

Le MAG des Isards N°8

Janvier - Février 2021



Vendée Globe! Le point nos engagés



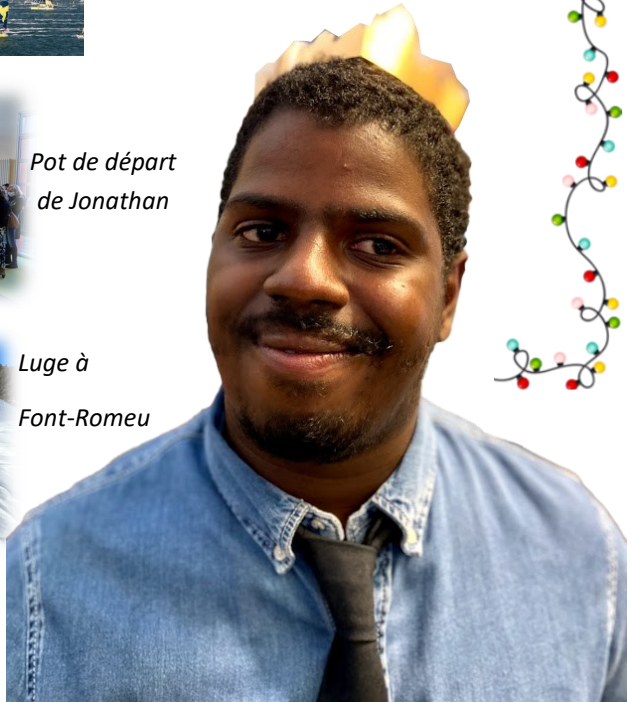
*Pot de départ
de Jonathan*



*Luge à
Font-Romeu*



Galette des rois à profusion



Le roi Jonathan



Dylan fête ses 15 ans et Joshua ses 20 ans

Sommaire

On dit enfin, au revoir à Jonathan! p3
Joshua fête ses 20 ans p4
Accrocs au Bop It p5
Jonathan nous régale - Promenade p6
L'atelier se démène / Atelier Tricycle p7
Simon de Cyrène « chapitre ultime » p8
Vendée globe - Festival de galettes pour l'Epiphanie p9
Les nouveautés hybrides p10
Luge à Font-Romeu p11
Repas Mc Do - Coucher de soleil p12
Atelier cuisine p13
Les 15 ans de Dylan p14
Equitation p15
L'actualité sportive p16

Rédaction: Jonathan, Damien, Max-Maxime, Fabien, Najolie, Sofian, Brayon Pascal.

Photographie: Merci à tous ceux qui participent de près ou de loin à l'élaboration du Mag, à Myriam pour ses nombreuses photos et à tous ceux qui font l'actualité.

Edito

Après les fêtes de fin d'année un peu particulières, nous sommes de retour aux Isards pour attaquer l'année 2021. Nous l'espérons bien entendu moins contraignante. En janvier, nous avons eu le plaisir de recevoir Chloé. Une jeune stagiaire éducatrice, dynamique et enthousiaste avec qui nous nous sommes bien entendus. Janvier c'est aussi l'intégration d'Alexandre sur l'internat et l'anniversaire de Joshua qui fêtait ses 20 ans. En février, c'est les 15 ans de Dylan et le départ définitif de Jonathan. Une nouvelle page des Isards qui se tourne, puisqu'après 8 ans passés sur notre structure il va nous quitter pour de nouveaux projets. Il part sur Marseille pour intégrer les appartements « Simon de Cyrène » que nous avons largement détaillés dans nos rubriques. A delà de nombreux souvenirs et amitiés qu'il laisse derrière lui, c'est aussi un de nos plus fervents rédacteurs qui nous quitte. Un coup dur pour le Mag des Isards. Ce qui nous reconforte c'est son désir de s'impliquer dans une nouvelle rédaction et de participer à l'élaboration d'un magazine au sein de l'association. Nous lui souhaitons bonne chance et bon vent !

Enfin, c'est mon tour !

Mon discours d'adieu

« Bonjour à toutes et à tous,

Merci d'être venus à ce pot de départ.

