



LA LETTRE D'INFORMATION

CONFINES, GARDONS LE LIEN #12

le MOT d' ARIANE

Nous y voilà !

Vous avez sous les yeux *le 12ème et dernier numéro de la "lettre d'info # Confinés, gardons le lien"...* Toutes les bonnes choses ont une fin et, l'été approchant, l'équipe de rédaction va s'accorder quelques vacances.

Dans ce dernier numéro vous trouverez, comme dans les précédents, de quoi vous divertir, faire travailler vos méninges et développer vos aptitudes manuelles. Mais çà n'est pas tout !

En effet, nous avons pensé que ***pour clôturer cette saison 2020/2021 très particulière, il nous fallait un défi particulier : celui de faire voyager cette dernière lettre ...***

Comment ?

Eh bien, c'est très simple et en voici le déroulement:

1) *imprimer la 1ère page de cette lettre (là où il y a le logo 4'E)*

2) *Photographier cette page sur votre lieu de vacances, quel que soit celui ci.* Un monument connu ou pas, un lieu emblématique, le ruisseau rencontré lors d'une promenade ou votre rosier préféré au fond du jardin sont des exemples d'endroits pour mettre en scène et photographier cette dernière lettre.

(ci-après, quelques spécimens de prises de vues)



Pourquoi ?

Parce que nous aimons les challenges et puis aussi parce que nous avons une petite idée derrière la tête...

Bien évidemment, vous n'allez pas garder ces photos pour vous ! ***Vous allez nous les envoyer par mail à contact@les4e.fr avant fin septembre*** avec un petit mot nous indiquant l'endroit (ou les endroits) où ont été prises ces magnifiques vues.

Bien sûr, nous n'allons pas les garder pour nous ! Que diriez vous d'une *rétrospective du " voyage virtuel de la lettre" sous forme de diaporama* un de ces jours ?

Bien entendu, ce projet de diaporama ne pourra avoir lieu qu'à deux conditions :

- que vous soyez suffisamment nombreux à jouer le jeu
- que les conditions sanitaires nous le permettent

Alors, à vos appareils photos et autres smartphones pour que nous réussissions ensemble " le défi de l'été des 4E" !

Nous comptons sur vous !

Je ne conclurai pas cette dernière lettre sans vous dire que *nous continuons à préparer la rentrée de septembre*. Nous vous communiquerons les informations de reprise des différents ateliers en temps utiles. Par ailleurs, l'agenda de notre site internet devrait être enrichi en fin d'été.

Et puis, événement incontournable de la vie d'une association, nous vous donnons déjà **rendez vous (toujours si les conditions sanitaires sont favorables) le jeudi 23 septembre 2021 à 14h 30 à la Maison des associations d'Aubigny pour notre prochaine Assemblée Générale** .

Je souhaite un très bel été à chacun de vous et espère vous revoir nombreux en septembre .

Très cordialement.
Ariane

Bien Vivre

CUISINE : Ariane nous propose ces recettes originales, à savourer !

C'est la saison des fraises. Vous en avez assez de la confiture, des tartes ou des fraises à la crème ?

Avez vous pensé à **utiliser les fraises en version salée** ?

- Pour commencer, essayez de ***glisser quelques quartiers de fraises fraîches dans vos salades printanières***. La fraise se marie par exemple très bien avec la tomate. Coupez fraises et tomates, disposez les quartiers dans un plat, arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique et ciselez du basilic frais pour la touche finale.
- Pour une salade plus complète, ***associez la fraise avec du quinoa, des asperges vertes, de l'avocat et quelques pousses d'épinard***. Assaisonnez avec de l'huile d'olive et du vinaigre de framboise ou du vinaigre balsamique.
- Si vous avez ***des fraises un peu trop mûres, pensez à en faire une vinaigrette*** : mixez les fraises avec de l'huile d'olive, du jus de citron et un peu de miel. La couleur est fantastique et donne du pep's à toutes les salades.
- ***Les plus téméraires testeront la détonante association Brie-fraises*** : enfournez à 180°C des tranches de pain badigeonnées d'huile d'olive et recouvertes de belles tranches de Brie puis de petits cubes de fraise marinés dans le miel et le vinaigre balsamique. À la sortie du four, saupoudrez avec des pistaches concassées.
- Et pour terminer, cette petite recette de ***Merlu aux asperges vertes et aux fraises*** :

