

Bouge ton école - On s'cultive - Occupe-toi d'toi - Créa Vacances



# LE B'MAG

Le 1<sup>er</sup> magazine du bien-être à l'école



Classe de CM2

Laurence Deteix-Debost

Ecole BERTHELOT

St Pourçain/Sioule

N°1 - Juin 2017

PRIX LIBRE

Prix de revient: 3€

**THEME : MIEUX VIVRE ENSEMBLE**

Ce B'MAG  
appartient à :



### **Les CM2 journalistes**

**Fanny Courtois - Gabin Dumont**

**Lucie Truffert - Maxime Burlaud**

**Louis Giraud - Lily Blanc**

**Loriane Bellessort - Romane Mas**

**Lise Cluzu - Endian Billet**

**Florent Petitjean- Louve Theuil**

**Jules Douellou - Lilou Serre - Mathieu Deville**

**Nolan Coulon - Nino Barrandon**

**Alexis Coulon - Manoë Maillot - Lucie Sierra - Lou Santisteban**

# EDITO

## Un plongeon dans le bien-être !

Voici le premier magazine qui va explorer comment se sentir bien à l'école. En effet, on n'est pas obligé d'être stressé, d'avoir peur, d'être angoissé, d'y être malheureux. On peut être heureux de lire, d'écrire, d'apprendre, de se faire des copains.

On a décidé de l'appeler le **3'Mag** pour Berthelot Magazine mais aussi pour Bien-être magazine et parce que cela faisait plus moderne.

Jean-Marcel, notre mascotte, nous suivra dans cette aventure.

On partira ensuite à la rencontre de Django Reinhardt, le guitariste à deux doigts, magicien du jazz manouche. En fouillant sa vie, on a découvert l'horreur du génocide des tziganes durant la seconde guerre mondiale.

Puis on a recueilli le témoignage de Nicodème, enfant du voyage, pour savoir comment il vit « l'école » tout en se déplaçant.

On a également interviewé Roger Volat, adjoint au maire en charge des écoles car il joue un grand rôle dans l'amélioration de notre cadre de vie.

Sans oublier de vous proposer des astuces pour prendre soin de vous !

Enfin, au fil des pages, vous trouverez des activités qui vous donneront des idées pour vous occuper pendant les vacances : origami, coloriages, dessin, recette et jeux.

Bref, on espère que vous prendrez au moins autant de plaisir à voyager dans notre **3'Mag** que nous en avons eu à le réaliser.

L'équipe de rédaction du **3'Mag**, élèves de CM2 de Laurence Deteix-Debost



14

Souvenir Django Reinhardt



19

Le cartable : ennemi des dos



Cherche les 14 Jean-Marcel cachés dans ce 3'mag



13

Délicieux biscuits



12

Dans la classe des CE2 MCJ



8

Œuvres éphémères

# SOMMAIRE

## BOUGE TON ÉCOLE

### **7 DANSE !**

P'tit Bal, spectacles, voyages...



### **9 PORTRAIT**

d'un homme qui contribue au bien-être dans notre école



### **10 TOUS ENSEMBLE !**

Rencontres intergénérationnelles, partages avec nos petits copains de l'YEM, accueil des maternelles...



## OCCUPE-TOI D'TOI

### **18 EN CLASSE**

Se tenir droit, se détendre régulièrement

### **19 LE CARTABLE**

L'ennemi des dos

### **21 YOGA**

La relaxation papillon

### **22 ÉPIDÉMIE**

Déferlement de Hand Spinner sur Berthelot



## MIEUX VIVRE ENSEMBLE

## ON S'CULTIVE

### **12 ATELIERS PHILO**

Les CE2 échangent sur l'amitié



### **14 DJANGO REINHARDT**

Artiste tzigane du XX<sup>e</sup> siècle

### **15 TÉMOIGNAGE**

Nicodème, enfant du voyage



### **15 FILM**

Le génocide des tziganes durant la 2<sup>e</sup> guerre mondiale

## CREA VACANCES

### **8 LAND ART**

### **11 MARQUE-PAGE**

A la manière de Claire Basler, peintre qui a ouvert les portes de son atelier aux élèves lors d'une sortie USEP en 2016