Après 8 ans aux Isards, je ne vous cache pas que ça me fait quelque chose.

Je veux simplement remercier les éducateurs, rééducateurs et toutes les personnes qui m'ont aidées et accompagné dans ma vie et pour mes projets, merci de m'avoir supporté!

Discours simple et efficace, sinon ça va durer trop longtemps

Tout simplement MERCI !!!

Et n'oubliez pas: VOTEZ GOMIS !!! »



Le Mercredi 3 Février 2021 n'était pas un jour comme les autres : en effet Jonathan GOMIS a fait son pot de départ , le verre de l'amitié après 8 années passées au sein de notre IME les Isards. Arrivé en Février 2012, Jonathan aura connu l'évolution de notre structure: l'hébergement au niveau du grand bâtiment au 2ème étage à la deuxième Unité de Vie, puis la délocalisation aux Escaldes et

enfin l'IME tel qu'on le connaît aujourd'hui depuis 2014. Au cours de ces années Jonathan a évolué et pris part activement dans la vie du groupe en participant à la commission des menus et membre titulaire au CVS prenant toujours à cœur ses responsabilités pour représenter ses pairs. Impliqué dans la vie associative du secteur, il se rendait aux vestiaires des Guinguettes pour y apporter sa bonne humeur, ainsi qu'au niveau du club de futsal les mercredis après-midi. Toute l'équipe des Isards souhaite à Jonathan la concrétisation de ses projets dans sa nouvelle vie à Marseille





Joshua fête ses 20 ans

Pour l'anniversaire de Joshua, le 9 janvier 2001, nous avons eu la visite



de sa famille. Sa maman et ses 2 sœurs avaient préparé le goûter. Elles sont venues avec deux gâteaux, un framboisier et un au chocolat. Elles ont apporté également trois glaces maison, vraiment délicieuses. Une au chocolat, une aux marrons et une à la pistache. Comme si cela ne suffisait pas nous avons eu droit également à une chantilly maison. Inutile de vous dire que Katia et Pierre ont largement abusé de la glace aux marrons. Pour les boissons l'équipe éducative avait mis à disposition quelques bouteilles de Champo-

my. En ce qui concerne les cadeaux, Joshua a été particulièrement gâté. Trois Jeux de Playstation et un joli pull. Comme toujours pour ces grandes



occasions, tout le monde était réuni dans le hall pour célébrer l'évènement. Un très bel après-midi qui restera marqué dans les mémoires.



Les Isards accros au Bop It

Si vous ne connaissez pas encore ce jeu électronique, c'est le moment de le découvrir. Depuis que Katia nous l'a présenté, difficile de l'ignorer. Cet appareil rend fou ! La règle d'utilisation est plutôt simple, mais maîtriser l'engin est une autre paire de manches. Dans sa version classique, il s'agit simplement de faire ce que le Bop It nous demande. Tordre,



tirez ou Bop It. 3 fonctions à la merci du premier venu, mais pourtant pas si faciles et qui vous rende complètement dépendant.



Chacun, à tour de rôle, nous tentons désespérément d'exécuter les directives sans nous tromper. Dans un premier temps, les choses se passent bien, mais au fur et à mesure, le Bop It accélère, il faut ouvrir grand les oreilles pour suivre la cadence imposée !

Depuis que nous l'avons découvert, tout le monde a essayé de battre le record, mais seule Laure a réussi à atteindre le score maximum de

100 ! Une énorme performance ! Pour autant, nous n'abandonons pas et nous continuons à nous battre pour essayer de l'égaliser .



Les personnes curieuses qui souhaitent défier le Bop It sont les bienvenues aux Isards. Prière de venir détendues et en respectant les gestes bar-



Comme nous l'avons évoqué, le rythme imposé par le Bop It peut nécessiter après un certain temps d'utilisation, une séance de méditation pour redescendre en pression et retrouver une zen attitude. Pour cela nous pouvons faire appel à notre Bouddha local: little Brayan !



Jonathan nous régale avec ses Samoussas fait maison.



