

LÉDI-LIBRE

Le journal du collège de Lédignan
Edition février-mars 2023 - n°4



EDITO



Encore une fois, nous sommes très heureux, la Lédi-équipe et moi même de vous proposer une nouvelle édition du Lédi-Libre.

Après l'hiver et la Saint Valentin, nous avons eu envie de glisser un peu de chaleur et de passion dans nos pages afin de s'avancer avec joie vers le printemps.

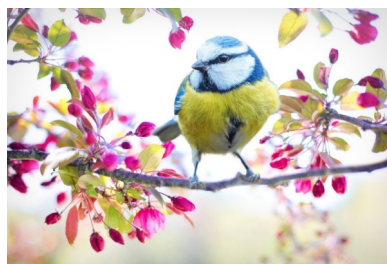
Au moment où la nature renaît à travers les bourgeons, les petites fleurs, le doux réveil de la faune, le chantonement des oiseaux, il semble que le monde se ré ouvre à vie. Alors nous avons pensé que l'on pourrait également remplir les cœurs de belles couleurs.

A nous les douces journées ensoleillées, où nous laissons le matin les écharpes et les manteaux et les longues après-midi où nous quittons le collège avec encore un beau ciel bleu. L'occasion toute trouvée de laisser s'envoler l'esprit et s'autoriser tous les rêves.

Alors que tout est réuni pour nous permettre d'envisager des jours pleins de promesses, nous avons envie de diffuser ces bonnes ondes autour de nous.

Voilà qui nous semble une belle idée, car semer l'amour autour de nous, c'est à la fois gratifiant mais ça permet aussi d'en récolter les fruits.

LA LÉDI-ÉQUIPE



« S'il n'y avait pas d'hiver, le printemps ne serait pas si agréable : si nous ne goûtions pas à l'adversité, la réussite ne serait pas tant appréciée. »

Anne BRADSTREET

« Le printemps est l'éveil de la terre. Les vents de mars sont le baillement du matin. »
Lewis Grizzard

« En mars, quand le merle a sifflé,
l'hiver s'en est allé. »

« **La fantaisie est un perpétuel printemps.** »
Johann Friedrich Von Schieller

« Une fleur de printemps, c'est le rayon de soleil qui vient égayer la vie. »



« Le printemps, c'est tout un poème. On en parle, on le pratique, on l'attend »
Alphonse Boudard

VIE COLLEGIENNE

Sortie pédagogique 5° Aliénor et 5° Brahic

Le matin, nous sommes allés aux mines témoin d'Alès.

Le monsieur nous a expliqué que les conditions de travail étaient rudes : les employés garçons (adultes comme enfants) creusaient ou faisaient différentes tâches, parfois à plus de 45°C !

Les femmes quant à elles, s'occupaient de pousser des chariots de plus de 980 kg hors des mines. Plus tard, elles travailleront hors des mines pour trier le charbon.

Pour pousser les chariots, on faisait descendre des chevaux à la verticale et ils pouvaient rester 10 ans sans voir la lumière du jour.

Il a aussi dit que le Crassier à Alès était une montagne de résidus de charbon, qui fume depuis 20 ans et qui fumera encore 20 ans !!

Nous avons ensuite mangé devant les mines.



La suite de la journée était consacrée à une sensibilisation sur les situations de handicap.

L'après-midi, nous sommes descendus sur les rives du Gardon dans un bâtiment où une dame nous a accueillis comme si elle était muette.

Nous avons fait des activités de mimes, nous sommes montés sur des fauteuils roulants puis on nous a expliqué ce qu'est « être autiste ».

Il y avait un champion de para-ski, il nous a remis des diplômes et a serré la main des délégués.



Sortie prévention écran

« En premier on nous a accueillis dans le foyer de Lédignan. On a parlé de toutes les sortes d'addictions puis, les acteurs ont fait un spectacle qui a duré 30 minutes.

Le spectacle parlait d'une famille addict aux écrans: le père faisait des paris sur le sport, le fils passait tous son temps sur son ordinateur à regarder une bagarre en rigolant bêtement, la fille passait la journée sur les réseaux dès qu'elle rentrait chez elle et ne sortait jamais, la mère faisait tout toute seule et personne dans la maison ne l'aidait.

Suite à ça ils nous ont demandé ce qui n'allait pas et si on voulait remplacer un membre de la famille pour aider la famille à aller mieux, et, je me suis porté volontaire pour remplacer le père.

Pour redresser cette famille j'ai empêché les enfants de regarder les écrans, moi je n'ai pas parié ou regarder un quelconque écran et j'ai aidé la mère à ranger les courses.

A la fin on a parlé de ce qui s'était amélioré dans la famille. Puis Léa et Badreddine ont pu aussi jouer mais on a dû arrêter car nous devions rentrer au collège. »

Roger Emilien
5^o Brahic



Note des reporters: Si vous voulez en savoir plus sur ces acteurs, ils font des vidéos sur Youtube la chaîne se nomme "à ta santé".

@lescinquantiemeshurlants



SENSIBILISATION

Dispositif PHARe

Le groupe de travail contre le harcèlement au collège de Lédignan s'est étoffé dernièrement.

Il s'appuie sur la méthode de préoccupation partagée(MPP).

Le groupe « ressource » est constitué par 5 personnes .

Ce groupe a vocation à recevoir les élèves selon un protocole particulier « pHARe » afin d'éviter une situation de harcèlement.

Le groupe « programme » est constitué de 5 personnes. Ce groupe s'occupe de la sensibilisation, la formation des élèves et des adultes à la lutte contre le harcèlement.

Les deux groupes évoluent en suivant une formation commune aux établissements scolaires (écoles et collèges) et des étapes sont définies.