### **13 RECETTE**

Les biscuits des copains



### **17 LEÇON DE DESSIN**

Dessiner Jean-Marcel

### **20 ORIGAMI**

Le papillon

### **23 JEUX**

Apprendre c'est grandir, grandir c'est être libre

Lily Fanny

## Vœux pour 2017

Liberté de jouer, de rigoler, de manger, liberté de ne plus avoir de devoirs, liberté de **chanter**, liberté de conjuguer, liberté d'effacer, liberté de **lire**, liberté de **jouer avec les autres**, liberté d'**écrire**, liberté de s'habiller, liberté de coller, liberté de **tricoter**, liberté d'acheter, liberté de **dire**, de **regarder**, liberté de bouger, liberté de faire, liberté de colorier, liberté d'**arrêter**, liberté de tourner, liberté de faire ses lacets, liberté de **parler**, liberté d'aller où l'on veut, liberté d'avoir des amies, liberté de prendre l'air, liberté de **construire**, liberté d'organiser, liberté de **rester au lit le matin**, liberté de bricoler, liberté de cuisiner, liberté de jardiner, liberté de sortir dehors, liberté de demander, liberté de **voyager**, liberté de ne pas se faire embêter par sa petite sœur, liberté de s'habiller comme on veut, liberté de **s'exprimer**, liberté de ne pas être d'accord avec ses parents, liberté d'**être libre**, liberté de **donner son avis**, liberté de dessiner pour s'exprimer, liberté de grogner, liberté d'**inventer**, liberté de **choisir**, liberté d'**aimer**, liberté de **penser**, liberté de ne pas vouloir faire quelque chose, liberté de **se tromper**, liberté de **ne pas être comme les autres**, liberté d'être timide, liberté d'être handicapé, liberté de **râler**, liberté de jouer de la musique, liberté de donner, liberté de **vivre**, liberté d'être en colère, liberté de ne pas être d'accord, liberté d'apprendre, liberté d'**aider**, liberté de **ne pas aimer**, liberté d'avoir de l'inspiration, liberté de penser ce que l'on veut, liberté d'être choqué, liberté de manger à sa faim, liberté de **se faire respecter**, liberté de réfléchir, liberté de **rêver**, liberté de ne plus entendre crier, liberté de travailler, liberté d'être grincheux, liberté de se défouler, liberté de dormir le samedi, liberté d'écouter de la musique, liberté de **tenter sa chance... et de recommencer**, liberté de s'amuser, liberté d'avoir peur, liberté de ne pas être d'accord avec son amie, liberté de s'énerver, liberté d'aller à l'école, liberté d'être joyeux, liberté de **défendre qui on veut**, liberté d'avoir des amis, liberté de **ne pas se moquer**, liberté de **pleurer**, liberté de ne pas comprendre, liberté de **vouloir**, liberté de **ne pas savoir**, liberté de **pardonner** ...

Nino, Loriane, Endian, Lily, Maxime, Lise, Alexis, Nolan, Fanny, Mathieu, Jules, Gabin, Louis, Alexandra, Romane, Jessica, Florent, Braïm, Lou, Lilou, Lucie, Louve, Lucie, Adélie, Manoë

### NEWS



#### GUM PLASTIC ERASER

La gomme qui remplace les mauvaises réponses par les bonnes

Marre de vous tromper ?  
Découvrez cette nouvelle gomme :  
vous ne ferez plus jamais de fautes !

La liberté est la plus belle chose que la vie peut offrir

Manoë Lucie S

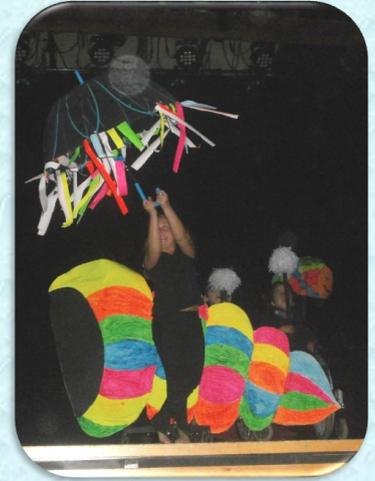


Regarde mon dab  
Tema le dab  
(B..... dab) !

Le **dab** est un mouvement chorégraphique où le danseur place simultanément son visage dans le pli du coude, tout en pointant le ciel dans la direction opposée avec les deux bras parallèles. Selon certains, le dab puise ses origines aux Etats-Unis dans la ville d'Atlanta, berceau du mouvement **hip-hop**.



Danser ensemble au P'tit Bal USEP



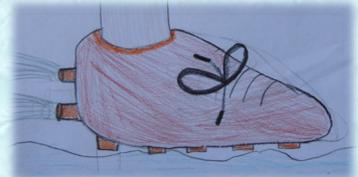
# La danse reflète plus qu'un miroir

Lise



Danser les pieds dans l'eau : les mousquetaires de Richelieu au Puy du Fou

### NEWS



### BASKETS AQUAJET

Les baskets qui courent sur l'eau

Finis les brassards,  
les bouées ou les frites  
Avec les baskets AQUAJET,  
vous ne vous noierez plus !

