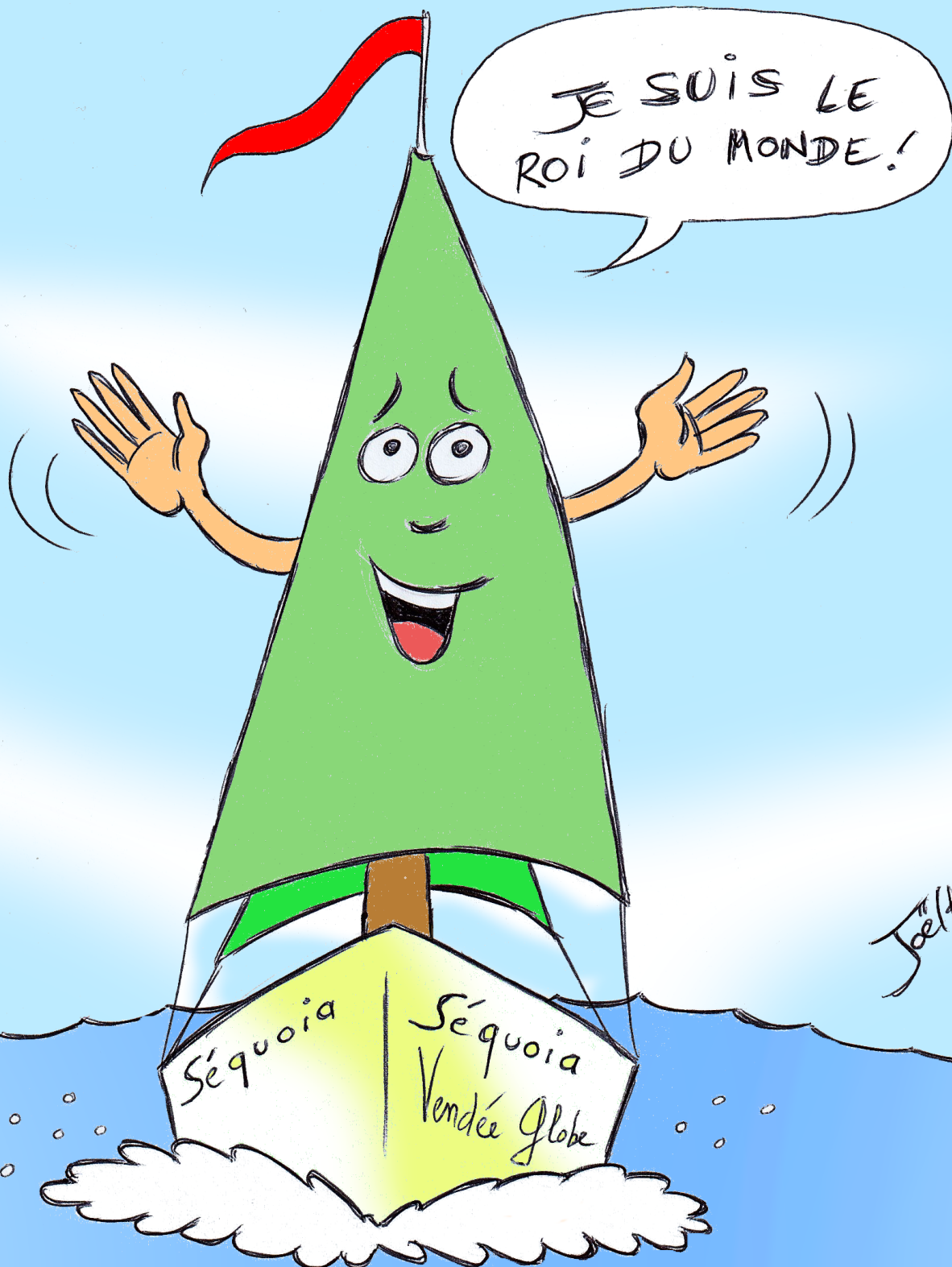


LE SÉQUOIA

10^{ème} édition !

Par l'association Moi Je Tout Seul



Recenser - Informer - Divertir

Chers lecteurs et lectrices du Séquoïa,

Pour la sortie du 10ème numéro, ton magazine jeunesse fait **peau neuve !**

À cette occasion, retrouve de nouvelles chroniques, les habituelles, mais aussi le retour de la page jeux, à faire, contexte sanitaire oblige, en extérieur.

Il est vrai que l'actualité locale reste sensiblement perturbée ces dernières semaines, mais l'ensemble des associations et des structures restent force de proposition à l'image des centres de loisirs de l'association familiale, où encore des sorties culturelles organisées par le FGDLT et l'association Moi Je Tout Seul, pour ne citer qu'elles. À propos, nous aurons le plaisir d'accueillir pour les numéros futurs les publications du **conseil municipal des jeunes**, qui sera élu prochainement.

Il ne reste plus qu'à vous souhaiter **un merveilleux printemps**, une très belle exposition Renc'Art, de jolies colonies de vacances, de chouettes moments de sport partagés, de belles visites de musées, des ateliers créatifs, et des spectacles en tout genre.

Alors à vos marques, prêts, feuillotez !



SOMMAIRE

Carnet de voyages - Le Vendée Globe	4
Histoire d'Art - Théodore Géricault	6
Dis, Papa ?!	9
En passant par la Lorraine - La Grande Rue de Nancy	10
Page Jeux - À la découverte de la cathédrale de Metz	12
La Chronique Ciné - Le Roi et l'Oiseau	14
Actu Jeunesse	18
La Pause Bien-Être - Un visage bonne mine	19
La Page Nature - Les coccinelles	20
Le Conseil du Doc - La vaccination	22
L'Oeil de Jade - Cress, Chroniques Lunaires	23
C'est toi le Chef ! - La Tourte Francomtoise	24
Romans feuilletons	25
Agenda 2021	27
Ça t'a plu ?	28



Tu as sans doute déjà entendu parler du Vendée Globe. Une course à la voile mythique. La neuvième édition a débuté le 8 novembre dernier et a pris fin le 5 mars 2021 avec l'arrivée du dernier participant, Super Happy Ari, après 116 jours en mer.

Au départ de la course, 33 **skippers** ont pris le large. Et c'est la première fois que l'arrivée est aussi serrée ! Les 8 premiers sont arrivés le 20 janvier dernier, avec un écart de 20h, en environ 80 jours de course. C'est finalement le français Yannick BESTAVEN qui a remporté cette course.



Qu'est-ce qui fait du Vendée Globe une course si mythique ?

Appelé l'Everest des mers, le Vendée Globe est sans doute l'épreuve à la voile la plus difficile. Organisée tous les 4 ans, c'est une course autour du monde, soit environ 45 000 km, en solitaire, sans escale et sans assistance.

Ah ! Et ça veut dire quoi ?



Alors, chaque navigateur est seul sur son voilier d'environ 20m de long et 30m de haut une fois dans l'eau. La seule exception permettant d'être deux sur le voilier, c'est en cas de sauvetage. C'est ce qui est arrivé cette année à Jean Le Cam (4ème), après avoir sauvé Kevin Escoffier dont le bateau a coulé près du cap de Bon espérance.

Les navigateurs n'ont pas le droit de faire escale. C'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas s'arrêter sur Terre pour réparer en cas de panne, pour acheter des provisions etc. Il faut tout prévoir à l'avance, et surtout savoir comment réparer son bateau. Enfin, les skippers ne peuvent bénéficier d'aucune assistance physique, ni en cas de panne, ni en cas de blessure. L'aide téléphonique est autorisée, mais encadrée. Le but n'est pas non plus de mettre la vie des marins en danger, en cas d'urgence, une aide leur sera apportée, mais celle-ci le disqualifiera irrémédiablement...

À tout ça, viennent se rajouter les changements de climat. Les participants partent de France en Automne, puis passent une grande partie dans les mers du Sud où des icebergs peuvent se balader, en plein **été Austral**, et reviennent en Vendée au cœur de l'hiver.

Et puis il faut bien dormir aussi, tout en avançant assez vite pour ne pas perdre du temps dans la course, mais pas trop non plus pour ne pas faire chavirer le bateau.

LE VENDÉE GLOBE



Départ : Port des sables d'Olonne - - - > > Equateur - - - > > Cap de bonne espérance
- - - > > Cap Leeuwinn - - - > > Cap horn - - - > > Arrivée : Port des sables d'Olonne

Quelques records :

- Le record de la **circumnavigation** la plus rapide dans cette épreuve est détenu par Armel Le Cléac'h, vainqueur de l'édition 2016-2017 en 74 jours, 3 heures, 35 minutes et 46 secondes
- Un seul marin, Michel Desjoyeaux, a réussi à gagner la course deux fois, en 2001 et en 2009.
- Record de bateaux à l'arrivée : édition 2020-2021 (25 bateaux)
- Record d'abandon : édition 2008-2009, 19 abandons pour seulement 11 arrivées
- 2 marins ont participé à cinq Vendée Globe : Jean Le Cam et Alex Thomson.

