



EDITION DU 07/04/2020

Chab' News

"Ensemble!" scolaire Chabrillan

DANS CE NUMERO

Ensemble !

par Fabien Marinoni et Gilles Perrillat-Collomb

Chers parents, chers élèves,

Troisième numéro pour Chab' News ! Au fur et à mesure des éditions la newsletter, espace d'échanges et de partages, s'enrichit de nouvelles idées. Ainsi cette édition est faite de solidarité avec le Bol de Riz en faveur du Secours Catholique Caritas. Aller vers l'autre c'est aussi aller vers le monde avec notre invité Mark Thomas directeur d'une école anglaise. C'est aussi cuisiner pour les autres et vivre des fêtes de Pâques dans le partage. Partage aussi avec des athlètes dans la rubrique Chab' coaching, histoire de garder le cap et de se forger un mental de marathonien doté d'un esprit d'équipe !

Décidemment nous ne vivons pas seuls ce confinement car toute notre communauté est mobilisée et animée par des valeurs fortes.

Ensemble nous réussirons.

« Je veux dire aux élèves : Tirez profit de cet évènement pour en sortir plus grands et plus forts » Guy Guegen, enseignant d'EPS à Chabrillan

INVITE DE L'EDITO



Mark Thomas est directeur d'une école primaire de 420 élèves en Grande-Bretagne. Le personnel éducatif et administratif de son établissement scolaire compte 55 personnes.

« Les écoles sont fermées depuis le 20 mars en Grande-Bretagne. Les examens de juin ont été annulés. Pour l'instant il est prévu une fermeture d'une durée de trois mois. Dans le cadre de la continuité pédagogique nous faisons cours en ligne. En tant que directeur je poste une vidéo toutes les semaines. J'y évoque des pistes pour le bien-être mental et physique des élèves. Je propose aussi des activités ludiques. »

Edito



A partager : Des recettes de cuisines du monde
Retrouvez les recettes de cuisine de nos équipes ! Les professeurs de langue vous emmèneront en voyage avec des recettes venues du monde entier. Page 8



Des portraits comme autant d'inspiration
Une rubrique dédiée aux valeurs incarnées par nos sportifs qui viennent nous donner un coup de pouce, des encouragements, un coaching mais aussi des pistes pour tenir la distance Page 6

Maternelle

Par Isabelle Pons

6 conseils pour la classe à la maison

S'organiser, garder le rythme et donner des repères.

Utiliser un sablier ou une horloge ou un réveil pour donner la durée de l'activité que vous lui proposez.

Continuer tous les jours à écrire, compter (les objets du quotidien) lire (sur les emballages).

Mobiliser le langage dans toutes les dimensions en jouant avec les mots, en apprenant de nouveaux mots, en apprenant à argumenter, justifier, s'expliquer.

Bouger (à l'école, plus d'une heure de récréation et au minimum 30 minutes d'activité sportive).

Faire découvrir le monde par des activités ludo-pédagogiques : jardiner, bricoler, ranger, cuisiner, peindre, créer, faire des défis...pour aider votre enfant à découvrir

le monde et lui donner l'envie d'en savoir plus.

« Inventer, créer, jouer en famille à partir de ces propositions créées par des enseignants, c'est continuer de faire rayonner l'école maternelle, même quand les portes sont fermées ! »

Tu as besoin d'un jeu de cartes de 32 ou 52 cartes, sans les cartes avec les figures (pour les PS -MS ne mettre que de 1 à 5). Ce jeu se fait à deux joueurs a minima : on distribue les cartes entre les joueurs, sans les regarder. Le premier joueur met sur la table la première carte de son paquet, le second fait la même chose. Le joueur ayant mis la carte la plus forte ramasse les deux cartes. Le perdant doit faire une action correspondant au dessin ci-dessous, le nombre indique le nombre de fois à la réaliser.

- = tourner
- trèfle= faire une statue en posant 3 parties de son corps au sol
- pique = faire un saut



- = tomber au sol (sans se faire mal) . Par exemple, si la carte la plus forte est le 4 de pique, le perdant doit faire 4 sauts. On dit « bataille » quand 2 cartes sont de même valeur. Dans ce cas, on rejoue chacun une autre carte. La carte la plus forte emporte alors toutes les cartes de la bataille. Pour gagner, il faut remporter toutes les cartes du jeu ! Pour finir, vous pouvez enchaîner les mouvements dansés sur un fond musical.

Le gâteau au chocolat sans cuisson

Exclu Chab' News ! Dominique professeur des écoles à Chabrilan nous confie sa recette de gâteau au chocolat. Elle le confectionne souvent avec Lou sa petite fille âgée de 4 ans. Bon appétit !



- 300 gr. de chocolat noir
- 3 oranges non traitées
- 4 feuilles de gélatine
- 300 gr de beurre
- 2 cuillères à soupe d'amandes grillées
- 6 œufs et 1 pincée de sel

Rappez les zestes d'oranges et faites fondre le chocolat au bain Marie. Ajoutez la gélatine ramollie le beurre et les zestes puis les jaunes d'œufs battus. Incorporez les blancs en neige. Beurrez le moule, collez les amandes sur le beurre et versez la préparation dans le moule. Placez au

frais 24h. Délicieux avec une crème anglaise !



Le Chab' Plus : Cette recette est sans cuisson. Elle est idéale pour partager un moment sympathique et sans danger avec les petits

Elémentaire

Cette semaine nous vous présentons des ressources pour accompagner vos enfants dans toutes leurs diversités

Isabelle Pons, éducatrice spécialisée à Chabrilan et à Saint Jean-Baptiste à Allan, revient sur un outil précieux en plein confinement : Le Journal de bord. Véritable compagnon il permet aux plus jeunes de s'exprimer.