Depuis le début de l'année :

Les classes de 3eme ont eu 1 heure de vie de classe pendant laquelle, ils ont bénéficié d'une information sur le groupe PHARe.

Une charte a été établie par les membres du groupe. Elle définit le cheminement de l'information et du traitement de la situation. Elle sera affichée en salle des professeurs.

Un harcèlometre a été affiché dans chaque salle de classe et les lieux stratégiques. Il définit les situations acceptables ou non et est consultable par tous.

Un phare a été fabriqué et sert de boite à idées ou de lieu de consultation des élèves. Il est placé en salle d'étude.

Une vidéo a été réalisée par des élèves.

Le harcèlometre

pour apprendre à repérer les comportements violents et malsains

Ce camarade / cette personne :

- Respecte mes goûts, mes besoins, mes choix
- Me permet d'être à l'aise quand je suis avec lui, elle
- Est content.e pour moi lorsque je me sens épanoui.e
- Est passif, ne réagit pas lorsque j'ai besoin d'aide
- Me critique et me juge en permanence
- M'exclut, me met volontairement à l'écart
- Se moque de moi, me donne des surnoms méchants
- Lance des rumeurs sur moi
- Publie des choses qui me rabaissent sur les réseaux sociaux
- Me force à faire des choses dont je n'ai pas envie, me fait du chantage, me menace
- Me fait des coups bas, m'humilie en public, m'insulte
- Me vole, me détériore et/ou me rackette mes affaires
- Me bouscule violemment, me frappe, m'agresse sexuellement

Ce comportement est sain

Vous vous **respectez** l'un et l'autre. Même s'il vous arrive de vous disputer, tu n'as pas peur.

Ce comportement est inacceptable

Ce qu'il se passe n'est pas normal et tu n'as pas à le supporter. Ce n'est pas non plus de ta faute.

Si au moins l'un de ces comportements se répète, tu es victime de **harcèlement**.

Cette situation peut changer et tu peux te faire aider.

Ne reste pas seul.e ! Cela pourrait avoir de graves répercussions sur ta santé et ta scolarité.

Pour te faire aider :

- En **parler** à un adulte de confiance
- Appeler le N°vert "Non au harcèlement" : **3020**

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h (sauf les jours fériés)

Document créé par A. Schmit à partir de l'affiche réalisée par la préf. du Lot-et-Garonne : <http://www.lot-et-garonne.gouv.fr/le-violencemetre-a6186.html> inspiré par "Le violencemètre" pour les violences conjugales

La Chandeleur

Qui dit Février dit chandeleur, qui dit chandeleur dit crêpes · Aujourd'hui, nous allons vous partager la recette des crêpes de la Chandeleur.

Pour 6 personnes :

- 75 g de farine
- 1\3 cuillère à soupe de farine (pour éviter les grumeaux)
- 30 g de sucre
- 3 cl d'eau
- 1/3 de cuillère à soupe de gros sel
- 1/3 sachet de sucre vanillé
- 1/3 cuillère à soupe d'huile
- 2/3 d'œuf
- 15cl de lait

Ustensiles

- 1 louche
- 1 cuillère
- 1 poêle



Déroulement

- 1) Mélangez les ingrédients dans l'ordre dans un saladier et laissez la pâte reposer pendant plus d'1 heure
- 2) Faire cuire sur une poêle et les retourner en les faisant sauter
- 3) Régalez-vous !!!

Les carnavaux autour du monde

Par Héléna ROUVE (5° Aliénor)

En février nous fêtons le mardi gras , avec le carnaval mais savez vous comment on le fête dans les autre pays ???

La Jamaïque

Du 12 au 18 avril 2023, toute l'île est en feu !

A Kingston, sa capitale, mais également à Montego Bay ou à Ocho Rios. En fait, ce carnaval s'étale sur une bien plus longue période puisque les festivités démarrent en janvier et ne se terminent qu'après Pâques. Mais le moment phare reste cette semaine de traditions, au cours desquelles, la Jamaïque n'en fait qu'à sa tête puisqu'elle accueille les îles voisines, en particulier Trinidad et Tobago pour un joyeux tintamarre de plumes, de strass et de maillots rikiki que rythment reggae (on est quand même au pays de Bob Marley !) et soca. Sans la moindre ambiguïté, les participants jouent la carte du feu sous les maillots, danse, chansons, fêtes sur les plages, défilés torrides avec camions musicaux hurlants... Résultat, un million de visiteurs sont présents.



Rio de Janeiro (Brésil)

Du 22 février au 8 mars 2023

Voici le plus célèbre carnaval du monde, le plus délirant aussi. Chars, danseuses, troupes, costumes, musiques, ambiance offrent un spectacle exceptionnel. Les plus belles écoles de samba défilent sur le Sambodrome où les places sont relativement onéreuses. Cette année, l'invité d'honneur est Jean-Paul Gaultier. Unique donc, à voir une fois dans sa vie.



Venise (Italie)

Du 4 au 21 février 2023

Le plus célèbre d'Europe, le plus sophistiqué aussi avec ses costumes d'époque reproduit avec tout le raffinement des princes comme de leurs dames, le plus chic enfin à l'occasion des bals organisés par les grands hôtels à moins de préférer les soirées privées avec table étoilée, orchestre de chambre et glissades sur parquets cirés. Le budget est en rapport mais la Sérénissime n'a jamais été aussi belle que lorsqu'elle reprend le fil de sa glorieuse histoire.