? Kézako ?

Circumnavigation

La circumnavigation désigne la navigation en bateau autour d'un lieu ou de la terre entière.

Été Austral

Été dans l'hémisphère Sud, il commence le 21 ou 22 décembre, en même temps que l'hiver dans l'hémisphère nord.

Skipper

C'est le barreur (celui qui dirige) d'un voilier de course.

Théodore Géricault

Le peintre star du 19^{ème} siècle

■ Une vie courte mais bien remplie

Théodore Géricault est sans doute l'un des artistes qui a le plus marqué le 19^{ème} siècle. Né à Rouen, en Normandie, il part très jeune à Paris, ville où les artistes se font connaître. C'est à l'âge de 17 ans que le jeune Théodore entre dans l'atelier de Carle Vernet, peintre célèbre en son temps, spécialisé dans la représentation du cheval chez qui il apprendra beaucoup. En 1811, Géricault s'inscrit à l'École des Beaux-Arts où il s'adonne à la copie des sculptures et des peintures présentes au musée du Louvre. Il devient rapidement ami avec l'autre artiste phare de l'époque, Eugène Delacroix. C'est à 20 ans qu'il marque les esprits au Salon de 1812. Il y présente sa première œuvre, un tableau représentant un soldat des troupes de l'empereur Napoléon Bonaparte. Largement récompensé pour son œuvre, il pourra, par la suite, se faire connaître et installer son propre atelier.

Plus tard, entre 1820 et 1821, il voyage en Angleterre où il a la chance d'étudier et de copier les œuvres des peintres paysagistes anglais dans les musées. Il se plaît également à se rendre au champ de courses pour regarder les chevaux qui l'inspirent beaucoup.



Horace Vernet, *Théodore Géricault*,
vers 1822 - 1823, New York,
Metropolitan Museum of Art



Il revient ensuite à Paris mais tombe gravement malade. Il est alors soigné à l'Hôpital de la Salpêtrière et c'est durant sa convalescence qu'il peint sa célèbre série de malades mentaux, sujet encore peu exploité.

Monomane est le portrait d'une vieille femme, à l'expression inquiétante. La maladie mentale se devine par les traits et la moue étrange de la femme. Cependant, Géricault la représente de manière très réaliste, n'exagérant pas la maladie en évitant toute idéalisation.

Cavalier passionné, l'histoire raconte que le peintre serait mort des suites d'une mauvaise chute de cheval qui lui aurait brisé le dos. Une autre hypothèse veut que Géricault ait en réalité succombé à une maladie vénérienne en 1824, à l'âge de 33 ans.

■ *Le Radeau de la Méduse* : une œuvre puissante et polémique

Théodore Géricault est un passionné et un esprit libre. Il peint ce qu'il veut, que cela plaise ou non. Réalisé entre 1818 et 1819, *Le Radeau de la Méduse* fait partie du mouvement Romantique du 19ème siècle.

L'artiste s'inspire d'un événement dramatique qui eut lieu en 1816. Un navire appelé *La Méduse* appartenant à la marine royale venait de prendre la mer pour aller coloniser le Sénégal. Le capitaine du bateau était un royaliste qui n'avait pas navigué depuis une vingtaine d'années si bien qu'il se trompa plusieurs fois de cap. C'est alors que durant le voyage, plusieurs événements causèrent la fin de la traversée et la quasi destruction du navire. En effet, l'embarcation prit l'eau de toutes parts et ne possédait que trop peu de canots de sauvetage pour les 400 personnes de l'équipage. Un immense radeau fut alors fabriqué à l'aide de mâts sciés, de planches et de cordes. Les canots furent occupés par les plus riches tandis que le radeau était destiné au reste de l'équipage. Ce dernier, très chargé fut accroché aux canots par des cordes formant alors une file d'embarcations, le capitaine étant certain de pouvoir rejoindre la côte. Cependant, le radeau étant trop lourd, il se détacha des canots et prit l'eau. Les canots continuèrent leur route en laissant le reste de l'équipage seul et désespéré. Manquant d'eau et de nourriture et étant beaucoup trop nombreux, une révolte éclata et fit 69 victimes. Affamés et désespérés, les survivants se mirent à manger les cadavres présents sur le radeau.



Le radeau de la Méduse, 1818-1819, huile sur toile, musée du Louvre

Théodore Géricault s'empare de ce sujet avec ferveur. Il a vent des témoignages des survivants, tenant entre ses mains un véritable sujet de peinture ! L'artiste représente le désespoir des naufragés appelant à l'aide un bateau s'éloignant au loin. Les cadavres, d'un blanc effrayant, occupent le bas de la toile, laissant présager les actes de cannibalisme à venir. Le Romantisme de l'œuvre jaillit par la couleur et la lumière, la mer déchaînée et les gestes désespérés des hommes. Cette œuvre fait état de la nature humaine, abandonnée à son triste sort, sans aucune issue possible.

Géricault a beaucoup étudié pour arriver au bout de son œuvre. Il a rencontré les rescapés et les a dessinés. Il a observé de véritables cadavres et a réalisé des maquettes en cire. C'est une œuvre de composition d'une taille incroyable : 4,91 mètres sur 7,16 mètres et qui a été exposée au Salon en 1819. Elle marqua les esprits par le réalisme « dégoûtant » des cadavres, par ce sujet terrifiant qui divisa la critique. De plus, ce choix était également politique, traitant de l'injustice et dénonçant l'action du capitaine royaliste. De plus, la figure de proue du radeau est un homme noir, personnage le plus haut placé de l'œuvre, chose rare pour l'époque.

■ Géricault : un homme de cheval



Tête de cheval blanc, 1815, huile sur toile, musée du Louvre

Nous ne pouvons parler de la vie de Théodore Géricault sans aborder son amour et sa passion pour le cheval. Originaire de Normandie, l'artiste cotoie depuis sa tendre enfance les chevaux. La région est riche en élevages et Géricault aime visiter les écuries et passer du temps auprès des chevaux pour mieux les peindre par la suite. A Paris, il se lie d'amitié avec d'autres spécialistes du cheval et va jusqu'à observer les cadavres de chevaux pour connaître leur anatomie. En plus de passer des heures à les observer, Géricault aime les monter en prenant souvent des risques : il préfère les spécimens fougueux et rapides, le faisant chuter à de nombreuses reprises.

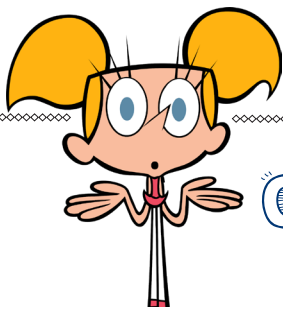
Les chevaux de Géricault sont reconnaissables par leur beauté, leur prestance et leur regard profond et expressif. La peinture *Tête de cheval blanc* représente un cheval jaillissant de l'ombre de la toile. Sa tête blanche surgit et ses grands yeux profonds captent notre attention. Le cheval n'a presque plus rien d'animal puisqu'il est considéré avec autant d'attention que l'aurait été un modèle humain. Ce tableau a souvent été compris comme étant un autoportrait de l'artiste sous les traits de l'animal qu'il affectionne le plus.

Lors de son voyage en Angleterre, il passe du temps à observer les courses hippiques. En 1821, il peint *Le Derby d'Epsom*, l'une des œuvres les plus connues de l'artiste. Quatre chevaux et leurs jockeys s'élancent à vive allure sur la plaine sous un ciel orageux. Cependant, un élément surprenant est à noter. Pour les connaisseurs, il est facile de se rendre compte que la position des chevaux n'est pas du tout réaliste ! Ces derniers semblent voler, leurs pattes tendues de part et d'autre de leur corps. En vérité, il était difficile à l'œil nu d'analyser le mouvement du cheval au galop. Il était alors commun de penser que les pattes des chevaux étaient tendues, ce qui donnait l'impression de voler durant ce temps de suspension. Aujourd'hui, grâce à la photographie, nous savons que le cheval au galop rassemble les pattes sous son corps lorsqu'il est en suspension. Malgré tout, cette erreur de position donne un rendu intéressant, puisque le fait de les voir « voler » accentue l'impression de vitesse dans la course.

Théodore Géricault aura été un amoureux du cheval jusqu'à la fin de sa vie, les représentant dans différents contextes et allures. Il était un passionné, si bien que comme le dit la légende, il serait mort en pratiquant le sport qu'il affectionnait le plus, l'équitation.



Le Derby d'Epsom, 1821, huile sur toile, musée du Louvre

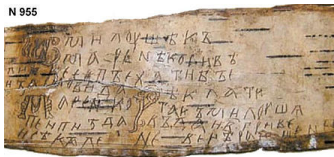


DIS PAPA ?!

Quoi ? T'as pas Google ?!!!