Temps de préparation: <15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (2 personnes):

- | | |
|---------------------|---|
| - 2 filets de merlu | - le jus d'un demi citron |
| - 8 asperges vertes | - 3 cuillerée à soupe d'huile |
| - 8 à 10 fraises | - du sel, du poivre et quelques brins d'aneth |

Préparation:

- Faites cuire les asperges vertes 15 minutes au four vapeur à 100° ou le même temps dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée.
- Ajoutez dans le four les filets de merlu 5 minutes avant la fin de cuisson des asperges ou faites-les poêler avec un peu de beurre.
- Chauffez vos assiettes quelques minutes à 85°. Déposez-y les fraises.
- Mélangez l'huile et le jus de citron.
- Déposez les filets de poisson et les asperges dans les assiettes. Arrosez avec la sauce et parsemez d'un peu d'aneth

Détente - Jeux

DEVINETTES

- « Nous sommes 2 sœurs. Pour un oui ou pour un non, nous nous séparons. Qui sommes-nous ? »
- Nous vous avons parlé mythologie. Complétons cette connaissance par la devinette du Sphinx à Œdipe : « Quel animal a 4 pattes le matin, 2 le midi et 3 le soir ? »

les Réponses :

1) les lèvres
 2) C'est l'homme : d'abord, le bébé avance à 4 pattes, puis il grandit et marche debout sur ses 2 jambes. Une fois vieux il utilise une canne, donc 3 jambes. Œdipe est le seul à trouver la réponse ! Désespéré, le Sphinx se jette dans un précipice.

RÉBUS :

Les réponses, enfin celles que nous avons trouvées, à ces Rébus « émoticônes », de 10 communes de Vendée ! On avait les questions mais pas les réponses. Savez-vous résoudre le 5 ?

- | | | | |
|--|----------------|---|---------------------|
| 1.  | Challans | 6.  | Noirmoutier |
| 2.  | Île d'Yeu | 7.  | Saint Jean de monts |
| 3.  | La Tranche/mer | 8.  | Luçon |
| 4.  | Mareuil/Laye | 9.  | Les Essarts |
| 5.  | ???? | 10.  | La Roche/Yon |

Pour ne pas vous ennuyer durant cet été, vous pouvez réfléchir à la quinzaine d'autres communes de Vendée. On en parle à la rentrée de septembre !

- | | | |
|---|---|---|
| 11.  | 16.  | 21.  |
| 12.  | 17.  | 22.  |
| 13.  | 18.  | 23.  |
| 14.  | 19.  | 24.  |
| 15.  | 20.  | 25.  |

POUR RIRE :

André et René nous ont alimentés avec quantité de documents humoristiques dont voici une sélection :

- Ça pourrait devenir un morceau de notre histoire récente. A prendre avec le sourire !
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/un-restaurant.mp4>
- Pas sûr que dans vos restaurants préférés vous trouviez ce genre de présentation. Sympa, non ?
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/fruits-et-legumes-vivants.mp4>
- Le monde a changé ! En bien ou pas ? A chacun son opinion.
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/How-did-we-go-from-this-to-this.pdf.pdf>
- Il faut avoir l'œil pour percevoir ces perles !
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/z7dIK6MjSfa1pHfIDtycdA>

