

# Le MAG des Isards

N°7

Octobre - Décembre 2020



Abdel



Laure



Hélène



## Ca bouge aux Isards !



Arnaud



# SOMMAIRE

- Les Isards à l'assaut du Vendée Globe p2
- Simon de Cyrène (épisode 3) p4
- Arnaud « Une nouvelle vie » p5
- Anniversaire Anthony / Atelier cuisine p6
- Zumba– Power Bar p7
- Mon expérience à la Croix-Rouge p8
- Marché de Noël p9
- Idées cadeaux de Noël p10
- Passation de relais p11
- L'actu sportive p12
- Equitation / première neige p13
- Les projets de la classe SIPFP p14
- Pot de départ d'Abdel p15

**Rédaction:** Jonathan, Damien, Arnaud, Maxime, Najolie, Fabien, Myriam, Pascal.

**Photographie:** Merci à tous les reporters en herbe qui grâce à leurs portables, permettent d'illustrer nos articles.

# EDITO

Arnaud nous a quitté pour réaliser le projet qui lui tenait à cœur (page 6), Hélène a intégré la structure des Lupins pour découvrir un nouveau public, Jonathan et Abdel sont sur le départ en attendant leurs nouvelles orientations. Nous avons également accueilli Laure qui a intégré l'équipe éducative, Chloé notre stagiaire pour un mois et Samuel qui prolonge son contrat jusqu'au mois de juillet 2021.

En parallèle toujours le confinement qui limite nos activités et nous oblige à vivre un peu plus les uns avec les autres. Pas toujours facile dans ses conditions d'éviter les tensions ou les querelles. Heureusement ces derniers jours l'espoir est revenu en partie quand le gouvernement a décidé d'augmenter le rayon de déplacement et la durée des sorties. Cela nous permettra d'aller profiter de la neige qui a enfin décidé de montrer le bout de son nez.

Nous approchons des fêtes de fin d'année et bien entendu Katia et quelques jeunes se sont afférés à la réalisation d'objets pour notre marché de Noël. Des idées de cadeaux pour tous à des prix défiant toute concurrence.

Joyeuses fêtes et joyeux Noël.



Depuis sa création en 2006, le jeu Virtual Regatta connaît un succès fulgurant. Il permet à n'importe qui de se confronter aux régatiers du monde physique, ainsi qu'aux passionnés de toutes les nationalités. Le jeu est gratuit et disponible sur Internet et sur mobile. Avec une communauté de plus de 1 million de joueurs actifs, Virtual Regatta est la plus grande

Au moment où vous lirez ces quelques lignes, nous serons en pleine mer, certainement en train de batailler dans les anti cyclones ou dans le fameux « pot au noir ». Mais peu importe, notre objectif est de figurer parmi les skippers de cette épreuve de renommée mondiale. Pour la plupart d'entre nous, c'est une grande première ! Nous sommes de jeunes matelots qui allons découvrir les rudiments de la course. Nous savons également qu'elle sera longue, usante pour les organismes, mais peu importe le jeu en vaut la chandelle.

Sur le groupe des Isards nous sommes quatorze actuellement à participer. Si la course est individuelle, elle permet également d'associer plusieurs bateaux pour créer une équipe. Nous avons donc constitué la nôtre, « Team des Isards ». Elle est composée de :



Jonathan,  
Alexandre,

Brayan, Dimitri, Damien, Fabien, Anthony, Noah, Sofiane, Myriam, Nathalie,



*Sofiane et Noah en pleine gestion de leur bateau*

Arnaud, Fred et Pascal. Dans le hall, nous avons installé une carte du monde (prêtée gentiment par Anne-Lise). Chacun y a représenté son bateau à l'aide d'une punaise de couleur, et ainsi nous pouvons voir l'évolution de nos voiliers en temps réel. Ce jeu demande beaucoup de patience et d'investissement, car nous partons pour une épreuve de plus de 3 mois ...pour les meilleurs ! Au terme de cette course en solitaire, une coupe sera remise au vainqueur. En attendant, nous ferons le point régulièrement et vous tiendrons au courant des résultats sur le Mag.



