

n°10
Mai-Juin 2020

Caméléon
Journal du lycée St Léon
8 quai de l'essonne - 91100
Directrice de publication : Mme Delormel
Imprimerie : New Co Graphic



CINEMA

Disney +, Netflix

SPORT

Circuits training

CULTURE

*Les bienfaits du
confinement*

FOCUS

Idées recettes

International

Tour du monde

et bien d'autres articles ...

Les artistes de Street Art soutiennent les soignants !



Oeuvre réalisée par Ardif



Game Changer,
Oeuvre réalisée par Banksy

© Banksy

L'EDITO...



Voici le troisième *Caméléon* de cette année scolaire bien étrange... Même si beaucoup d'entre vous n'ont pu avoir accès au numéro 2 (disponible sur le site du lycée), nous avons tenu à faire paraître de manière numérique cette dernière édition.

Et comme tout bon caméléon, le journal s'adapte au contexte. Un contexte difficile, angoissant et incertain mais qui ne doit pas nous détourner de notre dynamisme et entrain habituel !

Ainsi, ce numéro se veut léger, coloré et toujours aussi varié.

Vous trouverez de quoi vous instruire, vous détendre et pourquoi pas, voyager !

Nous vous souhaitons, au cours de votre parcours parmi cette édition remaniée, un peu de douceur et d'évasion.

Toute l'équipe vous souhaite bon courage pour cette fin d'année, tant sur le plan scolaire que personnel.

**Prenez soin de vous et de vos proches !
Soyez prudents et restez solidaires !**

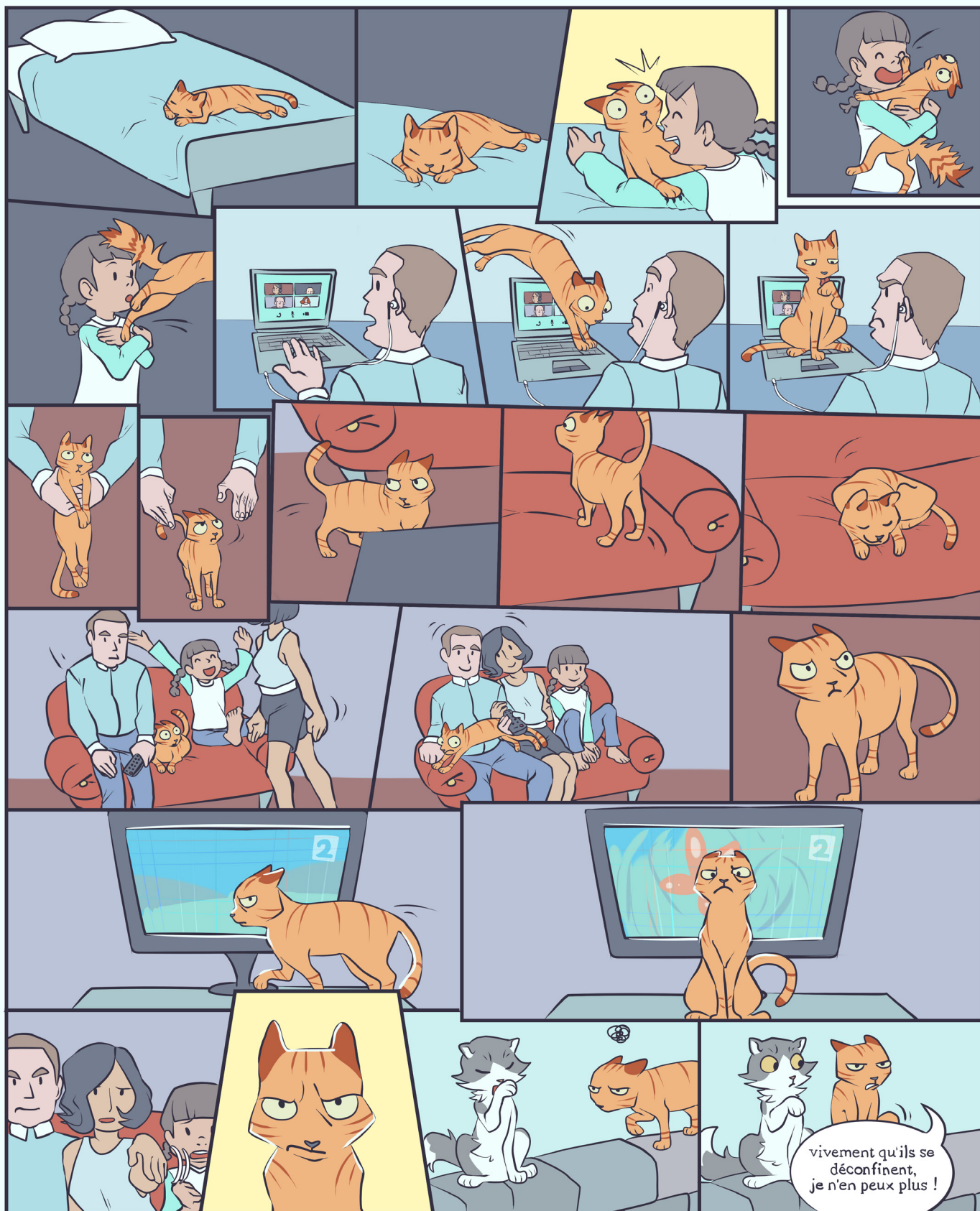
L'équipe du Caméléon

Julie

Mon Enfant, ma Soeur, mon Amie, une Camarade, une Elève... Nos larmes de tendresse pour toi Julie.