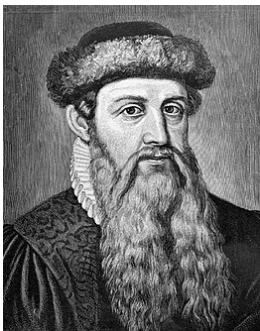
« Nan mais j'hallucine, t'as pas Instagram, ou Facebook !!!
Mais comment tu fais pour communiquer ??? »

Ben l'Homme a toujours trouvé des moyens pour communiquer autrement que par la parole, et ça depuis toujours. Tiens, regarde, tout le monde connaît **les dessins dans les grottes**

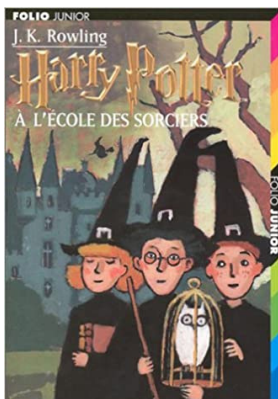


Et puis longtemps après, l'homme a inventé l'écriture, en -6000 avant notre ère. C'était de petites formes, de petits dessins gravés sur des tablettes en argile ou sur des pierres, puis sur des plaques de bronze ou des plaques de bois. Et puis, comme ce n'était pas très pratique à transporter et à donner, l'homme a trouvé des supports plus pratiques, comme l'écorce de bouleau, **le papyrus**...

Alors oui, la communication se faisait plus facilement, mais bon, très très peu de gens savaient lire, et encore moins écrire !!! C'est pour ça que pendant longtemps on pouvait entendre des conteurs, des troubadours, des bardes (poètes celtiques), et puis voir du théâtre de rue, pour que tout le monde puisse avoir quelques informations ou ragots sur ce qui se passait autour d'eux...



Bon, passons sur les différentes techniques d'impressions, mais arrêtons-nous vite fait sur un homme qui a vraiment révolutionné les moyen de communiquer : **Johannes GUTENBERG**, l'inventeur de la presse mécanique qui a permis d'imprimer de plus en plus de livres et autres ouvrages. C'est en partie grâce à son invention que de plus en plus de monde a appris à lire, à transmettre leurs connaissances, à s'instruire, bref à communiquer...



Tiens, quelques chiffres : sais-tu qu'il y a environ 130 millions de livres différents qui ont été imprimés, que les 2 livres les plus vendus sont La Bible (4 milliards) et le Coran (+ de 3 milliards), et que la saga d'**Harry Potter** vient en 5ème place avec 450 millions d'exemplaires !!!

Et je ne te parle même pas des magazines, journaux, tracts...



Enfin est venue l'heure de l'informatique et du numérique, d'internet, de Google, Wikipédia, des réseaux sociaux et des téléphones portables. De plus en plus de personnes savent lire (même s'il y a encore des pays où il y a beaucoup d'analphabètes ...) et écrire et s'envoient plein de messages avec des émoticônes, vous savez, ces petites formes et petits dessins qui sont comme gravés sur nos écrans, ça ne te rappelle rien ???





EN PASSANT...

LA GRANDE RUE DE NANCY

Bientôt, les beaux jours seront là et tu pourras profiter du printemps et te balader. On te propose aujourd'hui un petit article pour découvrir les trésors qui se trouvent dans la Grande Rue de la Vieille Ville de Nancy (à découvrir de tes propres yeux dès que tu en auras l'occasion !).

La Grande Rue traverse toute la Vieille Ville de Nancy depuis la Place Vaudémont jusqu'à la Porte de la Craffe. Elle est sinueuse et étroite comme l'étaient les rues au Moyen-âge.

La vieille ville est le quartier le plus ancien de Nancy. Au Moyen-âge, le quartier que l'on appelle « La Ville neuve » (là où il y a tous les magasins) n'existait pas. La Place Stanislas n'existait pas non plus.

Au début du Moyen-âge, Nancy était une petite cité, plus petite que Vic sur Seille. Ça n'est qu'à partir du 15ème siècle que Nancy s'est développée suite à une bataille très importante : **la bataille de Nancy**.



La Bataille de Nancy, Eugène Delacroix, 1831, Musée des Beaux-Arts de Nancy

La bataille de Nancy : en 1477, le Duc de Bourgogne Charles Le Téméraire occupe Nancy. C'est un Duc très puissant qui possède un duché très grand et très important. Mais, il lui manque la Lorraine. Lors de cette bataille, Charles Le Téméraire et le Duc de Lorraine René II vont combattre et contre toute attente, René II est le grand vainqueur de cette bataille. Le Duc de Bourgogne est tué et le duché de Lorraine conserve (provisoirement) son indépendance. A partir de cette date, Nancy devient très importante. La ville est restaurée, de nombreux hôtels particuliers (c'est à dire de très belles et grandes demeures habitées par des nobles) sont construits et la population augmente rapidement.



Le Duc de Lorraine René II



Le Duc de Bourgogne
Charles Le Téméraire

...PAR LA LORRAINE



Au numéro 30 de la Grande rue, il y a la date 1477 qui est incrustée dans les pavés. C'est dans cette maison que le corps de Charles Le Téméraire a été déposé après la bataille.

Cette Grande Rue abritait autrefois le Palais ducal, c'était la résidence des Ducs de Lorraine. Aujourd'hui, il s'agit du Musée Lorrain qui est fermé temporairement pour restauration.



Seule la partie du palais appelée « La Porterie » est très chargée. Elle est de style Gothique flamboyant, comme l'Hôtel de la Monnaie à Vic sur Seille.

L'homme sur son cheval est le Duc Antoine, le fils de René II dont nous avons parlé tout à l'heure. Il a lui aussi gagné une bataille importante appelée « La Bataille des paysans » ou des « Rustauds » au 16ème siècle.



Tu peux admirer un beau monument très sobre de style Renaissance.



Cette belle porte est la Porte de la Craffe. Il s'agit d'une partie des anciennes fortifications médiévales de Nancy. Construite aux 14ème et 15ème siècles, ses tours ont servi de prison jusqu'au 19ème siècle.



Regarde cette petite tour d'angle ; on l'appelle une « échauguette ».



À la découverte de Metz - La Cathédrale

« Tu n'as pas eu la chance de participer au rallye organisé en février dernier ? Petite séance de rattrapage avec une petite visite de la cathédrale, à faire avec tes parents ou entre amis ».

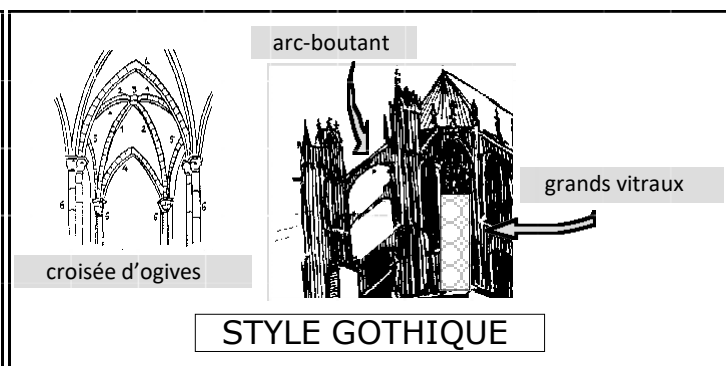
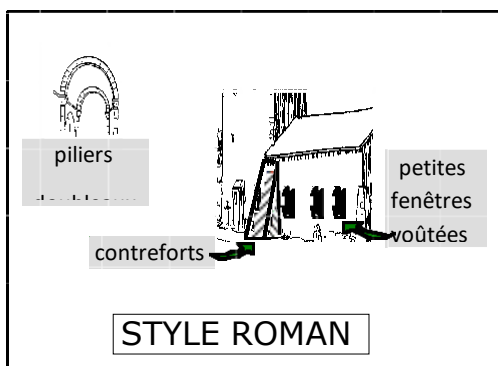


Nous sommes devant la cathédrale, bijou architectural du XIII^{ème} siècle.



Sans entrer dans cet édifice, vous pourrez répondre à ces questions.

Les deux dessins ci-dessous vous permettront de préciser que la **Cathédrale de Metz** est de style



À quel saint est-elle dédiée ?

.....

Les statues, les sculptures sont nombreuses. Saints, anges, chimères et démons s'y côtoient. Regardez ces faces de monstres qui, en crachant l'eau du ciel, protégeaient les murs.

Ce sont les

Une sainte aux yeux bandés garde l'entrée.

Que tient-elle dans sa main droite ?

.....
Un orchestre d'anges salue l'entrée des fidèles dans cette maison de Dieu.

Combien de musiciens composent cet orchestre bien silencieux ?

.....

A TOI DE JOUER !



Vous pouvez maintenant entrer. C'est un lieu de prière, déplacez vous en silence.

Pierre Perrat était l'architecte qui dirigea la construction de cette cathédrale. Il la voulait la plus haute possible, pour être plus près de Dieu. Selon la légende, à sa mort, il s'est fait enterrer dans un des bas-côtés. Ainsi, il échappait au diable avec qui il avait passé un marché.