L'épidémie de coronavirus COVID-19 nous oblige à rester chez nous, « confiné(e)s ». Pour Philippe Meirieu, spécialiste des sciences de l'éducation nous donne sa vision de la pédagogie. « Pour moi, la pédagogie, c'est mettre les élèves en recherche, susciter leurs initiatives et créer des échanges féconds entre eux. (...) Les parents peuvent aider leur enfant à s'organiser, à identifier l'essentiel et à se centrer sur ce qu'il faut avoir vraiment compris. » D'autres activités éducatives peuvent être partagées : cuisiner, bricoler ou dessiner. Pourquoi ne pas raconter sa BD ou son livre favori ?

Une autre piste à explorer. Ecrire ! C'est stimulant. Ça permet de parler de soi, de faire le tri de ses idées, d'extérioriser ses états d'âme. En un sens, c'est thérapeutique. Il s'agit d'inscrire cette activité dans une routine pour que l'acte d'écrire fasse sens.

Durant toute la période de fermeture des établissements scolaires, je te propose donc de tenir un journal dans lequel tu raconteras comment tu vis ces jours peu ordinaires.

POURQUOI ECRIRE UN JOURNAL ?

Tu vas raconter ces journées inhabituelles où l'on doit rester enfermé(e), ce que tu fais, comment se déroulent tes journées, jour après jour. Note les sentiments que tu ressens. Un journal sert aussi à se confier et à

exprimer ce qu'on ne saurait dire aux autres. Tu peux aussi dire tes réflexions : qu'est-ce qui te manque le plus ? Comment se passent les cours à distance ?

COMMENT ECRIRE UN JOURNAL ?

Tu notes quotidiennement tes pensées. Un seul paragraphe peut suffire ! Fixe-toi 15mn par jour de réflexion et d'écriture (mettre un minuteur). Tu peux enrichir tes écrits de photographies prises au fil des jours, de dessins que tu fais.

Tu peux écrire sur : Un cahier consacré exclusivement à cet usage, Des feuilles libres agrafées ou pliées en 2 pour créer un carnet ou sur l'ordinateur en utilisant le site PLUME qui permet aux enfants de 8 à 12 ans d'écrire régulièrement et les aide à progresser dans la maîtrise de la langue.

UN JOURNAL EST UN TEMOIGNAGE

Tu seras heureux de pouvoir trouver, des années plus tard, le souvenir de ces jours mémorables. Si tu le souhaites, tu pourras le faire lire à d'autres personnes ou ne faire lire que les passages que tu veux partager. Tu pourras en diffuser une partie.

DES HISTOIRES À ÉCOUTER

Sur France Inter : [une histoire et oli est un podcast dédié au 5-7 ans](#).

YES, WE CAN!

[How we celebrate Eastern in England ?](#)

Ce site suggéré par le réseau Canopé nous permet d'aller à la rencontre de la culture anglaise

BRICOLAGE

UN OEUF DE DINOSAURE!

C'est bientôt Pâques : fabrication d'un œuf de dinosaure à partir d'un ballon gonflé sur lequel on colle des bandes de papier journal (ou autre). On place sur un support ; on laisse sécher. Une fois que c'est bien sec, on peint ; On refait sécher. On éclate le ballon. Puis, au cutter, on découpe le dessus de l'œuf comme s'il avait éclo.

DES ŒUFS DECORES

Autre idée autour de Pâques, on évite des œufs précautionneusement (qu'on utilise pour faire un gâteau) puis on les décore (peinture/feutres/collages/joli ruban) pour la table familiale.



MON CM2 À LA MAISON

[Séance d'acro-yoga pour toute la famille!](#) Voilà ce que proposent cette semaine [Mon CM2 à la maison le blog](#) édité par Claire Etuy et Marie Majurel enseignantes de CM2 à Chabrilan

Retrouvez aussi dans la rubrique bibliothèque de la classe [la fiche de lecture de Raphaël de CM2A](#) qui vous fera rêver avec D'Artagnan !

Collège

par Brigitte Roudière Référente EARS,
DDEC26

C'est LONG !!!! Très très long !!!!!!!!!!!!!

L'adolescence est une période où le besoin d'appartenance est très fort. Faire groupe, même à deux, est nécessaire à la construction de soi. Confronter, partager ses idées, ses goûts, ses réflexions, ses avis, ses blagues, ses délires sont autant d'occasions de se découvrir et de découvrir l'AUTRE.

C'est la période de la puberté également et les transformations du corps et de la pensée sont plus faciles à canaliser et à accepter lorsqu'elles sont exprimées à ses copains et/ou copines.

Être confinés dans leur chambre pouvait paraître à certains une perspective plutôt sympathique or, même quand on a une belle chambre à soi, au bout de plusieurs semaines on peut se sentir prisonnier, empêché, allant même pour certains jusqu'à l'impression d'étouffer véritablement.

Même si les réseaux, les jeux-vidéos, les diverses applications permettent de passer le temps, le virtuel ne remplace pas le réel ! La relation en vis-à-vis manque terriblement !

Alors comment rendre supportable le sentiment d'isolement ?

Nous avons un outil formidable anti-déprimé : notre cerveau ! Pas le cerveau de la réflexion, le cerveau de l'imaginaire ! Cette rêverie qui nous a un peu quitté ces dernières années, tant les sollicitations extérieures sont nombreuses. Ce temps de confinement nous donne finalement l'opportunité de découvrir tout l'intérêt de l'imaginaire.

