



OCTOBRE 2022

Année 2022-2023 - N°??



Edito

Bienvenue à l'Ecole St François Xavier !

Dans ce numéro :	
Autour de notre école	2
APEL-OGEC	3-4
Dans nos classes	5
TPS-PS de Romane	6
MS-GS de Nadia J	6-7
GS-CP de Stéphanie	8
CP-CE1 de Laurence	9-10
CE1-CE2 d'Olivier	10-11
CM1 de Marion	11-12
CM2 de Valérie	12 à 14
Pour se détendre	15 à 20

Nous sommes heureux de passer cette nouvelle année avec vous. Une année ayant pour thème :

« Bien dans sa tête et bien dans son corps ».

Les études montrent qu'adopter une alimentation saine, pratiquer un sport, avoir le goût du défi et développer l'estime de soi sont utiles pour entretenir sa santé.

En cette première période nos enfants ont découvert des nouvelles saveurs, de nouveaux aliments et des animations lors de la semaine du goût ont été proposées.

De plus, comme chaque année des moments de partage sont proposés : les enfants et les parents ont pu se retrouver autour du repas de rentrée ainsi que du petit déjeuner de la chasse aux trésors.

Nous sommes contents de vous retrouver et souhaitons une belle année à tous.

Agenda

- **VENTE DE CHOCOLATS** : commandes à rendre avant le 15 novembre
- **LOTO EN LIGNE** : 3-4 décembre
- **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE** : 08 décembre
- **THÉÂTRE SCEAUX EN SCÈNE** : 27-28-29 janvier et 03-04-05 février
- **SPECTACLE** : 24 et 25 mars
- **VIDE-GRENIER** : 7 mai
- **KERMESSE** : 2 juillet



Amicale de l'école — La Chouette Rando

Après 2 ans d'absence, cette année nous avons réussi à vous proposer une champi chouette rando.

L'effectif de notre équipe organisatrice ne nous permettant plus d'organiser la chouette rando comme vous avez pu la connaître avant la COVID, nous avons eu l'idée d'une édition spéciale.

Il y a un peu plus de 20 ans le projet écol-lié engageait la construction d'une nouvelle école rue Chantelune. En septembre 2002, les enfants investissaient leurs nouvelles classes.

Pour marquer l'événement, nous avons découvert avec l'aide des enseignants de l'époque ce que sont devenus les anciens locaux de l'école. Et avec la cheffe d'établissement ce qu'ils sont aujourd'hui.

Ensuite, nous avons rejoint les Briottières où l'école avait l'habitude d'y organiser de grandes festivités il y a plus de 30 ans.

Le parcours s'est terminé comme habituellement à la salle gala, où en plus du réconfort, les 135 marcheurs ont pu revivre certains événements avec l'expo photo et vidéo.

Nous remercions les propriétaires privés qui nous ont ouvert leurs patrimoine, ainsi que le soutien des membres APEL OGEC pour leur participation.

Amicalement.

Centre de loisirs

L'équipe d'animation était heureuse d'accueillir vos enfants à l'accueil de loisirs la première semaine des vacances d'octobre, du lundi 24 au vendredi 28 octobre 2022, sur le thème des apprentis sorciers :

« Deviens un sorcier et fait gagner des points à ton équipe ».

Les classes de Griffondor, Serpentar, Poufsouffle et Serdaigle se sont affrontées tout au long de la semaine pour remporter le vif d'or. Les sorciers de Serdaigle ont été les grands vainqueurs. Une fréquentation à son maximum, une décoration rappelant l'école de Poudlard, une équipe d'animation dans la peau des célèbres professeurs et sorciers sans oublier tous les petits et grands sorciers venus s'amuser, jouer au quidditch, cuisiner, créer des vifs d'or, des baguettes magiques, des manoirs maléfiques ... ou encore tester des potions magiques. La semaine s'est terminée par un temps festif : la

boom des sorciers.

Pour les mercredis de novembre et décembre, nous proposerons des jeux et des activités sur le thème de l'automne : ballade, activité manuelle, cuisine et jeux seront au rendez-vous.

L'accueil de loisirs sera ouvert pendant les vacances de Noël du 19 au 23 décembre 2022.



APEL - Repas de rentrée



C'est avec un immense plaisir que nous avons pu réaliser le repas de la rentrée vendredi 9 septembre avec 120 personnes inscrites au repas et bien plus encore pour l'apéritif offert par l'APEL.

Un moment de convivialité pour accueillir les nouvelles familles et anciennes, partager avec l'équipe enseignante et les membres APEL / OGEC. Nous avons pu déguster les bons burgers

du Café de la mairie que nous remercions. Nous avons hâte de vous retrouver l'année prochaine !

