



EDITION DU 15/04/2020

# Chab' News “Ensemble!” scolaire Chabrillan

DANS CE NUMERO

## Résurrection

par Pierre-Yves Michel, Evêque de Valence

Depuis plusieurs semaines de confinement, j'imagine que votre courage risque un peu de faiblir... L'épidémie reste active et il y a encore beaucoup de malades. Pour vous les enfants et les jeunes, la persévérence pour le travail scolaire à la maison n'est sûrement pas si facile, et vous commencez sans doute à avoir des fourmis dans les jambes... C'est très important que vous exprimiez ce que vous ressentez, les questions que vous vous posez, les idées qui vous viennent pour l'avenir de ce monde si beau et si fragile à la fois.

La fête de Pâques vient nous donner un nouvel élan. « Dans le monde, vous aurez à souffrir, nous dit Jésus, mais courage ! moi, je suis vainqueur du monde ! » (Jean 16, 33) En allant jusqu'au bout de l'amour, comme il le montre en lavant les pieds de ses disciples, en acceptant d'être rejeté et tué injustement, **Jésus trace un chemin de vie : l'amour est plus fort que la mort.**

[www.valence.cef.fr](http://www.valence.cef.fr)

**ÉGLISE CATHOLIQUE  
DANS LA DRÔME**  
DIOCESE DE VALENCE

A rectangular graphic with a pink border. Inside, there's a logo for the Catholic Church in the Drôme, which consists of three stylized red and yellow petals or leaves. Below the logo is a portrait of a man with glasses and a dark suit. At the top, the website address "www.valence.cef.fr" is written in white. At the bottom, the text "ÉGLISE CATHOLIQUE DANS LA DRÔME" and "DIOCESE DE VALENCE" is written in red.

En relevant son Fils d'entre les morts, Dieu notre Père nous ouvre à cette vie nouvelle. La résurrection, ce n'est pas un coup de baguette magique qui arrangerait nos problèmes. C'est la présence de Jésus ressuscité qui par son Esprit, habite nos coeurs et y répand l'espérance et la joie d'être des vivants pour toujours, par-delà la mort. [Je vous offre la prière que j'ai composée pour le diocèse : « prière pour le temps pascal en temps d'épidémie ».](#) Elle peut accompagner votre route jusqu'à la Pentecôte et vous donner du courage et de la confiance.



Jacques Bouteille Directeur diocésain

Retrouvez Jacques Bouteille dans une vidéo qui aborde l'éducation au discernement. Page 9

Vous pouvez visualiser [ici un message vidéo](#) de nos deux chefs d'établissement à l'occasion des vacances de Pâques.



Des portraits comme autant d'inspiration

Une rubrique dédiée aux valeurs incarnées par nos sportifs qui nous donnent un coup de pouce. Cette semaine le karaté est à l'honneur Page 6

# Maternelle

Par Isabelle Carret

## Créer un herbier

Sensibiliser les enfants à la nature alors que le printemps s'installe pour de bon tout en partageant une activité ludique ? Confectionner un herbier peut s'avérer être une bonne piste pour se reconnecter avec la nature en cette période de confinement et à la veille des vacances...

De nombreuses études ont démontré l'intérêt d'observer la nature. Grâce à cette activité les enfants développent leur capacité d'observation et leur concentration. Les légumes du jardin ou même quelques fleurs le long du chemin feront l'affaire. Les fanes des carottes que l'on trouve sur le plan de travail de la cuisine sont autant de trésor à explorer avec les plus petits.

**« On peut confectionner un herbier avec les quelques**

plantes qui nous entourent.  
Nul besoin d'aller bien loin.»

Il nous faut :

- Des journaux (ou du papier absorbant).
- Des cartons à dessin ou des chemises cartonnées et des objets lourds pour aplatis les plantes. Un dictionnaire fera l'affaire !
- Du scotch transparent
- Des feuilles à dessin.
- Éventuellement, un appareil photo pour les plantes en place dans leur milieu avant la récolte.



Attention certaines plantes peuvent être toxiques il ne faut pas porter les doigts à la bouche après les avoir touchées !

Bonne idée : Photographier l'herbier permet de le partager en toute sécurité avec ses proches et particulièrement avec nos aînés qui seront ravis de se souvenir du nom des plantes. L'occasion d'apprendre en famille !

**Le liège offre une infinité de possibilités dès qu'il s'agit de confectionner des animaux**

Cette semaine l'Afrique s'invite dans votre salon avec des animaux de la Savane !

Pour commencer il nous faut :

- Des bouchons de liège
- Des allumettes (à manier avec papa ou maman)
- De la peinture
- Un feutre noir

Nettoyer les bouchons de liège. Peignez les bouchons de liège de la couleur de l'animal choisi. Servez-vous des

## Animaux en bouchon

allumettes pour confectionner les pattes et dessiner le nez et la bouche de l'animal à l'aide du feutre noir. Le tour est joué !



**Le Chab' Plus : L'idée est de conjuguer dans cette rubrique le caractère ludique du bricolage et la protection de l'environnement en utilisant du matériel de récupération.**

# Elémentaire

**Marie-Christine Gery-Nolot, professeur des écoles à Saint Jean-Baptiste à Allan nous présente un projet innovant intitulé « la présentation des 100 jours ».**

Il s'agit d'un jeu-rituel pour les CP/CE1. Ce petit rituel consiste à dénombrer les jours en ajoutant une paille dans un verre à chaque jour d'école qui passe. Mais sincèrement on se prend au jeu et cela peut marcher pour toute la famille ! [Retrouvez plus d'infos encore sur le padlet.](#)

Lorsqu'on a atteint les 10 pailles dans le verre des unités, on rassemble les 10 unités pour les échanger en une dizaine que l'on met dans le verre des dizaines. Idem, lorsqu'on a 10 dizaines, on les rassemble pour les échanger en une centaine que l'on met dans le verre des centaines.