« Il y a des larmes qui ne cessent jamais de couler ;
Des vides qui ne se combrent pas ;
Des souvenirs que rien n'efface ;
Et des personnes qu'on ne remplace jamais ...»





Elise G.

Les bienfaits du confinement (car oui il y en a !)

Depuis le 17 mars dernier, la France est confinée. Avec des débuts assez troubles dus à la tentation d'un soleil encore bien radieux, le confinement s'est peu à peu installé dans notre quotidien. La population française, en comparaison avec les autres pays, a quelque peu eut du mal à accepter de rester confinée chez elle. Prétexer un footing des mocassins aux pieds, acheter des viennoiseries pour son voisin du 3ème qui habituellement, nous sort par les yeux, ou développer un sens inopiné de la famille en allant voir sa belle-mère dans le nord de la France : voilà autant d'excuses que les différents policiers et gendarmes de France ont pu recevoir pendant cette période inédite de quarantaine. A l'heure actuelle encore, après un mois et 12 jours, le confinement demeure un concept difficile à adopter pour certains. En effet, pour une partie des habitants de Moissy-Cramayel et de la commune de Lieusaint dans le 77, où une file interminable de voitures s'est formée quelques temps après l'annonce de réouverture de certains drive du McDonald's, acheter un menu Big Mac semblait essentiel. A Saint-Gratien dans le Val d'Oise, la route s'est littéralement transformée en une file d'attente s'étalant sur 400m, pendant plus de 3h.

D'autres, cependant, ont préféré se recentrer sur eux-mêmes et sur leurs proches. Voilà l'un des premiers avantages du confinement. On serait tenter de dire que se couper des autres et du monde extérieur nous ferait vite déchanter. Or le confinement est pour nous tous l'occasion de se reconnecter à « ce » et à « ceux » qui comptent vraiment. Prendre du temps pour soi et pour ceux que l'on aime, autant au niveau physique que moral, est indispensable pour surmonter cette situation complexe. De nouveaux projets artistiques peuvent par exemple surgir de notre esprit, après quelques recherches sur internet. Pour les parents et leurs enfants, c'est le moment de se vêtir de leurs plus beaux tabliers et de ressortir de vieilles recettes de cuisine ! Le confinement nous a également permis de nous remettre en forme : avec tous les tutoriels disponibles sur le web, il n'y avait pas d'excuses ! On peut aussi citer toutes les activités qui ont offert à chacun l'opportunité d'apprendre ou de redécouvrir certaines pratiques : jouer d'un instrument de musique, apprendre une nouvelle langue, ou tout simplement se lancer dans un grand nettoyage de printemps, et retrouver cette paire de chaussettes que vous pensiez perdue à tout jamais.

En bref, le confinement, mis en place pour contenir la propagation du Covid-19, est une sorte de défi pour nous tous, défi qui a également engendré un véritable élan de solidarité à travers le monde. Dans des circonstances profondément délicates, en particulier pour le personnel hospitalier, mais aussi les policiers et gendarmes, les enseignants et leurs élèves, les petits commerçants et agriculteurs, ou encore les caissières et caissiers, un brin de solidarité peut changer beaucoup de choses dans notre moral. Les applaudissements aux balcons et fenêtres des appartements sont devenus une véritable routine pour plusieurs villes de France. Initiative venue de nos voisins d'Italie et d'Espagne, elle cherche à redonner du baume au cœur à toutes les personnes en première ligne dans cette pandémie et qui tous les jours, font face à la peur, au stress et à l'angoisse de le contracter ou pire, de le transmettre.

On peut également évoquer le site <https://www.solidariteconfinement.fr/>, qui recense depuis début avril des offres et demandes de services entre particuliers, pour faciliter la communication. Des courses de première nécessité à l'achat de médicaments essentiels, ce site offre la possibilité d'aider ceux qui en ont besoin, ainsi que les personnes les plus fragiles et vulnérables. Les restaurateurs ont également fait preuve de soutien, en apportant plusieurs fois par semaine, si ce n'est tous les jours, des centaines de repas au personnel de santé.

Pour finir, notre planète aussi en profite ! Ce brutal arrêt de l'activité humaine permet de redécouvrir des paysages sous un tout autre jour, comme le constatent les habitants de l'Inde, l'un des pays les plus pollués au monde. En effet, le Rashtrapati Bhavan (Palais présidentiel indien) et la Porte de l'Inde (monument) voient leurs contours redessinés grâce à une baisse significative de la pollution. La baisse des émissions de gaz à effet de serre, comme le NO₂, un des polluants majeurs de l'activité industrielle, est une heureuse conséquence du confinement et de l'arrêt soudain de l'activité humaine, partout dans le monde. Ce phénomène est observable autant en Corée du Sud que dans la ville mondiale de New-York. Même constat en France et aux États-Unis : à Paris et à Los Angeles, régions réputées pour leurs heures de pointe et leurs embouteillages, le trafic a considérablement chuté. Sur les routes de la ville américaine, le trafic était 71% plus rapide que d'ordinaire. Selon certains climatologues et chercheurs en qualité de l'air, jamais une baisse aussi conséquente de la pollution atmosphérique n'avait été observée auparavant, pas même depuis la Seconde Guerre Mondiale. De quoi relativiser notre confinement.