Nice (France)

Du 10 au 26 février 2023

Tout commencera par une bataille de fleurs le samedi 11 février 2023 en soirée sur la place Masséna et se conclura le samedi 26 février. Illuminations, musique et feux d'artifices seront de la partie, tout comme le mercredi 15 et le samedi 18. Chaque fois, l'organisation annonce plus de 100 000 fleurs jetées, un record ! Ce même samedi, les spectateurs applaudiront le Corso de nuit célèbre pour ses personnages géants (sur le thème « Rois du cinéma », un défilé renouvelé le lendemain dimanche 19, lors de la parade Nissarda, forte de 18 chars animés, spectacle à nouveau programmé mais de nuit le 24. Retour aux fleurs le 25, tout comme avec un corso final au cours duquel sera incinéré le roi du carnaval.



Quebec (Canada)

*Du 3 au 12 février 2023,
le « plus grand carnaval d'hiver », sous la neige*

C'est dire s'il a du bagage. Pour y assister, ne pas redouter le froid. Bonne nouvelle, la météo de février dans la plus française des villes du Canada, devrait afficher des températures comprises entre -7 et -12°C . Alors, direction Grande Allée avec gants, écharpe et bonnet, que le spectacle commence ! Auparavant, l'inauguration du 8 février a lieu Cour Royale où un immense Bonhomme de neige sera dressé. Impressionnantes démonstrations de sculpture sur glace et animations permanentes. Samedi 8 et 15, grand défilé autour de cinq tableaux, autant de spectacles, du cirque au rock en passant par l'hommage aux habitants du grand nord. Entre deux, des courses de canot, des feux d'artifice, des bals, des démonstrations de moto-neige, du VTT sur neige, du jazz de rue, des dizaines de concerts rock ou folk, des jeux, du patinage, un tournoi de pêche et même un concours de lancer de haches, même pas réservé aux bucherons. Folie, plaisir d'en être et bonheur de la fête assurés.



SPORT

Un tournoi féminin de tennis de table



Les filles smashent aussi !

A l'instar de leurs homologues masculins, les filles de sixième ont demandé à faire un tournoi de ping-pong pendant la pause méridienne au mois de février.

Ainsi le lundi 6 février, une demi-douzaine de sportives se sont affrontées dans un bel état d'esprit sous l'admiration de leurs camarades. L'opération sera renouvelée dans l'année.

SPORT

OPEN de PING-PONG 2023 du collège de Lédignan

A partir du jeudi 23 mars, un challenge inter-classes de tennis de table sera lancé . Il se déroulera jusqu'au 31 mai.

Les équipes seront constituées de **4 joueurs, trois garçons et une fille**. Chaque jour deux équipes s'affronteront sur chaque table de ping-pong entre 11h30 et 14h (les joueurs seront prioritaires à la cantine).

Chaque confrontation donnera lieu à 9 matchs garçons en simple, un match en double mixte, un match en simple fille et un match en double garçons (les deux garçons ne participeront pas au double mixte).

Les **points** seront ainsi répartis :

- match en simple garçon : 1 point
- match en double garçon : 5 points
- match en simple fille : 7 points
- match en double mixte : 9 points.

Si une équipe n'a pas de fille, elle ne pourra pas remporter la victoire si elle affronte une équipe qui en a une. L'accent est ainsi mis sur la participation des filles à cet open.

Les inscriptions se termineront le mercredi 22 mars sauf pour les 3^o en raison du voyage en Italie (mercredi 3 avril).

Kévin

EXPOSITION

Les maquettes



Dans le hall du collège, une drôle d'exposition a pris place !

Tous les 3^o ont dû réaliser une maquette dans le cadre du cours d'arts plastiques de M. Vlaeminck.

Cela consistait à réaliser une maison imaginaire qui devait comporter huit pièces, un rez-de-chaussée et un étage minimum. On devait aussi respecter des mesures : la maison devait faire 20x20 cm disposée sur un support de 30x30 cm.

On a commencé par dessiner les plans, une vue en perspective et ensuite on a pu fabriquer la maquette à l'aide de nos plans.

La technique était libre pour le choix des matériaux .

On a mis beaucoup de temps à confectionner notre maquette et ça a été un travail très dur à réaliser.

Jade QUINET et Romane ARFEUILLE (3^o LORCA)



NOMS DES CLASSES

Teddy RINER

5° RINER – M. Casanova

Teddy Riner, né le 7 avril 1989 à Pointe-à-Pitre en Guadeloupe, est un judoka français évoluant dans la catégorie des plus de 100 kg (poids lourds), détenteur d'un record de dix titres de champion du monde !

Né à la Guadeloupe, il quitte rapidement l'île pour la métropole et [Paris](#) où sa famille était installée depuis quelques années.

À cinq ans, ses parents l'inscrivent en club de sport où il découvre plusieurs disciplines dont le judo, activité à laquelle il se consacre définitivement dès ses treize ans.

En 2004, alors que son potentiel et son physique sont remarqués lors des Championnats de France cadets, il intègre le « pôle espoir » de [Petit-Couronne](#), filière élite du judo national, malgré des réticences vis-à-vis de son âge puisqu'il n'est encore qu'un cadet

Révéle en 2006 par un titre européen et mondial junior, il confirme dès l'année suivante en devenant le plus jeune champion d'Europe en poids lourds et le plus jeune champion du monde masculin.

Ayant un grand gabarit par rapport à la moyenne des judokas de sa catégorie (2,04 m et 139 kg), il remporte ses titres mondiaux consécutivement en « poids lourds » à Rio de Janeiro en 2007, à Rotterdam en 2009, à Tokyo en 2010, à Paris en 2011, à Rio de Janeiro en 2013, à Tcheliabinsk en 2014, à Astana en 2015, à Budapest en 2017, ainsi qu'en « toutes catégories » à Levallois-Perret en 2008 et à Marrakech en 2017.

Il est également champion olympique à Londres en 2012, à Rio de Janeiro en 2016 puis par équipes mixtes à Tokyo 2020, médaillé de bronze à Pékin en 2008 et à Tokyo en 2021 ainsi que quintuple champion d'Europe.