APEL-OGEC - Assemblée générale

Assemblée Générale
APEL - OGEC
École St François Xavier

**SAVE THE
DATE**

JEUDI
08.12.2022

Les associations APEL et OGEC de l'école organisent le jeudi 8 décembre leur Assemblée Générale annuelle.

Lors de cette soirée, venez :

- Rencontrer les parents bénévoles qui animent la vie de l'école et accompagnent les parents dans leur rôle d'éducateurs.
- Faire le bilan de l'année passée et découvrir les projets de l'année en cours.
- Élire vos représentants de l'association et pourquoi pas ...
- ... Intégrer vous-même nos équipes pleines de dynamisme, d'idées et d'un peu de folie !

Pour faire vivre l'école, pour accompagner les parents, pour créer du lien entre nous tous... nous vous attendons nombreux à ce temps fort de l'école.

Matinées travaux

Cette année encore nous remettons en place les matinées travaux à l'école certains samedis matins.

Le principe ? Les parents mettent la main à la pâte pour effectuer les petits travaux d'entretien des classes et de la cour.

Le pourquoi ? En effectuant les travaux nous-mêmes, nous évitons de faire intervenir des professionnels et donc d'avoir des coûts supplémentaires. Au final, cela permet de ne pas trop augmenter les frais de scolarité de nos enfants.

Lors de ces moments, on travaille dans la bonne humeur, on apprend des choses, on fait de nouvelles connaissances, les enfants peuvent venir. Et après l'effort, le réconfort : on partage un moment convivial autour d'un verre (ou deux ou ... 😊).



DATES DES PROCHAINES

MATINÉES TRAVAUX :

26 NOVEMBRE / 04 FÉVRIER / 15 AVRIL

24 JUIN / 26 AOÛT

CONTACT RESPONSABLES :

MAX : 06.64.15.75.35

RONY : 06.75.51.10.43

OGEC

Avec cette nouvelle année scolaire déjà bien entamée, l'équipe Ogec s'agrandit. Anne qui s'occupera de la partie secrétariat, Alizé en trésorerie avec Magalie et Jennifer, Rony pour la partie travaux avec Maximilien. Nous les accueillons tous les 3 avec plaisir dans notre équipe dynamique.

Nous en profitons, pour remercier Fabrice qui s'est occupé pendant quelques années des travaux au sein de notre école. Merci pour le temps passé et ta disponibilité.

En route pour cette 2e période qui sera sans doute...pleine de surprises.

L'équipe Ogec

« Bienvenue aux nouvelles têtes de l'équipe »

Toute l'équipe pédagogique a pu accueillir Stéphanie VINCENT, en GS-CP, qui travaille conjointement avec Estelle présente le mardi. Nous avons également fait connaissance avec Vincent qui a remplacé Mylène en classe de CM1 pendant son arrêt.

Lysiane Folliasson assure toujours la décharge de direction de Valérie en CM2 ainsi que Gwénola Poudroux qui est présente un mardi

toutes les trois semaines pour un complément de décharge de direction.

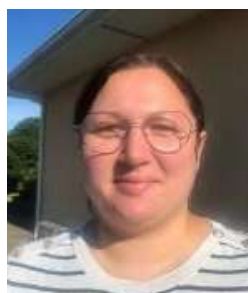
Romane Delmotte remplace Nadia Fradin en classe de petite section pendant son arrêt.

Nous souhaitons également la bienvenue dans notre école à tous les élèves de TPS-PS, ainsi qu'aux nouveaux élèves dans les autres classes : Diane, Mahon, Mya, Victor, Lubin, Paul, Emma, Lénéaïs et Jon.

TOUTE L'ÉQUIPE SOUHAITE UNE MERVEILLEUSE ANNÉE SCOLAIRE À TOUS LES ÉLÈVES ET VOUS ASSURE DE VEILLER AU BIEN-ÊTRE DE TOUS !



Lysiane



Gwénola



Estelle



Stéphanie



Mylène



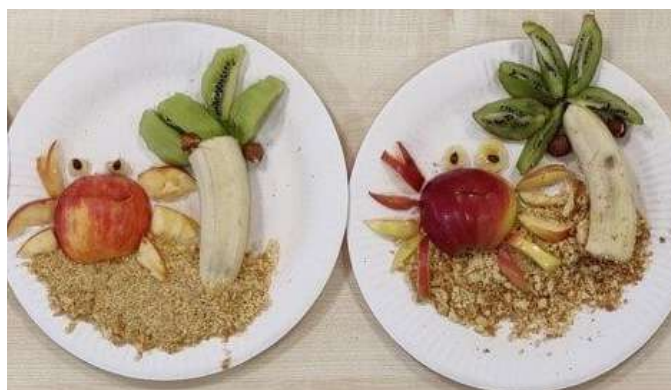
Romane

En Petite Section - C'est l'heure du goûter !