Nomades,

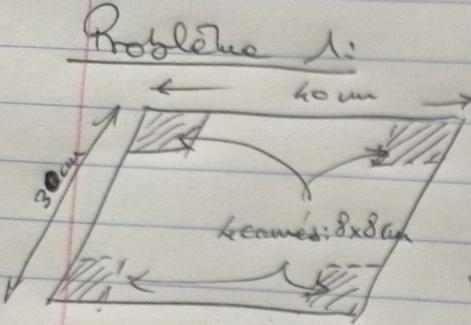
Ils sont apparus, comme dans un rêve, **au sommet** de la dune, à **de mi** cachés par la brume de sable que leurs pieds soulevaient. Lentement ils sont descendus dans la vallée, en suivant la piste presque invisible. En tête de la caravane, il y avait les hommes, **enveloppés** dans leurs manteaux de laine, leurs visages **masqués** par le voile bleu. Avec eux **marchaient** deux ou trois dromadaires, puis les chèvres et les moutons **harcelés** par les jeunes garçons. Les femmes fermaient la marche. **C'étaient** des silhouettes alourdies, **encombrées** par les lourds manteaux, et la peau de leurs bras et de leurs fronts **semblait** encore plus **sombre** dans les voiles d'indigo.

Ils **marchaient** sans bruit dans le sable, lentement sans regarder **où** ils allaient. Le vent soufflait, le vent du désert, chaud le jour, froid la nuit. Le sable fuyait autour **d'eux** entre les pattes des chameaux, **fouettait** le visage des femmes qui **rabattaient** la toile bleue sur leurs yeux. Les jeunes enfants **couraient**, les bébés pleuraient, **enroulés** dans la toile bleue sur le dos de leur mère. Les chameaux grommelaient, éternuaient. Personne ne savait où on allait.

de Jean-Marie Le Clézio, Désert (prix Nobel de littérature)

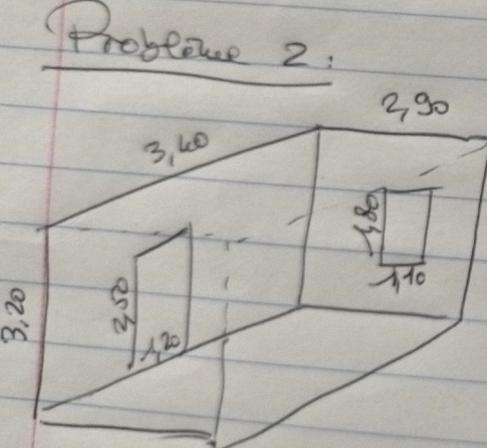
Corrections Mathématiques

Problème 1:



longueur de la boîte : $48 - (2 \times 8) = 32 \text{ cm}$
largeur de la boîte : $30 - (2 \times 8) = 14 \text{ cm}$
sa hauteur est de : 8 cm
Volume de la boîte : $32 \times 14 \times 8 = 3584 \text{ cm}^3$

Problème 2:



surface totale des murs (fenêtre et porte non déduite)
 $3,20 \times [(2 \times 3,40) + (2 \times 2,90)] = 40,32 \text{ m}^2$
surface des portes et fenêtres
 $(2,50 \times 1,20) + (1,80 \times 1,10) = 4,98 \text{ m}^2$
surface peinte
 $40,32 - 4,98 = 35,34 \text{ m}^2$
Coût de la peinture : $35,34 \times 3,25 = 114,855 \text{ F}$

Autour des Mots

POÉSIE : des propositions de Gisèle et René

Voici le mois de mai

Voici le mois de mai
Un des mois le plus gai
Où tous les gens aimés
Reçoivent du muguet.

Voici le mois de mai
Où l'on fait ce qui plaît
On oublie les « jamais »
Et l'on panse ses plaies.

On y croit, on renaît
On refait des projets,
C'est le mois de l'année
Où l'on se sent léger.

Voici le mois de mai
Et son premier férié,
De senteurs, embaumé...
Allez, quoi ! Souriez !

Claudie Becques

Le temps des cerises

Au jardin
Des cerises sauvages deviennent rouges.
Le signe de l'été.
Le nouveau temps nous attend.

31 mai 2021 / Takashi Maejima

La poésie

Dans le ciel bleu,
Un nuage apparaît
Qui porte la poésie.
Le nuage déplace
Un autre nuage vient,
Porte une autre poésie.