## Simon de Cyrène épisode 3

<https://www.youtube.com/channel/UCgtFGIbAjmc00-elQXONXhg>

Pendant les vacances de la Toussaint, je suis retourné voir mes amis de Simon de Cyrène, pour partager des moments conviviaux. Cela a été l'occasion d'organiser des repas et des activités. Entre autres, un goûter gourmand, une table d'hôtes, jeux de société, jardinage... Au cours de ces rencontres, j'ai pu retrouver des connaissances et en découvrir de nouvelles. Lors de ces sorties, j'ai rencontré les membres de l'équipe Simon de Cyrène au grand complet. Cela



*Les extérieurs des appartements*



*Charlotte Coordinatrice des appartements et Elodie responsable de gestion.*

fait sept ans que l'association existe sur Marseille. Les appartements sont déjà



*Rita et Clara, deux volontaires du service civique.*

très avancés et les extérieurs quasiment finis. J'ai pu m'entretenir également avec la coordinatrice du projet. Avec elle nous avons échangé sur mon dossier et nous avons fait le point sur les



*Activité jardin*

pièces manquantes. Les choses se présentent bien et j'attends patiemment janvier, où je devrai débuter mon premier stage de découverte. J'espère bien sûr que le Coronavirus ne viendra pas nuire à mes projets.



## EN ROUTE VERS UNE NOUVELLE VIE

**A**près presque 3 ans au sein de la structure des Isards, me voilà en partance pour une nouvelle vie. Une place s'est libérée le jour de mon anniversaire (12 octobre) à l'Esat Cal Cavaller d'Enveigt. Aussitôt après, j'y étais admis et double surprise, c'est en section boulangerie - Pâtisserie que j'ai été pris. Je serai dans mon élément, car pour ceux qui le savent, je veux devenir pâtissier. La pâtisserie est ma passion et je voudrais en faire mon métier. Partir pour une vie d'adulte m'enchantait, bien sûr, mais me fait aussi un peu peur. Face à l'inconnu, je pense que c'est normal. Mes ami(e)s et les éducateurs me manqueront, mais nous resterons bien évidemment en contact.



ESAT Cal Valler d'Enveigt



Mercredi 25  
novembre,  
nous



avons organisé un goûter en l'honneur du départ d'Arnaud. Pour cet événement tout le monde était présent, les jeunes, les professionnels ainsi que la direction. C'est autour de quelques gâteaux réalisés

par notre pâtissier lui-même que nous avons partagé ces derniers moments de convivialité. Malgré la joie et la bonne ambiance, Arnaud part avec le cœur serré et beaucoup d'émotion.





Dimanche 8 novembre est une journée exceptionnelle puisque c'est l'anniversaire d'Anthony. Pour cet événement, nous avons mobilisé notre big pâtissier, à savoir, Arnaud. Pas question de faire dans la sim-

PLICITÉ pour célébrer l'anniversaire du plus jeune de notre groupe. Arnaud a tenu à réaliser un gâteau avec le personnage préféré d'Anthony. Dimanche dans la matinée il s'est affairé à la préparation de ce qui allait devenir un véritable chef-d'œuvre.

C'est au moment du goûter que nous nous sommes retrouvés dans le hall et que nous avons découvert son fabuleux gâteau aux couleurs d'Iron Man. Magnifique !

Une fois de plus pas question de souffler les bougies de façon traditionnelle. Vu le contexte sanitaire actuel nous avons dû improviser. Anthony a



soufflé deux bougies que Pierre tenait dans ses mains à distance règle-

## ATELIER CUISINE ANIMÉ PAR DELPHINE ET KATIA.

Tous les quinze jours un atelier découverte culinaire est adressé plus particulièrement aux plus jeunes du groupe. L'objectif est d'établir un



menu équilibré pour les préparer à accéder plus tard, au repas thérapeutique proposé par notre ergothérapeute, Isabelle. Dernièrement nous avons confectionné en entrée une salade de mâche et roquette aux graines de tournesol et noisettes, pour le plat principal, endives braisées, roulées au jambon et béchamel,



gratinées au gruyère et parmesan, pour le dessert nous avons réalisé une tarte au citron meringuée. Un pur délice. Il faut savoir que pour cet atelier nous avons toujours l'aide d'un grand.

