



Anthony.c

L'été 2015 bat son plein avec une petite canicule en préambule ! Pensez à vous hydrater ! On se retrouve en pleine forme à la rentrée ! Bonnes vacances à tous !!

Petite pensée pour la rédactrice en chef du petit journal qui est en congés maternité et Merci à Lucas pour le relais.

LES INSECTES

Les insectes sont des petites bêtes pouvant vivre dans l'herbe, dans l'eau, dans la terre, les arbres et même les grottes.

Il existe environ 1 million 300.000 espèces différentes. Ils représentent 2 tiers ($\frac{2}{3}$) des organismes vivant sur notre planète.

Les insectes sont les plus vieux être vivant de la terre, ils sont arrivés plusieurs millions d'année avant nous.

Pour information : Les araignées ; les scorpions et les acariens ne sont pas des insectes contrairement à ce que l'on pourrait croire

Je vais vous présenter mon insecte favori, les abeilles.



Il existe près de 20.000 espèces d'abeille dans le monde, 2000 espèces en Europe et 1000 en France. Le nom abeille vient du latin qui voulait dire : petite mouche.

Comme l'homme l'abeille vie en société. Chaque abeille a son propre rôle dans la ruche (endroit où vivent les abeilles).

Il y'a dans la ruche :

- La reine : C'est la seule abeille capable d'avoir des enfants, tous les habitants de la ruche sont ses enfants.
- Les mâles : Se reproduisent avec la reine, ils ne sont pas nombreux.
- Les ouvrières : Les femelles incapables de se reproduire. Elles fabriquent le miel et transportent le pollen.

Les abeilles nous sont indispensables puisque elles permettent aux fleurs de se reproduire. Car sans la fleur nous ne pouvons pas vivre, et donc sans l'abeille nous ne pourrions plus vivre.

Les abeilles sont en danger il faut donc les protéger ! **ELLES SONT INDISPENSABLES !**

Benjamin.P

AKHENATON – VIVRE MAINTENANT

Nous sommes un, plus un, plus un, plus un
Le bonheur n'est pas défini par les gènes
On peut l'emprisonner dans une cage ou l'entraver de chaîne
Nos chemins ne sont pas forcément tracés dans la peine
Il peut jaillir dans le creux de mains qui se cherchent
Ou d'un être

re chère quand on lit je t'aime sur ses lèvres
Dans ses moments si importants dans le cours d'une vie
Quand tout le monde frappe des mains, chante sa joie sur le rythme
Parfois on croise des sourires, parfois de la défiance
On songe aux bons moments, après qu'on crie plus qu'on le pense
Un jour c'est l'éclat, un jour ce sont les pleurs, le bonheur ne vient pas seul et peut effacer
les peurs
Révéler le beau dans le chaos, la force là où on ne l'attendait pas
Nous hisser hors du trou alors que rien ne va
Minimiser un échec qu'on pense être géant
Stopper de haïr les gens qui nous sont différents
La communion d'un peuple qui célèbre une victoire
Contaminé des tas de cœurs traversés par l'espoir
Il vient à la vitesse d'une course folle à travers champs
Demain? Non on le vit maintenant

Akhenaton



CrossFit

FORGING ELITE FITNESS

Après avoir fait une initiation au Cross-training avec Dylan, Grégoire et Gérémiás. Il serait intéressant pour moi de vous expliquer ce qu'est réellement le Cross-training, et notamment un type de cross training particulier le CROSSFIT.

Un peu d'histoire :

Le crossfit est une méthode de conditionnement physique créé en 1970 par un étudiant en gymnastique à l'université : Greg Glassman. Elle est actuellement la méthode de préparation physique utilisée par les sportifs de haut niveau ainsi que par les forces d'élite militaire des Etats-Unis ou de la France par exemple.

L'entraînement CrossFit s'articule autour des WOD (**WorkOut** of the **Day**)* : chaque jour un WOD est choisi puis exécuté après une séance d'échauffement. Les WODs sont composés d'un ou plusieurs exercices, le tout enchaîné suivant différents formats.

*Workout of the day : Travail du jour

Les exercices utilisés en CrossFit sont regroupés en trois catégories :

- Gymnastique (pompes, tractions, flexions, pompes poiriers, muscle-ups, etc.)



Ici : Laureen Fisher, athlète de haut niveau qualifié en 2014 aux crossfit games

- Cardio (course à pied, rameur, corde à sauter, etc.)



ici : Jason Khalipa sur un

ergomètre

- Haltérophilie/Force athlétique (arraché, épaulé-jeté, squat, soulevé de terre, etc.)



ici : Rich Froning effectuant un épaulé-jeté

à 140kg

Il existe aujourd'hui un véritable championnat du monde pour ce sport qui se passe en Californie. Ce sont les CROSSFIT GAMES.