C'est en ce mois d'octobre de que s'est déroulé la semaine du goût à l'école. Nous avons dû **recréer l'œuvre** qu'il y avait devant nous... Mais celle-ci était **faite avec des fruits** ! Par chance nous n'étions pas seuls dans cette mission. En effet, nous avons eu l'aide des grands de l'école, les CM1 et CM2. Pour créer le « sable », nous avons écrasé avec un verre des sablés. Cela n'a pas été facile mais nous avons persévéré. Ensuite, les grands ont coupés les fruits nécessaires à la réalisation de notre œuvre : une pomme, une banane et un kiwi. Ce n'était pas facile parce qu'il fallait parfois couper de tous petits quartiers de pommes ! Avec l'aide des CM1-CM2, nous avons donc placés les morceaux de fruits pour faire un crabe et un

palmier.

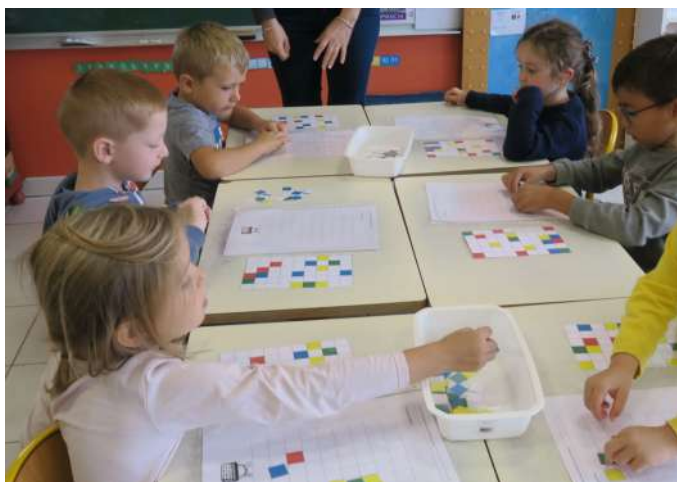
Une fois le travail terminé, nous avons eu une merveilleuse récompense : **le droit de manger tout ce qu'il y avait dans notre assiette** ! C'était vraiment délicieux.



MS et GS - Animation Festilivres

Le vendredi 23 septembre 2022, nous avons eu la chance d'accueillir Maryse Grzanka, auteure de livres pour enfants. Elle est venue nous présenter deux livres de sa collection : Bottine cherche une maison pour les MS et Bottine et le cerf-volant pour les GS.

Les MS ont écouté l'histoire de Bottine lue et animée par Maryse grâce à son tapis de lecture...



Les GS ont écouté l'histoire de Bottine. Ensuite, ils ont participé à des ateliers préparés par Maryse, en lien avec l'album. Il y avait des jeux de sudoku, des dominos, un memory, des quadrillages à reproduire, un loto... Des parents étaient présents pour animer chaque atelier. Un grand merci à tous et en particulier à Maryse !

MS et GS - Semaine du goût



Le lundi 10 octobre 2022, nous avons démarré la semaine du goût. Grâce aux parents, nous avons eu de nombreux fruits et légumes ainsi que des herbes aromatiques.

Nous avons appris à les trier. Nous avons eu une table de fruits, une de légumes et une autre d'herbes aromatiques.

Après avoir tout trié, nous avons dégusté... pendant plusieurs jours... Nous avons aussi goûté

aux œufs de caille. Nous avons aussi eu de la noix de coco râpée.

Nous avons fabriqué des yaourts à la vanille que nous avons dégustés.

Nous avons continué notre semaine du goût en réalisant des visages avec de véritables fruits et légumes à la manière d'Arcimboldo...

Nous avons ensuite utilisé des fruits et légumes en photo que nous avons découpés.

Nous avons également planté des lentilles et elles ont bien poussé !!!



MS et GS - Ateliers du goût

Pendant la semaine du goût, les élèves de GS, CP, CE1 et CE2 ont participé à des ateliers du goût dans plusieurs classes.

Dans la classe de Nadia :

- Dessiner, c'est gagner : Il fallait reconnaître et savoir expliquer les particularités d'un fruit ou d'un légume. Le groupe était séparé en deux équipes. Un enfant piochait un fruit ou un légume et devait le faire deviner en le dessinant à ses coéquipiers.

- Un quiz : Il fallait retrouver le nom d'un fruit ou d'un légume qui se cachait derrière une devinette. Celui qui trouvait donnait un point à son équipe.

- Trouvez-les tous : Il fallait trouver un maximum de fruits et légumes dans deux tableaux d'Arcimboldo.

NOUS AVONS BIEN JOUÉ ET TOUS GAGNÉ !