Morale de l'histoire : Espérons simplement que cette situation inédite que nous venons de traverser nous servira de leçon pour les temps à venir et nous poussera à réfléchir à notre manière de vivre, dans un monde en constante évolution ...

Sur ce prenez soin de vous,

Emmy.



Legend, Prodigy et Champion : qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit des trois tomes composant la série littéraire portée par la plume primée de Marie Lu. Rares sont ceux qui connaissent cette saga en France, et c'est bien dommage. En effet, malgré son succès aux États-Unis, les livres ont peine à connaître la même popularité dans les librairies françaises.

Pourtant, la trilogie a tout pour plaire aux amateurs du genre littéraire Young Adults ! Entre enquête policière, action, ambiance dystopique et romance, l'auteur sait comment accrocher ses lecteurs....

Pour résumer le plus simplement possible, l'histoire (du moins, dans le premier tome) se déroule à Los Angeles, plus d'un siècle dans le futur. La ville fait partie du territoire de La République, une dictature militarisée. L'histoire se centre sur June, une jeune fille prodige âgée de 15 ans dont l'avenir en tant que soldat semble assuré, et sur Day, un garçon du même âge ayant une toute autre réputation dans le pays : celle de criminel le plus recherché du territoire. Lorsque le frère aîné de June se fera assassiner, celle-ci, persuadée que Day est le meurtrier, fera tout pour lui rendre justice en traquant ce criminel. Mais elle découvrira que rien n'est comme il paraît au sein de La République...

Plus les tomes avanceront, plus les vérités révélées seront captivantes. Le point de vue change un chapitre sur deux, car il n'y a pas un mais deux personnages principaux, ce qui fait l'originalité de l'histoire. Les personnages sont tous très bien travaillés et font preuve d'un raisonnement implacable, surtout June, l'un des personnages féminins les plus mémorables que l'on puisse trouver dans le young adult de par sa détermination, sa lucidité, sa force et son intelligence. Quant à Day, sa sincérité et son dévouement le rendent d'autant plus attachant que son courage à toute épreuve.

Les rebondissements sont nombreux : combats, négociations dangereuses, trahisons, complots et épidémies... Cette histoire possède en effet des éléments qui ressemblent beaucoup à ce que nous vivons actuellement, ce qui n'a pas manqué de choquer les lecteurs et l'auteur la première, qui a d'ailleurs réagi à plusieurs messages sur les réseaux sociaux. Les lecteurs y évoquaient le parallèle entre la situation sanitaire actuelle et l'épidémie qu'elle a imaginé dans son roman, ressemblant en de nombreux points à ce que nous traversons depuis quelques mois (quarantaine, mutation d'un virus inconnu...). Elle n'aurait jamais cru que ces passages auraient été en quelque sorte « prémonitoires », et elle n'est d'ailleurs pas la seule à avoir imaginé ce genre d'évènements.

Cette histoire nous montre que peu importe la gravité de la situation, l'espoir existe toujours. Cela peut sembler niais, mais pourquoi ne pas y croire ? C'est pourquoi, en plus d'être passionnante, cette saga semble être une lecture adaptée à la période que nous traversons ! Si vous souhaitez lire un récit addictif et bourré de plot twist, lisez *Legend*, vous ne serez pas déçus !

Marion

Série : Intimidation

Cette série est une adaptation anglaise diffusé par Netflix en huit épisodes du roman *The Stranger* de Harlan Coben. Disponible sur Netflix.

Synopsis : Un beau jour, alors qu'il assiste à un tournoi de foot dans lequel joue son plus jeune fils, Adam Price est accosté par une inconnue qui lui fait une déclaration perturbante sur sa femme. Alors qu'il cherche à connaître la vérité, son épouse, trésorière du club de foot, disparaît en même temps que l'argent du club. Les inspecteurs de police Johanna et Wes en charge de l'enquête, travaillant déjà sur une étrange affaire, vont au fur et à mesure être confrontés à des événements surprenants. Tandis que l'enquête avance, la mystérieuse inconnue ne cesse de réapparaître bouleversant ainsi le déroulement des recherches. Existe-t-il un lien entre les différents événements ?

WE ALL HAVE SECRETS

Entre meurtres, disparition inexplicquée, secrets révélés, chantages et trahisons, le mélange est explosif. Un thriller haltant ou la peur, l'anxiété et l'espoir confirme l'immense talent de l'écrivain.

Maële

HARLAN COBEN'S
THE STRANGER



www.netflix.fr

CINÉMA 8

Disney + et Netflix, ou comment réveiller son âme d'enfant...

Il est difficile de conserver sa bonne humeur pendant ces périodes de confinement et de vigilance sanitaire, et le soleil, les retrouvailles entre amis ainsi que les ballades à l'extérieur se font de plus en plus attendre... Voir le même endroit chaque jour peut être déprimant, mais une solution peut vous aider à vous évader un peu, le temps de quelques heures.