# Le Land Art

embellir sa ville  
recycler  
développer sa créativité  
s'occuper intelligemment



Le Land Art

Est un art contemporain apparu aux Etats-Unis à la fin des années 1960.

Les artistes travaillent à l'extérieur : ils utilisent alors des matériaux naturels tels que le bois, les feuilles, les graines, les pierres ou le sable pour réaliser leurs œuvres.

Celles-ci sont éphémères :

elles sont vite détruites par les intempéries.

Voici les nôtres :

## oeuvres éphémères



Je respecte mon environnement  
Il est interdit de cueillir les fleurs,  
d'arracher les branches ou les feuilles



# Cultiver des amis, c'est semer la joie de vivre !

*Loriane, Lou, Romane*



*Rencontres  
Rencontres*



*Echanges  
Echanges*

*Intergénérationnelles  
Intergénérationnelles*

Historique du marque page

**Marcel Marque-Page  
(1681-1763)**

Marcel était un grand écrivain Américain né à Miami en 1681 et mort en 1763.

Il avait l'habitude de lire le soir dans son lit. Mais il s'endormait et, le matin, ne retrouvait plus sa page.

C'est ainsi qu'il a créé le marque-page.

# Marque-page à la manière de ...

Claire Basler



*Aujourd'hui, les marque-pages sont de vulgaires morceaux de papier qui se déchirent quand on veut les enlever. Mais avant, qu'est-ce que c'était ?*

*C'était des petits tampons qui tamponnaient et marquaient les pages.*

## Qui est Claire Basler ?

Née le 30 septembre 1960 à Vincennes, cette artiste dessine principalement des plantes, des fleurs... Elle nous a ouvert les portes de son château de Beauvoir et fait découvrir son atelier.

PORTES OUVERTES : CHÂTEAU DE BEAUVOIR  
LES WEEK-ENDS DES 10 - 11, 17 - 18 ET 24 - 25 JUIN 2017  
<http://www.clairebasler.com/>

✂ Un marque-page à colorier et à découper



Extrait d'un atelier philo sur l'amitié en classe de CE2 : expérience connue et quotidienne qui facilite la pensée, débat vivant chez les enfants.

# C'est quoi un ami ?

ON S'CULTIVE



**Cloé (9 ans) :** Un ami, c'est quelqu'un qui est là quand tu es seule. Tu peux lui dire tes secrets et il ne le répètera pas. Une fois, j'étais triste dans la cour. Maëva est venue vers moi. Elle ne m'a pas parlé mais elle était à côté de moi. Je n'étais plus seule et ça allait mieux. Une autre fois, à la piscine, j'avais peur. Maëva m'a dit « Ne t'inquiète pas, ça va aller ». Ça m'a donné du courage et ça allait mieux. J'ai vu qu'être près de quelqu'un, cela aidait. Un jour, Romane pleurait à la cantine alors je suis allée la faire rire.



**Bastien (9 ans) :** Un ami c'est quelqu'un à qui tu prêtes des choses en toute confiance.



**Fanette (8 1/2 ans) :** Tu peux avoir plusieurs copines mais une amie c'est unique. Moi je suis devenue amie avec Méline grâce à une autre copine.



**Jeanne (9 ans)**  
Moi, j'ai une très bonne amie, Ana qui n'est pas dans cette école. Ici, j'ai plutôt des copines.



**Alison (8 1/2 ans) :** Une amie sait nous consoler pour passer un moment difficile. On peut rire et jouer ensemble.

Un jour, j'étais triste. Jeanne m'a fait rire et ça allait mieux.

Un ami, c'est quelqu'un qui est là mais qui ne peut pas tout résoudre.



**Gaïa (9 ans) :** Un ami, c'est un compagnon, une compagnie qui porte bonheur. On pense souvent à lui. On peut lui donner la main. Ce qui est pénible, parfois c'est que ton amie te dit « Je ne suis plus ta copine » parce que tu ne veux pas faire quelque chose. Alors ça nous rend triste mais il ne faut pas être sous ses ordres. Et cela finit toujours par s'arranger.



**Morgane (9 ans) :** Une amie c'est une personne qui compte beaucoup pour moi avec qui je peux tout partager.



**Léa (9 ans) :** Une amie, c'est celle qui joue toujours avec moi, qui m'aime. Je peux inviter une amie chez moi. On peut courir ensemble et se raconter ce qui s'est passé. Une amie sait nous consoler.



**Méline (8 1/2 ans) :** Moi, j'aime bien être avec ma sœur. Ce qui me fait drôle, c'est quand elle invite ses amis. Cela me fait bizarre de la voir avec d'autres personnes que moi.