Pendant les vacances de fin d'année, Jonathan et sa mère ont eu la très bonne idée de préparer des Samoussas. Une spécialité pas du tout marseillaise, mais plutôt Indou que la mère de Jonathan maîtrise parfaitement. Elle nous en a concocté une partie à base de poulet et l'autre de bœuf. Jonathan et Laure les ont passé au four quelques instants avant de les servir à table. Un vrai régal !



Étapes de préparation

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir les dés de [poulet](#) 3 min à feu moyen. Salez, poivrez. Ajoutez l'oignon haché, mélangez et laissez cuire 2 min en remuant. Laissez refroidir.

1. Ajoutez à la farce la coriandre et le fromage de chèvre frais. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement.
2. Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Coupez les feuilles de brik en deux et badigeonnez-les de beurre fondu. Rabattez chaque demi-feuille de brik en deux dans la longueur pour obtenir une bande. Disposez 1 cuil. de farce à 4 cm de la base. Rabattez en triangle une fois à gauche, une fois à droite et ainsi de suite. Fermez l'extrémité en la rabattant dans le dernier pliage.

Astuces et conseils pour Samoussas au poulet
Les samoussas peuvent être préparés à l'avance et congelés crus.. A accompagner d'une sauce tomate rehaussée d'une pointe de curry.

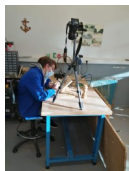
Promenade en groupe

Très souvent l'après-midi, nous partons marcher avec les jeunes aux alentours d'Osseja. Les premières sorties étaient parfois difficiles pour quelques-uns, mais aujourd'hui c'est différent. Actuellement il est assez fréquent que nous fassions des tours de près de deux heures et parfois de plus de 6 kilomètres.



L'atelier de la SIPEP

Au cours de ces deux mois, l'atelier a réalisé pas mal de travaux :



Le couloir des anciens

Isards : Dans un état très abimé, nous avons nettoyé les murs à la spatule, rebouché les trous avec de l'enduit. Prochainement, nous repeindrons les murs au retour des vacances d'hiver. Khaily et Samuel ont également refait une partie des murs de la salle de bain.



Nettoyage des abords des bâtiments : A l'aide d'outils, sécateurs, débroussaillouse, cisaille, scie à bois....nous avons élagué les arbres, ramassé les branches et mis un peu d'ordre pour faire plus propre.



Support de portables et bougeoirs : sur des pièces en bois que nous avons usiné à l'aide d'un tour à bois, nous avons réalisé des support pour y mettre nos portables et des bougeoirs très jolis et très pratiques.



Atelier Tricycle

Le jeudi matin, c'est sortie tricycle encadrée par Isabelle, Alba et Pierre ou Pascal. Léa, Sofian, Joshua et Jonathan sont tous les quatre concernés par cet atelier. Qu'il neige, qu'il vente, ou qu'il fasse froid, nous sommes toujours partants pour cette activité. Une fois équipés du casque et une rapide vérification du matériel, nous partons faire un tour à Palau de Cerdagne. Il faut savoir que le tricycle, par sa conception, est assez imposant.



Dans les ruelles du village, nous devons être prudents et adapter notre allure

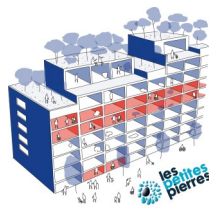
pour circuler en toute sécurité. Cela fait partie des consignes qu'on nous enseigne lorsque nous sortons.



Pour s'adapter au rythme de chacun, il est parfois nécessaire de faire des séances individuelles. Nous nous séparons en deux ou trois groupes et nous retrouvons un peu plus loin. Après un circuit de près d'une heure, nous rentrons, souvent bien fatigués, mais satisfaits par les efforts réalisés.



Simon de Cyrène chapitre ultime



Pendant les vacances de fin d'année, je suis retourné comme cela était prévu rendre visite à mes compagnons « Simon ». Lors de cette première rencontre, nous avons passé l'après-midi à jouer à des jeux de société, l'objectif étant de passer un moment convivial et d'apprendre à mieux se connaître.