## ZUMBA par Najolie

*La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines, mais aussi de styles variés comme la danse du ventre.*

Voilà 2 ans que je pratique la Zumba fitness, au club de Livia, en Espagne. Mes cours ont lieu le jeudi soir de 18h30 à 19h15. Sur ce créneau, je suis la plus jeune, les autres sont des personnes adultes. C'est Georgina notre coach sportif. Elle est très sympa

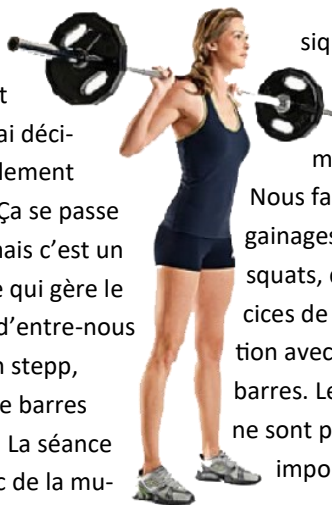
et les séances avec elle sont intenses, mais cool ! La Zumba se pratique sur une grande variété de styles de musique : les cinq styles principaux. ([salsa](#), [merengue](#), [cumbia](#), [reggaeton](#), [bachata](#)) auxquels s'ajoutent d'autres styles de musiques latines



et de musiques internationales, (danse orientale, musiques traditionnelles africaines ou indiennes).

## POWER BARRES

Cette année en complément de la Zumba, j'ai décidé de faire également du Power Bar. Ça se passe aussi à Livia, mais c'est un autre personne qui gère le cours. Chacun d'entre-nous est équipé d'un stepp, d'un tapis, et de barres avec des poids. La séance se déroule avec de la mu-



sique dynamique pour se motiver.

Nous faisons des gainages, des squats, des exercices de musculature avec les barres. Les poids ne sont pas très importants, ils

varient en fonction des possibilités de chacun. Nous terminons la séance par des étirements et des assouplissements..



<https://fr-fr.facebook.com/ClubOptimumFitness/>

# Mon expérience avec la Croix-rouge par Damien



Pour ce week-end de retour famille, je suis allé passer 3 jours chez mon ami Philippe. Chaque année, à l'approche de l'hiver, ce dernier propose de son temps libre aux associations humanitaires. Cette fois, à cause du confinement, le calendrier de la collecte alimentaire a été chamboulé et c'est ce week-end qu'elle a lieu. Pour la première, je vais participer à une opération de dons avec la croix rouge.

Samedi matin très tôt nous nous sommes rendus au QG de la Croix-Rouge pour un café et organiser la matinée. Philippe et moi avons été affectés à l'Intermarché de Pont Saint-Esprit. Notre mission est de distribuer des sacs aux clients en leur expliquant les raisons de notre présence. Bien sûr tous les moyens de protections ont été mis en œuvre afin de respecter les gestes barrières ( masques, gants, gels et sacs individuels ). En ce qui me concerne, j'ai été touché de voir comment les gens sont capables d'une grande gé-

nérosité et de beaucoup de solidarité quand il s'agit de défendre des causes telles que la

précarité et la faim. Cela a été pour moi une sacrée claquette et il est clair que ma modeste contribution

a suffi à m'ouvrir les yeux sur la difficulté que certaines personnes ont à s'alimenter. Cette expérience ne m'a pas laissé indifférent et il est évident que je reparticiperai à ces opérations dès que cela sera possible. Il faut savoir que

la Croix-Rouge ou les restos du cœur recherchent régulièrement des bénévoles.



PONT-SAINT-ESPRIT

## Banque alimentaire : les dons sont moins nombreux



Philippe, 58 ans, et Damien, 21 ans, sont bénévoles pour la Banque alimentaire.