On atteint donc l'objectif des 100 jours ! Pour les plus grands, on cherche combien il reste de jours avant le 100ème jour

Le 100ème jour est célébré par une grande fête, c'est l'occasion de faire un travail approfondi sur le nombre 100 afin que les élèves conceptualisent bien le fait que 100 c'est 100 unités mais aussi 10 paquets de 10 ou 1 paquet de 100.

Ce rituel a été poursuivi au cours du travail à distance afin de garder des repères rassurants face à cette délocalisation de « l'école qui continue à la maison », de poursuivre l'apprentissage de la numération et enfin parce que l'inquiétude exprimée le jour de l'annonce du confinement des élèves était : « On sera revenu à l'école pour le 100ème jour ? »

Comment adapter cette fête, devenue une tradition partagée avec toute l'école St Jean-Baptiste ?

J'ai découvert les « Padlets », j'ai adapté les activités au confinement pour garder le côté festif et ludique de ce jour tant attendu qui émerveille les élèves !

Ces moments inédits peuvent être déstabilisants mais aussi innovants pour nous, enseignants... Recherche de nouveaux outils, apprentissage de nouvelles techniques... Des compilations de ressources et de partages avec un aspect collaboratif avec les parents. C'est intéressant ! A garder pour l'avenir !

## MON CM2 À LA MAISON

[Retrouvez les petits scientifiques de Mon CM2 à la maison le blog](#) édité par Claire Etuy et Marie Majurel enseignantes de CM2 à Chabriallan  
Retrouvez aussi dans la [rubrique artistique les plus beaux dessins !](#)

## SOPHROLOGIE AVEC FLORENCE



Florence fait partie de l'équipe éducative de Chabriallan. Outre son travail de surveillante, elle intervient en tant que praticienne certifiée en sophrologie dans le cadre de la classe de CP et de CE1 de Madame Maryline Wagner et de Valérie Lara-Gambin à Chabriallan. Florence continue à se mobiliser pour le bien-être des enfants durant le confinement et partage avec nous des séances en ligne. [Découvrez la 1ere séance.](#)

## BRICOLAGE

**CETTE RUBRIQUE BRICOLAGE EST L'OCCASION DE FAIRE DE LA RÉCUP'**

## DES POULES AVES LES BOITES D'OEUVFS!

Une idée ludique et sympathique pour réutiliser les boîtes à œufs.



## DES POUSSINS AVEC DES ROULEAUX DE SOPALIN

Et avec les rouleaux de sopalin nous pouvons confectionner des petits poussins ! Un post it découpé aux ciseaux, un peu de peinture pour colorer du carton qui servira pour le bec et les pattes et hop ! le tour est joué !



# Collège

par Brigitte Roudière Référente EARS,  
DDEC26

## Je fais tout à la dernière minute : Je suis un « urgentiste » !



Certains jeunes ou enfants donnent l'impression de tout faire au dernier moment. C'est aussi ceux-là de qui l'ont dit dans le cadre scolaire qu'ils « pourraient mieux faire » !

- Cela veut-il dire qu'ils ne mesurent pas l'importance de ce qu'ils doivent faire ?
- Cela explique-t-il un manque d'organisation ?
- Cela veut-il dire qu'ils sont négligents ou laxistes ?

Et bien c'est tout le contraire !

Le stress, la peur de ne pas être à la hauteur, la crainte du regard (du parent par exemple), de mal faire ou de ne pas assez faire peut entraver une certaine anticipation dans l'exécution.

En règle générale, si le devoir à faire, la leçon à apprendre, le dossier à rendre, sont réalisées dans l'urgence, à la dernière minute, la manière de le concevoir, d'y réfléchir, d'y penser est bien présente à l'esprit bien avant la date-butoir.

Ce qui permettra d'ailleurs une réalisation plutôt honorable même si elle

avait pu être davantage exploitée, développée.

Comment permettre la diminution de ce stress, de cette angoisse réelle du regard posé sur lui ?

- Rassurer dans le quotidien sur la valeur, les compétences, les capacités.
- Avoir le goût des échanges avec lui. Lui montrer que son avis compte même s'il n'est pas partagé.

Par exemple, définir un temps spécial rien que pour lui, d'échange en tête à tête juste pour partager des choses de la vie de chacun. Ce moment même court (1h) devra être de qualité et paisible.

Il se peut malgré tout que votre enfant fasse partie de **ceux qui ont besoin d'adrénaline pour s'inspirer et le stress du dernier moment va permettre sa créativité.**

Dans ce cas, saluez la performance (même si la note est moyenne) tout en imaginant avec lui les bienfaits supplémentaires et l'intérêt pour lui et ses compétences d'une anticipation dans son travail. La réflexion fera son chemin.



## LA RECETTE DE LA SEMAINE

Rien de tel qu'une recette en anglais pour se mettre aux fourneaux et faire plaisir à ceux que l'on aime. Nous remercions Fabienne Enel enseignante d'anglais pour ce partage.

### Shortcrust pastry

150 g candied orange peel (diced)

150 g butter

250 g flour

50 g sugar

1 packet of vanilla sugar

1 teaspoon orange zest

1 egg (size M)

2 tablespoons orange liqueur

### Plus

100 g orange marmalade

250 g icing sugar

5 tablespoons orange juice

candied orange pieces

1. Chop the candied orange peel very finely in an electric food processor.

2. Mix flour with sugar, vanilla sugar and orange peel in a bowl. Add the egg, butter in pieces, orange liqueur and 1 tablespoon of cold water. Chop everything with a knife to make dry crumbs. Then knead everything quickly by hand to form a smooth dough. At the end, knead in the candied orange pieces.

3. Divide the dough into three portions and form a roll from each portion. Freeze for 1 hour. Cut the pastry roll into 4-5 mm thick slices. Place on the baking trays covered with baking paper. Bake in preheated oven at 175°C (Gas mark: 2-3, Fan assisted: 160°C) for about 8-10 minutes. Allow cookies to cool on a wire rack.