Quand on est un ado il faut rêver sa vie : on peut se projeter dans une multitude de « possibles » et mesurer ses aptitudes

ou ses goûts à travers les scénarios imaginés. Pouvoir écrire ses états-d'âme dans un « journal intime » par exemple, permet de poser et de peser ses émotions et d'en faire une relecture possible. On pourra constater ainsi l'évolution, les transformations, de ce qu'on ressent et d'en affiner les perceptions.

Quand on est un ado il faut imaginer être plus fort que les autres : c'est ainsi qu'on va tester les certitudes ou les incertitudes du monde, envisager virtuellement ses solutions, même radicales, se donner les moyens de parvenir à son ou ses projet(s).

Quand on est un ado il faut croire dans son intelligence « propre » dans un monde d'adultes ringards et dépassés. C'est parce qu'on pourra se distinguer de la génération de ses parents, qu'on pourra prendre sa place et trouver sa véritable personnalité en s'opposant au départ à ce qu'on a reçu, pour aller tranquillement vers une appropriation plus personnelle des valeurs transmises par sa famille.

Quand on est un ado il faut rêver l'Amour : Il est précieux de pouvoir « s'entraîner » à éprouver des sentiments nouveaux, des émois excitants et troublants, sans prendre le risque d'être ridicule ou d'être rejeté(e). Le temps est donné à l'appropriation des gestes de l'Amour, d'en comprendre toutes les dimensions et pas seulement les postures qui ne sont finalement que la pauvreté de la chose !

Alors OUI le temps sera moins long si les ados peuvent enfin prendre le temps de la rêverie !

LE DRÔME'ADOS

Prochainement sur
ressources.ddec26.site

Un padlet que pour les ados de la Drôme

Vous êtes ado et vous avez envie de vous exprimer sur le confinement : écrivez ce que vous avez sur le cœur, ou partagez vos sentiments. Cette proposition s'adresse à tous les lycéens et collégiens des établissements catholiques de la Drôme. Il est voulu comme un espace de liberté de parole.

Vous êtes ado et vous voulez participer au grand défi drômois du WORLD CALL GAME :

Règles du jeu : 1. Appeler au téléphone une personne de sa famille habitant un autre lieu, en France ou à l'étranger, lui demander de décrire la situation de confinement qu'elle vit dans sa ville, après lui avoir demandé de ses nouvelles !!!! (On n'est pas des sauvages !!!).

2. Rapporter les éléments de votre mini-reportage sur l'onglet WORLD CALL GAME du padlet. Vous aurez ainsi construit une mappemonde du confinement unique et fraternelle

Paroles d'ado :

- Y a les réseaux mais les copains me manquent !
- C'était cool au départ mais maintenant... !
 - J'en peux plus ça m'soule !

Lycée

Par Anne-Laure Vernet et Guy Guegen

Tenir le cap c'est aussi prendre soin de soi. Voici quelques conseils qui tordent le cou à quelques idées reçues.

Rubrique santé

Attention aux produits sucrés, les ennemis de votre glycémie !

La glycémie, c'est quoi ? Il s'agit de votre taux de glucose dans le sang. Il est en moyenne de 1g/L et doit être régulé au risque d'être touché par une hypoglycémie (manque de sucre conduisant à des troubles de concentration voire des malaises) ou une hyperglycémie (excès de sucre conduisant à une fatigue, des troubles visuels...). La régulation de la glycémie est hormonale, avec l'intervention notamment d'une hormone produite par notre pancréas : l'insuline. Pour plus d'informations, vous pouvez regarder [vidéo explicative](#) (sources réseau Canopé) qui montre de manière simplifiée ce mécanisme.

Notre mode de vie (alimentation et activités physiques) a un impact sur la régulation de la glycémie et peut conduire au diabète de type 2. Notre corps produit alors moins d'insuline et nous sommes en hyperglycémie. Alors ne consommez pas trop de produits sucrés et faites de l'exercice pendant le confinement ! Vous serez en forme pour maintenir ce cap difficile !

La rubrique Sport

Bonjour à tous,

Pour vous rappeler à mon bon souvenir et ne pas oublier les grands principes du "**je reste en forme quoi qu'il arrive**", je vous propose aujourd'hui un **circuit training** ! Le principe est simple, je réalise un exercice suivi d'un temps de récupération et on enchaîne exercice et temps de récupération.

ORGANISATION : l'idéal est de réaliser ce training à 2, 1 travaille et l'autre gère le temps et le respect des exercices. Il est possible de le faire seul mais il faut alors tout gérer !

PRELABLE : ne pas oublier de s'échauffer 5 à 10' avant d'entreprendre les séries, marcher ou trotter doucement.

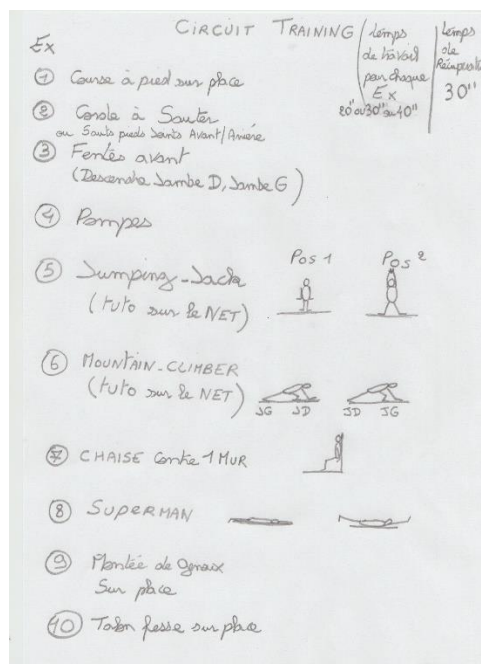
3 niveaux possibles :

NIV 1 FACILE / 20" de travail - 30" de récupération

NIV 2 MOYEN / 30" de travail - 30" de récupération (Cf. schéma)

NIV 3 DIFFICILE / 40" de travail - 30" de récupération

En fonction de votre forme, du temps dont vous disposez et de votre envie, on réalise 2, 3, 4 ou 5 séries (temps moyen de réalisation 10 minutes pour 1 série en NIV 2)



J'attends vos retours !