GS et CP - Le rallye lecture



Nous avons découvert quatre livres : mé keskeussé keu sa ?, Classe de lune, L'arbre du temps et Il était une fois un roi et une rei...Le lundi 17 octobre, nous sommes allés à la bibliothèque pour réaliser des jeux inspirés des livres. Nous avons joué avec les images des livres : au memory, retrouver les images qui venaient d'un livre que nous avons lu, réalisé des puzzles avec des images issues des livres et remettre les images de l'arbre du temps dans l'ordre.

Nous avons dessiné notre main comme les hommes préhistoriques et classé les images en fonction des saisons sur un tapis. Et comme c'est la bibliothèque, nous avons lu des livres !

C'était vraiment chouette !

GS et CP - Semaine du goût



Avec Stéphanie, nous avons utilisé deux sens : le goût avec les pommes et l'odorat avec les épices.

Nous avons regardé une vidéo qui expliquait comment les pommes poussaient et était récoltées ainsi que les différentes variétés. Ensuite, nous avons observé trois pommes différentes puis nous les avons dégustées : il y avait la Granny Smith : verte, acide et peu sucré, la Gala: rouge et jaune plutôt pointue, douce et sucrée et enfin l'Elstar : rouge et jaune et plutôt ronde, acidulée et sucrée.

Ensuite, nous avons regardé une deuxième vidéo qui nous présentait les épices et comment certaines poussaient. Après, nous avons essayé de les reconnaître et ce n'était pas facile. Nous avons senti la cannelle, le clou de girofle, le curry, la coriandre, le poivre, le cumin, les herbes de Provence,...



CP et CE1 - Goûter les liquides

Pour la semaine du goût, nous avons fait un atelier sur l'eau dans la classe de Laurence.

Nous étions en groupe, mélangés avec des GS, CP, CE1 et CE2. Pendant l'atelier, nous devons regarder, sentir puis goûter les différents liquides et les reconnaître. Nous avons goûté de l'eau du robinet, de l'eau de source de montagne, de l'eau minérale (Hépar), de l'eau pétillante, de l'eau aromatisée au citron, du sirop de sapin, du sirop de menthe, du sirop d'anis. Les eaux étaient parfois transparentes et parfois avec de la couleur (vert, jaune). Des fois, il n'y avait pas d'odeur et parfois, il y avait une odeur (citron, sapin, menthe, réglisse). Nous avons aussi entendu les bulles de l'eau pétillante qui éclataient ! À la fin, nous avons goûté du fromage, du pamplemousse, du brocoli ou du chou-fleur. Il fallait fermer les yeux et ouvrir la bouche !



**NOUS AVONS ADORÉ CET ATELIER
MÊME SI ON N'A PAS TOUJOURS
AIMÉ CE QUE L'ON A GOÛTÉ !**

CP et CE1 - Fabrication des yaourts



Pour faire des yaourts, en premier, on met du lait. Après on met du sucre vanillé.

Après on met des ferments lactiques. Après on mélange. Après on met tout dans les pots. Après on fait chauffer la yaourtière pendant 12 heures. Après on met au frigo pendant 3 heures.

Laly (CE1)



CP et CE1 - Cours de musique



C'est reparti pour une nouvelle année de musique avec **Blandine, notre intervenante musicale !**

Les classes de GS/CP jusqu'au CM1 travaillent l'éducation musicale en lien avec le thème d'année : Bien dans sa tête et bien dans son corps.

Cette première période fut

l'occasion d'apprendre un chant en lien avec l'alimentation, découvrir et bouger au rythme des instruments de musique apportés par Blandine. L'échauffement de la voix, l'échauffement du corps, les attitudes de chanteur, le rythme, la découverte d'instruments et la création musicale sont au programme de l'année.

NOUS SOMMES RAVIS DE POUVOIR PROFITER DE CES INTERVENTIONS MUSICALES ET NOUS REMERCIONS LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES POUR CE PARTENARIAT.

CE1 et CE2 - Semaine du goût

Pendant la semaine du goût, du 10 au 14 octobre, nous avons fait plusieurs ateliers. Dans notre classe, il y avait 2 ateliers : un atelier «odorat » et un atelier « toucher » et nous avons fait 2 groupes.

Dans l'atelier « odorat », il y avait 10 petits pots cachés avec des trous sur le couvercle. Chaque groupe devait sentir les pots et deviner ce qu'il y avait dedans. Nous avons senti des odeurs différentes comme de la lavande, du camembert, du cacao, du vinaigre, de la banane, du citron...

Dans l'atelier « toucher », il y avait 10 sacs contenant chacun un aliment à toucher. On

avait les yeux bandés et on devait deviner le contenu de chaque sac. Nous avons touché du sucre, du riz, des coquillettes, des noix, de la salade, du kiwi, des grains de café...