Quelle est la hauteur intérieure de la nef ?

.....

En admirant les vitraux, vous comprendrez pourquoi la cathédrale est surnommée "La lanterne de Dieu". Allez jusqu'à l'orgue, situé dans le transept. Le matin, ces saintes baignent dans la lumière de Dieu. Complétez la liste (dans l'ordre et essayez de deviner leurs noms en français)

Ste Barbe	Ste Catherine	Ste
Ste	Ste	Ste
Ste	Ste	Ste

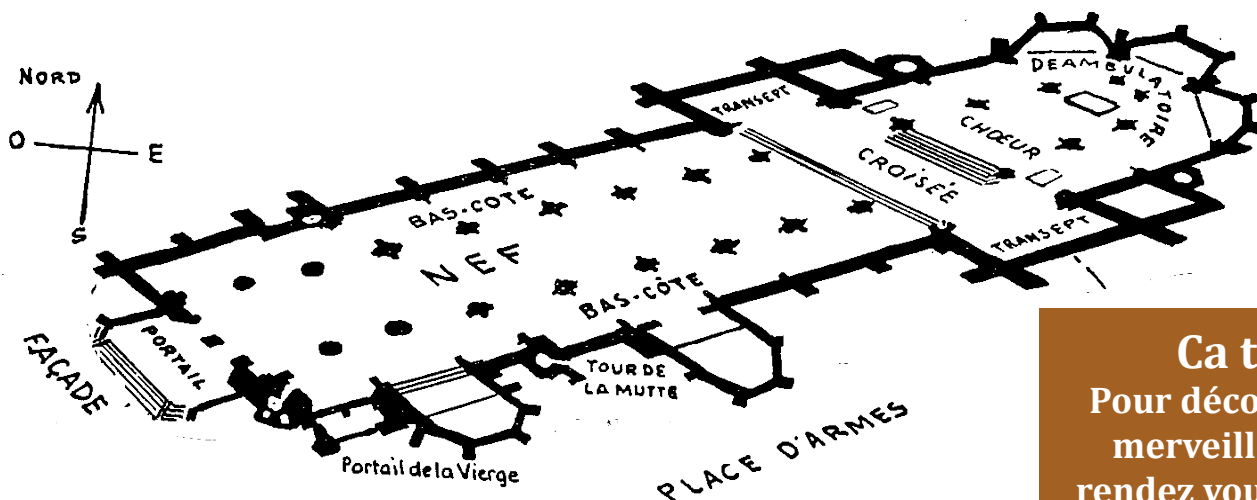


Nous ne visiterons pas la crypte, ni la salle du trésor. Dommage ! Vous auriez pu y admirer cette statue d'un grand empereur, dont la famille est originaire de Metz.

Qui est cet empereur ?

.....

Faites le tour par le déambulatoire et regardez les vitraux modernes qui éclairent le transept nord ; ils ont été créés par Marc Chagall, un des plus grands peintres de notre siècle.



Sur le mur du bas-côté ouest, une plaque rappelle qu'un pape du nom de Jean Paul a rendu visite aux Lorrains.

À quelle date a-t-il été accueilli dans cette cathédrale ?

.....

Au fait, comment s'appelle le portail par lequel vous êtes entrés ?

.....

Ca t'a plu ?

Pour découvrir d'autres merveilles de la ville, rendez vous lors de notre prochaine sortie !



Merci à mon ami Daniel pour la transmission de ses connaissances et de ses outils...

LE ROI ET L'OISEAU

« Mesdames, mesdemoiselles, messieurs, l'histoire que nous allons avoir l'Honneur et le Plaisir de vous raconter, est une histoire absolument vé-ri-dique. »

Voici les premiers mots de notre ami l'Oiseau, amusant narrateur du film *Le Roi et l'Oiseau*, de Paul Grimmault et Jacques Prévert, dans lequel il est aussi l'un des principaux personnages.

Ce grand classique du cinéma, aux allures de conte merveilleux et sorti en 1979, a été réalisé par deux grands messieurs : Paul Grimmault et Jacques Prévert. Ce dernier vous rappelle quelque chose ? C'est normal, vous avez sûrement dû lire ou apprendre à l'école l'un de ses fameux poèmes. D'ailleurs, ouvrez grand vos oreilles en regardant ce film et savourez la poésie des dialogues. Ce sont les mots de Prévert.

Le célèbre poète s'est aussi inspiré d'un autre grand monsieur de la littérature : Hans Christian Andersen. Vous savez, il est l'auteur de *La petite fille aux allumettes*, *La petite sirène* et aussi de *La Reine des neiges* ! Mais notre film s'inspire d'un conte moins connu, intitulé *La Bergère et le Ramoneur* qu'il a publié en 1845.

Qui sont les personnages ?

Eh bien, d'abord, comme dans presque tous les contes, il y a un roi. Le roi « Charles 5 et 3 font 8 et 8 font 16 », aussi mauvais et tyrannique que son nom est imprononçable ! Regardez-le. N'est-il pas ridicule ? Avec son gros ventre et ses yeux qui louchent ! Mais attention, ne vous y trompez pas ! Il est aussi grotesque que dangereux et sachez que si vous faites la moindre petite erreur, le moindre petit geste de travers et que cela lui déplaît, il n'hésitera pas à actionner l'un de ses multiples leviers et vous fera tomber dans l'une des nombreuses trappes cachées partout dans son immense château !



Ensuite, vous ferez la connaissance d'une adorable petite bergère et du courageux élu de son cœur, le ramoneur. Ces deux personnages, tout droit sortis des tableaux qui se trouvent dans la chambre du roi, s'animent une nuit et se déclarent mutuellement leur amour sous les yeux du souverain, furieux de voir que la jeune fille refuse de l'aimer, lui, le grand Charles ! Ils s'enfuient mais commence alors une longue et périlleuse cavale* pour échapper à la cruauté du terrible monarque*.

Enfin, vous découvrirez l'Oiseau, notre narrateur haut en couleurs, et ses adorables enfants, imprudents mais si attachants, élevés par leur papa depuis que le roi Charles a « accidentellement » tué leur mère au cours d'une partie de chasse... C'est depuis ce jour que l'Oiseau est devenu son ennemi n°1. Alors, quand il a fallu venir en aide aux amoureux, il n'a pas hésité une seconde...

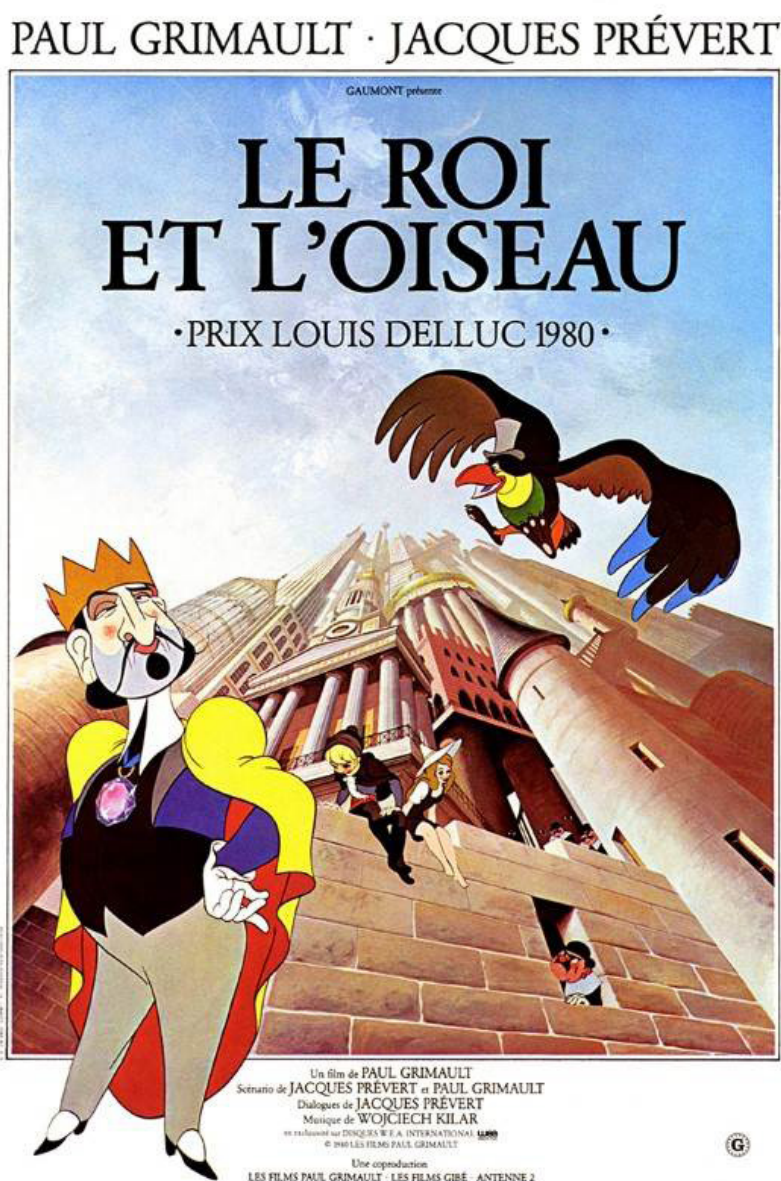


LE ROI ET L'OISEAU

Tous ces personnages, agaçants, effrayants ou touchants, évoluent au sein d'un même univers, dans un château labyrinthique* situé au cœur d'un royaume lointain digne d'un conte de fées, le royaume de Taki-cardie*. Drôle de nom, n'est-ce pas ? Eh bien pas tant que cela quand on sait que ce mot désigne en réalité une maladie du cœur. Après tout, le roi Charles est celui que personne n'aime et qui n'aime personne...