Quoi de mieux pour cela que de regarder des films qui nous font voyager avec leurs paysages pleins de couleurs et leurs histoires réveillant l'âme d'enfant qui sommeille en nous ? C'est exactement l'effet que produisent les films Disney et Ghibli, avec des univers différents. En effet, ces deux géants de l'animation donnent tout leur sens à l'expression « deux salles, deux ambiances » ! Ce qui n'est pas pour déplaire les spectateurs puisqu'il y en a pour tous les goûts. Et nous sommes chanceux, de nombreuses œuvres sont actuellement à notre disposition...

Vous n'êtes probablement pas sans savoir que la plateforme de streaming Disney + a débarqué en France il y a quelques semaines ; de quoi ravir les fans de Marvel, Star Wars, et bien sûr des dessins animés de la franchise. Qui n'a jamais chanté les paroles de « *comme un homme* » ou de « *l'histoire de la vie* » à tue-tête ? Avec ses personnages et ses chansons iconiques, les productions de Disney vous mettront de bonne humeur à coup sûr. Et en plus des classiques, vous pourrez aussi retrouver des séries et films tirés de Disney Channel : de quoi réveiller un sentiment de nostalgie en vous si vous suiviez les aventures de Hannah Montana, Jessie et bien d'autres en rentrant de l'école il y a quelques années...

Dans un autre registre, si vous avez un compte Netflix, vous pourrez aussi explorer des mondes extraordinaires, différents de ceux créés par monsieur Walt Disney, mais tout aussi prenants. Pour ceux qui auraient loupé cette nouvelle, au début de l'année, Netflix a annoncé que tous les films Ghibli sont désormais disponibles sur la plateforme ! En cette période difficile, les œuvres de Miyazaki vous permettront de voyager tout en restant chez vous. Qui ne s'est jamais émerveillé devant la beauté des paysages et les histoires toutes plus poétiques les unes que les autres de ce réalisateur ?

Tous ces films et séries n'attendent plus que vous. Alors sortez un paquet de chocolats et du popcorn, installez-vous confortablement et préparez-vous à vivre des aventures exceptionnelles tout en restant chez vous !



Marion



Sources: www.wikipedia.fr ; www.netflix.fr

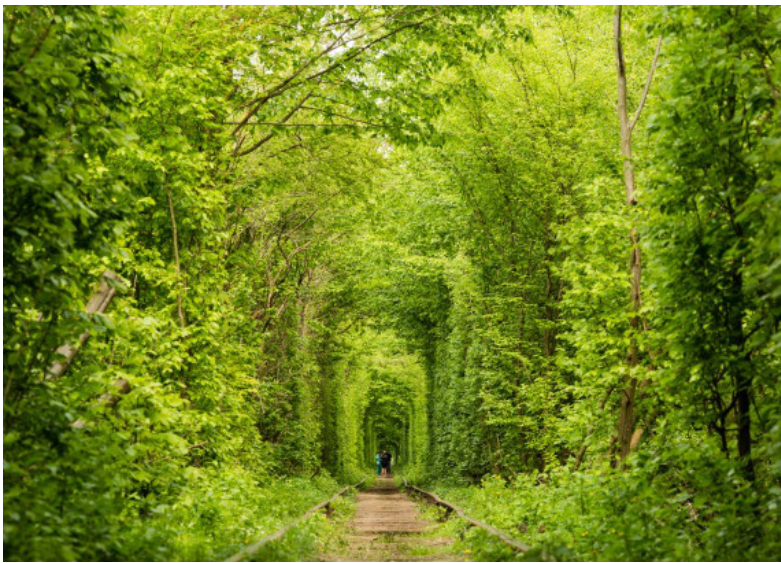
CINÉMA 9

Une soudaine envie de voyage

Pour vous vider la tête et visualiser vos prochaines vacances (qui se tiendront probablement l'année prochaine, désolé !), voici une petite sélection des lieux et paysages les plus beaux du monde, de quoi vous faire voyager un peu depuis chez vous. De l'Amérique du sud, en passant par le nord-est du Vietnam, l'Australie et l'Europe de l'est, évadez-vous à travers les merveilles de dame nature et découvrez (ou redécouvrez) tout ces paysages, sous leur plus beau jour.

On oublie souvent que l'Europe est dotée d'un fabuleux patrimoine naturel.

La preuve en est, avec le féérique « Tunnel de l'amour » situé à Klevan, en Ukraine. Cette ancienne ligne de chemin de fer désaffectée depuis la Guerre Froide, servait notamment de passage vers une base militaire soviétique et des arbres y auraient été plantés autour pour dissimiler les rails.