Il a été nommé Ambassadeur de bonne volonté de l'UNICEF en 2018.



NOMS DES CLASSES

André BRAHIC

5° BRAHIC – M. Serval



André Brahic est un astrophysicien français né le 30 novembre 1942 à Paris et mort le 15 mai 2016 dans la même ville.

Il est connu du grand public pour ses activités de médiation scientifique et pour avoir décrit la complexité des anneaux de Neptune.

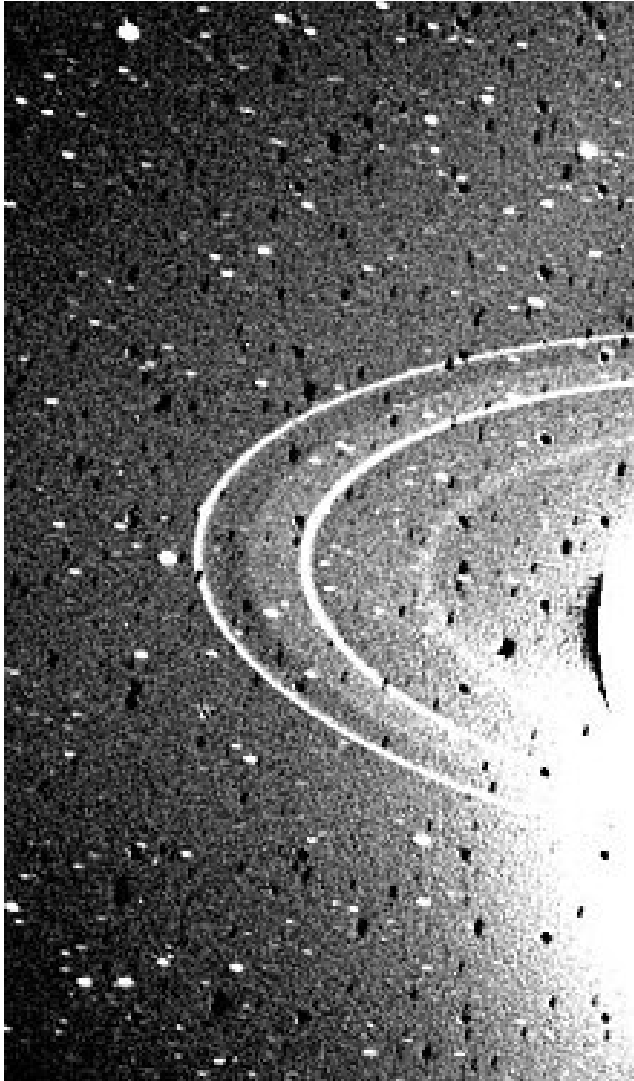
Après ses études secondaires au lycée Voltaire, à Paris, André Brahic passe une licence de mathématiques au cours de laquelle il choisit l'option astronomie. Sa thèse de 3^e cycle à l'université de Paris VI, porte sur le rôle, dans la formation des galaxies, des ondes de choc compressives lors des collisions de nuages de gaz et poussières. Son modèle numérique développé à cette occasion amène à une meilleure compréhension de la nature des anneaux de Saturne et lui ouvre un poste à l'Université Paris-Diderot.

André Brahic est astrophysicien au Commissariat à l'énergie atomique (CEA), professeur à l'université de Paris VII à partir de 1978 et directeur du laboratoire « Gamma-gravitation » rattaché à l'UFR de physique. Il travaille notamment avec Evry Schatzman et Michel Hénon, en particulier sur les supernovae, la théorie du chaos, la dynamique des galaxies, les anneaux planétaires et la formation du Système solaire dont il est l'un des plus grands experts mondiaux.

C'est aussi un spécialiste de l'exploration du Système solaire par les sondes spatiales, dont il suit toute l'histoire pendant de nombreuses années. Il s'intéresse notamment aux anneaux des planètes géantes et élabore l'un des principaux modèles concernant les anneaux de Saturne. En 1984, il découvre, en compagnie notamment de William Hubbard, les anneaux et les arcs de Neptune, cinq ans avant leur confirmation photographique par la sonde *Voyager 2*.

Les anneaux de Neptune sont au nombre de cinq principaux dont les noms sont, du centre vers l'extérieur : *Galle*, *Le Verrier*, *Lassell*, *Arago* et *Adams*.

Le dernier anneau, Adams, se décompose en quatre arcs. Seuls trois arcs sont découverts au départ et ils sont nommés « *Liberté* », « *Égalité* » et « *Fraternité* » par André Brahic d'après la devise nationale française.



Les anneaux de Neptune, photographiés par Voyager 2

Plus tard, un quatrième arc est découvert par une de ses collaboratrices et ancienne étudiante, Cécile Ferrari. Elle le baptise « *Courage* », mot commençant par un C comme « Cécile ».

Ainsi, un moyen mnémotechnique de se souvenir de ces noms est de retenir le mot « **CLEF** » désignant la clef de musique en anglais ou la clef de serrure en français.

À partir de 1991, André Brahic fait partie de l'équipe d'imagerie de la sonde spatiale *Cassini*, lancée le 15 octobre 1997, qui arrive aux alentours de Saturne le 1^{er} juillet 2004. La mission, initialement prévue pour une durée de quatre ans, est prolongée jusqu'en 2017, compte tenu de la complexité du monde de Saturne et de l'extraordinaire richesse des premières observations. André Brahic devait ainsi être membre de la communauté Cassini jusqu'en 2021.

André Brahic est le compagnon de l'astrophysicienne Isabelle Grenier.