Finalement, pourquoi regarder ce film un peu passé de mode aujourd'hui ?

Eh bien d'abord, pour sa grande beauté. Beauté de ses dialogues mais aussi beauté de sa musique, souvent mélancolique mais si douce et si belle. Ensuite, parce que nous aimons tous les histoires, surtout les histoires d'aventures et les belles histoires d'amour. Et enfin, tout simplement parce que *Le Roi et l'Oiseau* est un pur chef-d'œuvre à voir et à revoir à l'infini, pour les grands mais aussi les plus petits !



Cavale : Évasion ; être en cavale signifie que l'on est en état de fuite et que l'on veut échapper à la police.

Monarque : C'est un synonyme de « roi ».

Labyrinthique : Qui a l'apparence d'un labyrinthe ; le château est donc immense et l'on s'y perd vite.

Takicardie : la véritable orthographe est « tachycardie ». C'est une maladie qui fait battre le cœur trop vite.

Sur les traces du Graouilly

Durant les vacances scolaires, le Foyer Georges de la Tour et la Compagnie Moi Je Tout Seul ont proposé aux enfants une journée découverte culturelle de la ville de Metz sous forme de rallye.



Six ans après la première édition de celui-ci, qui avait vu naître le partenariat entre les deux associations, une dizaine de participants ont redécouvert, malgré le froid, les trésors antiques et médiévaux de la ville, comme la place St Louis, la rue Taison, les quartiers des trinitaires, la colline Ste Croix, et bien évidemment la cathédrale St Etienne. Malheureusement, pour cause d'importants travaux de restructuration, le cloître des Récollets était fermé au public, et nous n'avons pu découvrir les splendeurs du jardin botanique. Tout aussi dramatique, contexte sanitaire oblige cette fois, la balade n'a pu se terminer comme le veut la tradition, à la terrasse du bistrot « Jehanne D'arc ». Ça n'est que partie remise...

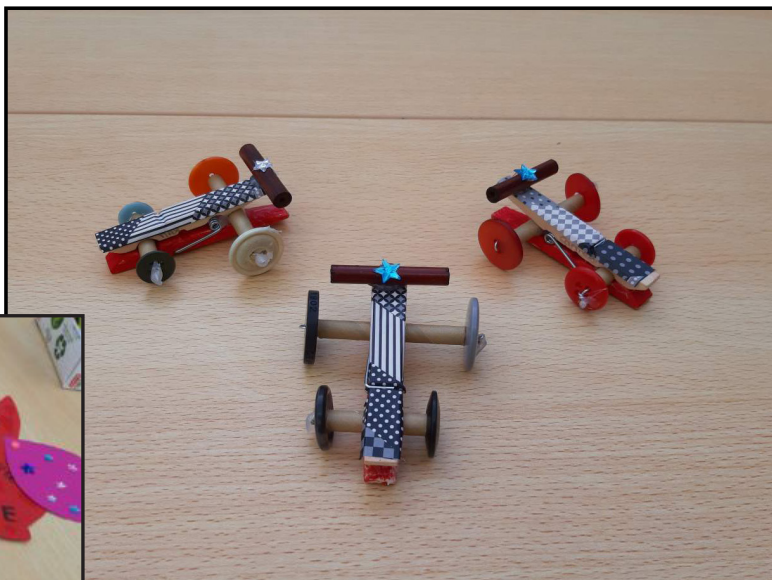
Une deuxième sortie à Metz sera prochainement proposée pour découvrir cette fois-ci l'esplanade, le Metz du XVIII^e siècle, les traces de l'ancienne ville de garnison, mais aussi la splendide église St Pierre aux Nonnains, en attendant la visite du village des vieux métiers d'Azanne en mai prochain. Si tu souhaites toi aussi partir à la découverte de « Divodorum », retrouve quelques curiosités que la ville peut t'offrir dans la page Jeux.



Centre aéré des vacances d'hiver, un vrai bol d'air !

Du 22 au 26 février dernier, l'association familiale a su s'adapter au contexte sanitaire, et mettre en place un protocole permettant d'accueillir de jeunes enfants. Répartis en groupes de 5, chacun d'entre eux avait sa propre table pour manger et pour réaliser les activités.

Au menu, une semaine riche, sur la thématique « Jouer et créer avec trois fois rien ». Résultat, de splendides créations comme des avions en papier avec élastiques...



... des voitures avec pinces à linge et boutons,
des cartes pour la fête des grands-mères etc.



Et cerise sur le gâteau, le dernier jour a vu s'organiser un carnaval avec déguisements et maquillage, à la demande des enfants.

Il n'y a pas à dire, tous les ans c'est sûr, « on voudrait qu'ça r'commence » !



Une journée des plus clémentes...

Masqués, certes, mais quelle belle journée à Belle Forêt !!!

Dans la continuité de la sortie organisée en août dernier à l'Eco-musée d'Alsace, le Foyer Georges de la Tour et la Cie Moi Je Tout Seul ont proposé cette fois une journée à la Maison du Clément.

Les 15 participants ont pu ainsi bénéficier d'un programme riche en contenu, avec des activités ludiques permettant la découverte des maisons traditionnelles lorraines, mais aussi fabriquer du torchis, réaliser des créations LandArt etc. Le tout s'est déroulé dans une ambiance joyeuse, bon enfant, loin d'une crise sanitaire présente dans toutes les têtes, mais mise de côté l'espace d'un instant... On en redemande.

Un grand merci à l'équipe de la Maison du Clément, à qui l'on souhaite davantage de visibilité et d'accueil public, tant le contenu proposé en vaut le détour, le tout au sein d'un outil pédagogique qui ne demande qu'à vivre.



Le Foyer GDLT dans les starting block



Contexte sanitaire oblige, le Foyer Georges de la Tour a dû se résoudre à annuler la semaine d'activités prévues dans les Vosges durant les dernières vacances d'hiver. Et comble de malchance, c'est encore les conséquences du contexte sanitaire qui n'ont pas permis de tenir le programme de remplacement conçu par l'équipe d'animation.

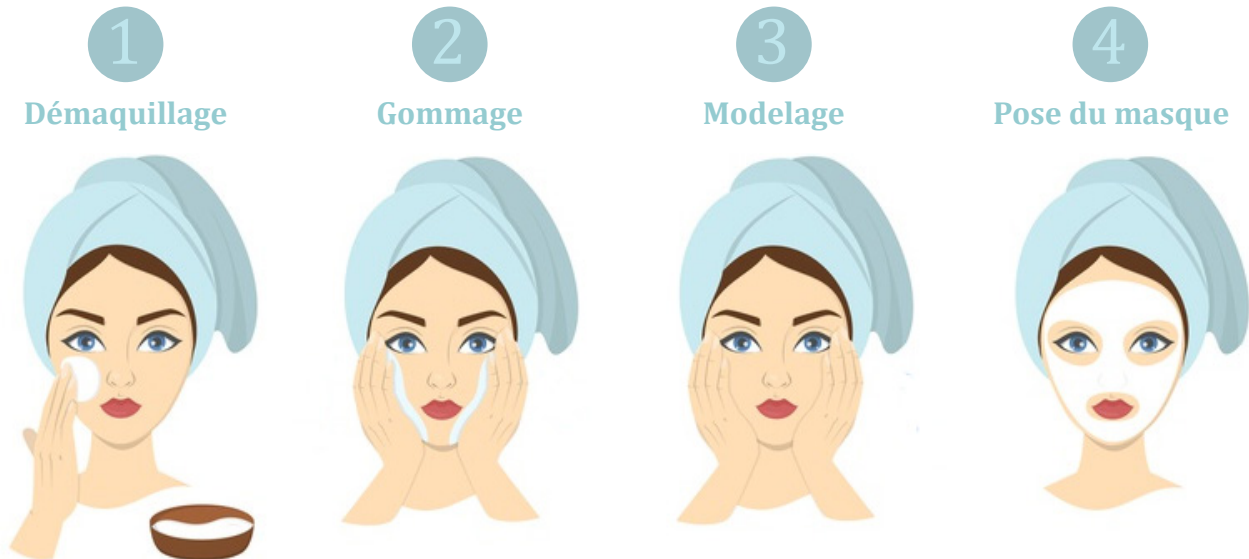
En attendant le retour d'une vie plus clémente, ce sont les seniors qui bénéficient des activités proposées par Auberie, comme le Taï Shi en visio ou en extérieur, mais aussi la rando-gym en partenariat avec l'association familiale. L'équipe de bénévoles, emmenée par Michel leur président, prépare quant à elle l'assemblée générale du 26 mars prochain, mais aussi une nouvelle édition de Renc'art, qui saura, soyons-en sûr, s'adapter aux normes en vigueur d'accueil des publics.