Ces championnats en plusieurs catégories d'âges et de sexe.

Le gagnant des CROSSFIT GAMES obtient le titre de " fittest man on earth " pour les hommes ou " fittest woman on earth " pour les femmes. Soit l'homme et la femme les plus en forme de la Terre. Ce titre est remporté depuis 4 ans d'affilé par RICH FRONING, que vous pouvez voir sur la photo entrain de faire de l'haltérophilie. Pour arriver à ce niveau d'excellence le champion s'entraîne 5 fois par jours très intensément !

Le mot de la fin :

Le crossfit est à mes yeux un sport très intéressant, car en effet à chaque entrainement il faut apprendre à dépasser ses limites. Lors d'un entrainement on peut se retrouver au sol d'épuisement, et aller chercher les dernières gouttes d'énergie pour finir. Comme dans les moments difficiles de la vie, savoir se relever même dans la difficulté

On sous-estime souvent ses capacités, il faut apprendre à aller toujours plus loin. Car le dépassement de soi est quelque chose de très important que ce soit dans le sport, dans

l'art ou même dans la vie de tous les jours. Ce sport ne fait pas que muscler le corps, il muscle aussi l'esprit.

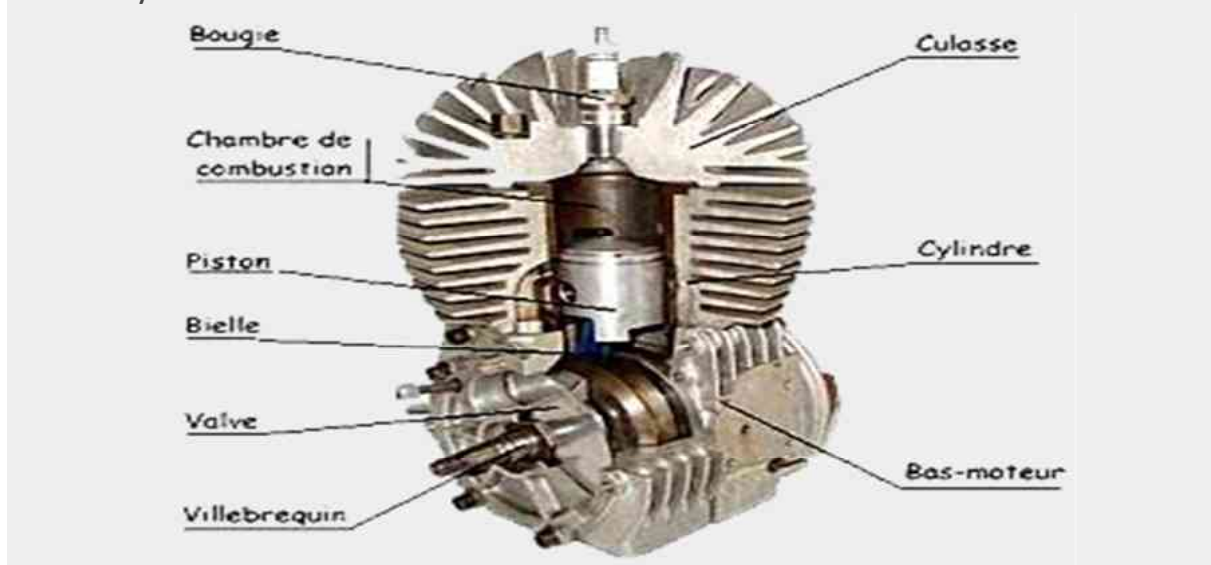
“ Votre plus grand challenge n'est pas quelqu'un d'autre que vous. C'est la douleur dans vos poumons, la brûlure dans vos jambes et la voix intérieure qui crie : « JE NE PEUX PAS ». Mais ne l'écoutez pas et continuez à travailler plus fort. Puis vous entendrez la voix diminuée et qui commence à chuchoter : « Je peux ». C'est à ce moment-là que vous découvrirez que la personne que vous pensiez être n'égalait pas celle que vous êtes vraiment ”

Lucas

LES MOTEURS DE MOTO

Son cycle se décompose en 2 temps moteur, et ce sur un tour complet, soit 360°.

Ce moteur très répandu, s'utilise principalement sur les motos de course de haut niveau et paradoxalement sur beaucoup de scooters et de motos de faibles cylindrées.



Une **motocyclette**, plus couramment désignée par son apocope moto, est un véhicule motorisé, sans carrosserie, à deux roues le plus souvent monotraces, pouvant être équipé d'un side-car. Inventée au xix^e siècle dans le même temps que les premiers moteurs thermiques, les motos se déclinent aujourd'hui en plusieurs types selon leurs usages : sportive, routière, tout chemin, etc. Le conducteur, appelé motard ou motocycliste, y est assis à califourchon sur la selle, les mains tiennent le guidon et les pieds sont sur des repose-pieds. Un passager peut se tenir à califourchon derrière le pilote si la motocyclette est conçue pour (selle et repose-pieds dédiés).