En 1990, l'[astéroïde \(3488\) Brahic](#) est baptisé en son honneur. André Brahic reçoit la [médaille Carl-Sagan](#) 2001 aux [États-Unis](#) ainsi que le [prix Jean-Perrin](#) 2006 de vulgarisation scientifique. Ce dernier, remis par la Société française de physique, est destiné à récompenser un effort particulièrement réussi de vulgarisation de la science.

Le 13 juillet 2015, il est nommé au grade de chevalier dans l'ordre national de la Légion d'honneur au titre de « **astrophysicien ; 47 ans de services** ».

NOMS DES CLASSES

Marie MARVINGT

4° MARVINGT – M. Clemente



Cette année le chef d'établissement a donné aux professeurs principaux la possibilité de nommer la classe dont ils étaient le responsable du nom de leur choix. C'est ainsi que je me trouve en ce moment même en charge de la **4ème Marie Marvingt**.

La question que mes élèves m'ont posée dès le premier jour fut : qui est Marie Marvingt ? Ce fut leur premier travail personnel : faire des recherches sur cette femme et choisir dans sa vie quel élément ils jugeaient le plus important, impressionnant, remarquable. Les élèves se rendirent compte qu'ils avaient l'embarras du choix.

Marie Marvingt (1875-1963) est d'abord une femme à une époque où seuls les hommes ont le droit de vote. C'est une femme qui décide seule de son destin à un moment où l'on considère que la cuisine est sa place et la maternité sa fonction. Que dire d'elle ? Elle a été tant de choses.

Une sportive : alpiniste, nageuse, escrimeuse, tireuse à la carabine, skieuse, lugeuse, cycliste (1ère femme à terminer le Tour de France en partant... après les hommes, puisqu'on lui avait interdit de participer).

Une pionnière de l'aéronautique : ballon, hydravion, avion, planeur, hélicoptère. Elle possède tous les brevets et des records (1ère traversée de la Manche en ballon).

Une aventurière : elle se fait passer pour un homme afin de participer aux combats de la Première Guerre Mondiale. Elle bombarde une caserne allemande avec une escadrille d'avions de chasse.

Femme la plus décorée de France, elle fut bien plus encore. Et pourtant personne ne se souvient d'elle.

Voilà pourquoi j'ai jugé important de nommer ma classe de 4ème de son nom. Pour se souvenir d'elle.

Par son exemple, elle peut inspirer les filles (surtout) et les garçons (bien sûr).

Après tout, celle qu'on surnommait la Fiancée du danger et qui ne s'est jamais mariée pour ne dépendre de personne avait pour devise : « **Faire mieux, encore et toujours !** »



NOMS DES CLASSES

4EME MARTIN FOURCADE

Qui est Martin Fourcade ?

Biathlète français né le 14/09/1988 à Céret (66) avec le palmarès suivant :

- 7 médailles aux jeux olympiques dont 5 en or
- 7 fois vainqueur de la coupe du monde
- 13 fois champion du monde
- 83 victoires en coupe du monde



Il est le sportif français qui a le plus de médailles olympiques, tous sports confondus, été comme hiver !

Pour rappel, le biathlon est un sport d'endurance combinant le ski de fond et le tir à la carabine. Pour beaucoup, il est considéré comme le sport le plus « cardio » du monde du fait de l'intensité des phases de ski et des périodes d'apnées obligatoires pour être efficace au moment du tir. Imaginez-vous, une fois la ligne d'arrivée franchie au cross du collège, de devoir stopper votre respiration pendant quelques secondes et cela plusieurs fois !! C'est ce que sont obligés de faire les biathlètes pour ne pas faire bouger la carabine pendant le tir et être le plus précis possible. Ce sport demande à la fois de l'endurance car les courses durent entre 30 minutes et 1h-1h15 suivant le format de la course (sprint, poursuite, mass start, individuelle, relais), de la puissance musculaire, de la précision et un mental à toute épreuve. En effet, le mental est primordial car lorsque les biathlètes font des fautes (cibles ratées) au tir, ils écôpent de tours de pénalités à faire en plus ou de secondes supplémentaires sur le temps final. Du fait de ces pénalités, une course de biathlon n'est jamais terminée avant la fin ! N'importe quel biathlète premier d'une course peut se louper totalement lors du dernier tir et se retrouver à la 10ème place en sortant du pas de tir. Le suspense est donc total et demande aux biathlètes un mental important pour ne pas se démotiver suivant leur réussite au tir. Ces retournements de situation font tout le charme du biathlon et le rend très visuel et palpitant à regarder. Chaque manche de coupe du monde et les grands championnats (Europe, monde, JO) sont diffusés sur l'équipe21 ce qui a fortement contribué à la visibilité et la popularité de Martin Fourcade.



Pourquoi avoir choisi Martin Fourcade comme nom de classe ?

Martin est un modèle d'humilité et de respect. Malgré son palmarès incroyable, il fait toujours preuve d'une immense modestie. C'est un acharné de travail, de persévérance, qui a su dépasser ses limites à l'entraînement et pendant les courses pour atteindre l'excellence. De plus, il est très sympathique et abordable ce qui le place d'ailleurs très bien dans le classement des sportifs préférés des français. En tant que sportif et pour toutes ses qualités, j'ai trouvé que c'était la personne idéale pour donner son nom à ma classe.

Par ailleurs, il a grandi en Cerdagne et a fait toutes ses études au lycée de Font-Romeu dans lequel j'ai été moi-même en sport étude triathlon. Dans cet établissement (collège/lycée/centre d'entraînement) perché à 1800m d'altitude, fréquenté par tous les sportifs de haut niveau, Martin Fourcade est une icône et j'ai eu la chance de le côtoyer quelques fois. Tout comme Camille Lacourt (champion de natation passé par ce lycée) Il est la fierté et le symbole de la réussite du lycée Pierre de Coubertin. Comme dit précédemment, j'ai pratiqué le triathlon en sport étude. Ce sport consiste à enchaîner trois disciplines sportives que sont la natation, le vélo et la course à pied. En terme d'entraînement, d'effort, de culture, il se rapproche énormément du biathlon ce qui a contribué à développer mon attirance pour ce sport et ses champions, Martin Fourcade étant le plus grand !