NOUS AVONS BIEN AIMÉ PARCE QUE CES 2 ATELIERS ONT PROUVÉ QUE NOUS AVONS UN BON ODORAT ET UN BON, TOUCHER !

CE1 et CE2 - Rallye lecture

Le lundi 17 octobre, nous sommes allés à la bibliothèque pour faire un rallye-lecture sur 4 livres que nous avons lu en classe. Il y avait 8 ateliers avec des dames de la bibliothèque et des mamans :

- un atelier « Memory ».
- un atelier « Quizz » où il fallait répondre à des questions.
- un atelier « Recherche et trouve » où il fallait former des mots avec des lettres.
- un atelier « Les 7 différences ».
- un atelier « lecture plaisir ».
- un atelier « Retrouver des mots dans des grilles ».

- un atelier « Cache-cache » où il fallait retrouver des voleurs, des policiers et des objets.

- un atelier « puzzle ».

**ON S'EST TOUS
BIEN AMUSÉ !**



CM1 - Festilivres

Le vendredi 23 septembre, Greg Tessier est venu dans notre école pour nous montrer ses bandes-dessinées "Mistinguette" et "Cartoon".

Il nous a expliqué comment il inventait ses histoires, combien de temps il lui fallait, avec qui il travaillait. Il écrit l'histoire (scénariste) et Amandine dessine l'histoire (dessinatrice).

A la fin, il nous a dédié nos livres de "Mistinguettes" et "Cartoon".

Zoé et Rose (CM1)



CMI - Semaine du goût

Du 10 au 14 octobre, nous avons travaillé par le manger !

Dorian et Soan (CM1)

Nous avons fait des ateliers sur le goût :

- nous avons « dégusté » des confitures à l'aveugle.
- nous avons cuisiné du pain à l'aide d'une machine à pain
- nous avons goûté des fruits et des légumes.
- pour le plaisir, nous avons goûté du chocolat noir, du chocolat blanc et du chocolat au lait.

Le dernier jour, nous avons participé à un atelier avec les CM2 et les PS. Nous devions créer un crabe sur une plage avec des aliments. On a fini



CM2 - Classe dehors



Nous aimons beaucoup la classe dehors car nous ne sommes pas dans notre environnement habituel, nous découvrons de nouveaux endroits dans Champigné, nous sommes en lien avec la nature et nous passons de bons moments ensemble.

Tous les vendredis matin de 9h15 à 10h40, nous allons faire la classe dehors.

Une semaine sur deux, nous allons à l'étang du Pyron et la semaine suivante dans un autre lieu « surprise ». A l'étang, nous avons tous choisi un arbre et nous allons observer son évolution au cours des saisons en regardant les feuilles, le tronc et ses branches.

Nous avons travaillé sur le périmètre sur le city stade en mesurant plusieurs éléments comme les portillons, les buts et nous avons étudié les

rectangles qu'il y avait sur le grillage.

Nous avons également étudié le conte du « père Pendiculaire » qui nous a appris à faire des droites perpendiculaires avec nos bras. Avec l'histoire de la mère « Quelle », nous avons appris les différences façons d'écrire le mot « Quel ».

A chaque sortie, nous apprenons également le nom d'un nouvel arbre, le dernier que nous avons découvert est l'érable.

Nous prenons toujours un sac pour pouvoir ramasser les déchets.

CM2 - Semaine du goût

Tout a commencé le lundi 10 octobre, nous avons fait deviner à la classe des aliments « mystère » toutes les trente minutes. Certains élèves de la classe ont amené un aliment qu'il présentait aux autres. Lena nous a aussi amené un livre sur les aliments classés par saisons. En fin de matinée, nous avons fait du pain maison. L'après-midi, le pain était cuit, nous l'avons dégusté avec les confitures de orange/clémentine et de figue qu'avait apporté Jon.



Le vendredi 14 octobre, le matin, nous sommes allés chercher un élève de petite section et un autre élève de CM1 et nous avons fait une œuvre culinaire avec un crabe en pomme, le sable en sablés écrasés, et un palmier en banane avec

des feuilles en kiwi et des noisettes pour représenter des noix de coco. Nous avons terminé en dégustant notre chef d'œuvre.

L'après-midi, nous avons fait quatre ateliers : le premier

était une dégustation d'aliments comme le Nashi, une poire asiatique, de la datte, de la banane séchée, des bonbons à la sève de pin, de la crème de marron, de la confiture de lait...

Le second consistait à faire des cocktails pour apprendre à convertir des contenances, certains se sont trompés et du coup, la maitresse et certains enfants se sont retrouvé à boire un cocktail beaucoup trop sucré. 200 ml au lieu de 20 ml de grenadine, cela fait beaucoup !