4. Stick the cookies together with orange marmalade. Sieve icing sugar into a bowl. Mix with orange juice to make an icing. Spread over the cookies and decorate with candied orange pieces.

# Lycée

Par Guy Guegen et Annie Piat

**Les lycéens gardent le cap et la forme ! Bon nombre d'entre vous continuent voire intensifient leurs pratiques sportives adaptées au confinement et au cadre législatif. Alors retrouvez les bons conseils de Guy Guegen enseignant d'EPS à Chabrillan.**

## La rubrique Sport de Guy Guegen

Bonjour à tous

Nous traversons quelque chose d'inédit et particulièrement déstabilisant pour la plupart d'entre nous !

Quoiqu'il en soit, l'objectif pour nous tous est de sortir de cette situation en respectant les consignes qui nous sont données, aller de l'avant et positiver !

Vous êtes confinés et mes collègues des autres disciplines assurent la continuité pédagogique qui leur incombe : il me paraît important que nous aussi les profs EPS apportons notre " pierre à l'édifice " !

" **MEN SANA IN CORPORE SANO** ", vous connaissez tous cette devise latine qui met en avant l'humain au travers de l'équilibre du corps et de l'esprit ! Eh bien, il va falloir la mettre en application en famille !

Se ménager des plages de récupération, d'oxygenation après des périodes de télé travail ou de cours en ligne !

10/15' toutes les 2 heures, 30' par jour ou plus : peu importe la durée, à vous de choisir !

**Mais, ATTENTION, on respecte le cadre législatif** donc on reste à la maison ou proche (pour le moment autorisé et on fait appel à son bon sens)

Ce tuto s'adresse aux élèves donc nous utiliseront 3 grands thèmes qu'ils connaissent pour les avoir pratiqués

1 Solliciter l'appareil CARDIO VASCULAIRE (courir près de chez soi ou chez soi 1'/2'/3'/5'/10', faire de la corde à sauter : **on ne cherche pas l'exploit, le record, on cherche simplement à se mettre en mouvement**

2 On sollicite le RENFORCEMENT MUSCULAIRE soit par posture (gainage, chaises, abdos en position maintenue) soit en mouvement (bondissements, pompes, tractions, abdos en mode contraction / relâche)

3 On sollicite les ETIREMENTS, on prend une posture et on la maintient 15 à 20" en cherchant à chaque fois à faire travailler différents groupes musculaires. Tous les exemples sont possibles.

**Faites le seul ou en famille c'est mieux, on s'aide, on se corrige, on est plus inventif à plusieurs et cela est tout de suite plus ludique !**

Allez, je vous donne un exemple pour une séance de 20'

Besoin en Matériels : 1 balai, 2 bouteilles d'eau !

1 trottiner 3 minutes tranquille

2 balai posé au sol, sauter 2 pieds devant le manche, 2 pieds derrière le manche 4 x 30" / récup 15" CARDIO

3 balai posé au sol, sauter à cloche pied devant / derrière, idem

4 Prendre les 2 bouteilles à bout de bras en forme de croix et tenir 4 x 30" / rcp 15" statique

5 Variantes dynamique, ramener les bras devant, ouvrir, fermer, idem RENFORCEMENT MUSCULAIRE

6 tenir les bouteilles bras tendus, dans le prolongement de l'œil, monter à droite, descendre à gauche et inversement

7 Main droite sur omoplate gauche, tirez le coude droit avec la main gauche en restant

bien droit (maintenir 20 à 30") X3 ETIREMENTS

8 Main gauche sur omoplate droite, tirez le coude gauche avec la main droite en restant bien droit (maintenir 20 à 30") X3

9 Faites comme le chat qui s'étire (l'objectif est d'étirer les membres que l'on a sollicité pendant le renforcement musculaire)

10 Buvez de l'eau ...

J'attends vos retours ! A très bientôt et EN FORME

Guy Guegen professeur d'EPS

## CONSEILS

Il existe plein de choses sur Internet, mais ATTENTION, pas d'exploit, pas d'exercices périlleux ou difficiles : il ne faut pas se blesser, simplement se maintenir en forme

## SÉANCE DE SOPHROLOGIE

*Madame Piat nous propose un quatrième voyage dans le futur. L'idée est de se projeter dans quelques semaines ou quelques mois*

*Cela peut être bien en ce moment et peut faire du bien à tout âge ! Cliquez sur ce lien pour accéder à la séance.*

# Chab' Coaching

Propos recueillis par Isabelle Carret

**« La confiance en soi est la base de l'équilibre mental »** Cette phrase est de Jigoro Kano fondateur du judo. Elle nous aide à comprendre que les arts martiaux vont au-delà d'une pratique de self défense. Ils sont avant tout une opportunité pour mieux se connaître et avancer dans la vie. Chab' News va à la rencontre de personnalités du monde du sport pour recueillir leurs conseils dans le contexte inédit de confinement que nous connaissons. Cette semaine le karaté est à l'honneur avec la triple championne du monde de la discipline Laurence Fischer et notre collègue karatéka Marc Guy professeur de français à Chabrillan.



Laurence Fischer

Diplômée de l'ESSEC Business School en marketing sportif, membre de la commission des athlètes de haut niveau au CNOSF (Comité national olympique et sportif français), Laurence Fischer est aujourd'hui ambassadrice pour le Sport auprès du Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères. (Ndrl : La France dispose du troisième plus grand réseau diplomatique dans le monde après les USA et la Chine).