A très bientôt et EN FORME

Guy Guegen professeur d'EPS

CONSEILS

Ne vous surestimez pas / soyez raisonnable / allez y progressivement. Entre 2 séries de 10 exercices, on récupère 3 minutes complètement. N'oubliez pas de vous hydrater et respectez bien les temps de récupération

SÉANCE DE SOPHROLOGIE

Madame Piat nous propose un troisième voyage plus énergétique à faire avant de travailler par exemple. Il a pour but d'énergiser le corps et le mental et de se mettre en route de façon positive. [Cliquez sur ce lien pour accéder à la séance.](#)

Chab' Coaching

Propos recueillis par Isabelle Carret

Le confinement est aussi affaire d'endurance. Garder la forme et la motivation sont des enjeux dans un tel contexte. Chab' News est allé à la rencontre de personnalités du monde du sport pour recueillir leurs conseils. Cette semaine l'arbitre **Alexandre Perreau Niel** et notre collègue **Guy Guegen** professeur d'EPS vous livrent leurs conseils.



Alexandre Perreau-Niel est enseignant d'EPS. Il est aussi responsable depuis 13 ans de la filière arbitrage football du lycée Joseph Fourier à Auxerre et **arbitre de football** du secteur professionnel depuis 7 ans (arbitre central en Ligue 2, et 4e arbitre et arbitre vidéo en Ligue 1.)

Pendant cette période de confinement, **pour garder le cap, j'ai décidé d'instaurer un cadre précis pour chaque journée.** Le matin je suis "prof des écoles" pour mes enfants pendant que ma femme est en télétravail. En début d'après-midi, pendant la sieste de mes enfants, je réponds aux mails, j'échange avec mes élèves de la filière arbitrage. Je suis également engagé dans la formation régionale des arbitres. Ensuite, j'ai un temps où je travaille des thématiques liées à mon activité d'arbitre de haut niveau, avec des vidéos que nous envoie la fédération française de football. Puis je m'entraîne pour développer mes capacités en aérobic, je fais du renforcement musculaire. Il est important de garder une activité physique pour se sentir

bien, pour se changer les idées et pour ma part être prêt à la reprise du championnat de Ligue 2 s'il a lieu. Le temps qui reste je le passe avec ma femme et mes deux enfants.

Le message que je souhaite transmettre aux élèves ? Nous traversons un "moment particulier" : une crise sanitaire. **Le plus important est de faire attention à sa santé et à celle des autres et donc de RESPECTER LES REGLES de confinement.** Cependant, dans chaque crise il y a toujours une ou des opportunités à saisir, comme par exemple dans ce moment, profiter de sa famille, faire le point sur ses objectifs scolaires ou de vie, et travailler pour progresser. Malgré ce confinement, si vous voulez reprendre une vie « normale » par la suite et réussir, vous ne devez pas vous laisser aller. Il est important de rythmer la journée avec différentes activités. **Restez motivé, engagé, volontaire, avec l'envie d'utiliser cette période pour continuer à progresser** et à grandir. Suivez bien les recommandations de vos enseignants, faites le travail demandé et ainsi vous construirez l'AUTONOMIE, la RESPONSABILITE et le GOUT DU TRAVAIL qui sont à mes yeux des valeurs importantes pour votre vie d'adulte. Enfin, si vous avez des facilités, profitez-en pour aider vos camarades et développer l'ENTRAIDE via les réseaux de communication. Enfin, je pense que si vous suivez ce plan et que vous aimez le football, vous serez prêt à devenir arbitre car les valeurs développées dans ce moment particulier (respect, autonomie, responsabilité, travail et entraide) sont aussi celles de « l'homme en noir » !

Ma citation préférée ? C'est celle que j'ai choisie pour la filière d'arbitrage du Lycée Joseph Fourier « **Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles** » Oscar Wilde.

Guy Guegen, enseignants d'EPS entraîneur du club 26 Allan

« **Le propre de l'être humain c'est de s'adapter !** » Guy Guegen est de ceux qui vont de l'avant. Originaire de la région parisienne il emménage dans la Drôme il y a une quinzaine d'années avec sa famille. « J'ai choisi ce métier parce que j'aime le contact et



j'y ai ajouté une autre passion : le sport. » Guy Guegen sait garder le cap, après avoir pratiqué le judo pendant huit ans il s'adonne à sa passion la course à pied et plus particulièrement le trail en montagne. « J'entraîne le 26 Allan, un club de 150 adhérents. Avec le confinement j'ai diversifié ma pratique sportive. J'ai ressorti mon home trainer. Je continue de courir tôt le matin **en respectant les consignes** (1km autour du domicile, pas plus d'une heure) et je prépare une nouvelle activité avec mon collègue Dylan Bernardo pour les élèves : le circuit training. » L'objectif est de le mettre en place au niveau de l'AS (association sportive de Chabrilan) puis du lycée. Pour Guy Guegen le sport offre une telle palette qu'on ne peut qu'y trouver son compte. « Les activités sportives sont diverses et variées, si vous cherchez vous allez trouver une activité qui va vous plaire. » et de poursuivre : « J'ai le retour de parents qui me disent que depuis le confinement leur jeune pratique 1 heure de sport par jour. « **Je veux dire aux élèves : Tirez profit de cet événement pour en sortir plus grands et plus forts** ».