LA PAUSE BIEN ETRE

Un visage bonne mine

Votre peau semble terne et fatiguée ? (C'est souvent ça en période hivernale)

Voici un exemple simple et facile à faire soi-même :



Le rôle du gommage

Un gommage du visage a pour but de débarrasser la peau des cellules mortes. Cela a pour effet immédiat de l'oxygéner et de lui donner de l'éclat. Même si on trouve beaucoup de produits exfoliants dans le commerce, il est très simple et plus économique de réaliser un gommage maison, grâce à de bonnes recettes.

La recette du gommage maison

Réalisation du gommage maison pour peau mixte :

Mélangez :

- 10 gouttes de jus de citron
- une cuillère à café de miel
- une cuillère à café de sucre.

Le rôle du soin du visage

Le soin du visage est un soin destiné à préserver la propreté du visage, à l'embellir, le raffermir, le tonifier ou le régénérer.

Réalisez un masque visage maison pour retrouver bonne mine.

La recette du soin du visage

Battez :

- un blanc d'œuf
- une cuillère à soupe de miel
- une cuillère à soupe de yaourt
- une cuillère à soupe de jus de citron

Mélangez pour avoir une pâte homogène et appliquez sur votre visage. Laissez poser ce masque visage maison 15 minutes avant de rincer. Effet bonne mine garanti.

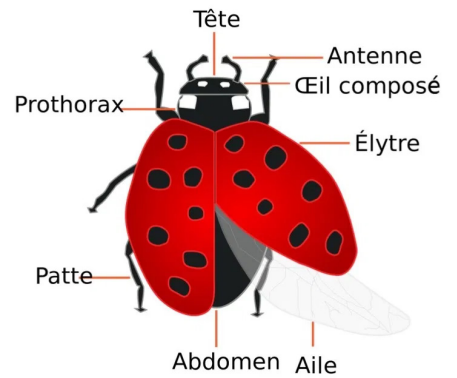
Les coccinelles

Par Louane

On l'appelle la bête à bon dieu ou encore la **demoiselle** : c'est la coccinelle européenne. Derrière sa carapace rouge à taches noires, celle que l'on repère facilement au jardin et dans nos campagnes, est en réalité pleine de surprises.

La coccinelle, insecte de l'ordre des coléoptères, possède 6 pattes, 2 crochets et 2 paires d'ailes.

- Une paire d'ailes antérieures, les élytres, qui est rigide et forme une carapace. Elle protège le corps de la coccinelle. C'est d'ailleurs cette caractéristique qui a donné le nom à l'ordre des coléoptères, «coleo» signifiant «étui», en grec. Les élytres aident aussi la coccinelle à stabiliser son vol.
- Une paire d'ailes membraneuses qui sert à voler, une fois que les élytres se sont soulevés.



Coccinelle déployant ses ailes

Si les coccinelles peuvent avoir des élytres de différentes couleurs selon les espèces, c'est qu'elles jouent un rôle défensif :

elles annoncent clairement à l'ennemi que s'il vient se frotter, c'est à ses risques et périls. La coccinelle est capable d'asperger son adversaire de substances vénéneuses à l'effet répulsif.

On a tendance à parler des coccinelles en visualisant ce petit insecte volant, à la carapace rouge à points noirs et muni d'antennes. En réalité, les coccinellidés sont une grande famille de plus de 3 000 espèces à travers le monde dont une centaine est présente en Europe.

Cette diversité des coccinelles s'exprime notamment :

- Dans la couleur des élytres qui peuvent être rouges, oranges, jaunes ou encore noires.
- Dans le régime alimentaire : carnivores, herbivores ou mycophages (qui mangent des champignons)
- Dans leur habitat : jardins, prairies, marais ou forêts, selon leurs préférences, on retrouve les coccinelles à des étages différents de la succession écologique.
- Dans leur comportement : certaines vont hiverner sur leur site de nourriture plutôt en solitaire, quand d'autres vont se déplacer sur de grandes distances pour hiverner en groupes importants.

On dénombre plus de 5000 espèces aux couleurs et formes variées à travers le monde.

- La présence de points noirs sur leur dos permet de différencier les espèces. Elles peuvent avoir entre deux et vingt-quatre points.
- La plus commune dans nos jardins est rouge avec sept points sur le dos.
- Elle peut vivre trois ans.

La coccinelle possède deux antennes qui lui servent à sentir et à goûter pour pallier sa vue qui est très mauvaise.

- Ses pieds lui permettent de se déplacer, bien sûr, mais également de sentir.
- Si sa couleur vive ne suffit pas à éloigner ses prédateurs, elle peut libérer un liquide dégoûtant ou faire la morte.

Le saviez-vous ?

On dit que si une coccinelle se pose sur votre épaule, il faut faire un vœu, car elle porte chance. Le nombre de points noirs qu'elle porte sur son dos vous indiquera combien de mois la chance vous accompagnera. On ne risque rien à essayer !

NOS AMIS LES BÊTES

Cycle de vie de la coccinelle

Après s'être accouplée, la femelle pond entre cinquante et cent œufs de couleur orange.

- Après trois à sept jours, les œufs deviennent noirs. Les larves se libèrent.
- Pour grandir, elles font des festins de pucerons. Après un dernier repas, elles se fixent sur une feuille et s'enroulent dans un fil de soie pour se transformer en nymphes (étape de la métamorphose).

Quelques jours plus tard

- La coccinelle s'extirpe de la nymphe.
- Elle est entièrement jaune et sans points. Ses élytres sont mous.
- Peu à peu, les points inférieurs apparaissent et les ailes sont déployées.
- Suivent les points supérieurs, les ailes sont repliées, la coccinelle est de couleur orangée.

Ces transformations se succèdent en un peu plus d'une heure...Quelques jours plus tard, elle devient rouge.

Les bienfaits de la coccinelle au jardin

Si vous cherchez une alternative aux traitements chimiques pour chasser les parasites, la coccinelle est l'insecte que vous devez inviter dans votre jardin, car elle se nourrit essentiellement de pucerons. Cette source de protéines lui est indispensable pour grandir.

Une larve peut manger 80 pucerons par jour, une coccinelle 100 pucerons par jour.

Si les pucerons viennent à manquer, elle se nourrira de cochenilles, de thrips et d'aleurodes.

Réintroduire des coccinelles au jardin

Si votre jardin est déserté par les coccinelles, vous pouvez les réintroduire en achetant des larves chez un spécialiste.

Il vous suffira de les disposer délicatement à l'aide d'un pinceau sur une zone infectée de pucerons (une rose par exemple). Elles doivent être manipulées avec précaution, car le liquide odorant qu'elles dégagent pour se défendre est allergisant pour certaines personnes.

- Attention, si votre jardin pullule de **fourmis**, vos coccinelles seront en danger, car les fourmis protègent et défendent les pucerons.
- Les fourmis récoltent le **miellat** qui correspond à leurs déjections après s'être nourries de la sève des plantes (contient du sucre, des protéines, des vitamines, des minéraux et des acides aminés).



LE CONSEIL DU DOC

La vaccination, c'est quoi, doc ???



La vaccination, c'est te permettre de créer des anticorps (tes petits soldats) pour te défendre contre les agents infectieux (virus, bactéries...).

Certains vaccins restent efficaces toute la vie, et on ne les fait qu'une seule fois (comme pour la méningite), d'autres nécessitent des rappels réguliers pour être efficaces (comme le tétanos, avec un rappel à 6 ans et à 11 ans, puis 25 ans, 45 ans...)

D'autres encore doivent être refaits chaque année pour les personnes fragiles, comme celui contre la grippe.

Existe-t-il plusieurs types de vaccins ?

Oui bien sûr !

- 1. Les vaccins vivants atténués** sont constitués de germes (virus, bactérie) vivants qui ont été modifiés afin qu'ils perdent leur pouvoir infectieux en gardant leur capacité à induire une protection chez la personne vaccinée. Ce type de vaccins est très efficace ; mais parce qu'ils contiennent un agent infectieux vivant, ils sont (sauf exception) contre-indiqués chez les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées (aux défenses immunitaires insuffisantes).
- 2. Les vaccins inactivés** ne contiennent pas d'agents infectieux vivants. Ils peuvent contenir :
 - soit un morceau de l'agent infectieux (sa paroi ou sa toxine), c'est le cas par exemple des vaccins contre l'hépatite B ou le tétanos ;
 - soit la totalité de l'agent infectieux qui est inactivé (vaccin contre la coqueluche) ;
 - soit une toute petite partie seulement d'un virus, une protéine ou son acide nucléique (son ARN ou son ADN) (technique utilisée pour certains nouveaux vaccins contre le SRAS-CoV2 responsable de la COVID-19).