VIE COLLEGIENNE

L'atelier mosaïque

« Je suis entrée au club car deux mondes différents s'offraient à moi : le monde scolaire et le monde créatif. L'atelier m'a permis de coller mes premiers carreaux de mosaïque sur la « Place de l'amitié ». J'espère que d'autres nouvelles personnes comme moi viendront rejoindre notre atelier le lundi de 13h10 à 14h en salle de permanence. »

Une nouvelle membre





JOURNÉE DE L'ÉLÉGANCE



LE 18 AVRIL 2023

Tenue élégante proposée !
Pour tous les élèves ET les
personnels du collège.

En cas de cours de sport dans la journée,
pensez à prévoir une tenue de rechange.



CONCOURS !



Des jurys délibéreront durant la
journée du 18 avril, afin d'élire les
deux meilleures tenues
(fille/garçon) par niveaux. Les
vainqueurs seront nominés le 20
avril, lors de la remise des prix et
apparaîtront dans le Lédi Libre!

L'INTERVIEW DU MOIS

Gil et sa cantine



Nous : A quelle heure commencez -vous à travailler?

Gil : nous commençons à 6h00.

Quelle est la routine des cantiniers ?

A 6h00 nous arrivons, nous nous changeons, puis on fait un briefing. Ensuite on se disperse les tâches , à 11h30 on commence le service. A 13h30 les filles nettoient la cuisine et le self, pendant que moi je revoie le stock de nourriture , l'argent qui a été utilisé et les bénéfices du repas.

A quelle heure terminez-vous ?

On a plusieurs équipes qui le plus tard terminent à 15h30.

Est -ce que tout est fait maison ?

Oui a 95%

Comment choisissez-vous les repas ?

La diététicienne nous envoie des menus puis je les change en fonction de ce qu'elle propose.

Y a t-il des contraintes ?

Non pas vraiment.

Quelle est la chose la plus difficile dans votre métier?

Les responsabilités de la cuisine comme l'hygiène de la cuisine, pour ne pas que vous tombiez malade.

Est ce facile de diriger une équipe ?

C'est prenant .

Quelle est votre plat préféré ?

Les lasagnes à la bolognaise que je me régale à vous faire.

Quel est le plat que vous détestez ?

Les concombres et les fenouils.

Note du chef : N'oubliez pas que vous pouvez me demander les plats que vous aimez et nous essaierons de vous les préparer !

Merci à Gil et son équipe pour tous les plats que vous nous faites !!!!!

Reportage de Eustration Jules, Rouve Hélène & Cambefort Noémie

FICHE PRATIQUE

Faire face à la colère

Par un élève de 4°

Comment contenir la colère ?

- ✧ Se couvrir la tête d'eau
- ✧ Se mettre dans un coin et crier un bon coup pour se calmer
- ✧ Regarder au ciel, souffler et inspirer fortement pour se concentrer sur son souffle (au lieu de se concentrer sur sa colère)
- ✧ Penser à beaucoup de choses positives et qui calment
- ✧ Se poser et prendre du recul sur la situation
- ✧ Demander à des amis d'aider à se calmer
- ✧ Se répéter dans la tête quelque chose de drôle

Comment ne pas faire dégénérer une situation ?

- ✧ Au lieu d'aller voir celui qui nous énerve, on va voir un surveillant.
- ✧ On peut prendre un rendez-vous avec la CPE pour régler l'histoire.
- ✧ On peut demander à des amis de l'aide pour s'apaiser.
- ✧ On prend du recul et on en discute ensuite (quand la colère est redescendue)

REFLEXION

La Violence

« Cher camarade et ami,

Comme tu peux le déduire, je regrette mon acte (t'avoir porté un coup au visage), coup qui t'a amené à aller voir l'infirmière car tu saignais du nez.

Sache que cet acte violent est non excusable et ne se reproduira évidemment plus jamais.

Mon comportement n'était pas digne d'un élève du collège et c'est pour cela que je décide de t'écrire cette lettre, pour enterrer la hache de guerre.

Je te présente mes plus sincères excuses et je t'affirme qu'aucun autre acte dangereux ne se reproduira. »

Cette lettre a été rédigée par un élève, suite à un **jeu dangereux** ayant infligé une blessure à son camarade.

Par la suite, il a réfléchi et vous propose sa réflexion sur
les conséquences de la violence.

Les conséquences de la violence

Tout d'abord, la violence est un délit puni par la loi d'une peine qui peut être conséquente (plus ou moins importante selon l'acte) et d'une amende.

Pour donner un exemple, prenons mon acte et imaginons que je lui ai cassé le nez, ses parents auraient très bien pu porter plainte, engager une démarche auprès de la justice et j'aurais pu être entendu par des policiers.

Cela m'aurait sans doute amené devant une cour de justice où un juge pour enfant aurait pu me sanctionner voire m'envoyer dans un centre de redressement ou même exiger que j'ai un éducateur.

Pour les personnes majeures, ils passeront sûrement par la case prison avec une amende selon la décision du tribunal.