Côté lecture Guy Guegen aime toujours avoir plusieurs livres sous la main. Eclectisme en sport mais aussi en lecture : « Je suis un lecteur acharné. Je suis un fan de thrillers. En ce moment je lis Luca Di Fulvio : Le soleil des rebelles, c'est une histoire d'amour et d'amitié qui se déroule au Moyen-Age. J'aime aussi les mots fléchés. J'en ai toujours d'avance. »

Portraits

Cécile Gordillo, Personnel éducatif à Chabrillan et maman d'élèves scolarisés à Saint Jean-Baptiste revient sur son parcours très riche en expériences qu'elle partage désormais dans le cadre de son activité professionnelle, à l'écoute des enfants.



Originaire de Montélimar Cécile Gordillo emménage un temps dans le Sud de la France par passion pour le métier de maître parfumeur. Revenue en Drôme Cécile scolarise ses enfants Nathan puis Mathys à Saint Jean-Baptiste à Allan. Elle a le coup de cœur pour cette école où « on a l'impression que les enfants font tous partie de la même famille ! ». Cécile décide d'accompagner ses enfants un temps pour reprendre de plus belle forte d'un BTS et de son BAFA sa carrière professionnelle. Elle saisit l'opportunité de travailler pour Chabrillan en tant que personnel éducatif : « On a une belle relation avec les enseignants et un contact privilégié avec les enfants. J'aime les accompagner à la bibliothèque »

Quand nous avons appris qu'il fallait se confiner il a fallu s'adapter notamment durant la première semaine. C'est une situation inédite. Mon mari est en télétravail, participe

à des téléconférences, les enfants ont aussi leurs propres activités. Cette promiscuité me faisait un peu peur au début. Mais nous avons su nous organiser : nous nous levons toujours à la même heure, nous avons mis en place nos rituels. Nous profitons de ce temps pour partager des projets en famille : on aménage notre logement, on cuisine beaucoup. Nous avons même confectionné du pain. Bon sans levure du boulanger ça ne donne pas le résultat escompté mais bon (rires). Personnellement je m'adonne au point de croix et à la couture c'est un moment de concentration et de silence pour moi. On en a besoin. Je relis Anna Gavalda (ndlr : auteure française du livre Ensemble c'est tout) que j'adore et en ce moment je découvre la biographie de l'humoriste Muriel Robin intitulée « Fragile ».

La famille de Sabine Revel

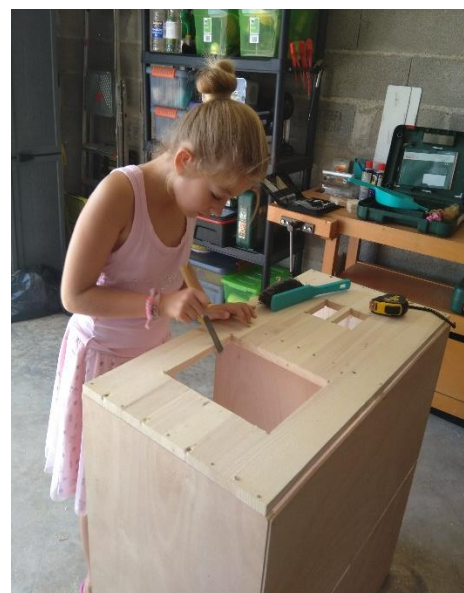
Mon conjoint et moi-même sommes nés à Clermont-Ferrand. Nous avons vécu 10 ans dans un petit village du nom de Cour-Cheverny dans le Loir et Cher. Je travaillais au contrôle qualité dans une industrie agroalimentaire (St Michel Biscuit). Nous avons deux filles scolarisées à St Jean Baptiste : Romane 9 ans qui est en CE2 dans la classe de Madame Annick Sicard et Laura 5 ans qui est en MS dans la classe de Madame Clara Durand.

Nous sommes arrivés dans la région pour la rentrée de septembre 2018 car mon conjoint a eu une opportunité professionnelle. Je suis pour le moment maman à temps complet, ce qui me laisse plus de temps pour m'investir au sein de l'APEL. Je donne régulièrement mon sang à la collecte mobile de Montélimar, nous y allons à plusieurs mamans après avoir déposé les enfants à l'école le matin. Je pratique la marche et l'aqua fitness (aqua bike, aquagym...) toutes les semaines.

Ce que nous aimons faire en famille : Le Geocaching cela ressemble à une petite chasse aux trésors ; du jardinage ; faire des repas avec notre famille qui est en auvergne car nous n'avons pas beaucoup d'occasion de le voir. Nous aimons aussi faire des gâteaux, des créations comme des accessoires et des vêtements pour poupées ainsi que du bricolage.



Laura fait des yaourts pendant le confinement



Romane réalise sa maison de Barbie avec son papa

Le confinement : Les filles ont bien compris que ce n'était pas des vacances. Romane fait facilement ses devoirs. Pour Laura l'apprentissage se fait entre deux jeux. Le professeur de danse de mes filles leur envoie des vidéos : elles ont le gala de danse à réviser. J'ai de la chance car elles jouent beaucoup ensemble et elles redécouvrent leurs jeux avec lesquelles elles n'ont pas le temps de jouer en semaine avec l'école et les activités périscolaires. Nous contactons notre famille, nos amis du Loir et Cher et de Clermont-Ferrand grâce à WhatsApp.

Les Anciens de Chab'

Cette rubrique met un coup de projecteur sur un beau projet devenu réalité : l'Association des Anciens de Chabrillan.

Notre CVS du lycée, Eric Mosel, a toujours eu à cœur de garder contact avec bon nombre de lycéens partis étudier ou travailler aux quatre coins du pays. C'est à partir de cette base et de la volonté de trois Anciens qu'est née l'Association des Anciens de Chabrillan. Au total ce sont plus de 3000 anciens élèves qui ont été identifiés.