## Pour conclure

Il y a un philosophe qui a vécu il y a 2 500 ans à Athènes, en Grèce, qui s'appelle Aristote, qui a écrit un beau livre où il parle de l'amitié et il dit : « Un ami c'est quelqu'un qu'on choisit, qu'on préfère et qu'on a envie de voir le plus souvent possible pour faire des choses avec lui. »

Et pour vous, c'est quoi un ami ?

La taupe de printemps récolte les graines qui sortent des pieds des enfants et poussent sous leurs pas. Puis elle repique les fleurs qui vont sortir à la surface.

Jules

## NEWS

### STYLO BIBILL

Avec lui, ne vous faites plus d'bile

Le stylo qui vous change la vie :

- Il efface les fautes
- Il écrit à votre place
- Il répond aux questions

CORIGE  
CORRIGE



# RECETTE

## Les biscuits des copains

250 g de beurre  
 100 g de sucre cristallisé  
 2 œufs  
 La pulpe d'une gousse de vanille  
 390 g de farine  
 1/2 sachet de levure chimique  
 1 pincée de sel



1) Mélangez tous les ingrédients



2) Divisez la pâte en 2 et ajoutez 30 g de cacao à l'une des moitiés



3) Recouvrez d'un film et laissez reposer 1h au réfrigérateur

Pétrissez Aplatissez



4) Etalez les pâtes avec de la farine (épaisseur 1/2 cm)



5) Découpez avec un emporte pièce après avoir appliqué le tampon « déco »



6) Cuire 12 à 15 min à 180°C sur du papier cuisson



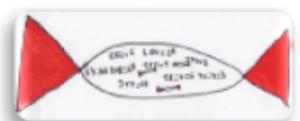
### NEWS



#### BISCUIT SCIENTIFIC

Les sciences n'auront plus de secret pour toi

### NEWS



#### CHOCOMATHS

T'en mange un et t'es le meilleur en maths

La flamme de l'amitié fait partie de la vie mais il faut faire attention de ne jamais l'éteindre

Lucie, Manoë<sup>13</sup>



# Django Reinhardt

Guitariste à deux doigts  
Magicien du jazz manouche

Le 23 janvier 1910, en Belgique, Jean-Baptiste Reinhardt voit le jour dans une roulotte. Django (qui signifie « Je réveille » en manouche), fait partie des gens du voyage. Il se met au violon à cinq ans. Django se voit offrir un banjo-guitare pour ses douze ans. A cette époque, il fait la manche\* pour nourrir sa famille, jusqu’au 2 novembre 1928...où sa vie bascule : sa roulotte flambe... Sa femme en réchappe, mais le guitariste est prisonnier des flammes. Il en ressort, totalement brûlé sur le côté gauche, avec une main atrophiée. Son frère Joseph lui offre une guitare en guise de rééducation. Il réinvente une technique à deux doigts. Il sort de l’hôpital en 1930.

En 1934, la troupe à laquelle il appartient, est engagée au boulevard de Montparnasse. Une nuit, Coleman Hawkins et Louis Armstrong sont dans le public pour écouter la musique du Tsigane. Django Reinhardt accède enfin à la gloire. Il est reconnu comme un des plus grands guitaristes de jazz.

Django Reinhardt s’éteint le 16 mai 1953 à Samois-sur-Seine, emporté par une congestion cérébrale.

L’héritage qu’il laisse est immense, à la fois chez le peuple gitan (sa musique est devenue traditionnelle) et dans le monde du jazz en général. N’est-ce pas là l’un des plus beaux moments de l’histoire du jazz ? Merci, Monsieur Reinhardt.

\* faire la manche : expression familière qui veut dire mendier

*Nuages*

<https://www.youtube.com/watch?v=DY0FF4iR9Cw>

*Les yeux noirs*

<https://www.youtube.com/watch?v=Ua-MWLJvGvM>

**Accepte ce que tu es !** *Nolan*

Nicodème, enfant du voyage



Croqué par Edgar Maillard CM1

Nicodème est né à Angoulême, dans le Poitou-Charentes, le 28 mai 2006. Il a une petite sœur, Mailé, et un petit frère, Séphas. Il est arrivé à l'école en mars 2017 mais il était déjà présent à la rentrée en septembre 2016. Il connaît Saint-Pourcain depuis qu'il a 3 ans et y a souvent été scolarisé. Il voyage avec une voiture, une caravane, un camion et bientôt une seconde caravane pour lui, son frère et sa sœur.

**Un CM2 :** Pourquoi voyages-tu ?

**Nicodème :** C'est parce que c'est dans nos origines. On participe à des rassemblements dans différents endroits en France.