30 mai 2021 / Takashi Maejima



Pêle-mêle

MYTHOLOGIE :

La corne d'abondance :

Zeus n'a pas toujours eu la vie facile. Dès sa naissance, les problèmes ont commencé. Son père Cronos, que nous connaissons déjà, avait un vilain défaut : il avalait ses enfants dès leur naissance, car il craignait que l'un d'entre eux ne le détrône. Rhéa, son épouse, trouva une ruse pour sauver son enfant Zeus: elle présenta à Cronos une grosse pierre enveloppée dans un linge. Cronos l'avala.

Mais un enfant cela fait du bruit et à tout moment Cronos pouvait découvrir le subterfuge. Alors l'enfant fut envoyé sur le mont Ida et confié aux Muses qui chantaient et dansaient pour couvrir les pleurs et les jeux de l'enfant. Pour le nourrir, la chèvre Amalthée lui donna son lait.

Un jour en jouant, ils cassèrent une corne de la chèvre. Zeus pour récompenser sa fidèle nourricière lui fit un cadeau : cette corne serait remplie en permanence de fruits, de fleurs... de tous les biens matériels.

C'est de là que vient l'expression : la corne d'abondance. Au siècle dernier, une marque célèbre de céréales présentait sur sa boîte une corne d'abondance d'où s'échappaient les flocons du petit-déjeuner.

Pendant ces mois d'été, nous pourrions peut-être remplir notre corne d'abondance des valeurs des 4'E : (malgré les distances) Ensemble par les photos, Échange, Entraide, Enrichissement.



MUSIQUE : On se sépare avec musique du monde et divers instruments !

- de résistance avec « Bella Ciao » (italien) et « le chant des partisans »
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/bella-ciao.mp4>
http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/Les_Stentors__Le_chant_des__partisans__1_1113_1_111.mp4
- des interprétations très diverses pour des sonorités hispaniques avec « le Boléro », cubaines avec « Quizas, quizas, quizas », italienne avec l'ouverture de « Guillaume Tell » à l'harmonica
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/Blast-Bolero-de-Ravel.mp4>
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/qui-sas-qui-sas.mp4>
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/HARMONICA-GUILLAUME-TELL.mp4>
- des souvenirs de jeunesse
http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/Souvenirs_sixties.mp4
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/souvenirs-de-jeunesse11.mp4>
- deux petites surprises
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/piano.mp4>
<http://www.les4e.fr/wp-content/uploads/2021/06/Vachement-bien-fait.mp4>

TOURISME : Les vacances sont là. On va privilégier la France. En voici quelques couleurs que nous ont fournies André et René !

- Si vous passez par Paris, voici quelques clés sur son histoire. On sera moins bêtes !
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/O9ElgKjURICriOgyP82kxA>
- Un petit passage vers les frontières de l'est : l'Alsace
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/AMRezysUQKiAo7X3ryNlZw>
- Pour terminer, le tour du Patrimoine Mondial de la France et de la diversité de ses paysages
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/3ygcWtOTruJUPWb4DXZjA>
<https://c.gmx.fr/@751724209578705068/ljHK5BzeRV-nh4dn1u2t9A>

Loisirs Créatifs

COUTURE :

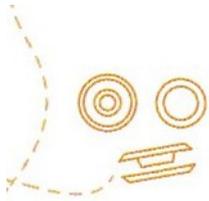
Le soleil commence à pointer son nez et l'on va pouvoir sortir sans contrainte. Il y a toujours des choses à transporter avec soi.

Voici ce que proposent Viviane et Martine :

2 idées de sacs de saison, à porter sur vos épaules

Pour vous mesdames.





SAC MARIN

DIMENSIONS : 30 cm de diamètre, 45 cm de haut | DIFFICULTÉ : ★★★

Ce genre de sac décontracté est parfait pour la plage, les balades à la campagne ou les sorties à la piscine. La petite poche avant permet de ranger un livre, un téléphone portable ou des lunettes de soleil. Ce sac se réalise entièrement sans patron, c'est donc un projet idéal pour les débutants.