Portrait de Priscille Lloria

Ancienne de Chabrillan et personnel soignant à l'hôpital de Montélimar
Priscille est secrétaire de l'AA Chab

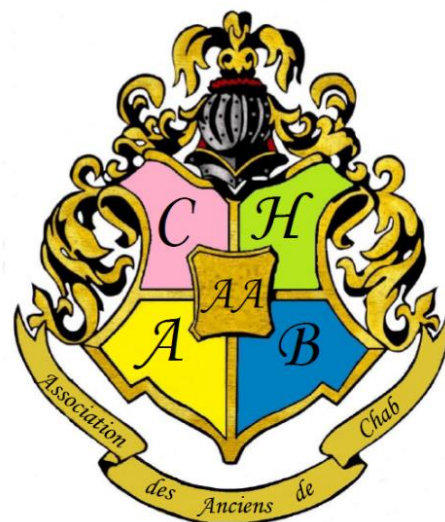
"Je m'appelle Priscille Lloria, j'ai 25 ans et depuis 1 an et demi je travaille à l'hôpital de Montélimar en service de cardiologie/médecine polyvalente.

« J'ai été élève au sein de l'établissement scolaire Chabrillan de la classe de sixième à la terminale et je garde un très bon souvenir de mes années de formation et des anciens camarades de classe qui sont pour la plupart de très bons amis maintenant.

Je suis également membre de la nouvelle association des anciens élèves de Chabrillan qui va permettre de réaliser de beaux événements de retrouvailles après ce confinement. Nous vivons depuis quelques temps des moments difficiles avec l'émergence du virus Covid19. Dans mon service nous ne sommes pas directement concernés par les cas de personnes malades du virus mais nous avons accueilli de nombreuses spécialités pour libérer des places dans les services qui se spécialisent dans la maladie. Je tiens à remercier aux noms de tous mes collègues et confrères de l'hôpital, tout le soutien que l'on peut nous apporter qu'il soit moral, physique ou matériel par les dons extérieurs.

Merci à tous d'être là et continuez vos efforts pour respecter le confinement, c'est important.
Priscille Lloria "

Envoyez sur la messagerie Ecole Directe de la Vie scolaire des messages d'encouragements et d'amitié à Priscille.



AA CHAB

Association des Anciens de Chab

L'AAChab a été créée pour développer et entretenir entre tous les adhérents un réseau permettant des relations professionnelles et amicales par le biais de l'organisations d'événements (regroupements professionnels, actions caritatives, regroupements sportifs et culturels, échanges au sein de l'établissement)

L'AG constitutive a eu lieu le 22 janvier 2020.

Les membres du bureau sont

Président : Maxime JEAN.

Vice-président / Trésorier : Gillian ALGOUD.

Secrétaire : Priscille LLORIA

Contact :

associationaachab@gmail.com

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

Empanadas de atún de Argentina par Chloé, Sana et Océane 4°C et D sur une idée d'Alexa Deleersnyder



L'empanada est un petit chausson en pâte feuilletée, parfois en pâte à pain, farci de viande, de poisson, d'œuf, de pomme de terre ou d'autres ingrédients, selon les coutumes de chaque région. On la retrouve dans la cuisine espagnole traditionnelle et dans plusieurs pays d'Amérique latine.

Les ingrédients (los ingredientes) :

2 pâtes brisées (2 masas quebradas)
2 cuillères d'huile d'olive (2 cucharadas de aceite de oliva)
1 petit oignon (1 cebolla pequeña)
2 poivrons (1 rouge/1 jaune) (dos pimientos : uno rojo, otro amarillo) ail (ajo)
3 petites boîtes de thon (3 latas pequeñas de atún)
½ tasse d'olives vertes coupées (½ taza de aceitunas cortadas)
1 cuillère de jus de citron (1 cuchara de zumo de limón) sel/poivre (sal/pimienta)
Œuf (pour dorer les empanadas) (huevo para dorar las empanadas)

Réalisation (vous pouvez suivre la recette avec Chloé, Sana et Océane.

Dans une poêle, chauffer l'huile. Ajouter les poivrons, l'oignon et l'ail pressé. Cuire 15/20 mn

Ajouter le thon, les olives, le jus de citron. Saler et poivrer.

Remplir des ronds de pâte brisée de cette farce, de manière à former un chausson. Souder les bords avec une fourchette.

Dorer les chaussons à l'œuf.

Cuire au four, 30/35 mn.

Linzertorte par Karenne Bodini

- 200 g de beurre
- 200 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 1 pincée de clous de girofle en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 200 g d'amandes en poudre
- 200 g de farine
- 2 cuillères à café de cacao amer en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 cuillères à soupe de kirsch
- 300 g de confiture de framboises

Faire griller sans matière grasse les amandes en poudre dans une poêle. Dès que la poudre commence à dorer régulièrement la verser dans un saladier. Ajouter à la poudre d'amandes la farine, le sucre, le cacao en poudre, la cannelle, le sucre vanillé, une pincée de poudre de clous de girofle. Bien mélanger tous ces ingrédients. Ajouter le beurre à température ambiante, l'œuf entier et le kirsch. Malaxer le tout pour obtenir un pâton. Le filmer avec un film de plastique alimentaire et le mettre au réfrigérateur pendant 1 heure minimum. Verser les deux tiers de la pâte dans un moule à tarte en métal et garder l'autre partie pour former les lanières du dessus de la tarte. Cette pâte est très friable. Il faut l'étaler uniformément à la main en faisant un petit rebord d'environ 2 cm sur les côtés.