**Un CM2 :** Est-ce facile de grandir tout en voyageant ?

**Nicodème :** Oui c'est facile, mais pas pour l'école. L'an prochain, je suivrai des cours par correspondance (CNED) car c'est plus facile pour moi que d'aller dans plusieurs collèges. En plus, les cours du CNED sont adaptés à mon niveau. Je peux aussi travailler à mon rythme. J'aime cette vie de voyage car cela me permet de visiter la France, « de voir du pays », de voya-

ger avec ma famille. Je reste une semaine sur place et je repars. Pour moi c'est l' « école de la vie ». Mon père m'apprend à travailler, je gagne des sous.

**Un CM2 :** Combien d'écoles fréquentes- tu dans l'année ?

**Nicodème :** En général, quatre écoles par an.

**Un CM2 :** Qu'est-ce que ça fait de quitter ses amis ?

**Nicodème :** C'est pas trop difficile parce que je reviens chaque année pour moi ce n'est pas trop des amis mais plutôt des copains.

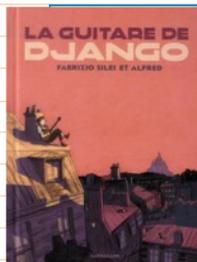
**Un CM2 :** Est-ce que tu aimes bien notre école ?

**Nicodème :** Oui, c'est celle que je préfère car je me fais un peu plus de copains et c'est mieux organisé. Ici c'est trop bien, on fait plus de trucs mais c'est moins calme que dans d'autres écoles. L'école, ça me passe la journée.

Se faire accepter c'est du soleil sur les orteils, de la chaleur dans notre cœur

Gabin, Mathieu

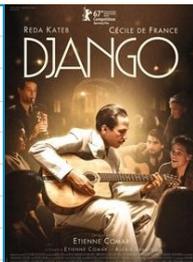
Un livre



Cet album raconte avec sensibilité et concision l'histoire de Django Reinhardt, un musicien Tsigane hors normes.

Il joue du banjo comme un prodige. Mais un soir sa roulotte prend feu. Il est brûlé à la jambe droite et à la main gauche. Il doit renoncer à honorer un contrat avec le chef d'orchestre Jack Hylton. Sa rage de vaincre, la naissance de son fils et son talent extraordinaire le tournent alors vers la guitare. Le livre se lit d'une traite et les illustrations d'Alfredo sont magnifiques. Il manque juste à ce livre un CD de sa musique pour accompagner les onomatopées du livre.

Un film



Ce film commence pendant la Seconde Guerre Mondiale, lorsque les allemands brutalisent les Roms (1/2 millions de Roms ont été assassinés par les nazis). Django Reinhardt est un Tsigane français, professionnel du jazz manouche. Il faisait vibrer le Tout-Paris avec sa guitare aux Folies Bergères. En Europe, ses frères sont pourchassés par des allemands. Ceux-ci veulent l'emmener faire une série de concerts à Berlin. Il sent le danger et décide alors d'aller en Suisse pour leur échapper.

**Alexis et Nolan :** je n'ai pas aimé ce film, l'ambiance n'était, à mon avis, pas pour les enfants. Il y avait beaucoup de violences. Il n'était pas captivant.

**Mme B. :** J'ai trouvé que ce film n'était pas déplaisant à voir. Sur le plan musical, il donne envie de découvrir l'univers de Django, sa passion pour la guitare et d'approfondir nos connaissances liées au jazz manouche. IL offre la possibilité de se concentrer sur sa vie personnelle entre 1943 et 1945. Ce film ne présentait pas assez de suspense, on s'ennuie parfois devant des scènes qui s'éternisent : c'est une reconstitution qui manque de swing. Les scènes musicales sont nombreuses (peut-être trop au début) mais cela adoucit le scénario car il y a des épisodes de violence de la part des nazis. Certains éléments nous sensibilisent sur le destin tragique vécu par les populations Tsiganes (violences, feu, coups et faim ...). J'ai beaucoup apprécié l'épisode de la vie de Django Reinhardt où, célèbre et courtisé en France pendant l'occupation par les nazis alors que c'est par milliers que les gitans étaient envoyés dans les camps, il décide de s'enfuir en Suisse, refusant de jouer à Berlin pour le III<sup>ème</sup> Reich.

# Les enfants sont comme des magiciens : ils font pousser de très belles fleurs

Louis

Je me souviendrai toujours de...

Je me souviendrai toujours de mes amis, de mes ennemis

De toutes les maîtresses que j'ai eues, gentilles ou méchantes

De tous les gens qui m'ont soutenu

De la progression que j'ai faite en travaillant

Je me rappellerai de ma vie d'enfant

De toutes les sorties scolaires

De mon chien qui est mort

Et des choses que j'ai mangées

De mes anniversaires que j'ai fêtés

Des idées qui sortent de ma tête

Et de mes voyages à Royan, à Narbonne, à Nice ...