✂ Patron : aucun patron nécessaire.

FOURNITURES

- coton à rayures bleues (140 cm de large x 50 cm de long)
- coton bleu clair (doublure ; 110 cm de large x 40 cm de long)
- entoilage thermocollant d'épaisseur moyenne (120 cm de large x 30 cm de long)
- 10 cm de gros-grain noir de 2 cm de large
- 150 cm de cordon noir
- fil à coudre coordonné
- 1 anneau en D en métal foncé de 2 cm de large
- 8 œillets à poser en métal foncé de 1,4 cm
- marteau

RÉALISATION

Couper selon les indications (marges de couture de 1 cm comprises. Attention au sens des rayures pour le tissu rayé) :

- dans le tissu rayé : 1 x le fond extérieur (27 cm de diamètre), 1 x le sac extérieur (82 x 47 cm [hauteur du sac], rayures à la verticale), 2 x l'empîecement (42 x 12 cm, rayures à l'horizontale), 1 x la poche (21 x 30 cm, rayures à l'horizontale)
- dans le tissu bleu clair : 1 x la doublure du sac (82 x 37 cm de long), 1 x le fond intérieur (27 cm de diamètre)
- dans l'entoilage : 1 x le fond (26 cm de diamètre), 2 x le renfort pour les œillets (80 x 4 cm)

1. Entoiler l'envers du fond extérieur. Thermocoller un renfort pour les œillets sur l'envers du tissu du sac extérieur, en le plaçant à 4 cm de la bordure supérieure.

2. Plier le tissu pour la poche en 2, endroit contre endroit, et piquer les côtés ouverts à 1 cm du bord, en laissant

une ouverture de 10 cm. Retourner la poche et la repasser en rentrant les marges de couture vers l'intérieur.

Piquer la poche sur l'extérieur du sac, à 10 cm de la bordure inférieure, en la centrant bien.

3. Passer le gros-grain dans l'anneau en D et épingler les extrémités sur 4 cm au-dessus de la bordure inférieure de l'extérieur du sac, en les alignant sur la marge de couture du côté. Fermer la couture de côté de l'extérieur du sac, en prenant le gros-grain dans la couture et en piquant 2 fois dessus. Écarter puis aplatir les marges de couture au fer et monter le fond, endroit contre endroit, en faisant tout le tour.

4. Assembler les empîecements, endroit contre endroit, par l'un des petits côtés et piquer. Thermocoller le 2^e renfort pour les œillets sur l'envers de l'empîecement, en le centrant bien. Coudre l'empîecement sur le haut de la doublure du sac, endroit contre endroit. Fermer ensuite la couture de côté de la doublure, écarter les marges de couture au fer et monter le fond, endroit contre endroit, en faisant tout le tour.

5. Mettre la doublure dans l'extérieur du sac, endroit contre endroit, et épingler la bordure supérieure. Piquer tout le tour en laissant une ouverture d'environ 15 cm. Retourner le sac et repasser les bordures. Surpiquer ensuite le pourtour du sac en fermant l'ouverture. Tracer les repères d'emplacement des œillets à 5 cm de la bordure supérieure, en les écartant de 10 cm, et poser les œillets. Passer le cordon dans les œillets et dans l'anneau en D, puis en nouer les extrémités.

ÉLÉGANT SAC DE SHOPPING

DIMENSIONS : 43 cm de large, 32 cm de haut | DIFFICULTÉ : ★★★

Ce grand sac va peut-être servir à transporter le butin de votre séance de shopping, mais il est déjà en lui-même un véritable article de mode. Son fond en similicuir le rend stable et résistant. Vous pouvez acheter le sac tout prêt, déjà coupé, pour vous lancer dans sa réalisation rapidement et sans patron.



✂ Patron : aucun patron nécessaire.