Répartir la confiture de framboises sur la pâte.

Préchauffer le four à 180°C. Bien fariner un plan de travail et étaler la pâte restante puis réaliser des bandes d'environ 3 cm à l'aide d'une roulette. Disposer les lanières dans un sens de la tarte puis dans l'autre pour former des croisillons. Faire cuire 30 minutes puis sortir et laisser refroidir la linzertorte avant de la déguster.

Panna Cotta par Anna Pugliese



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 ml de crème fraîche liquide
- 80 g de sucre
- 8 g feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille ou extrait de vanille

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Mettre la crème, le sucre et la vanille dans une casserole et faire frémir. Dès le début de l'ébullition, retirer la casserole du feu et ajouter la gélatine égouttée. Bien remuer et verser dans des coupelles. Laisser refroidir puis placer environ 5 heures au réfrigérateur pour faire prendre. Ajouter du coulis de caramel, chocolat, ou fruit juste avant de servir.

Pecan Pie par Patricia Collec

Pâte sablée

- 300g de farine
- 150g de sucre en poudre
- 150g de beurre très mou coupé en morceaux
- 2 œufs
- 1 pincée de sel

Ingrédients pour la garniture

- 200g de noix de pécan nature (non salées)
- 4 œufs

- 175g de sirop d'érable ou de corn syrup (sirop de glucose)
- 50g de beurre
- 85g de brown sugar (sucre brun)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille



Mélange tous les ingrédients nécessaires pour la préparation de la pâte. Pétrie-les jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse que tu laisseras ensuite reposer au frais sous un torchon pendant environ une heure. Une fois la pâte assez reposée, étale-la en prenant soin de fariner ton rouleau préalablement. Une fois assez étalée, enroule-la délicatement autour de ton rouleau pour éviter qu'elle ne se déchire en la déplaçant et déroule-la sur ton moule. Applique la bien sur le fond et le bord de ton plat à tarte et met le moule au frais pendant que tu passes à la préparation de la garniture. Préchauffe ton four à 190°C.

Garde sur le côté environ 25/30 cerneaux de noix de pécan et concasse grossièrement le reste. Dans un grand saladier, mélange le beurre ramolli, le sucre, les œufs, le sirop d'érable et la vanille. Y ajouter les noix concassées. Verse le mélange sur la pâte et dispose joliment les des cerneaux de noix de pécan entier par-dessus, de manière à former un dessin. Mets à cuire 35 minutes au four mais pense à recouvrir la tarte de papier d'aluminium pendant les 10 dernières minutes de manière qu'elle de dore pas trop.

Voilà, c'est prêt !

Gigot d'agneau de la Drôme au thym sur une idée de Madame Josiane Hangard, interprétée par le Chef Jean-Michel Bardet parent d'élève à St Jean Baptiste

Pour 6 personnes. 1 gigot (avec os), 2 oignons émincés, 8 gousses d'ail en chemise, 30cl de vin blanc, 3 brindilles de thym frais, une de romarin, 5 feuilles de sauge. 1 cuiller à soupe de fleur de sel, ½ cuiller à soupe de poivre concassé, 5cl d'huile d'olive. 1 citron jaune (zeste), anis étoilé.

Préchauffez le four à 120° (thermostat 3). Frottez le gigot avec le sel et le poivre. Dorez le gigot dans une cocotte avec l'huile d'olive et ajoutez les oignons (cuisson 5 min) Déglacez au vin blanc et ajoutez l'ail en chemise, les aromates et les zestes. Couvrir la cocotte et cuire 7 heures. Arrosez de temps en temps. Après cuisson reposez 30 min avant de découper la viande.

Accompagnement : Petit épeautre bio aux olives de Nyons.

200 gr de petit épeautre., 1oignon blanc, 80 cl de bouillon de volaille, 30 gr de beurre, 40 gr de parmesan râpé, 20cl de vin blanc sec,

tapenade d'olive noire, 50gr de crème épaisse.

Pelez et ciselez l'oignon. Faites suer l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'épeautre nacrez 2 minutes et déglacez au vin blanc. Ajoutez le bouillon et cuisez jusqu'à ce que l'épeautre soit tendre. Après cuisson ajoutez la crème, le beurre et le parmesan. Liez le tout. Salez et poivrez. Ajoutez la tapenade et servir bien chaud.





C'EST LE PRINTEMPS !

Notre collègue Martine Latard, attachée de gestion, a eu la bonne idée de prendre en photo l'arbre de Judée situé sur le site de Chabrilan. Merci pour ce partage.

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 crise sanitaire que nous connaissons actuellement.

Initiatives

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.



"Merci pour tout ce que vous faites avec les professeurs afin d'organiser au mieux la poursuite des apprentissages de nos enfants." Des parents d'élèves

INITIATIVES, ON CONTINUE!

Vous avez remarqué des initiatives positives? Des marques de solidarité? N'hésitez pas à nous en faire part en contactant la Vie scolaire via Ecole Directe ou cpe-college@chabrilan.com ou cpe-lycee@chabrilan.com

La Pause Chab'

Du samedi midi au lundi à 8h c'est la Pause Chab'. Pour reprendre des forces pendant le week-end on fait une pause avec les écrans.



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 bel article sur [cette semaine de confinement signé par Brigitte Roudière](#), référente EARS.

C'EST LE PRINTEMPS! BRAVO!



Merci à Léandre Oullier de 6b d'avoir partagé avec nous ces belles fleurs de lilas

LE CHAB' PLUS!

Une permanence téléphonique dédiée aux parents a lieu **du lundi au vendredi de 9h à 12h00**. L'idée est de pouvoir assurer un lien téléphonique avec les parents désireux de recevoir des réponses quant à des précisions techniques mais aussi d'échanger des conseils quant à la bonne mise en place de la continuité pédagogique.