Alexis

Le bonheur c'est une chance qui te sourit

Romane

A Saint-Pourçain,  
y'a pas que du raisin !

Y'a CLAP Ciné à visiter  
Des places de 3,50€ à 5€  
Nouveautés à l'affiche  
Parking à volonté

CLAP Ciné Théâtre

La Communauté de Communes  
Saint-Pourçain Sioule Limagne

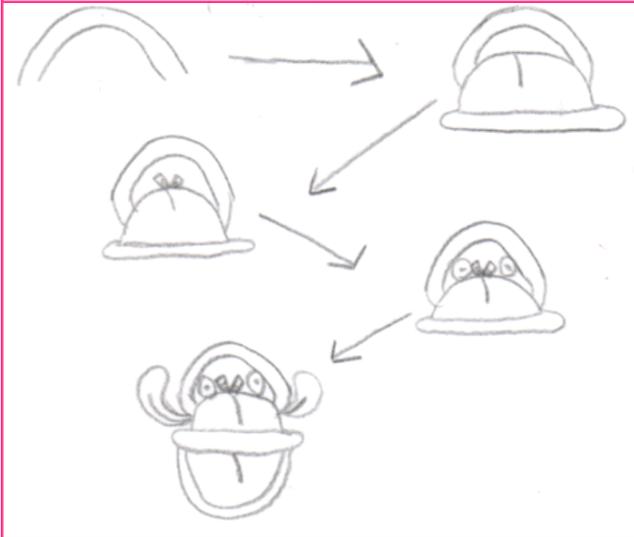


Cour des Bénédictins - 03500 St-Pourçain sur Sioule

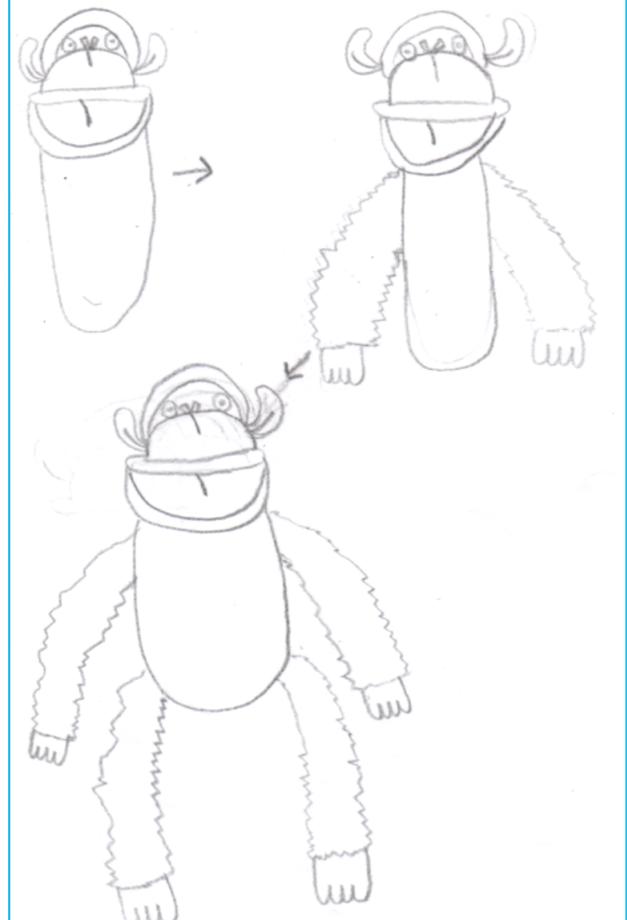
# Dessiner Jean-Marcel



## Etape 1 la tête



## Etape 2 Le corps



## Etape 3 la fourrure



### NEWS



### LE COMPASOLO TELEPATHE

Le compas qui trace tout seul

Vous êtes nuls en géométrie

Avec le nouveau COMPASOLO

Pensez... il trace

Et vous aurez 20/20 !

Avoir une amie, c'est savoir partager

Louve Lucie T.

## En classe, se tenir droit



Oublier la position chips télé



Préférer celle du dos droit



Une jambe sous les fessiers  
décale la colonne vertébrale



Les deux pieds  
bien ancrés dans le sol

## Se détendre régulièrement



S'étirer



Bâiller



Respirer



## L'ennemi des dos : le cartable

**Il est important de bien choisir son cartable : il doit être résistant et confortable.**

Pour qu'il dure plus longtemps, prendre un cartable de bonne qualité (pas obligatoirement des marques...).

Certains sont garantis à vie.