FOURNITURES

- coton à rayures noires et blanches (80 cm de large x 50 cm de long)
- entoilage thermocollant épais (80 cm de large x 50 cm de long)
- 1 fond de sac en similicuir de 32 x 12 x 6 cm
- 2 anses en similicuir noir de 60 cm de long
- fil à coudre coordonné et fil pour boutonnière
- grosse aiguille à repriser



RÉALISATION

Couper selon les indications (marges de couture de 1 cm comprises) :

- dans le coton : 2 x le sac (77 cm de large x 46 cm de long)
- dans l'entoilage thermocollant : 1 x le sac (77 cm de large x 46 cm de long)

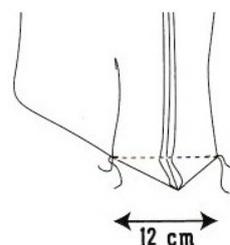
1. Thermocoller l'entoilage sur l'envers d'une des pièces du « sac » (extérieur).
2. Poser le fond de sac ouvert sur l'endroit de l'extérieur du sac en le centrant bien et coudre les bordures extérieures et les renforcements à la main avec un double fil pour boutonnière. Découper l'excédent de tissu dans les renforcements du fond de sac.
3. Plier le sac en 2, endroit contre endroit, et fermer les coutures de côté. Écarter les marges de couture au fer.
4. Coudre les angles. Retourner le sac.

5. Pour la doublure, plier la 2^e pièce « sac » en deux, endroit contre endroit, et fermer les coutures de côté. Écarter puis aplatir les marges de couture au fer. Marquer au fer le pli du tissu sur la bordure inférieure.

6. Superposer le pli du tissu et la couture de côté, endroit contre endroit, épingler et coudre les angles à 12 cm de la pointe (voir schéma ci-dessous). Repasser.

7. Enfiler la doublure et le sac l'un dans l'autre, envers contre envers. Rabattre la bordure supérieure du sac et de la doublure sur 1 cm sur l'intérieur, en face à face, et piquer près du bord.

8. Coudre les 2 anses à la main à environ 9 cm des côtés du sac.



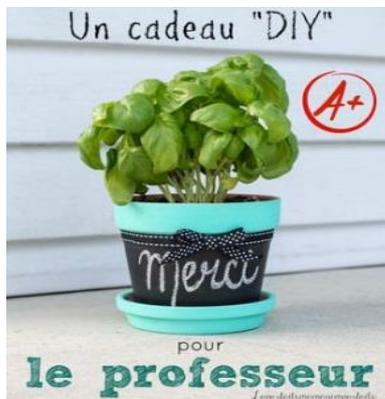
SCRAP : C'est la fin d'année scolaire, Danielle et Madeleine proposent des idées de cadeaux à offrir aux enseignant(e)s.
A fabriquer avec les enfants ou petits enfants.

PROJET POUR LE CADEAU DE LA MAITRESSE

à faire par les enfants

Pot pour plantes aromatiques ou autres

- Un pot en terre de 10 – 12cm de hauteur
- Une soucoupe
- Peinture acrylique noire ou marine
- Peinture acrylique de couleur claire selon votre choix
- Un ruban de 60cm environ de couleur assortie
- Une craie
- Pinceau- chiffon.



Pot à crayons (en crayons)

Un pot en verre (pot de yaourt) ou boîte métal (petit modèle) moins haut que la longueur des crayons (2cm de moins)

Des crayons de couleur bien taillés, à coller côte à côte sur le support en alternant les couleurs.



Voilà, c'est fini ...

A tous ceux qui ont contribué à alimenter ces rubriques un
TRÈS GRAND MERCI

Nous espérons vivement ne pas devoir recommencer la diffusion de cette lettre, ce sera le signe que la situation sera redevenue quasi normale, et que c'est de chair et d'os que nous nous rencontrerons pour partager les découvertes de notre territoire, de la musique, pratiquer des jeux, des loisirs créatifs ou de l'informatique, d'autres choses encore...
Patience, c'est pour septembre !

(Nous avons du stock , alors il n'est plus nécessaire de l'alimenter !)