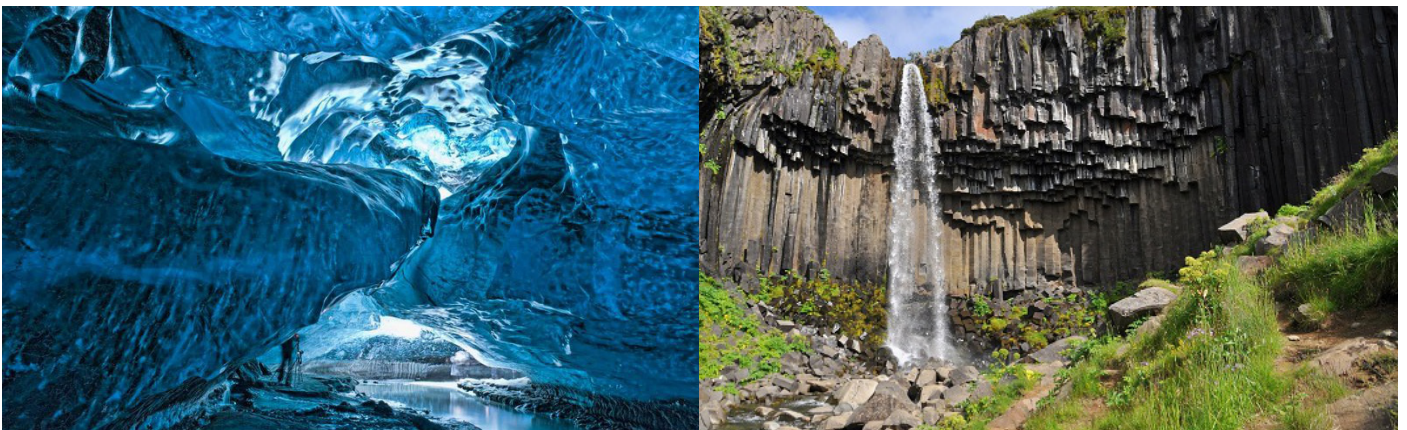


Au fil du temps, ces arbres ont fini par former une sorte de tunnel végétal, une voie verte qui attire chaque année, été comme hiver, de nombreux visiteurs.

Une légende raconte que si les amoureux qui s'y promènent font un vœu, celui-ci sera exaucé si leur amour est sincère.

Toujours sur le continent européen, le parc national du Vatnajökull, en Islande, est un véritable chef d'œuvre de la nature. Cet immense parc regroupe d'impressionnants glaciers parmi les plus vastes d'Europe.

La calotte glaciaire de Vatnajökull est la plus grande d'Islande. Elle a d'ailleurs intégré, depuis 2019, la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Il est possible, depuis l'ouverture du parc en 2008, d'y faire de la randonnée et d'y découvrir de magnifiques paysages de verdure et de cascades, notamment sur le site de l'ancien parc national du Skaftafell, ayant fusionné avec le Vatnajökull actuel.



Rendons-nous maintenant sur le continent asiatique, et plus précisément au nord-est du Vietnam, au cœur de la Baie d'Halong.

Cette baie naturelle abrite tout d'abord une faune aquatique exceptionnelle. Les touristes qui s'y aventurent peuvent alors jouir d'une incroyable expérience sous-marine, mais aussi terrestre avec la randonnée et l'escalade, à l'occasion des nombreuses excursions qui y sont organisées.

La baie d'Halong, ou Vinh ha long en vietnamien, signifiant « la descente du dragon », remonte à la pré-histoire (4000 ans avant notre ère) et fait partie intégrante de patrimoine historique du Vietnam.



Le continent asiatique dispose d'une incroyable richesse en termes de faune et de flore.

La rivière souterraine de Puerto Princesa, sur l'île de Palawan principale île des Philippines, offre un panorama comparable mais tout aussi unique que celui de la Baie d'Halong

La nature s'y épanouie pleinement comme on peut le constater avec la rivière du Parc national de la rivière souterraine de Puerto, qui longe l'un des ensemble de grottes les plus impressionnants au monde.

Cette rivière, longue de 8,2km, est l'une des rares a déboucher directement sur la mer, et c'est en 1999 que le site entre au patrimoine mondial de l'UNESCO.

A l'occasion de la visite des touristes, les grottes s'illuminent et offre un spectacle grandiose composé de reliefs profonds et colorés. Une expérience inoubliable.

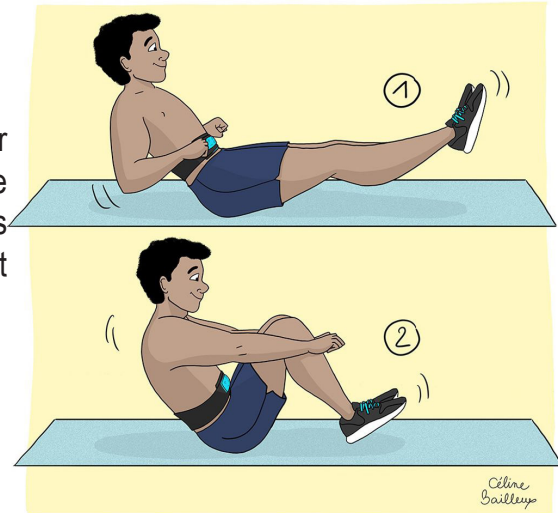


Emmy

Circuit Abdos

Voici un petit programme de musculation pour s'entretenir durant le confinement et après !
Chaque exercice sera à faire pendant 30 secondes et le tout devra être répété 4 à 5 fois pour les plus motivés.

- Tout d'abord, commencez par le rameur jambes pliées. Assis, relevez vos jambes de façon à ce qu'elles ne touchent pas le sol puis ramenez vos jambes à votre poitrine et redescendez-les. Vos mains ne doivent pas prendre appui sur le sol.

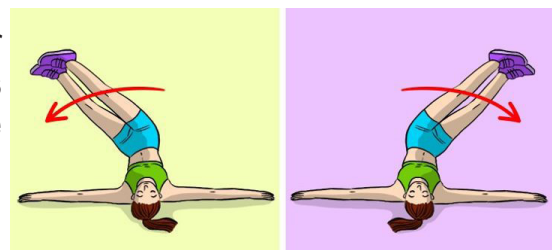


- Ensuite, mettez-vous en gainage sur les avant-bras, le corps doit être droit et gainé. Contractez les abdominaux et amenez le genou droit au coude droit sans mettre le pied au sol puis alternez de l'autre côté.