Pour notre deuxième rencontre, nous nous sommes donné rendez-vous au port de Marseille pour le marché de Noël. Cette fois, nous étions en présence d'une autre association et de ses membres. Nous avons flâné autour des stands, en discutant et en faisant connaissance.

Pour notre troisième et dernière rencontre, c'est autour d'un petit goûter

aux appartements de Simon de Cyrène que nous sommes réunis. Nous en avons profité pour visiter les locaux. J'ai vraiment été emballé par les studios qui sont tous neufs et adaptés à tout type de handicap. Les extérieurs ne sont pas encore finis, mais les travaux auront lieu dans le courant de l'année. En ce qui concerne mon programme, je dois retourner le 19 janvier à l'association pour effectuer un stage d'une semaine. J'intégrerai pour la première fois les appartements, nous ferons un apprentissage des règles de vie, du fonctionnement, du planning des prises en charge pour ceux qui en ont besoin.



Jonathan

Mon stage: je l'ai effectué en compagnie de quatre personnes avec des handicaps différents. Chacun d'entre nous avait son studio équipé et possédait une jolie terrasse. Les repas sont pris dans une salle commune et les activités proposées par l'équipe encadrante sont également en commun. Durant mon stage, j'ai eu l'occasion de faire des

sorties dans le quartier, de faire du théâtre, des jeux de société et une table d'hôtes ou tout le monde participe à l'organisation du repas. Ce stage s'est très bien passé. Je retournerai lundi 8 février finaliser mon évaluation et aménager définitivement les appartements Simon de Cyrène.



Voilà près de deux mois que le départ de la course a été donné. Il est temps de faire le point sur la situation de nos voiliers.

Comme nous l'avions dit c'est une épreuve qui demande beaucoup de patience et pas mal de présence. Du coup, l'engouement du départ de la course n'a pas duré pour tous. Damien s'est vite perdu dans l'atlantique, Arnaud et Brayan se sont échoués sur les côtes du Brésil, Sofian en Antarctique et Anthony sur celles d'Afrique. A l'heure où nous écrivons ces lignes les voiliers sont répartis entre le Cap horn et l'équateur. Pascal, Nathalie, Fred et Myriam sont arrivés. Noah, Alexandre et Jonathan sont toujours en course et devraient arriver avant la fin du mois de février. Le classement Officiel de la course dans « l'actualité sportive » page 16.

La Galette des rois à l'honneur



Dimanche 10 janvier, pas question, de râter galette des Rois traditionnels.



Pour l'occasion, c'est Katia qui a ouvert les hostilités en nous en préparant une à la frangipane, selon la recette de Cyril Lignac. Une deuxième a été réalisée par

Fred, mais cette fois au chocolat et à la poire. Plus tard, Pascal en a fait une également à la frangipane. Inutile de



vous dire que ces différentes recettes ont remporté un franc succès. Najoie, Khaily, Chloé et



Myriam ont eu la fève. Et oui, vous avez bien lu, trois galettes mais quatre fèves. Fabien en a prêté une de plus pour augmenter les chances d'être roi ou reine.

Comme la coutume le veut, ceux qui ont eu la fève doivent à leur tour offrir une galette. Nous sommes impatients !



L'explosion des Hybrides

En associant le thermique et l'électrique, l'hybride semble réunir le meilleur des deux mondes. Cependant, c'est surtout en usage urbain qu'elle se révèle très pertinente. Faisons

1/ Toyota Yaris HSD – 20 950 €

La quatrième génération de la Yaris hybride sortie à l'été 2020 démarre à 20 950 € au catalogue.