Laurence Fischer peut s'appuyer sur ses expériences acquises dans le cadre de nombreux projets en France et à l'étranger avant de travailler pour le Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères. Cette militante de l'éducation par le sport a été à l'initiative de Fight for dignity. Cette association a pour but de venir en aide aux femmes victimes de violences grâce à une pratique adaptée des sports, et en particulier le karaté. Fight for Dignity a lancé une recherche action pour mesurer l'impact de la pratique du karaté sur les patientes en partenariat avec l'université de Strasbourg.

Laurence Fischer apporte par ailleurs son expertise dans le cadre de projets dotés d'une approche holistique comme celle adoptée à la maison des femmes de Saint Denis. Cette structure propose à des femmes victimes de violences de se reconstruire en leur offrant un parcours de soins, un accès au planning familial, à la police, à des conseils juridiques mais aussi des cours de français et activités culturelles (théâtre et danse).

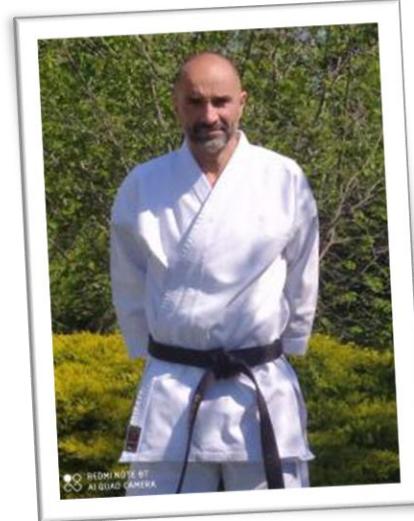
**Pourquoi s'engager et partir à l'autre bout du monde pour enseigner le karaté à des femmes qui ont subi des traumatismes ?** « Le déclic s'est fait lorsque j'ai rencontré des victimes. J'ai décidé de m'engager en apportant mon expérience à des formateurs qui à leur tour toucheront le plus grand nombre de personnes. »

Le Karaté pour se reconstruire. Retrouvez Laurence Fischer dans ce reportage intitulé « le karaté pour se reconstruire » proposé par Arte TV.

**« Restez chez vous et faites du sport. Restez actifs à la maison. Vous avez des enseignants qui vous encouragent, des tutos disponibles en ligne. Le digital est un formidable outil complémentaire »** Laurence Fischer

Pour Laurence Fischer le confinement passe par un rythme régulier de sommeil et un équilibre alimentaire associé à une pratique sportive adaptée. Elle s'y tient avec sa famille qui vit en appartement « **On est tous confinés. Je sais que ce n'est pas facile d'avoir des horaires réguliers mais la réussite est liée à une bonne hygiène de vie. Il faut garder ses repères.** »

Un livre en tête ? Les Cerfs-volants de Kaboul de Khaled Hosseini et Les Cavaliers est un roman d'aventures de Joseph Kessel « La lecture m'a permis de préparer mes voyages même si cela n'empêche pas le choc que peut représenter une expérience dans un pays en guerre. On doit s'adapter à chaque situation. »



Marc Guy, enseignant de français et karatéka

Né à Valence Marc Guy est arrivé à Montélimar à l'âge de 12 ans. Il se passionne pour le monde de l'éducation dès son plus jeune âge grâce notamment à sa tante professeur des écoles. Il songe à devenir un temps professeur d'EPS puis se tourne vers la littérature à l'âge de 14 ans grâce à une enseignante de français. Après un séjour de 9 ans en Savoie il retourne en Drôme avec sa famille et son épouse Maïté Guy (ndrl professeur de français à Chabrillan). Outre ses activités professionnelles Marc Guy possède un fil rouge dans sa vie : le Karaté. Des élèves de Chabrillan le savent puisque certains suivent ses cours de karaté tous les mardis midi dans la halle de sports de l'établissement. Ceinture noire Marc Guy n'a jamais cessé de pratiquer cet art martial. Même confiné il pratique tous les jours le karaté qui fait désormais partie de sa vie. « **J'ai connu mon professeur de karaté à l'âge de quinze ans. Cette rencontre avec Jean Meyronnet a changé ma vie.** »

Pour Marc Guy le karaté s'apprend tout au long de la vie. Ainsi au sein de son club (ndrl SHOTOKAN-RYU KARATE-DO MONTELIMAR) Marc Guy s'enrichit des apports d'autres écoles comme celle du Shito Ryu bien connue par l'un de ses camarades au dojo qui n'hésite pas à partager cette technique. Cette école originaire d'Okinawa a développé des katas (ndrl : enchaînements de techniques codifiées) permettant de travailler sur une petite surface. « C'est ce type de katas que je pratique actuellement chez moi avec le confinement. » explique-t-il avant de conclure : « **L'idée est de s'adapter à chaque situation en s'appuyant sur les trois piliers du karaté : le mental, la technique et la forme physique.** » Une belle leçon de vie en somme.

# Portraits

**Tout le monde connaît Olivier Jarnias au sein de notre ensemble scolaire. Ce technicien travaille aux côtés de notre intendante Martine Latard. A ce titre, il est garant des bonnes conditions de travail. Un beau défi qu'Olivier Jarnias relève au quotidien et avec le sourire !**



Olivier Jarnias est un ancien de Chabriillan. Après une formation générale il s'oriente vers la technique, sa passion. « **J'ai eu la chance d'avoir une formation générale et une formation technique. Cela ouvre à d'autres apprentissages.** ». Ce double cursus est sa force. « J'ai eu la chance de revenir à Chabriillan il y a un an » explique ce Montilien avant de poursuivre : « En tant que technicien chargé notamment de la maintenance, je tâche de **pérenniser les excellentes conditions de travail que nous avons au sein de notre ensemble scolaire**. Outre le fait d'être le relais d'une expertise en donnant la priorité à la réglementation et à la sécurité Olivier Jarnias se veut aussi être le relais de valeurs. Celles qu'il a vécues à Chabriillan durant sa scolarité. « **Le respect et le civisme des élèves me motivent dans mon travail au quotidien.** »