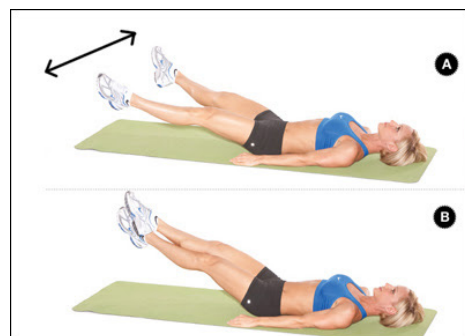


- Toujours en gainage sur les avant-bras, le corps droit et gainé. Contractez les abdominaux et amener le genou au bras opposés et alternez.

- Puis, faire l'essuie-glace : allongez-vous sur le dos, jambes tendues, et ramenez vos jambes toujours tendues au plus proche de votre buste. Déplacez ensuite vos jambes de gauche à droite sans toucher le sol.



- Et pour finir, allongez-vous sur le dos et relevez votre tête, vos épaules et vos jambes (tendues) de façon à ce qu'elles ne touchent pas le sol. Croisez les jambes de façon à passer une jambe par-dessus l'autre.



Bon courage !
Maële

Et si on se détendait un peu ?

En cette période de stress, qu'il soit provoqué par le confinement ou bien par le « bac », il est important de se détendre pour garder les idées claires. Alors quoi de mieux que le yoga ?

Originaire d'Inde, le yoga signifie « union » en sanskrit. C'est une discipline ancestrale qui vise à procurer la paix de l'esprit et l'équilibre du corps. Les exercices de yoga permettent d'étirer nos muscles mais aussi de détendre le corps et l'esprit. En plus d'apporter une meilleure hygiène de vie mentale et physique, le yoga aide à lutter contre le stress et les troubles du sommeil.

Un des éléments-clé du yoga est la respiration.

Pour pratiquer vous avez besoin:

- D'un tapis (c'est plus confortable),
- Et d'une tenue confortable qui vous motive.

Voici quelques exercices que vous pouvez faire seul:

Respiration: Assis bien droit (ou sur les talons), inspirez par le nez sur 4 temps, faites une pause sur 1 temps et expirez toujours pas le nez sur 4 temps. Renouvelez autant de fois que nécessaire.

Cela permet de se détendre et de se recentrer sur soi-même.

Posture de l'enfant: Elle permet d'étirer la colonne vertébrale et les lombaires. Asseyez-vous sur vos talons, allongez votre buste sur vos jambes, posez le front sur le sol et étirez vos bras vers l'avant.



Posture du chien tête en bas: Commencez la posture à 4 pattes (veillez à ce que vos doigts soient bien écartés et à ce que vos pieds soient parallèles). Respirez comme vu précédemment. A l'expiration prenez appui sur vos orteils et poussez les hanches en arrière. Les bras sont tendus vers l'avant et les mains sont à plat sur le sol, les talons cherchent à rejoindre le sol. Respirez dans cette position durant 5 cycles.



Bien évidemment ce ne sont que quelques bases, mais c'est déjà un bon début. Alors bon courage et n'oubliez pas la yogattitude !

Cléo

source des illustrations : <https://www.yogajournalfrance.fr/>

Atelier Cuisine

Durant ces deux longs mois de confinement, chacun a du tester milles et un recettes, à ses risques et périls peut-être ! Mais ce n'est pas pour autant que l'on doit remettre notre âme de cuisinier au placard !

L'équipe du Caméléon vous a regroupé 3 recettes adaptées au printemps qui pointe son nez. À faire et manger seul ou accompagné, peu importe, enfilez vite vos tabliers !

Entrée : une crème de sardine, par Manon

Ingredients et ustensiles :

- 3 sardines.
- Une demi tomate.
- Une cuillère à café d'huile de la boîte de sardines,
- Une grosse cuillère à soupe de fromage frais,
- Un filet de citron jaune ou une pointe de couteau de wasabi/de pâte de curry ou de n'importe quelle épice qui vous plaît !



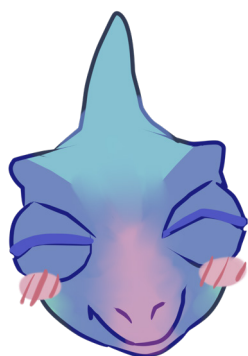
Préparation :

- 1- les sardines : Passez le couteau sur le dos pour la couper en deux puis retirer l'arrête centrale.
- 2- les tomates : Coupez-les en petits morceaux.
- 3- mettre tous les ingrédients dans un bol.
- 4- Mixez le tout ou écrasez à la fourchette pour ceux qui n'ont pas de quoi mixer.

Deux manières de le manger et de le partager :

- une tartinade : faites griller un peu de pain, puis coupez votre morceau en petits bouts pour faire des tartines. Un petit couteau, et hop : à vous de tartiner vos morceaux pour les partager !
- des tomates fourrées : prenez de petites tomates cerises, coupez le capot comme on ouvre un œuf à la coque. Videz la tomate et la remplir à nouveau avec la préparation à la sardine. Puis, remettre le capot de la tomate. Bon appétit !