Lorsque le véhicule est plutôt conçu pour la ville (boîte automatique, plancher plat, coffre de rangement, etc.), il n'est alors pas désigné comme une moto mais comme un scooter. Les

deux types de véhicules (moto et scooter) sont regroupés au sein de l'appellation « deux-roues motorisé ».

Certains types sont apparentés à la motocyclette même s'ils ne répondent pas exactement à la définition stricte d'une motocyclette. Par exemple lorsque le véhicule motorisé est à trois roues on parle de trike et de quad quand il comprend quatre roues.

Parmi d'autres variantes de motocyclette, moins connus, on trouve :

- Mini moto (*pocket bike* ou *pit bike*), moto au format réduit ;
- Deryn, moto spécialisée pour être un bouclier aérodynamique devant une bicyclette pour des records de vitesse sur une piste ovale ;
- Café racer, ce terme désigne généralement une moto monoplace au style rétro, possédant un guidon bas, et très peu de carénage ;
- Speedway, machine sans frein spécialement étudiée pour les virages à gauche. Les dérapages effectués en virage se font en effet systématiquement à gauche en speedway, impliquant une adaptation spécifique du matériel. Ces machines sont propulsées par de l'alcool méthylique (dénommé également méthanol) ;
- La Monotrace, produite en France sous licence (Mauser Einspurauto) de 1926 à 1928 : c'est une véritable voiture à deux roues (cabriolet). À l'arrêt, elle tenait debout grâce à des roulettes rétractables au moyen d'un levier. La société Suisse Peraves produit depuis de nombreuses années son interprétation moderne avec ses très performantes « Ecomobil » et maintenant le Monotracer (moteurs quatre cylindres en ligne de moto BMW K) ;
- Les trikes qui sont souvent des motos à trois-roues, que ce soit à l'arrière (tri-Glide de Harley-Davidson) ou à l'avant (scooter Piaggio MP3).

Les amateurs de style rétro peuvent également se tourner vers les productions des pays de l'Est, où le constructeur Oural produit encore des motos inspirées des BMW d'après guerre, attelées à un side-car dont la roue est également motrice.

BENJAMIN P

COMPAGNIE KÄFIG

Le chorégraphe Mourad Merzouki est une figure de la danse hip-hop depuis plus de 20 ans. Les spectacles de sa compagnie Käfig ont voyagé à travers le monde. Dans *Pixel*, la virtuosité et l'énergie du hip-hop croisent la poésie et l'illusion des projections d'images. La rencontre avec la technique de vidéo interactive développée par la compagnie Adrien M / Claire B plonge les 10 danseurs dans des paysages mouvants qui bouleversent la frontière du réel et du virtuel. Un voyage visuel et sensoriel presque hallucinatoire...

Nous sommes allés voir un spectacle de danse hip-hop à Montceau-les-Mines avec Cédric ! C'était trop bien il y avait des effets fait avec un ordinateur c'était juste trop beau et surtout

bien fait. Le début était long nous n'étions pas vraiment emballés, mais une fois que les effets de lumière on commencé on a grave kiffé, le meilleur moment reste la Battle à la fin !!!! Nous avons appris que le spectacle avait lieu tout les ans et nous aimerions y retourner l'année prochaine si nous sommes toujours la bien sûre.... ☺



AMALE & MARIE

ARTICLE DU CAMPS SKI 2015

Nous sommes allés pendant les vacances d'hiver dans le Vercors plus exactement à Malleval en Vercors.

A notre grande surprise nous étions perdus dans un petit village bien différent de nos paysages charolais.

A notre arrivée, le temps n'était pas au rdv comme la neige d'ailleurs ...le deuxième jour la neige et le soleil étaient enfin là...

A nous randonnées en raquette, ski fond, bataille de neige et descente en luge...

Sans oublier les bons petits repas confectionnés par Eric notre cuisinier...et les soirées jeux de société...

Nous avons appréciés ce camp et les activités proposés mais si nous étions un peu perdus dans la montagne.

On vous laisse découvrir les photos.



Les jeunes de l'unité Citadelle

TOURNOI INTER-ETABLISSEMENT

30 JUIN 2015 A MOLLONS

MAISON D'ENFANTS LES PLANETE

Le tournoi cette année s'est déroulé à la MECS les Planètes à Mollon, les jeunes étaient mélangés pour former différentes équipes.

Les jeunes se sont affrontés sur différents sports : foot, tennis, pétanque, ping-pong. Mais aussi sur la réalisation d'une pâtisserie et de dessins.

Pour l'institut éducatif st benoit l'équipe est constitué de : Corentin, Marie (notre pâtissière), Gaétan, Jonathan, Amandine, Florian, Manon (SAE) et Séverine, Manu et Laurence comme accompagnateur adultes.