Avec leurs gilets orange, difficile de ne pas voir les bénévoles de la Banque alimentaire mobilisés pour la 35<sup>e</sup> collecte nationale. À Intermarché, il y avait Philippe, 58 ans, et Damien 21 ans. Philippe est un fidèle de ce type d'actions. Il dit « être heureux de participer modestement à cette démarche solidaire envers les plus nécessiteux. Avec la morosité ambiante, à titre personnel,

je trouve que les dons sont moins nombreux. Quand on parle de dons alimentaires, beaucoup pensent aux pâtes, conserves, au riz. Pourtant, on manque de fruits frais, chocolat en poudre, huile, sucre et plats cuisinés à haute conservation. Concernant les produits non alimentaires, ce sont les produits d'hygiène qui font le plus défaut. Shampoing, savon, couches pour bébés. »



# Marché de Noël

Malgré le contexte actuel, Katia et ses petits lutins n'ont pas renoncé à proposer le Marché de Noël traditionnel des Isards. Au cours de nombreuses heures de



travaux manuels, nos petites mains agiles se sont affairées à réaliser des sujets divers et variés. Nous pouvons trouver, des suspensions, boîtes à

mouchoirs et bijoux décorées, des couronnes, des centres de table, des bougies, des cadres, des pots à crayons, des livres et carte de vœux. L'Impro à donné un coup de main en fabricant des pièces en bois ( sapins, boules de Noël, cerfs...). Une fois encore, la con-



fection de ses nombreux objets de décorations aussi jolis qu'utiles fera d'excellentes idées de cadeaux pour Noël. Il faut savoir que les prix proposés sont les moins chers de la région et tout est fait de façon artisanale. Le Marché a ouvert ses portes le 1er décembre, mais uniquement sur rendez-



vous, car comme toujours, nous devons respecter les mesures de protection qui s'imposent.

# Les idées cadeaux pour Noël

Par Fabien

## FORNITE

GALACTUS ARRIVE DANS FORTNITE ! REJOIGNEZ LE COMBAT LE 1ER DÉCEMBRE.

À vrai dire, ce n'était qu'une question de temps. Galactus s'approche dangereusement de l'île et met en péril notre réalité tout entière. Rejoignez le combat ultime contre Galactus lors de l'événement de conclusion du Nœud du conflit, le mardi 1er décembre à 22h (CET).



Monopoly Mauvais Perdants, le premier jeu de société où il est rentable de perdre. Ce nouveau Monopoly va révéler le mauvais joueur en chacun de nous. Lorsque tu iras en prison, tu payeras des loyers, tu feras faillite



## Krups Arabica Deluxe

Une machine à expresso qui va vous reconcilier avec le café Prix prohibitif mais quand on aime on ne compte pas ! 329 €

Le PlayStation VR est [en ce moment proposé au prix doux de 229,99 € par la Fnac](#) dans son tout dernier "méga pack" incluant le casque et sa caméra de suivi, ainsi que cinq de ses meilleurs jeux. Idéal



Sony PlayStation VR Mega Pack (V3) 239€

## Withings Body+



Cette balance connectée est proposée à prix réduit à 69,95 € (en [noir](#) ou [blanc](#) chez Boulanger et Amazon). Un excellent moyen de contrôler son poids pendant les fêtes de fin d'année

## Passation de relais !

Une nouvelle page se tourne au sein des Isards. Après 14 ans passés sur la structure, Hélène va rejoindre l'équipe des Lupins et découvrir un nouveau public. C'est avec beaucoup d'émotions que nous avons organisé un goûter en son hon- neur. Pour la cir-



constance, le Chef Arnaud avait comme à son habitude préparé un magnifique gâteau paré de belles fleurs en pâte à sucre.



Tout le groupe était rassemblé pour la remercier et lui souhaiter une bonne

condition. Hélène nous a rassuré en nous disant qu'elle nous laissait entre de bonnes mains puisqu'elle passe le relais à Laure. En effet, les anciens du groupe la connaissent bien puisqu'elle a fait son stage de fin de formation parmi nous et nous a permis de réaliser notre célèbre Clip sur fond de Rap ou chacun se racontait.

<http://youtu.be/QabZ9dHpKyE>

**Bonne continuation Hélène,  
bienvenue Laure !!!!**



# L'actu sportive

Ca c'est passé en novembre—décembre

**Diego Maradona**, « dieu » du football argentin, est mort le 25 novembre 2020 à l'âge de 60 ans. Plus grand joueur argentin de tous les temps,



Diego Maradona est décédé mercredi d'un arrêt cardiaque, comme l'a annoncé la presse argentine. Il laisse l'image d'un génie malicieux rongé par

la drogue et la gloire.

## L'équipe de France féminine

est actuellement en tête du groupe G: **Groupe G** : France, Autriche, Serbie, Kazakhstan, Macédoine du Nord. Elles sont qualifiées et rejoignent l'Angleterre pour la phase finale.