Travailler en équipe est aussi source de motivation : « Je suis aidé par Martine Latard et tout le personnel administratif toujours en quête d'améliorer les conditions de travail des élèves et plus largement de tous les membres

de notre communauté. « **C'est tout un collectif qui fait que nous arrivons à travailler dans les meilleures conditions** »

Les valeurs qui animent Olivier prennent racine dans une éducation ouverte sur le monde : « J'ai eu la chance de voyager. Mes parents m'ont emmené en Afrique quand j'avais 10 ans. Là-bas j'ai constaté la chance qui nous était donnée de vivre dans les conditions qui sont les nôtres en France. C'est ce qu'il faut apprendre à nos enfants. »

Les livres qu'il choisit reflète son goût d'apprendre, d'aller vers l'autre et de comprendre le monde. « En ce moment je lis Capital et idéologies de Thomas Piketty. » L'économiste y évoque le fait que l'humain doit se retrouver au cœur des préoccupations afin de relever les grands défis de nos sociétés.

La course à pied est une autre de ses passions « Il ne faut pas être excessif dans sa pratique. Ce qui compte à mon avis c'est la régularité et la motivation »

Être là pour les autres, se tenir toujours informé et rester curieux. Olivier Jarnias a tout dit, non ?

## La famille Lemercier

### Pouvez-vous présenter la famille ?

Alexandre : « Nous sommes une famille de 4 personnes. Je suis en classe de CM1 et ma grande sœur en 3ème, tous les deux à Chabriillan. Mon papa est ingénieur et ma maman professeure. Nous sommes trois à faire de l'escrime au club de Montélimar. Je fais aussi du football et ma maman est une passionnée de fonds sous-marins. Nous sommes à Montélimar depuis 3 ans. »

### Comment vivez-vous le confinement ?

Maman : « Comme la grande majorité des gens, nous nous sommes adaptés au travail à la maison, que ce soit pour nos activités professionnelles ou l'école à distance pour les enfants. »

### Comment vous organisez-vous pour faire face à cette situation exceptionnelle ?



Papa : « A mon avis, le plus important est de garder à peu près le même rythme horaire habituel en alternant travail et loisirs. »

### Qu'est-ce qui vous a poussé à participer à l'action de solidarité auprès des seniors ?

Maman : « Avec mon mari, nous sommes musiciens depuis que nous sommes très jeunes et nous avions constaté plusieurs fois que jouer devant les personnes âgées leur apportait un moment de joie. Alexandre et Théoxane apprennent la guitare depuis plusieurs années. Lorsque nous avons vu la proposition de Chabriillan de faire un geste pour l'EhPAD, nous avons trouvé que ce serait une bonne idée de jouer ensemble. C'est la première fois que nous nous enregistrons tous les quatre, chacun avec un instrument différent, pour faire un « mini orchestre ». »

### Quelle est votre passe-temps préféré pour vous ressourcer à titre familial et ou personnel ?

Théoxane : « Nos loisirs habituels notamment sportifs ne sont pas possibles actuellement, alors nous compensons par des tournois de ping-pong chez nous ou des ballades autour de la maison sans aller loin. Nous regardons aussi des films ou des documentaires que nous avions en retard. »

### Quels sont les livres ou musiques ou une recette de cuisine ou activités que vous souhaiteriez partager auprès de notre communauté ?

Théoxane : « Je suis la chaîne YouTube de LigoArtLG pour apprendre à dessiner. » Alexandre : « J'aime beaucoup le livre « Le buveur d'encre » d'Eric Sanvoisin » Maman : « La recette de pavé au chocolat. Elle est très simple à faire en famille et succulente pour les fans de chocolat. » Papa : « Pour se ressourcer : la musique calme et jazzy de Yasmine Kyd ou la bossa tranquille de Eliane Elias. »

# Partager

**"Il n'y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée." Paul Bocuse**

**L'Espagne et la Chine sont à l'honneur dans cette newsletter avec une recette de la Nona de Pascua par Sonia Miralles et de nouilles sautées par Xiao Flandin**

## Receta de mona de Pascua valenciana

Ingredientes para hacer mona de Pascua valenciana

Con estas cantidades tendremos para 4 unidades:

- ½ kg de harina (farine)
- 4 huevos cocidos (4 œufs durs)
- 3 huevos
- 180 gr de azúcar (sucré)
- 100 ml de agua tibia (eau tiède)
- 25 gr de levadura fresca (levure fraîche)
- 1 huevo batido (un œuf battu)
- Ralladura de limón o naranja (zest de citron ou d'orange)
- Fideos de colores (vermicelles de chocolat colorés)

Cómo hacer una mona de Pascua valenciana

1. Rallamos (nous rapons) la piel (la peau) de un limón o de una naranja, es importante que solo utilicemos la parte de color (amarilla o naranja según sea el caso), ya que si rallamos la parte blanca del limón o de la naranja, puede dar cierto amargor a nuestras monas de Pascua. (n'utiliser que la partie colorée du citron ou de l'orange pour ne pas donner un côté amer à la brioche)

2. En un recipiente amplio agregamos (nous rajoutons) la harina, desmenuzamos (nous coupons en morceaux) la levadura fresca y mezclamos (nous mélangeons) hasta que quede incorporada. (jusqu'à ce qu'elle s'incorpore)

3. Hacemos un hueco (nous faisons un trou) en el centro de la harina y será donde vamos a agregar 3 huevos, la ralladura, el azúcar y el aceite. (et nous y rajouterons les ingrédients indiqués)

4. Mezclamos (nous mélangeons) todo con una paleta (une spatule) hasta que nos sea difícil continuar, entonces seguiremos amasando con las manos en una superficie lisa y limpia ligeramente enharinada. (nous continueros à malaxer avec les mains sur une surface lisse et farinée)

5. Al principio de trabajar la masa notaremos que está muy pegajosa (au début la masse sera collante) pero tendremos que tener paciencia y continuar amasando (mais soyons patient et continuons à malaxer) Puedes enharinar tus manos para que se más fácil manejarla. (vous pouvez fariner vos mains pour plus de facilité)

6. Después de unos 15 minutos amasando, cográ consistencia (ça prendra une certaine consistance) y la podremos trabajar mucho mejor.