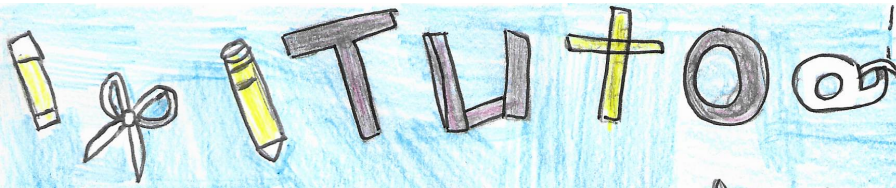
Également, si un acte de violence handicapait autrui, durant toute sa vie, nous devons payer des frais de dédommagement

En conclusion, la violence c'est mal, dangereux et ce n'est pas fait pour l'homme. Généralement, ce sont les animaux qui en viennent à se battre pour montrer leur supériorité.

Comme j'ai écrit auparavant, la violence peut nous mener à de sérieuses sanctions .



LE TUTO DE LUCAS



PAR Lucas Mignanti
Lauré du 4^o DAVIS

Comment faire une figurine articulée en papier

ETAPE 0

- CRAYONS
- feutre pour colorier
- CISEAUX Attention à ne pas se couper
- colle

des ustensiles

ETAPE 1

faire un PATRON puis
Découper et garder 3 BANDES DE PAPIER

ETAPE 2

une fois coupé trouver les ARTICULATIONS

ETAPE 3

coller les 3 BANDES
et les coller en ROND

ETAPE 4

attacher les trous
avec les Ronds

ETAPE 5

!!! BRavo
Profitez bien de votre figurine

LES ÉLÈVES ONT DU TALENT



Eva DE ALMEIDA (3^o SAPPHO)
aquarelle

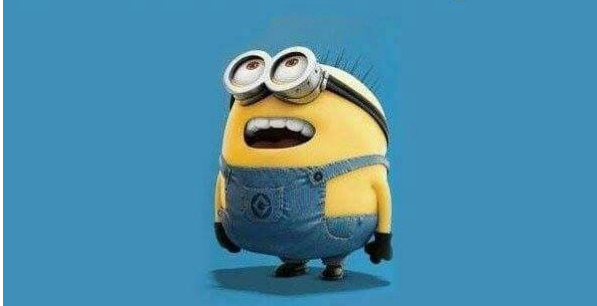


Maryam GAL (3^o LORCA)
pastel gras

La page des blagues



Mon corps de rêve d'été se cache en dessous de mes rouleaux de Printemps.



JEUX

Saurez-vous trouver les 8 erreurs qui se sont glissées dans la photo du bas ?



RECIT

Par Léonie PELATAN (4° Fourcade)

LE MANUSCRIT TROUVÉ DANS UNE BOUTEILLE



L'histoire que je m'appête à vous raconter est mon histoire. Tout se passe durant l'été mille huit cent quatre-vingt-neuf. J'étais en corse, de passage sur l'île avec ma femme. Ce jour-là, je me promenais, seul, sur le rivage, proche de notre maison de villégiature. Tout à coup, je fus ébloui par le reflet du soleil sur un objet. Celui-ci était difficilement visible, car il était recouvert d'algues. C'était une bouteille. Je m'approchai, la saisis et vis qu'elle contenait un vieux carnet roulé. Celui-ci était le journal de bord d'un vieux marin.

« 18. Mars. 1809 : l'embarquement est dans quelques heures. Mon équipage et moi partons pour une exploration de l'île d'Elbe. Il y a 2 ans, mon frère, un archéologue, avait décidé d'aller sur cette île. Il m'avait parlé du tombeau de la reine d'un peuple ancien. Après son départ, il n'est jamais revenu. Pourquoi ? Que lui est-il arrivé ? Il me faut absolument élucider ce mystère. J'ai monté l'expédition, je suis prêt. Nous partons de Marseille. Sur le bateau, nous sommes huit.

20. Mars. 1809: nous venons d'arriver. Nous commencerons la recherche du tombeau demain, il se fait tard.

27. Mars. 1809: seulement une semaine après notre arrivée sur l'île, l'équipage est décimé. Nous ne sommes plus que trois. Michel est tombé grièvement malade, il est mort le vingt-quatre. Louis, lui, a disparu et on ne l'a pas retrouvé. Nous gardons espoir de son retour. Puis, une tempête s'est déclarée. En quelques secondes, c'était le déluge. Pascal a été frappé par la foudre. Il en est mort. Charles et Edgard, eux, ont essayé de prendre la fuite avec le canot que l'on utilisait pour rejoindre le bateau. Une énorme vague les a fait chavirer et ils se sont noyés. Nous pensons que cette île est maudite, c'est impossible que ce ne soient que des coïncidences.

30. Mars. 1809 : je fais des cauchemars toutes les nuits. Je pense à ma femme, elle me manque énormément et je suis terrorisé à l'idée de ne plus jamais la revoir à cause de cette malédiction.

31. Mars. 1809 : j'ai des visions, mon corps me brûle, je souffre. Robert et Hector sont allés chercher des fruits, mais ils ne sont pas revenus. Il fallait s'en douter... Il ne reste plus que moi.

03. Avril. 1809 : je me sens mieux. Aujourd'hui, je repars à la recherche du tombeau.

05. Avril. 1809 : j'ai peur, je suis fatigué. Je n'ai toujours pas trouvé le tombeau, j'ai cherché partout, je ne comprends pas. Je veux rentrer chez moi, mais aucun bateau à l'horizon. Je suis bloqué sur cette île. Je jette cette bouteille à la mer en espérant que quelqu'un puisse venir me porter secours.»

Je n'en revenais pas de ce que je venais de lire, pauvre homme. Il est désormais trop tard pour agir. Est-ce que cette île est vraiment maudite ? Tout ressemble fort à des sorts qui protégeraient ce fameux tombeau. Existait-il d'ailleurs vraiment ? J'étais moi-même surpris de me poser toutes ces questions aussi invraisemblables les unes que les autres.

Sur cette plage corse, j'étais en face de cette île d'Elbe que j'observais au loin, troublé. Les nuages qui l'entouraient ce jour-là ne la rendaient que plus mystérieuse.