Il doit être assez grand si c'est pour aller au collège.

**Rempli, il ne doit pas dépasser plus de 10% de notre poids.**

**A roulettes ou non ?**

**Si la classe est à l'étage, éviter les cartables à roulettes.**

Enquête : le poids d'un cartable à vide :



Cartable à roulettes : 2,5 kg



Cartable sans roulettes : 352 g

### Comment porter son cartable ?

Il faut éviter de porter son cartable sur une épaule mais bien répartir le poids sur les deux épaules.



Et ajuster les bretelles sur le dos pour ne pas forcer sur les lombaires.

#### Avis de CM2

Je déconseille l'achat d'un cartable à roulettes large car il est encombrant et ne tient pas debout.

*Florent*

En CM1 j'étais dans une classe à l'étage. J'avais un cartable à roulettes qui était très lourd. En milieu d'année, j'ai eu un cartable sans roulettes, c'était mieux !

*Fanny*

Mon ancien cartable était lourd et large. Celui-ci est plus mince et plus pratique.

*Nino*

#### Conseil : Savoir faire son cartable

Pour cela, **PRENDS LE TEMPS** avant de sortir de la classe de ne mettre que ce qui est nécessaire pour travailler à l'étude ou à la maison.



Pense à le vider entièrement une fois par mois pour enlever ce qui est inutile.

LEÇON D'ORIGAMI PAR NINO ET FLORENT



<p>Prenez une feuille de papier carrée (15x15 cm)</p>	<p>Marquez les plis comme indiqué passant par le milieu des côtés puis retournez la feuille</p>	<p>Marquez ensuite les diagonales puis retournez la feuille</p>	<p>Rapprochez les milieux de 2 côtés opposés</p>
<p>Puis aplatissez le modèle comme ceci</p>		<p>Pliez les 2 pointes vers le haut</p>	
<p>Puis retournez la feuille en la faisant pivoter comme ceci</p>	<p>Ramenez délicatement la pointe du bas vers le haut et faire dépasser d'environ 1/2 cm. Faites attention à ne pas déchirer les bords marqués.</p>	<p>Pliez la pointe sur l'arrière</p>	
<p>Puis retournez la feuille comme ceci</p>	<p>Pliez en deux par le milieu et lâchez le papillon sur la table. Normalement il va se déplier un peu</p>	<p>Et voilà le résultat !</p>	



## YOGA

## LA RELAXATION PAPILLON



*Cette relaxation va te permettre de relâcher tout ton corps, pour te détendre mais aussi pour t'aider à reprendre beaucoup d'énergie.*

Installe-toi confortablement... Sens les différentes parties de ton corps en contact avec ta chaise : ton dos, tes fessiers, tes cuisses en contact avec la chaise... tes pieds bien à plat et décroisés sur le sol...

Tu prends le papillon que tu viens de réaliser dans la main gauche. Tu peux fermer tes yeux si tu le souhaites... Tu inspires profondément et tu laisses partir l'air en pensant « DÉTENTE »...

Tu portes ton attention sur les bruits qui sont à l'extérieur de la salle... Tu portes ton attention sur les bruits qui sont à l'intérieur de la salle...

Tu viens effleurer ton pouce droit avec ton papillon, puis chacun de tes doigts de la main droite : index, majeur, annulaire, auriculaire... paume de la main droite, dos de la main droite, poignet, coude, épaule...

Tu changes de main et tu recommences ce chemin côté gauche : pouce gauche, index, majeur, annulaire, auriculaire... paume de la main gauche, dos de la main gauche, poignet, coude, épaule...

Ton papillon s'envole maintenant vers ton visage : menton, lèvres, bout du nez, joue droite, joue gauche, oreille droite, oreille gauche, sourcil droit, sourcil gauche... Point entre les sourcils, sommet de la tête...

Ton papillon vient tranquillement se poser sur ta table...

**Sens bien tout ton corps... tout ton corps... tout... ton corps...**

Tu viens poser tes mains sur ton ventre. Tu portes ton attention sur ta respiration. Tu inspires par le nez en gonflant ton ventre... lentement. Tu expires tout doucement par le nez en relâchant ton ventre. Tu continues tranquillement 4 à 5 fois à ton rythme...

Tu imagines ton papillon qui s'envole par la fenêtre, libre, heureux.  
(silence 1 à 2 min)

Tu reprends conscience de tes points d'appui. Tu sens tes pieds sur le sol, tes cuisses, ton dos sur ta chaise. Ecoute les bruits dans la pièce. Reprends conscience de ta position dans la pièce...