Dans le cas de vaccin contre la covid19, c'est de l'ARN messager que l'on met dans un tout petit bout de gras (nanoparticule, car toute toute petite, mais rien à voir avec les nanoparticules radiotechniques qui permettent de capter la 5G!!).

Ce vaccin à ARN est donc très sûr, mais il nécessite deux doses pour être efficace. Il va permettre à ta cellule (du muscle deltoïde, là où tu as eu le vaccin) de créer à partir de cet ARN, une armée d'anticorps contre le virus !

Alors quand on vaccine, forcément, ça s'agit à l'intérieur, ça secoue un peu.

Parfois on a peu de fièvre, ou un peu mal à la tête, ou on est fatigué, ou rien du tout !

Les grandes personnes sont parfois inquiètes à propos des vaccins, **pourtant les vaccins ont permis de sauver des millions de personnes dans le monde.**

Dans les pays en voie de développement, les gens font la queue devant le dispensaire, parfois pendant des heures, pour pouvoir avoir le vaccin pour leurs enfants et pour les protéger, car, entre autre, s'ils tombent malades, il n'y a souvent pas d'hôpital à côté pour aller les soigner.

Le vaccin contre la covid est pour l'instant réservé aux adultes, car ouf !! les enfants ne font le plus souvent qu'un bon rhume (atchoum!).

En attendant, **la meilleure façon de te protéger c'est de porter un masque, de bien te laver les mains etc...** Tu as en souvent entendu parler, et tu en as même un peu marre, c'est normal !!

Et pour conclure, **nous avons eu une année très difficile**, sans pouvoir parfois aller voir les gens qu'on aime. Tu n'as peut être pas pu aller à tes activités préférées, pas de soirée chez les copains, etc...

Et c'est la première fois que l'on vit ça !!

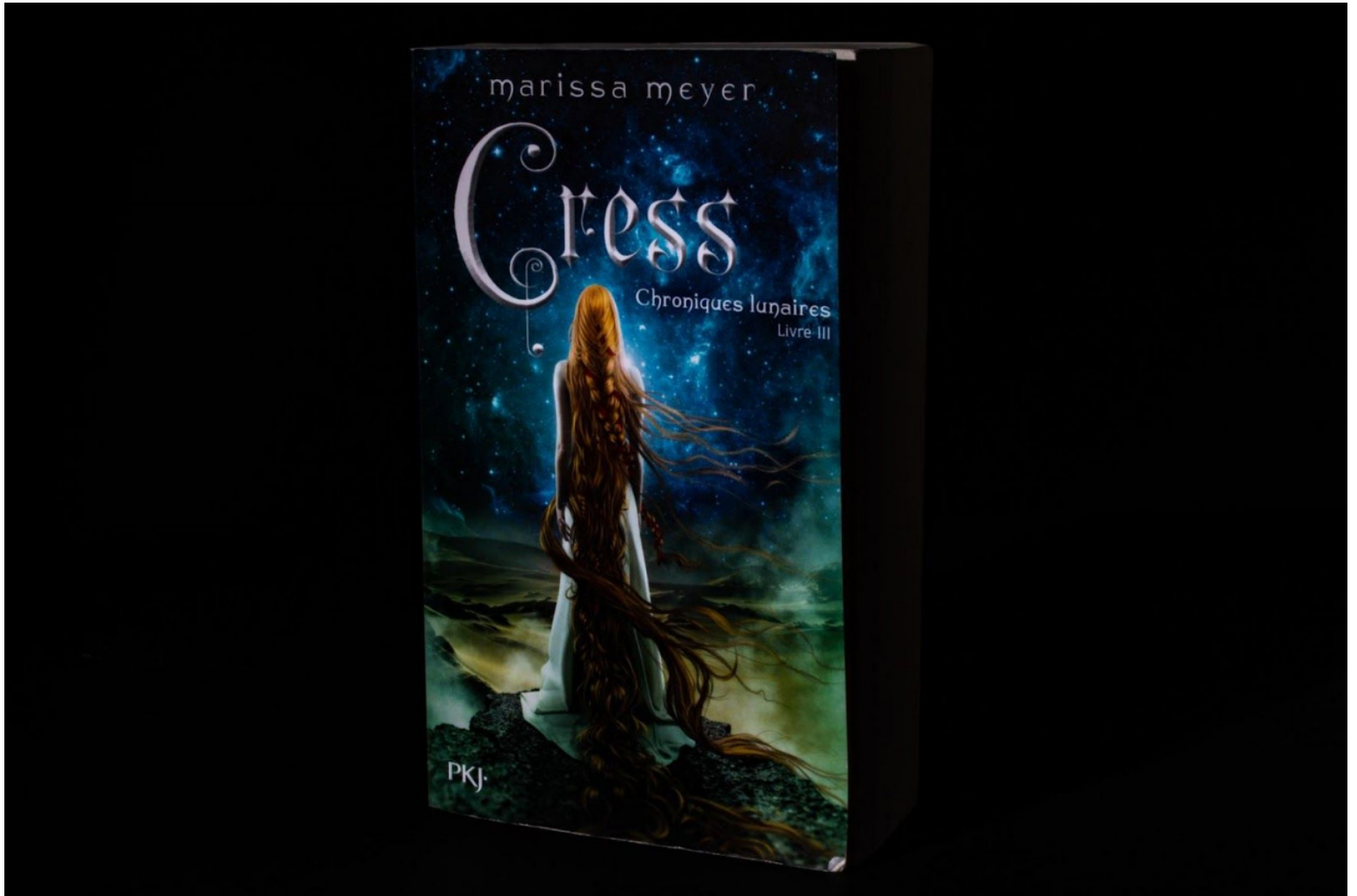
Heureusement, bientôt les plus fragiles seront vaccinés, et alors **nous reprendrons progressivement, pas à pas, une vie normale !**

Moi en tant que grande personne, je rêve d'aller boire un verre avec mes amis en terrasse, de flâner dans les rues, d'aller à un concert, de danser, de faire de grandes fêtes avec ma famille ou mes amis, de créer de belles choses à Vic en groupe, de retourner à la piscine...

Et toi, quand tout ça sera terminé, tu vas faire quoi ???



CRESS - Chroniques lunaires



Confinement oblige, nous devons rester chez nous. Et quoi de mieux pour faire passer le temps que de sortir ses bons livres ? Cette photo a été réalisée en studio photo, avec le fameux fond noir et quelques autres outils de photographie en studio. Par exemple, le générateur qui va permettre de brancher des torches (lumière), un posemètre* un peu compliqué à utiliser... Un réflecteur (bon une planche de polystyrène blanc reflétant la lumière fait tout aussi bien l'affaire !), et une bonne mise en place.

*un posemètre est un appareil de la taille d'un téléphone ressemblant plus à une petite télécommande. Il permet de prendre la mesure de la lumière, et est presque toujours utilisé en studio.

En cette période, les livres reviennent à la mode, choisissez bien l'univers dans lequel vous voulez vous plonger !

Ci-dessous, quelques exemples d'outils dont j'ai parlé plus haut :

Générateur



Posemètre



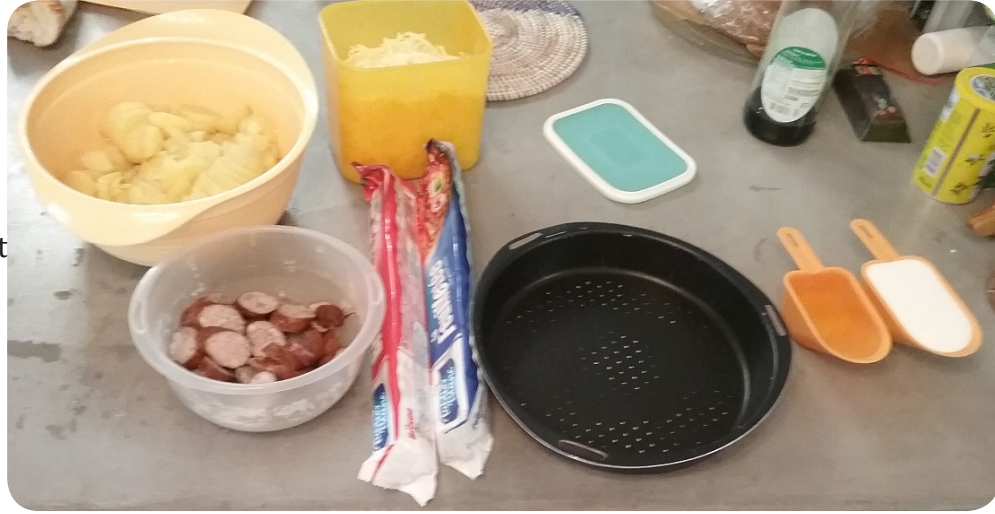


C'EST TOI LE CHEF !