Le troisième atelier consistait à faire une pâte à pancakes et ensuite les élèves les faisait cuire et les dégustaient avec du sirop d'érable que plus de la moitié de la classe ne connaissait pas.

Le dernier atelier était un atelier « sablés » où nous devons imprimer notre prénom dessus en ayant auparavant écrit nos prénoms à l'envers.

**CETTE SEMAINE
ÉTAIT TROP BIEN,
CAR NOUS AVONS GOÛTÉ
DES ALIMENTS QUE NOUS
NE CONNAISSONS PAS.**

CM2 - Hand-ball

Tous les lundis après-midi, nous faisons du hand avec Anthony Bourgeois, pour nous c'est super.



Lors de la première séance, le 3 octobre, nous avons fait un jeu par équipe pour mieux connaître le hand-ball, pour savoir par quel pays ce sport a été inventé.

Anthony nous entraîne aux passes et aux dribbles et en fin de séance, nous faisons des matchs. Il nous apprend

les zones du terrain.

Nous allons continuer encore trois séances après les vacances et lors de la dernière, nous ferons un grand match. En fin d'année scolaire, nous ferons un grand tournoi avec d'autres écoles à Juvardail.

CM2 - Cross du collège

Avec Lysiane, notre maîtresse du jeudi, nous sommes entraînés pour le cross qui a eu lieu le jeudi 20 octobre.

On a fait des jeux puis nous avons fait des tours de terrain en fonction des minutes demandées : 5, 7, 10 ou 13 minutes car au cross nous avons couru 1428 mètres.

Pour la course des CM2, nous étions 70 élèves en tout, 41 garçons et 29 filles.

Nous avons remporté une médaille de chaque couleur : **Margaux est arrivée 3^{ème} des filles de CM2, Eden a eu la médaille d'argent et enfin Ewen a eu la médaille d'or.**

Une fois, la ligne d'arrivée franchie, des collégiens ou des professeurs prenaient nos dossards, puis nous allions chercher un petit goûter.

Nous avons pu voir courir nos anciens camarades de classe. Nous étions trop contents et nous avons beaucoup apprécié cette après-midi.

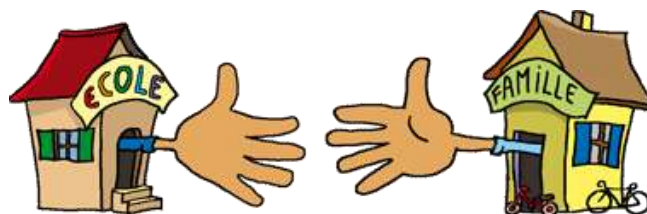


Conseil d'établissement

Il s'agit d'un lieu privilégié de rencontre, de dialogue et de concertation entre tous les membres de la communauté éducative, à laquelle il contribue à donner sa cohérence.

Son rôle est consultatif : il aide à la prise de décision de l'équipe pédagogique sur tous les sujets qui concernent la vie de l'établissement. Le premier conseil aura lieu **LE JEUDI 13 AVRIL**, nous y aborderons le projet éducatif de l'école et

nous aurons besoin de parents délégués pour nous donner leur avis sur ce sujet.



On avait une page en trop ...

Cette page est à votre disposition. Laissez libre court (ou cours, on ne sait plus) à votre imagination.

Et vous, que faites-vous pour être bien dans votre tête, dans votre corps ?

Écrivez ici des idées de choses à faire, à lire, à dire, à écouter, à manger, à boire...

Idée lecture enfants

LE MONSTRE DU PLACARD EXISTE ET JE VAIS VOUS LE PROUVER D'ANTOINE DOLE ET BRUNO SALAMONE



- ALBUM DÈS 4 ANS -

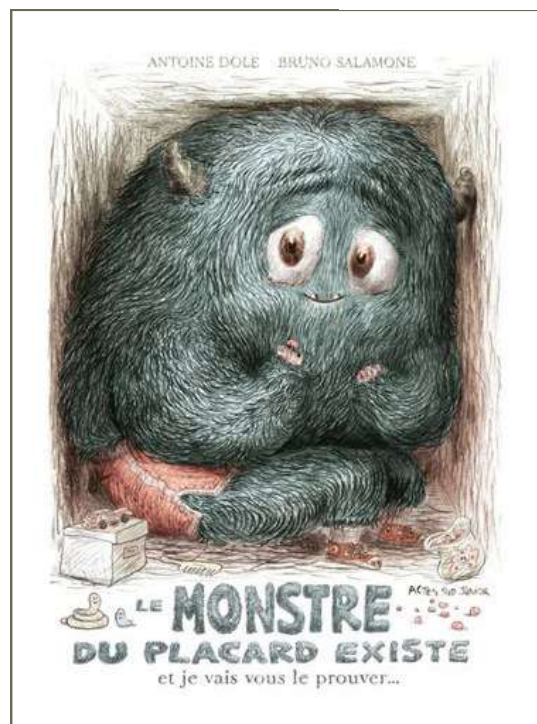
RIEN QUE LE TITRE, DONNE ENVIE DE LE DÉCOUVRIR !