7. Cuando la masa se vuelva compacta (une fois compacte), formamos una bola (une boule) y enharinamos (nous farinons) ligeramente el recipiente donde la mezclamos inicialmente.

8. Introducimos la bola de masa y dejamos reposar durante 2-4 horas tapada con un paño limpio hasta que duplique su volumen. (laissons poser entre 2 et 4 heures recouvert d'un torchon propre jusqu'à ce que la masse double de volume)

9. Cuando la masa haya fermentado, volvemos a trabajarla con las manos en el banco de trabajo, amasando durante 5-10 minutos más. (retravaillons la pâte avec les mains)

10. Separamos una porción de masa no muy grande, la cual vamos a reservar para hacer la cruz que pondremos encima del huevo más adelante. (nous réserverais un bout de la masse pour former la croix que nous mettrons par-dessus)

11. El resto de la masa hay que dividirla en 4 partes (partageons la masse en 4 pour faire 4 portions) más o menos iguales, las cuales boleamos para formar unas bolas.

12. Hacemos unos huecos (nous faisons un trou au centre de la boule de pate) en el centro de cada bola y colocamos un huevo cocido en cada uno de ellos. (nous mettons un œuf dur au centre)

13. Formamos unos «churritos» con la masa que habíamos reservado y tapamos cada uno de los huevos formando una cruz. (nous recouvrons le pourtour des œufs durs avec la pate mise de côté pour former une croix)

14. Ponemos las cuatro monas de Pascua sobre una bandeja apta para el horno y previamente forrada con papel de hornear. (mettre au four sur une plaque avec du papier cuisson)

15. Tapamos con un paño limpio y dejamos reposar durante 1-2 horas para que fermenten. (relaisser pousser 1 à 2 heures recouvertes d'un torchon propre)

16. Precalentamos el horno a 180° C y mientras va cogiendo temperatura, pintamos las monas con huevo batido y las decoramos con los fideos de colores. (on recouvre les monas de notre œuf battu et de nos vermicelles de couleur)

17. Cuando el horno esté a la temperatura indicada, introducimos la bandeja y

horneamos durante 15-20 minutos hasta que las monas queden doraditas. (faire cuire 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées)

18. Sacamos la bandeja del horno y dejamos que se enfrien durante unos minutos. Luego trasladamos las monas con cuidado a una rejilla para que se enfrien por completo. (une fois cuite les déplacer sur un grille pour les laisser refroidir)

19. Ahora ya podemos disfrutar de unas auténticas monas de Pascua valencianas. Buen provecho!! (maintenant vous pouvez déguster vos monas de pascua !

## La Chine est aussi à l'honneur avec une recette de nouilles sautées au bœuf par Xiao Flandin.

200g de nouilles

100g de bœuf (faux filet) coupé en petits tranches

1 gousse d'ail coupée en petits morceaux

100g de choux chinois coupé en petits carrés

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile

# Initiatives



## C'EST LE PRINTEMPS !

MERCI A SANDRA MARCINKOWSKI



MERCI A ANNE ELISABETH FLICK POUR CETTE PHOTO DE CAMELIA JAPONAIS.

ENVOYEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS PRINTANIERES A MONSIEUR D'ANGELO ET A MONSIEUR MOSEL VIA ECOLE DIRECTE. NOUS LES PUBLIERONS.

## LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

# 2.5 millions €

C'est la somme débloquée par le [Secours Catholique-Caritas France](#) pour aider la population et particulièrement les personnes isolées et dans la précarité dans le contexte de

Cette rubrique est un lieu de partage. Elle est destinée aux initiatives positives et originales qui apportent un plus à la communauté. Bref, celles qui sont animées par les valeurs de notre établissement. N'hésitez pas à faire part de vos idées en les partageant avec la Vie scolaire pour le secondaire et pour le primaire avec Monsieur Perrillat-Collomb via Ecole Directe !

## PAROLES DE PARENTS

Des témoignages continuent de nous parvenir via Ecole Directe et notre page Facebook. Des initiatives prises par les parents ou les élèves que nous relayons auprès de la communauté comme autant de marques de bienveillance et d'encouragement.



**« Je voulais vous remercier de ce que vous faites pour nos enfants, merci aussi pour cette lettre info très riche » Une maman d'élèves**

## VACANCES DE PAQUES

*Vous pourrez déposer vos « petites perles » sur le mur virtuel dédié à cette action en nous envoyant votre création via Ecole Directe en indiquant dans l'objet du message « mur anti-confinement »*

<https://padlet.com/ensemblescolaireschabrillan/1b8apogwlpf>



## Mutualisation des ressources pour les familles



Cette semaine le blog de l'équipe de la Direction diocésaine de l'Enseignement Catholique, sous la direction de Monsieur Jacques Bouteille et de son adjointe Madame Sandrine Mathieu vous proposent notamment un article avec des solutions très concrètes pour travailler le regard que l'on porte sur soi. Merci à Brigitte Roudière référente EARS pour cette contribution. Vous pouvez par ailleurs vous [abonner à la newsletter du site](#).

**"L'EDUCATION au DISCERNEMENT,** nouvel axe possible de développement et d'actualisation du CARACTERE PROPRE de l'Enseignement Catholique."