Fabriquée en France, la citadine s'est profondément renouvelée pour affronter la concurrence naissante. Elle embarque un 3 cylindres essence de 91 ch et 120 Nm associé à un moteur électrique de 80 ch 140 Nm. La petite batterie lithium-ion remplace l'ancienne technologie Ni-Mh et gagne 16 % de puissance tout en réduisant son

2/ Honda Jazz e:HEV – 21 990 €

Disponible depuis l'été 2020, la citadine embarque un bloc essence de 97 ch associé à un moteur électrique pour un total de 109 ch et 131 Nm de couple. Tant mieux pour la consommation, qui affiche 4,5 l/100 km en cycle mixte WLTP. Son tarif démarre à 21 990 €, et offre un véhicule sobre en carburant et en mainte-



nance

3/ Renault Clio E-Tech – 23 100 €

la Renault Clio E-Tech revendique une consommation de 4,3 l/100 km en cycle mixte. Un gain non négligeable face aux 5,2 l/100 km affichés par la Clio essence 100 ch. Si ses performances sont supérieures, son tarif de 23 100 € est encore trop élevé face à sa rivale japonaise et à ses sœurs thermiques. Il y a effectivement 4 300 € d'écart entre une Clio essence ou GPL Tce 100 et la version E-Tech de même finition. Une différence qui se creuse à 8 110 €



4 / Hyundai Kona hybride – 27 350 €

Décliné en hybride depuis mi-2019, le Hyundai Kona récupère la technologie existante sur la Ioniq et le Kia Niro. On retrouve donc un bloc essence 1,6 l de 105 ch et un moteur électrique de 43 ch dispensant un total de 141 ch et 264 Nm de couple. Bien connu pour ses versions 100 % électriques à succès et thermiques, le Kona offre une alternative intéressante en hybride classique. Il consomme 5 l/100 km en cycle mixte contre 6,3 l/100 km annoncés par la motorisa-



Partie de luge sur les pistes de Font-Romeu



Mercredi 13 janvier, la neige est bien présente sur les pistes et le temps est ensoleillé. L'occasion parfaite pour



aller s'amuser avec les luges. Auparavant, nous sommes allés rendre les skis que nous avions loués pour la saison, car cette année, il y a

peu de chance pour nous puissions les utiliser. Une fois fait, nous nous sommes rendus sur la station de Font-Romeu pour dévaler les pentes. Fabien,



leur tour. Après un premier essai plus ou moins laborieux, nous sommes remontés, mais cette fois un peu plus haut, histoire de profiter encore davantage de la descente. L'objectif était de faire la plus grande distance sans se renverser. Finalement, c'est Dylan qui l'a emporté. Un bel après-midi sous le soleil et la bonne humeur.



Anthony, Noah sont partis à fond pour être les premiers en haut de la piste. Dimitri, Jonathan et Maxime sont restés en retrait en attendant patiemment



Mc Do s'invite aux Isards

Une fois n'est pas coutume, samedi 23 janvier nous avons décidé de nous offrir un repas McDo. Ras le bol du confinement, de ne plus faire des courses, de ne plus sortir dans des lieux publics, cinémas, spectacles manifestations et nous en passons ! Aujourd'hui, nous nous faisons plaisir ! Évidemment pas question de manger sur place, mais à



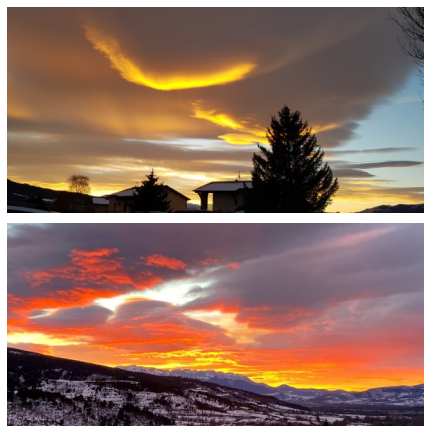
emporter bien sûr. Après avoir passé commande auprès de tout le groupe, direction Ur pour récupérer les 18 menus. Pas une



mince affaire surtout aux heures de pointe ! Une fois tout vérifié, retour aux Isards, où nous sommes attendus avec impatience. Les différents menus trouvent rapidement leurs propriétaires et chacun va s'installer pour profiter de son festin. Tout le monde évidemment vous dira que c'était excellent et que McDonald c'est la vie. Un point de vue qui prête à réflexion.

Les plus beaux coucher de soleil de Cerdagne

Pas besoin de parcourir le monde pour se trouver face à des paysages grandioses. Ici en Cerdagne et le plus souvent devant notre fenêtre, nous avons le privilège, d'assister à de somptueux couchers de soleil. A vous d'admirer !