Le miraculé **Romain Grosjean** a vécu un l'enfer pendant 28 secondes. Cet accident spectaculaire aurait pu lui coûter la



vie mais heureusement il s'en sort avec quelques brûlures.

Choqué

d'être passé si près de la mort il a décidé d'arrêter sa carrière en formule 1.

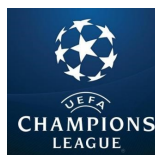
## Mort de Dominicci

l'ancien rugbyman international est [brutalement décédé le mardi 24 novembre](#), à Saint

-Cloud, en région parisienne. L'ex-joueur de l'équipe de France, de Toulon et du



Stade Français a perdu la vie après une chute d'une quinzaine de mètres, dans le parc du Domaine de Saint-Cloud.



**Paris St Germain** termine 1er de son groupe et se qualifie pour la suite de la compétition.

**Marseille** n'a pas réussi à se qualifier après plusieurs matchs peu convaincants. Termine dernier de son groupe.

**Rennes**: fini dernier de son groupe et n'ira pas en Europa Leagues

À l'occasion des World Rugby Awards 2020 qui avaient lieu hier soir, le néo-zélandais **Richie**

**McCaw**, double champion du monde en 2011 et en 2015 avec les **All Blacks**, a été

élu **joueur de la décennie**.



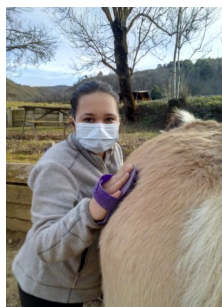


## Equitation avec Noémie

Tous les jeudis, Noémie, nous propose deux heures d'équitation au centre équestre de Palau. Notre groupe est composé de 4 jeunes et chacun à son cheval attitré. Cobalt avec Najoie, Chelsea avec Noah, Allezhop avec Max et Auret avec Léa. Avant de débiter la séance nous allons récupérer nos chevaux dans les prés, ensuite nous nous occupons du pansement complet. C'est nous également qui scellons les chevaux et c'est seulement après tout cela que nous faisons du manège à l'inté-

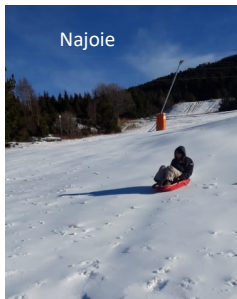


rieur de l'écurie à l'abri du froid. Anne qui s'occupe de nous nous fait faire de nombreux exercices comme du trot ou de la voltige. C'est toujours un merveilleux moment de passer ces quelques instants hebdomadaires en compagnie de nos chevaux préférés.

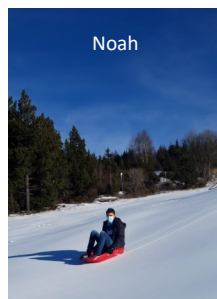


## Première sortie à la neige

Dimanche 6 décembre, la neige est enfin tombée sur la Cerdagne. Les stations de ski sont toujours fermées mais rien ne nous empêche d'aller nous y amuser. C'est à Eyne que nous sommes aller faire de la luge pour le grand bonheur de tous.



Najoie



Noah

## Les projets de la classe

### SIPFP de Samuel

Depuis le retour des vacances de Toussaint, nous avons mis en place de nombreux chantiers :

- Préparation des espaces en prévision des plantations maraichères au printemps prochain.
- Réalisation d'un composteur qui est placé actuellement près du quai des cuisines et qui est utilisé au quotidien.
- Participation au projet du Marché de Noël en confectionnant des boules, des étoiles, des cerfs des sapins et d'autres objets tous fait en bois.

Pour répondre à une demande du PPC, nous avons réalisé des poubelles en bois issues de la récupération de palettes.

- Aménagement des espaces verts de la Perle en taillant les haies, les arbres et en ramassant les feuilles qui se sont accumulées pendant l'automne.
- Dernièrement L'IEM les Lupins nous ont réclamé une étagère en forme de sapin pour faire leur aménagement de Noël.



# Pot de départ d'Abdel lundi 14 décembre







joyeuses  
fêtes  
et Bonne Année  
2021