Nous avons été très bien accueilli et avons tous passé une excellente journée.

Bravo et merci à tous





Il faut toujours réfléchir à la pétanque, avant de jouer



**Le meilleur moment de la journée, le goûté préparé
par les jeunes pâtisseries**



LES RECOMPENSES



BEJART

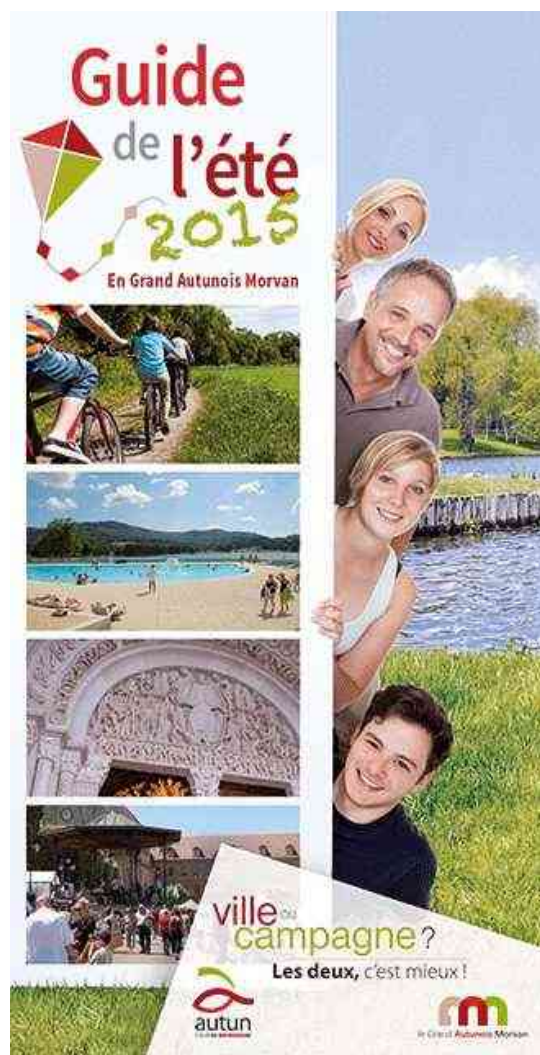
Le 11 Avril 2015 nous sommes allés à Lyon voir le « presbytère » spectacle du BEJART Ballet de Lausanne dirigé par Gil ROMAN. La musique du spectacle est QUEEN et MOZART. Les costumes ont été faits par VERSACE. Le mélange musical est surprenant et bizarre. Le plus fort c'est la technique des danseurs. Ils ont mélangé danse classique et contemporaine. Ils ont dansé durant 2 h sans pause.

Nous avons aimé sans plus. Le plus drôle c'est que nous nous sommes perdues dans Lyon mais merci à Brenda pour son GPS. A refaire pour ouvrir notre esprit.

Océane LDM et Kim

MAIS QUI EST-CE ?

Kimberley serait-elle sur le guide de l'été 2015 d'Autun !



THEATRE

Quand le grand méchant loup, le prince charmant ou la sorcière ont besoin d'aide pour poursuivre leurs histoires, ils sollicitent le célèbre Inspecteur Toutou... Et là, rien ne va plus. Éric Fauveau metteur en scène de La Compagnie Ucorne a été séduit par l'univers très particulier de Pierre Gripari. « Spécialisé dans le comique des mots et des situations, écrit-il, je me suis intéressé aux fables et aux contes de fée ». L'univers de « L'Inspecteur TouTou » offre la possibilité de jouer, voir même d'utiliser, le décalage pragmatique de l'Inspecteur avec les personnages imaginaires de nos histoires d'enfance.... Ce qui amène des quiproquos avec des situations cocasses et burlesques. Ce spectacle pour tout public à partir de 6 ans, mêle farce et poésie dans une ambiance à la Tim Burton.



En résumé, un spectacle décalé, où les contes de notre enfance sont revisités se mêlant les uns aux autres...cela a permis l'espace d'une soirée d'ouvrir davantage les jeunes de l'institut au monde du théâtre ...

Les éducateurs du site et les jeunes ...

SOIREE CHANT ET GUITARE



Il y avait Amandine, Océane, Doriane, Manon, Marie, Jean-Michel, Amale et Mathilde .

Tous les éducateurs présent ont eu le plaisir de regarder les jeunes des 3 unités jouer de la guitare et chanter avec ou sans Jean-Michel ! Tout le monde a été incroyable !

Une spéciale dédicace à Marie qui nous a époustouflés avec son chant, sur le coup elle nous a laissé sans voix !

L'équipe éducative

On vous donne rendez vous au prochain numéro 😊

Bon été !