Tu prends une profonde inspiration... puis tu laisses partir l'air. Quand tu te sentiras prêt(e), tu pourras commencer à bouger doucement tes pieds, tes mains, tes doigts. Tu peux frotter tes mains et les passer sur ton visage. Etire-toi comme quand tu te réveilles le matin. Tu pourras ensuite ouvrir les yeux...

**Cette relaxation est terminée.**

**Il faut sourire à la vie pour qu'elle te sourie en retour** Jules

*Elle peut également se faire allongé, sur un tapis de gym ou bien sur ton lit tout simplement. Pense à prendre un oreiller pour la tête et une petite couverture pour éviter de te refroidir. Tu t'allonges sur le dos, jambes détendues, pieds qui tombent de chaque côté, les bras le long du corps. Pendant le moment de respiration, tu peux poser ton papillon sur ton ventre.*

*Si tu n'as pas de papillon, tu peux imaginer le parcours qu'il suit et tu détends tout ton corps sur son passage.*

*Pratiquée en fin de journée, elle te permettra de te détendre pour passer une excellente nuit*

 Tu peux demander à un adulte de te lire le texte, tout doucement pour bien te détendre. Tu peux toi aussi proposer cette relaxation à tes parents ou à tes frères et sœurs. Lis doucement, arrête-toi aux ... pour permettre la détente.



Mai 2017

# Épidémie de Hand Spinner à Berthelot

Annoncé depuis peu sur les réseaux sociaux, le Hand Spinner s'est propagé comme une traînée de poudre et a touché les enfants de l'école. Peu ont été épargnés !

Nos journalistes enquêtent sur ce phénomène mondial.



## L'épidémie gagne les cours de récréation

Cet accessoire, à qui l'on prête des vertus antistress, est né aux Etats-Unis dans les années 90.

Sorte de toupie de main, le principe d'utilisation du Hand Spinner est de le tenir par le centre entre le pouce et l'index pour le faire tourner le plus longtemps possible.

Il en existe différents : en métal, en plastique, dotés d'effets lumineux, de toutes les couleurs et de tailles différentes (des petits adaptés aux petites mains). Vendu en général de 2 à 10€, certains atteignent des prix fantastiques. Il est destiné aux plus de 5 ans.

Son effet antistress, aidant les hyperactifs à se concentrer, n'a, à ce jour pas été prouvé par des études scientifiques fiables.

Dernière nouvelle : **rupture de stock** à La Récré, 21 avenue Pasteur - Saint-Pourçain Sur Sioule

Un tuto pour fabriquer un Hand Spinner en pâte fimo :  
[https://www.youtube.com/watch?v=LcezsLa\\_kU](https://www.youtube.com/watch?v=LcezsLa_kU)

Les 10 figures de Hand Spinner les plus cools :  
<https://www.youtube.com/watch?v=mZmwQ5Q33Zg>

La folie Hand Spinner : Et maintenant sur les ongles !



### Bref historique :

- Origine : Catherine Hettinger, une américaine et maman d'enfant autiste, invente un modèle pour aider son enfant mais ne dépose pas de brevet.
- Le Youtuber Dr. Nozman relance la mode il y a 2 mois en le présentant dans une vidéo qui recueille 4 millions de vues.
- Les développeurs s'emparent du prototype et le diffusent sous de multiples formes.

### Qui est **Dr Nozman** ?

Son vrai nom est Germain O'livry. Il est d'origine bretonne, mais il habite en région parisienne. Il répond à certaines questions scientifiques en vidéos que des abonnés lui ont envoyées par mail. Il est passé dans le *Journal De Mickey*. Il est à l'affiche dans la nouvelle émission "Mon science et vie junior" sur le canal 124 de la TNT. Il adore le skateboard.  
 Vers la vidéo de Dr Nozman :  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z5x0Y1SIGC4>



# Libérez-vous à l'intérieur pour sourire à l'extérieur

*Florent*

Ça nous rend calme et « déstresse », ça nous fait réfléchir. *Lilou*

On se sent mieux après. *Loriane*

J'aime bien la petite sonnette. *Mathieu*

Ça me calme et c'est très reposant.  
Ça donne même envie de dormir. *Florent*

Ça nous fait beaucoup de bien à la tête. *Manoë*

J'aime bien la grenouille.  
Ses petites histoires intéressantes et prenantes. *Gabin*

Quand ça s'arrête, je voudrais que ça continue. *Lucie S.*

C'est super, ça détend, c'est un bon antistress.  
Je l'écoute quand je suis en colère ou quand je suis triste. *Lou*

Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser ? Comment leur apprendre à se concentrer ? La méditation est un outil simple et efficace. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats. Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices pour tous les jours. Il est destiné aux enfants de 5 à 10 ans et à leurs parents.



**Bonnes Vacances !**