ILS SONT A L'HONNEUR

BENDAÏ	Anissa	01/02/2009
BOIZARD	Naël	01/02/2010
NAS	Nisa	01/02/2010
HEURTEUR	Manon	01/02/2011
GABLE	David	02/02/2009
JESUS DA SILVA	Lorenzo	04/02/2009
EUSTRATION	Jules	08/02/2010
MARTIN	Jade	08/02/2011
MENDEZ RICHIR	Theo	09/02/2008
STIDLER	Méline	09/02/2011
LAPIERRE	Clémence	10/02/2011
OURICHE	Morad	12/02/2011
SALADIN	Ilan	13/02/2008
DEUTSCHMANN-MANDELKORN	Maelyssia	14/02/2011
FOURY	Nathan	15/02/2011
DELPUECH	Thibaut	16/02/2011
EL-MAJMOUA	Walid	17/02/2009
DENIEUL BOULOT	Lou Ann	17/02/2011
ROUVE	Héléna	18/02/2010
PETIT	Jade	20/02/2010
ROQUE	Inès	20/02/2011
BREST	Lelaina	21/02/2009
GALLOIS	Malo	22/02/2011
LE NORCY	Maélian	23/02/2009
GERVAIS LATY REBOUL	Opale	23/02/2011
BRUGUIERE	Mailys	24/02/2011
LHOSTE-PEYRONEL	Mahé	27/02/2008
SLASSI	Imène	27/02/2009
BONVIN	Lucie	27/02/2011
CHAMBRIER	Ilana	27/02/2011



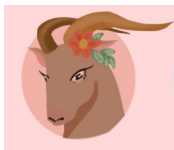
ILS SONT A L'HONNEUR

BIRR-CROIX	Laya	01/03/2010
LOOKY	Maely	01/03/2010
ONEDERRA	Alexis	03/03/2008
OTT	Lohan	03/03/2010
FERRAIUOLO	Soulayman	04/03/2009
VAN RIETSCHOTEN	Margot	04/03/2010
DEMACON	Jonathan	05/03/2009
JULIO	Lonny	06/03/2008
VERYHA	Marina	06/03/2008
LAUDEREAU	Samuel	06/03/2011
VILLARD-RIPERT	Laura	07/03/2010
GUAPS	Issam	08/03/2010
MAIZOU	Jazz	08/03/2011
MAIZOU	Li Wei	08/03/2011
ONEDERRA	Camille	09/03/2010
ORENGO	Valentin	09/03/2011
CODEMO	Emmy	10/03/2009
DE ALMEIDA	Eva	12/03/2008
ROME	Clara	17/03/2009
BRISSON	Emma	17/03/2010
SEGUREL	Sandro	17/03/2011
KHENOUNE	Rémy	18/03/2009
DOUICH	Kaïs	18/03/2011
CEK	Hugo	20/03/2009
SUZAC	Axelle	21/03/2008
PEREZ CABELLO	Africa	23/03/2008
WEBER	Nina	23/03/2009
BLONDIAU	Donovan	23/03/2010
BRUNEL	Océane	27/03/2008
GIRALDE	Manon	27/03/2008
OHEIX	Noëlie	27/03/2008
MALOUKI	Nael	27/03/2009
LOUBIER	Lilly	28/03/2010
PARRI	Lola	30/03/2010

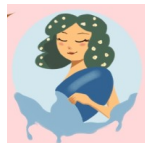


Le Lédi'roscope

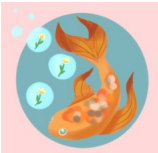
Votre Astro du printemps par Claudia



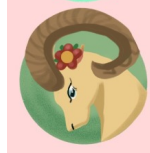
Capricorne – 22/12 au 20/01
Une pluie de bonheur s'abattra sur vous pendant ces deux mois !



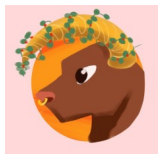
Verseau – 21/01 au 18/02
Ces mois-ci, vous serez de bonne volonté pour travailler et on vous félicitera !



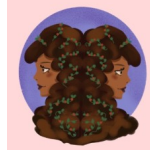
Poissons – 19/02 au 20/03
La gentillesse est toujours au rendez-vous avec beaucoup de chance !



Bélier – 21/03 au 20/04
Le bonheur sera au rendez-vous pendant ces deux mois !



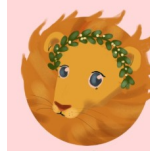
Taureau – 21/04 au 21/05
En avant vers la réussite, le printemps vous sourit !



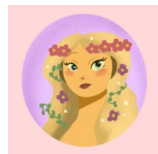
Gémeaux - 22/05 au 21/06
Un nouveau talent naîtra en vous au cours des mois qui viennent !



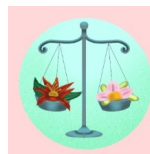
Cancer – du 22/06 au 22/07
La chance vous accompagnera dans tout ce que vous ferez !



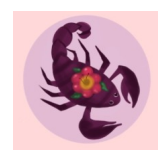
Lion – du 23/07 au 21/08
De nouvelles amitiés naîtront ! Laissez les entrer dans vos vies !



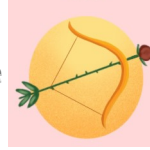
Vierge - du 24/08 au 23/09
Vous aurez une réussite à toute épreuve ! Félicitations !



Balance – du 24/09 au 23/10
Des amis que vous n'avez plus revu depuis longtemps vous feront signe !



Scorpion – 24/10 au 22/11
Ces moi-ci, la salle de permanence ne sera qu'un vieux souvenir !



Sagittaire – du 23/11 au 21/12
Vous passerez des mois doux et tranquilles, remplis de surprises !