Mardi 19 janvier, dans le cadre de l'atelier cuisine avec Delphine et Katia, sont conviés les plus jeunes du groupe, pour y apprendre les notions culinaires et découvrir des repas équilibrés. Nous réalisons des plats simples comme des pommes duchesse, faites maison. C'est l'occasion de faire découvrir à certains des aliments et des goûts, parfois à leur plus grande surprise. Lors de ces repas, nous intégrons toujours un des grands du groupe pour partager le repas comme Fa-

bien, Damien, Léa, Maxime ou Khaily. Il arrive parfois qu'un membre du personnel soit invité. Cela a déjà été le cas pour Myriam notre infirmière et Nathalie, notre personnel d'entretien.





Samedi 6 février, c'est au tour de Dylan de fêter ses 15 ans. Comme toujours pour ces événements, nous préparons un après-midi festif

avec un goûter amélioré. Fred, Joshua et Dylan se sont attelés aux fourneaux pour préparer le gâteau préféré de ce dernier, un fondant au chocolat.

Vers 16h30, nous nous sommes tous réunis dans le hall pour souffler les bougies de la magnifique réalisation culinaire de nos pâtisseries. Pour la circonstance, nous avons sorti quelques boissons, Champony, Coca-Cola et Orangina. Pas question de terminer la cérémonie sans offrir un petit présent à Dylan, un CD de Kenji et des posters de ses passions, à savoir, les avions et les monuments. Encore un bon moment, passer tous ensemble !



Equithérapie avec Noémie



Tous les jeudis de 14h30 à 16h30 nous partons avec Noémie pour une séance d'équithérapie. Nous nous rendons en véhicule jusqu'au centre équestre de Palau de Cerdagne. Une fois sur place nous récupérons nos chevaux (toujours les mêmes), pour les toiletter et les sceller. Ensuite, nous partons pour faire des tours à l'intérieur du manège, pour une durée approximative de 1 heure. La monitrice Anne nous guide pour limiter les fautes de conduite sur le cheval, elle nous apprend les changements d'allure, au pas et au trot. Il est même arrivé que nous fassions une initiation à la voltige. Une fois la séance terminée, nous enlevons les scelles, nous procédons à un dernier pansage pour enfin les ramener dans leurs enclos.



Max

Max



Léa



Najoie



Noah

L'actualité sportive

Janvier - Février

La 43^e édition du Rallye Dakar s'est déroulée du 3 au 15 janvier 2021 en Arabie saoudite.



Classement Autos

- 1 Peterhansel (FRA) /Boulanger (ITA)
- 2 Al-Attiyah (QAT) /
Baumel (FRA)

Classement Motos

- 1 Cornejo Florimo (CHL)
- 2 Price (AUS)
- 3 Sunderland (GRB^o)

Le Championnat du monde masculin de handball 2021 est la 27^e édition. Elle a eu lieu du 13 au 31 janvier 2021. Elle réunit les meilleures sélections nationales.



Malgré la conjoncture et les risques de confinement le tournoi des 6 nations a été maintenu. La France a démarré le tournoi sur les chapeaux de roue avec une victoire sur l'Italie : 50 à 10

Coupe du monde de ski alpin: Début de saison en fanfare pour Alexis Pinturault. Actuellement en tête, nous sommes derrière lui pour le soutenir et espérer qu'il décroche le Globe.



Une course magnifique avec de nombreux rebondissements. Après 80 jours de lutte acharnée, le final s'est joué dans un mouchoir de poche. Le premier à avoir franchit la ligne n'est pourtant pas celui qui l'a emporté. Les bonifications attribuées aux skippers ayant détourné leur route pour sauver Kevin Escoffier ont permis à Yannick Bestaven d'emporter la 9^{ème} édition du Vendéeglobe.

Classement Général: 1 Yannick Bestaven 2 Charles Dallin 3 Louis Burton. Chez les femmes Clarisse Cremer finit 1^{er} et bat le record féminin de la traversée.