LA TOURTE FRANCOMTOISE

Les ingrédients

- 1 pâte brisée prête à dérouler
- 1 pâte feuilletée prête à dérouler
- 300 gr de comté râpé
- 6 grosses pommes de terre ou équivalent
- 2 ou 3 saucisses de Morteau
- 50 ml de crème liquide
- 50 ml de vin blanc (facultatif)
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre
- 1 peu de beurre



Cuire les pommes de terre épluchées avec les saucisses soit dans 1 grand volume d'eau, soit à la vapeur. Les laisser refroidir.
Préchauffer le four à 210° (th 6/7).



Couper les pommes de terre en rondelle ainsi que les saucisses. Beurrer une tourtière et déposer la pâte brisée (ou laisser le papier cuisson sous la pâte). Mettre dans l'ordre une couche de pommes de terre, la moitié du comté, une couche de rondelles de saucisses, l'autre moitié du comté. Terminer par une couche de pommes de terre. Saler et poivrer. Mélanger la crème et le vin blanc. Arroser avec ce mélange.

Recouvrir avec la pâte feuilletée en soudant bien les bords avec la pâte brisée. Confectionner une cheminée (utiliser un morceau du carton qui emballait les pâtes). Badigeonner le tout avec le jaune d'œuf. Enfourner pour 20 min et déguster avec une salade verte.

Bon appétit !





LUNE NOIRE

Par Zoé

7ème Chapitre

Lorsque je me suis réveillée, ma tête était extrêmement lourde et je ne savais pas du tout où je me trouvais. En reprenant peu à peu mes esprits, je commençais à apercevoir d'autres silhouettes autour de moi alors que je me croyais seule. C'est seulement quand j'ai retrouvé l'utilisation de mes quatre pattes que j'ai pu me remettre debout, avant de m'écrouler de nouveau, poussée violemment par l'ombre qui venait de passer derrière moi. Une fois à terre et totalement déboussolée, une voix connue commença à me parler :

« Ne me dis pas que tu m'avais déjà oubliée... »

Cet air mesquin et hautain dans la voix... Ça ne pouvait être qu'elle... Nul doute, la cheffe du clan des élicines m'avait faite prisonnière ! Elle profita du fait que j'étais sonnée pour rassembler toute sa horde autour de moi ; désormais j'étais cernée de toute part, je ne pouvais plus essayer de m'enfuir.

« Je serais toi, je nous suivrais sans faire d'histoires », me dit une de ses sbires.

J'essayais de me relever, j'étais toujours chancelante mais je n'avais pas d'autre choix, alors je pris sur moi et me mis à les suivre sans aucune idée d'où ils pouvaient bien m'emmener.

Je n'arrivais pas à y croire, celle que je pourchassais, celle qui détenait mon enfant, celle qui me haïssait... me tenait désormais pour prisonnière. Je ne savais pas du tout à quoi je pourrais bien lui servir mais j'allais sûrement le découvrir bientôt...

La suite au prochain numéro...

LE VOYAGE DE COQUILLAGE

Par Péma

Chapitre 6 : La Rencontre

En chemin, elle rencontra une éléphante.

- Ravie de vous rencontrer Dauphin, je m'appelle Yoko ! lui dit-elle.

Coquillage, stupéfaite de pouvoir toujours parler aux animaux, bégaya :

- Heu, heu... mais comment sais-tu que j'étais un dauphin, et comment peux-tu toujours me parler puisque je ne suis plus un animal ?

- Du calme, du calme, reprends un peu ton souffle et écoute. Goéland est un ami d'enfance et hier après-midi, il est venu m'alerter de ton arrivée.

En entendant ces mots, Coquillage baissa la tête et Goéland descendit. Coquillage l'interrogea :

- Comment savais-tu que j'allais venir ici ?

- À ton avis, pourquoi m'appelle-t-on Goéland le Sage ?

Coquillage rigola quelques instants mais Yoko, sa nouvelle amie l'interrompt :

- Monte sur mon dos si tu veux visiter la ville !

Quelques kilomètres plus loin, elle l'interpella :

- Ça va, je ne pèse pas trop lourd ?

- Tu plaisantes, je pèse au moins 6000 kg !

Coquillage resta sans voix et continua son chemin à dos d'éléphante.

Le lendemain matin, Coquillage trouva une maison, un perchoir pour Goéland et elle avait aussi négocié un parc pour Yoko.

Chapitre 7 : L'Empereur

Elle était heureuse mais vers midi, alors que la jeune femme se promenait sur la plage avec Yoko et Goéland, un garde de l'empereur lui dit :

- Ravissant éléphant !

- Éléphante, votre majesté ! Mais merci.

- Heu, excusez-moi Mademoiselle, dit-il en repartant.

Plusieurs jours passèrent. On était à présent dimanche et on toqua à la porte. Coquillage alla ouvrir : c'était la garde royale. Le seigneur se présenta et dit :

- Je voudrais acheter votre éléphante. Je vous paye trois tonneaux d'or.

- Désolé, mais l'amitié passe avant l'or !

- Très bien. Gardes, attrapez cette jeune femme !

Coquillage, affolée, sauta à califourchon sur Yoko et s'élança vers la plage. Il était 17h59 et la dernière seconde s'écoula ; la jeune fille sauta dans l'eau.

À l'arrivée de l'empereur, il n'y avait plus de dauphin....

AGENDA 2021



Vendredi 26 mars Assemblée générale du Foyer Georges de la Tour

Mai Sortie au village des vieux métiers à Azanne
par l'Association Moi Je Tout Seul
et le Foyer Georges de la Tour

Lundi 24 mai Brocante de Vic sur Seille

En juin prochain Exposition Renc'art

Juillet Centre aéré par l'Association Familiale

Du 2 au 4 juillet Festival jeunes artistes

Samedi 24 juillet Feu d'artifices
Fête de la St Christophe

Du 26 au 31 juillet Séjour itinérant dans les Vosges par le foyer GDLT

31 juillet
7, 14 et 21 août Les estivales de Vic - Concerts plein air

Du 10 au 12 septembre Festival photos par l'association ODS

Dimanche 19 septembre Brocante de Vic-Sur-Seille

Du 18 au 19 septembre Journées Européennes du Patrimoine

Ca t'a plu ?!

Alors on compte sur toi pour la contribution à la rédaction du prochain numéro !

Envoie-nous :

- Ta contribution aux pages d'expression libre (poésie, dessin, photo, etc...)
- Tes idées de sujets à traiter

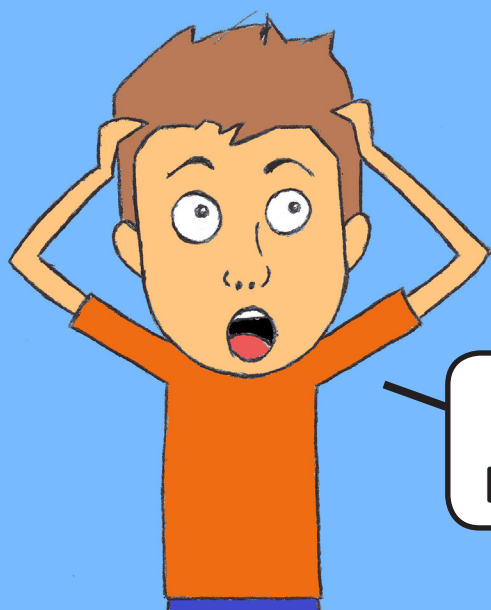
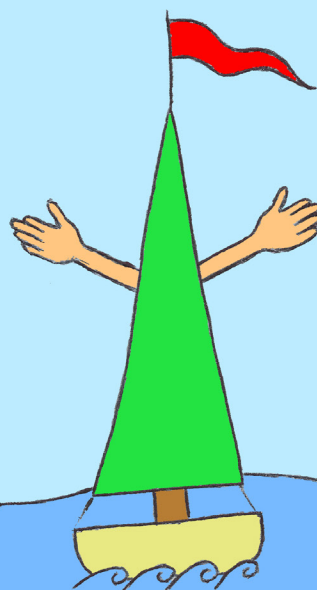
A l'adresse suivante : journaljeunesse.vic@gmail.com

Parle de ce journal autour de toi, et si tes parents ont une page Facebook, ils peuvent s'abonner à la page «Journal de la jeunesse vicoise», pour que tu puisses le lire de ton ordinateur. Tu peux également le retrouver en ligne sur **www.juvelize.com**, ou en version papier dans les structures qui t'accueillent, et dans certains commerces.

Qui sommes-nous ?

L'association **MOI DE TOUT SEUL** est une association de Vic-Sur-Seille, créée en Avril 2012.

Le principal but de l'association est de permettre de diffuser l'art vivant et la culture dans le monde rural, et de les rendre accessibles à tous.



Rattrapons-le !
On en a besoin pour
le prochain numéro !