« Le monstre du placard existe, et je vais vous le prouver », explique ce petit bonhomme à ses parents. Comment ? Facile ! Il y a des preuves partout. Comment expliquer que sa chambre est en bazar ? Pourquoi a-t-il des épis dans les cheveux et des cacas aux coins des yeux au réveil ? Et le mystère des chaussettes orphelines, on en parle ? Tout ça c'est de la faute de ce fameux monstre !

Il y a même une raison pour laquelle ce monstre ne se montre pas si facilement que ça.

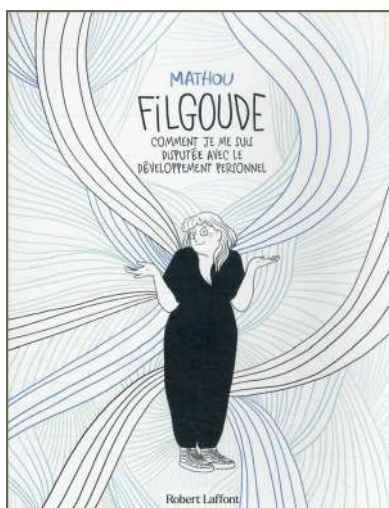
Alors les parents? Vous le croyez maintenant?

C'est pas moi, c'est le monstre du placard !



Idée lecture parents

FILGOUDE DE MATHOU



Mathou est une illustratrice angevine connue pour ses créations positives et qui reflètent la vraie vie.

Aujourd'hui, on est soumis à beaucoup d'injonctions autour du bien-être, du développement personnel : Comment devenir une « version parfaite de moi-même » ? Il faut faire 3h de sport par semaine, tout cuisiner maison ou au pire, acheter tout bio et local, il faut être un parent qui ne s'énerve pas, toujours d'humeur égale, être un mari ou une

épouse parfait et aussi un employé modèle.

Dans Filgoude, Mathou nous déculpabilise avec humour sur cette pression qu'on nous met ou qu'on se met tout seul.

Et si, au lieu d'être parfaite, j'essayais déjà d'être bien POUR MOI ?

Un livre à découvrir pour son message « feel good » et pour ses jolies illustrations.

À DÉVORER !

Idée de bricolage

LE CALENDRIER DE L'AVENT

Commencez à mettre de côté tous les rouleaux de papier toilette vides pour cette activité !

Matériel :

- 25 rouleaux de papier toilette ou rouleaux de papier essuie-tout coupés en 2
- Masking-tape
- Crayons feutres, peinture ou papiers colorés
- Colle
- Ficelle
- 25 petits cadeaux / mots doux / idées d'activités



Pliez les rouleaux de papier toilette aux extrémités en rabattant les cotés l'un sur l'autre. Cela forme un joli petit paquet.

2. Si vous voulez accrocher les rouleaux à une jolie branche, un cintre ou tout autre support, percez un des rabats des paquets et y accrocher une ficelle.

3. Décorez les petits paquets avec du masking tape, de la peinture, du papier, des crayons feutres. Amusez-vous à créer des animaux, des lutins, des maisons, etc.

Ajoutez le chiffre au feutre ou avec un autocollant.

4. Remplissez les paquets de bonbons, petits cadeaux, feel good message, toutes les petites douceurs qui réchaufferont votre mois de décembre.

5. Attachez les paquets sur la branche ou disposez-les joliment dans un décor hivernal.



La recette à découvrir

Roulé à la tomate, saumon et fromage frais

8 personnes ⌚ 35 minutes

Une entrée colorée et pleine de fraîcheur et de saveur avec ces petits roulés, à base d'une génoise très moelleuse garnis de fromage frais et saumon fumé. À déguster bien frais!

Ingredients

3 œufs
15g de farine
25g de maïzena
1c a c de levure chimique
70g de concentré de tomate
120ml d'eau chaude
60g de beurre fondu
2 c a s de basilic ciselé
100g de saumon fumé
150g de fromage frais à
tartiner
1 petit suisse

Préparation

1. préchauffer le four à 180°.
2. battre les jaunes d'œufs avec l'eau très chaude jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume (pendant environ 5min)
3. ajouter la farine, la maïzena et la levure tamisées ensemble. Puis le beurre fondu, le basilic et le concentré de tomate.
4. battre les blancs en neige avec une pincée de sel et les ajouter délicatement à la préparation.
5. verser sur un tapis de cuisson à rebord et mettre au four pendant 8-10min. laisser refroidir.
6. Mélanger le fromage frais et le petit suisse.
7. Démouler la génoise refroidie et tartiner de farce sur toute la surface, parsemer de lamelles de saumon fumé et rouler bien serrée.
8. Filmer et entreposer plusieurs heures au frigo, l'idéal étant de la faire la veille.
9. Découper en tranches et disposer sur le plat de présentation.