Plat principal : Risotto aux asperges, par Cléo



Ingredients :

- 250g de riz pour risotto - 25 asperges déjà cuites - 1/2 oignon
- 1 c. à soupe d'huile
- 25g de beurre
- 50g de parmesan
- sel et poivre
- 1 bouillon cube

Préparation :

- Coupez le pied et passez un coup d'économe sur environ 5cm des asperges. Puis les couper en 5 (réserver les pointes).
 - Coupez l'oignon en petits cubes.
 - Faites chauffer 1 c à soupe d'huile et de beurre. Faites fondre le 1/2 oignon, sans le faire brunir.
 - Ajoutez le riz (passé sous l'eau au préalable), les morceaux d'asperges et laissez revenir quelques minutes jusqu'à ce que le riz devienne translucide en remuant délicatement.
 - Mouillez avec de l'eau jusqu'à couvrir le riz, ajoutez le sel, le poivre et le bouillon cube. Rajoutez de l'eau si besoin, par petites quantités.
 - Une fois le riz cuit, il ne reste quasiment plus d'eau, retirez la casserole du feu.
 - Ajoutez une noix de beurre, une bonne poignée de parmesan, remuez délicatement; puis laissez reposer 5 min.
 - Faites légèrement revenir dans du beurre les pointes d'asperges et les disposer sur le risotto.
- Il ne vous reste plus qu'à servir et à vous régaler !

Dessert : Le fondant au chocolat d'Emmy

Roi des cartes de restauration, le fondant au chocolat fait partie de ses desserts qui ne nous laissent pas indifférents. Cette très gourmande pâtisserie est sans aucun doute l'une des plus connues de la gastronomie française. Un incontournable !

A défaut de la cuisine des chefs, vous pourrez aisément en préparer un (ou deux) vous-même, bien sûr depuis chez vous ! Sa réalisation est très simple et très rapide. En seulement 30 minutes top chrono, vous obtiendrez une délicieuse préparation qui enchantera petits et grands.

Attention ! Vous vous purlécheriez littéralement les babines. Il faudra bien entendu en laisser un peu au fond du saladier (vous savez, pour ceux qui aiment lécher le reste de pâte lorsque la « quantité principale » a définitivement disparu ! Vous vous reconnaîtrez certainement.)

Pour tous les gourmands, voici une recette de fondant/moelleux au chocolat qui stimulera votre bonne humeur et boostera votre quantité de sérotonine !

Ingrédients :

200g de chocolat noir
4 œufs
200g de beurre (+ pour le moule)
150g de sucre en poudre
2 cuillères à soupes de farine
1 pincée de sel



Matériel :

un bol et une casserole pour le bain-marie,
un batteur électrique ou un fouet (pour mélanger la pâte, obviously*),
une feuille d'aluminium ménagé (pour couvrir la pâte lors de la cuisson).

Préparation :

- faites fondre, à feu très doux, le chocolat au bain marie, et le beurre dans une autre petite casserole.
(au préalable, préchauffez le four à 180°C, th. 6)
- cassez ensuite les œufs en séparant les blancs des jaunes. Vous mélangerez les jaunes avec le sucre, la farine ainsi que le chocolat et le beurre, fondus précédemment.
- montez les blancs en neige en y ajoutant la pincée de sel (vous constaterez ici la grande utilité du batteur électrique). Mélangez délicatement le tout avec la pâte au chocolat.
- dernière étape ! Beurrez le moule et versez la préparation. Couvrez le plat d'une couche de papier d'aluminium et enfournez à 180°C pendant 25 min environ.

A peine tiède ou totalement froid, c'est un pur délice ! Saupoudré d'un brin de sucre glace, votre merveille chocolatée ne tiendra pas la journée ...

Buon appetito !



Parcours de profs, par Nathan et Mathis

✦ **Mme Audran :** « Le meilleur conseil à mon avis dans la situation actuelle que je peux donner est de maintenir une discipline (celle de suivre tous les cours) et une régularité dans le travail, afin de poursuivre ses apprentissages. »

Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis Mme Audran, professeure d'histoire géographie et EMC depuis 12 ans au lycée Saint Léon Saint-Spire.

Quelles études avez-vous faites ?

J'ai d'abord fait des études de géographie jusqu'en licence pour obtenir par la suite un doctorat et me suis lancé dans une licence d'histoire et histoire de l'art. En ce moment même, j'essaie de continuer à me tenir au courant de l'actualité en écrivant des journaux par exemple sur les sujets historiques.

Aviez-vous un projet professionnel particulier en intégrant le lycée ?

J'ai toujours voulu être professeure et j'ai eu la chance de pouvoir intégrer le lycée Saint-Léon, qui est mon premier établissement depuis la fin de mes études, dans lequel j'ai trouvé une bonne ambiance et qualité relationnelle entre les adultes et les élèves du lycée mais également une très bonne qualité de l'accueil.

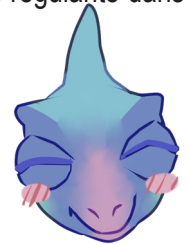
Avez-vous des conseils à donner aux lycéens ?

Je pense que le plus important surtout est de garder une bonne régularité dans le travail, poursuivre et ne pas abandonner ses rêves mais si ces derniers peuvent être parfois durs à atteindre.