[Retrouvez en ligne le message-vidéo de Monsieur Bouteille Directeur diocésain.](#)

## C'EST LE PRINTEMPS! BRAVO!



Merci à Raphaël Lemann de 1<sup>ère</sup> pour cette photo qui nous rappelle une citation du médecin et philosophe Albert Schweitzer: **“Il y a deux moyens d'oublier les tracas de la vie, la musique et les chats.”**

# La rubrique de l'APEL

Par Madame Hilaire Présidente de l'APEL de l'ensemble scolaire Chabriallan

L'Association des parents d'élèves de l'enseignement libre de Chabriallan se mobilise également pour épauler les parents. La force du réseau de cette association constituée de 957 000 membres présents dans 5000 établissements de l'enseignement catholique constitue un atout dans cette situation exceptionnelle.

Les vacances de Pâques arrivent à grand pas. C'est l'occasion de lire un article qui nous livre des pistes sur donne des pistes pour relâcher la tension. Margot Dugenet, thérapeute Vittoz, est sollicitée par le site apel.fr pour nous éclairer.



# La rubrique de l'OGEC

Par Madame Hangard Présidente de l'OGEC de l'ensemble scolaire Chabriallan

**Les travaux de construction du futur local d'accueil débuteront comme prévu le lundi 20 avril prochain.** Vendredi 10 avril, la première réunion de chantier a eu lieu en présence des organismes de contrôle SOCOTEC (sécurité du chantier et respect des normes).

Sous la direction de M. Jonathan WALTHER, notre architecte, l'entreprise A.N. Construction aura en charge le gros œuvre (fondations, murs, menuiseries et toiture) et l'aménagement intérieur (placo, carrelage, peinture). L'entreprise Boissier s'occupera quant à elle de l'électricité. Ces entreprises montiliennes sont déjà intervenues au sein de notre structure.

*Légende : fondation du chantier*



Nous espérons que la situation actuelle n'aura pas d'impact sur notre projet en termes de délais.

## Comité de pilotage rapprochement St Jean-Baptiste et Chabriallan

Nous avons mis en place un Comité De Pilotage, depuis le mois de décembre 2018.

Ce Comité De Pilotage a pour objectif de réaliser dans les meilleures conditions possibles, le rapprochement entre l'école St Jean-Baptiste et l'Etablissement Chabriallan. C'est donc une instance qui permet de faire le point sur les tâches effectuées ou à accomplir, sur le respect d'un échéancier et surtout sur les questions auxquelles nous n'aurions pas pensé. En effet, pour nous, comme pour le Diocèse c'est la première fois qu'une telle mission nous est demandée. Nous n'avons pas pu non plus nous appuyer sur des expériences passées, peu de rapprochement au niveau national ont vu le jour. C'est pourquoi il nous a semblé important de nous rencontrer régulièrement afin d'échanger.

Les participants à ce Comité De Pilotage sont les 2 présidents d'OGEC des 2 écoles, la vice-présidente d'OGEC de Chabriallan, les deux présidents d'APEL, la comptable de Chabriallan, la trésorière de St Jean-Baptiste, 2 représentants du diocèse et les deux Chefs d'établissement. Chaque participant œuvre de façon active, afin de bien prendre en compte l'identité et la singularité des établissements

Un très bon état d'esprit ressort de ce lieu de travail, tous les participants œuvrent dans le même sens, et cherchent à vivre ce rapprochement définitif entre nos structures dans les meilleures conditions possible.

L'épisode COVID-19 freine quelque peu l'avancée de nos travaux, mais une chose est sûre, **nous serons prêts pour septembre 2020**, les deux établissements n'en formeront plus qu'un en conservant bien évidemment les caractéristiques de chacun.

# Pastorale

Par Isabelle Boiron



Dessin Soisic et Mahault

**« Jésus Christ est ressuscité ! »**

**« Il est vraiment ressuscité ! »**  
Alléluia !!!

**Urbi et Orbi : « Laissons le Seigneur vaincre dans notre cœur »**

À l'issue de la messe de Pâques célébrée sans fidèles dans la basilique Saint-Pierre, le Pape a donné sa bénédiction Urbi et Orbi, à la ville et au monde, devant l'autel de la confession de Pierre : [Vous pouvez retrouver la bénédiction Urbi et Orbi du Pape François pour Pâques](#)

## Continuité pastorale

Retrouvez-nous régulièrement sur [la page de la pastorale virtuelle de Chabrillan](#) et [la page pastorale de notre site Internet](#).

## Solidarité



### Opération Bol de riz

[Le Bol de riz au profit du Secours Catholique](#)

Vendredi 10 avril, nous avons vécu un bol de riz particulier en faveur du secours catholique qui s'engage auprès des plus fragiles pour les soutenir pendant l'épidémie. Merci à tous ceux qui y ont participé, et à ceux qui ont envoyé leurs photos.

« Face aux urgences de ce temps de crise, le Secours Catholique fait un appel national pour l'aider à dégager des moyens financiers supplémentaires avec des chèques services spéciaux Covid-19. Au niveau local, les bénévoles du Secours Catholique de Montélimar, font de leur mieux, tout en respectant les consignes sanitaires, pour venir au secours des personnes isolées, des familles avec faible revenu, des "sans domicile fixe", des migrants. Un contact téléphonique régulier est gardé avec chacun afin de savoir si ces personnes sont dans le besoin. » La responsable du secours catholique de Montélimar, Annie LAVAL



Photo 1 Sosefo Ce2 et Alesio CP, Photo 2 Tom CE1

**Continuons à soutenir les Ehpad et les soignants !**



Dessin 1 6eme A : dessin 2 Appoline GS

Pour protéger leurs résidents, les Ehpad ont fermé leurs portes et interdit les visites. Nous ne pouvons plus leur rendre visite mais nous pouvons toujours garder un lien, autrement... Par un dessin ou un message nous pouvons leur montrer que nous pensons à eux malgré l'isolement, les encourager. Beaucoup de dessins et de messages ont été d'ores et déjà envoyés. Continuons dans cet élan de solidarité ! Envoyez-nous vos dessins, messages, vidéos, Tik Tok via Ecole Direct / Isabelle Boiron

## PRIERE (DIOCESE DE VALENCE)

**Prière pour le temps pascal en temps d'épidémie pour prier ensemble de Pâques à Pentecôte**

**O Christ ressuscité,**

Toi que le Père a relevé d'entre les morts  
dans la puissance de l'Esprit Saint,  
regarde les malades et ceux qui ont perdu un  
être cher,  
viens nous éveiller à la vie véritable avec Toi.