Le coin des jeux

Mandala

colorier/detendez-vous...!

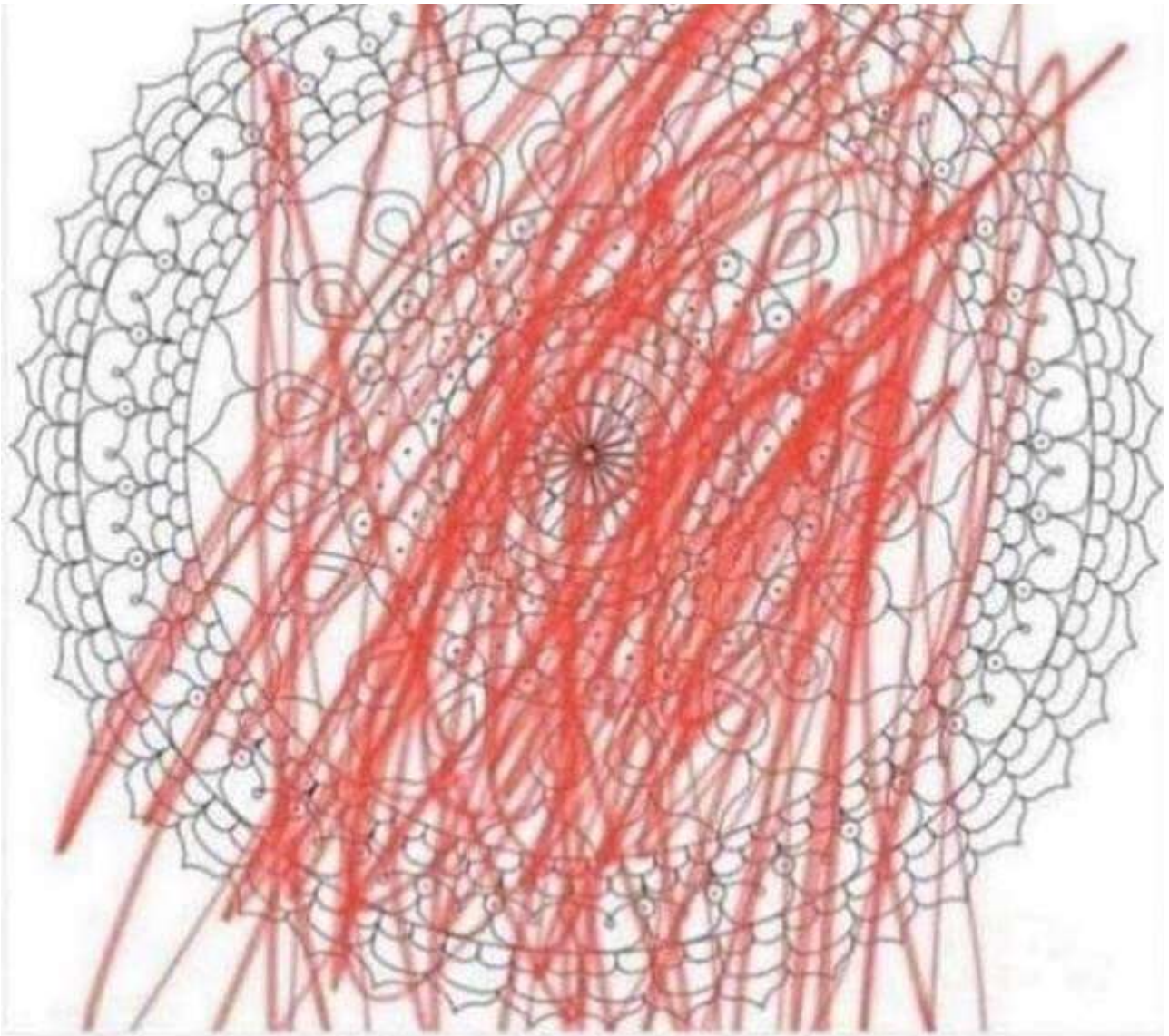


Petite annonce

En vue d'un projet pour la kermesse de fin d'année, je suis à la recherche d'une bétonnière, même en mauvais état, mais avec un moteur qui fonctionne. Celle-ci sera destinée à être modifiée.

N'hésitez pas à me contacter au 06.75.51.10.43.

Rony Galtier, papa de Juliette en CP



Mandala anti-stress terminé.