Que pouvez-vous proposer aux élèves au vu de la situation actuelle (orientation ou encore activités) ?

Il faut profiter de ce temps de confinement pour lire par exemple, éventuellement regarder des séries ou loisirs créatifs, écouter de la musique mais aussi dessiner pour ceux qui aiment. Et surtout, le meilleur conseil à mon avis dans la situation actuelle que je peux donner est de maintenir une discipline (celle de suivre tous les cours) et une régularité dans le travail, afin de poursuivre ses apprentissages.

M. Huppé : « Alors pourquoi prof me direz-vous ? Un peu comme une évidence... La volonté de tenter d'expliquer le monde qui nous entoure : c'est une expérience, un métier passionnant, presque passionnel, mais exigeant. »



Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis Mr Huppé, professeur de Physique-Chimie à Saint Léon depuis 24 ans. J'anime également l'atelier Théâtre du lycée que j'ai eu la chance de créer il y a 5 ans avec Mme Marionnaud (professeure de Lettres).

Quelles études avez-vous faites ?

Après un bac C, obtenu de manière un peu « moyenne », j'ai fait deux premières années de Médecine. Malgré l'échec, mais grâce à des résultats honorables, j'ai pu obtenir une passerelle pour intégrer directement la deuxième année de DEUG B (bac + 2 de l'époque). Après une double licence + une double Maîtrise de Chimie et de Biochimie, et un DEA (diplôme d'études approfondies = bac + 5 de l'époque) de chimie organique à l'Université d'Orsay, j'ai effectué un Doctorat (bac + 8) de Chimie Appliquée aux médicaments à l'école Polytechnique de Palaiseau.

En tant que lycéen, aviez-vous un projet professionnel ?

La seule chose dont j'étais sûr, c'est que je ne voulais pas passer ma vie professionnelle seul dans un bureau.

Quel a été votre parcours professionnel ?

En fait, il a été relativement simple car durant mes études plutôt longues ;), j'ai eu le temps de mûrir mon projet professionnel : Être prof.

Avez-vous quelque chose à dire pour terminer ?

Alors pourquoi prof me direz-vous ? Un peu comme une évidence... La volonté de tenter d'expliquer le monde qui nous entoure : c'est une expérience, un métier passionnant, presque passionnel, mais exigeant.

La petite lueur dans les yeux d'un ou d'une élève qui traduit... « Ah oui, j'ai compris » suffirait presque à mon bonheur professionnel. L'aspect relation humaine et partage avec les élèves est à la base de mon enseignement tant au niveau des cours traditionnels que pendant les travaux pratiques permettant des démarches d'investigation passionnantes.

Un dernier petit mot pour dire ma fierté à animer l'Atelier Théâtre du lycée me permettant de partager mon « autre » passion avec des élèves passionnés.

A vous de jouer !

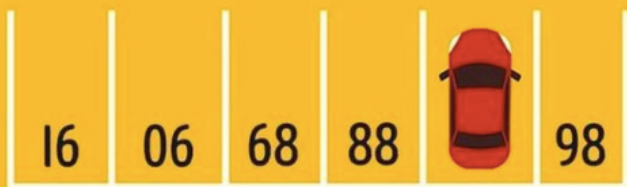
La maman de quelqu'un a 4 enfants. Leurs noms sont Nord, Ouest et Est.
Quel est le nom du quatrième enfant.

Le 4ème enfant se nomme Quel. La dernière phrase de la devinette est affirmative, ce n'est pas une question.

J'ai 192 poule mais poule s'écrit sans « s » pourquoi?

Parce que j'ai un (1) oeuf (9) de (2) poule !

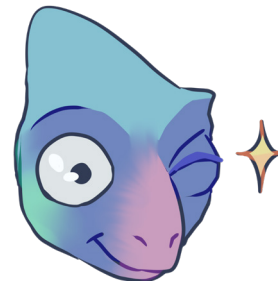
Sur quelle place de parking cette voiture est-elle garée?



87. Il suffit de retourner l'image.

Plus il est chaud, plus il est frais. Qui est-il ?

Le pain.



Pourquoi, avec le coronavirus, les jardiniers doivent-ils faire particulièrement attention à leurs relations sociales ?

Parce qu'ils ont des potes âgés (potager) !

Nous sommes sur un navire japonais. La mer est calme, les gens sont détendus. Quand soudain ! Un assassinat.

Un détective à bord a réussi l'exploit de réduire la liste des suspects à trois individus : un mécanicien, un cuisinier et un matelot. A la question «Où étiez-vous au moment du crime ?», ils répondirent :

- le mécanicien:

« Ce n'est pas moi. J'étais dans la salle des machines à tout huiler !»

- le cuisinier :

« Je préparais un super ris de veau, vous m'en direz des nouvelles !»

- le matelot :

« Je remettais le drapeau à l'endroit, quelqu'un l'avait attaché à l'envers !»

Qui est le coupable ?

Le coupable est le matelot car le drapeau du Japon peut être mis dans n'importe quel sens, il sera toujours bien mis !

Merci à nos deux contributeurs anonymes
pour leur touche d'humour !

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique**



**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter**



**Eviter
de se toucher
le visage**



**Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres**



**Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades**



**En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée
et en présence d'élèves pour les personnels**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)