**Jésus Miséricorde du Père,**

Toi qui répands la véritable Paix,  
vois notre monde dans le désarroi,  
avec les femmes et avec Thomas, nous te  
demandons une foi renouvelée.

**Jésus, Pain rompu pour la vie des hommes,**  
Toi qui te révèles dans les Ecritures et à la  
fraction du Pain et dans le service du frère,  
vois tous ceux qui se sont mis au service des  
autres,

avec les disciples d'Emmaüs, nous te  
demandons des coeurs brûlants d'amour.

**Jésus Bon Pasteur,**

Toi qui appelles chaque brebis par son nom  
et les fais sortir,  
vois les enfants et les jeunes,  
avec tous ceux que tu appelles à te suivre,  
nous te demandons de nous rendre libres.

**Jésus, Chemin, Vérité et Vie,**

Toi qui nous montres le Père et qui es le  
chemin vers lui,  
vois tous les acteurs politiques et  
économiques,  
avec tous les chercheurs de Dieu, nous te  
demandons de faire jaillir la joie.

**Jésus, notre Défenseur,**

Toi qui pries le Père d'envoyer l'autre  
défenseur, l'Esprit Saint,  
vois tous ceux dont le travail est menacé,  
avec ceux qui ont peur, nous te demandons la  
confiance pour chaque jour.

**Jésus, Prière vivante tournée vers le Père,**

Toi qui donnes la vie éternelle à tous ceux  
que le Père t'a donnés,  
vois les familles qui vivent des liens plus forts  
pendant ce temps,

avec la Vierge Marie et l'Eglise en attente,  
nous te demandons l'Esprit Saint.

**Esprit Saint, toi qui viens toutes portes  
closes,**

nous te rendons grâce pour ta présence  
toujours nouvelle,  
ouvre nous à l'audace d'une conversion vers  
un monde plus filial et fraternel,  
fais de nous des semeurs de paix, d'amour  
et de joie.

Mgr Pierre-Yves Michel

# Extra (S)mile

Cette rubrique nous permet d'élargir nos horizons tout en restant positifs et à l'écoute du monde.

*Go the extra mile : to make more effort than is expected of you: Faire preuve de créativité, réaliser le petit plus qui fait la différence. Smile : le sourire.*

Tout au long de l'année l'ensemble scolaire Chabrillan offre de nombreuses possibilités aux élèves afin d'élargir leurs horizons : voyages scolaires, visites, expériences à l'international. La rubrique Extra(S) Mile a pour but de continuer à ouvrir une fenêtre sur le monde en proposant des coups de cœur littéraires, musicaux, des visites virtuelles.

## ESCAPADE



On commence cette escapade avec une histoire des... voyages. On y découvre

que voyager ne se limite pas aux déplacements. Le voyage peut aussi "être une projection mentale".

Les Musées de la Région Centre nous font découvrir le(s) voyage grâce à [cette exposition numérique](#). Un voyage plus indispensable que jamais à l'heure du confinement.

Les musées en Franche-Comté nous font découvrir tout un pan de l'histoire de la publicité. Comment s'est-elle développée au rythme de la vie économique? Quels sont les aspects sociologique qui en découlent? [Bref, la pub comme on ne l'a jamais vue!](#)

Les musées du Nord-Pas de Calais mettent un coup de projecteur sur les cultures de l'Océanie. Avec ses 25 000 îles cette partie du monde révèle de fantastiques richesses. [Suivez le guide!](#)

Le site du Mémorial de Caen est une mine d'informations pour comprendre notre histoire. Il nous plonge dans [l'histoire de l'Europe](#) durant la Seconde Guerre mondiale. [Une visite exceptionnelle. A voir](#)

## LA CHAB PLAY LIST



Norah Jones, Sunrise  
Ludwig von Beethoven, La Symphonie héroïque  
Bedrich Smetana, Vltava (la Moldau)  
Dimanche à Bamako, Amadou et Mariam

## COUPS DE COEUR LITTERAIRES



Le haiku est un poème classique japonais de dix-sept syllabes réparties en trois vers. Vous pouvez essayer d'en écrire un sur le printemps.

# Chab' News “Ensemble!” scolaire Chabrillan

Retrouvons-nous sur



[www.chabrillan.com](http://www.chabrillan.com)

Directeurs de la publication : Fabien Marinoni et Gilles Perrillat-Collomb

Communication : Isabelle Carret

Un grand merci à ceux qui ont contribué à cette publication : Pierre-Yves Michel, Evêque de Valence , Josiane Hangard, Marie Hilaire, Jacques Bouteille, Isabelle Boiron, Jean-Bruno D'Angelo, Eric Mosel, Brigitte Roudière, Père Eric Lorinet, Annie Piat, Anne Duret, Patricia Collec, Béatrice Sévenier, Guy Guegen, Fabienne Enel, Laurence Fischer, Audrey Codato, Olivier Jarnias, Florence Bonnal, Marc Guy, Sonia Miralles, Xiao Flandin, la famille Lemercier, Marie-Christine Gery-Nolot

Crédits photos : iStock Photos, Eglise catholique dans la Drôme, Isabelle Carret, Mon CM2 à la maison, les familles ayant eu la gentillesse de nous envoyer leurs photos, Laurence Fischer, Florence Bonnal, Marc Guy, Sandra Marcinkowski, Anne Elisabeth Flick, DDEC26.

**Ensemble scolaire Chabrillan**  
109 Route de Dieulefit  
F-26200 Montélimar