La rubrique de l'APEL

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

L'Association des parents d'élèves de l'enseignement libre de Chabrillan 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.

Gilles Demarquet, président national de l'ApeL, a annoncé le report du congrès national de Deauville. Il se tiendra finalement les **4, 5 et 6 décembre 2020**, toujours sur le thème "Enjeux écologiques, défis éducatifs". Retrouvez un article intéressant sur les écrans durant la [période de confinement](#).



La rubrique de l'OGEC

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

Comme indiqué dans la précédente newsletter, nous espérons pouvoir débiter les travaux du nouveau local d'accueil à minima à la date prévue, c'est-à-dire le 20 avril. Nous comptons bien profiter du confinement pour avancer au plus vite la construction puisque que nous n'accueillons pas d'élèves.

Nous avons un rendez-vous cette semaine avec les entreprises afin de planifier précisément les travaux.

La question que nous avons à l'esprit reste sur la livraison des fournitures (menuiseries...) retardée en raison de la crise mondiale. Dans quelques temps Franck Kroll et Angélique Crozier auront le plaisir de vous accueillir dans cette nouvelle construction.

Photo : Architecte Jonathan Walther EIRL



Pastorale

Par Isabelle Boiron



Consultez les messages du Père Lorinet et les projets des élèves sur la nouvelle chaîne [Youtube de Chabrilan](#).

Une semaine particulière : sainte et confinée... Par le Père Eric Lorinet

Serait-elle une image de notre situation ? En effet, cette semaine, nous suivons le Christ Jésus de son dernier repas à sa mise au tombeau en passant par la mort sur la croix. Et dimanche, ce sera Pâques et sa résurrection, c'est-à-dire le triomphe de la vie sur la mort, de l'amour sur la haine et du pardon sur le péché. Ce qui nous sauve dans l'histoire, ce ne sont pas les souffrances de Jésus, nous ne sommes ni masochistes ni morbides. Ce qui nous sauve, c'est l'amour avec lequel il les vit et le sens que Jésus leur donne. Le Christ est cloué sur la croix et au moment du dénuement le plus absolu, l'autre crucifié affirme sa foi en lui et croit en son avenir. Jésus est moqué par les passants et il pardonne à ses bourreaux. Du coup, cet arbre de mort (la croix) est déjà en train de refleurir ; au cœur de la mort, la vie est déjà en train de gagner. Alors, je nous souhaite de transformer toutes les contraintes en germes de vie et d'amour et de garder pour après les leçons de ce temps d'épreuve : on ne fait pas n'importe quoi avec la nature, on prend soin de ses proches (famille et amis), on sera tellement heureux de les retrouver sans écran interposé. On mesure ainsi l'importance des vraies relations et des réseaux réels.

Bonne semaine et joyeuse fête de Pâques !



Opération Bol de riz

Le Bol de riz au profit du Secours Catholique.

Ce vendredi 10 avril 2020 sera le vendredi saint, jour où les Chrétiens commémorent l'arrestation, le procès et la mort de Jésus sur la croix. Nous ne pourrons pas cette année vivre le bol de riz dans l'enceinte de Chabrilan, mais nous vous proposons de le vivre autrement, en famille. Ceux qui le souhaitent pourront donc se retrouver en famille (ou seul) pour manger un repas simple (du riz et une pomme). Ce geste qui nous rappelle la mort du Christ nous permet aussi de prendre conscience que sur notre planète, ce genre de repas est le quotidien de nombreux enfants et adultes. Habituellement, les bénéfices du bol de riz de notre école viennent en aide à une association. Pour rester dans cet esprit de solidarité nous proposons à ceux qui le souhaitent de faire un don au secours catholique qui s'engage auprès des plus fragiles pour les soutenir pendant l'épidémie.

Un projet créatif à l'occasion de la Semaine Sainte

[Retrouvez en vidéo un beau projet créatif réalisé par les élèves de l'école, du collège et du lycée pour vous accompagner lors de la Semaine Sainte](#) Vous pouvez aussi retrouver ce lien ainsi que d'autres ressources pastorales sur [la page de la pastorale virtuelle de Chabrilan](#) et la [page pastorale de notre site internet](#). Vous y retrouverez des liens pour suivre les messes sur Internet, des bandes dessinées, une vidéo sur la Semaine Sainte pour les petits et les grands). Un grand merci à Antoine, Valentine, Marie, Manon, Mila, Inès, Alice, Castille et Clarence, Katherine, Célestine, Léonie, Mathilde, Paul, Clémence, Fanny, Soizic et Mahault, Laura, pour leurs beaux dessins (par ordre d'apparition) et à Mathéo pour la bande son.

Une semaine sainte tournée vers les Ehpad et les soignants

Nous commençons une semaine très importante pour nous les chrétiens : la Semaine sainte. Pendant cette semaine, nous proposons à tous ceux qui le souhaitent de vivre une action d'ouverture aux autres pour soutenir les personnels soignants et les résidents des Ehpad. 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... Tous les dessins et messages seront compilés et envoyés par mail à l'Ehpad de Roche Colombe et de Beauvoir dans le cadre du projet solidarité annuel des CM1 qui se chargeront de les transmettre aux résidents. « Ce sera une bouffée d'oxygène pour nos résidents et nous » Martine, animatrice de l'Ehpad de Roche Colombe. Les messages aux soignants seront transmis à l'hôpital de Montélimar et à la clinique Kennedy. Un petit geste solidaire à la portée de tous... Merci de me transmettre vos messages et dessins via Ecole Directe.



Dessin de Mathilde Lerat, 5C

MESSAGE DE L'ECOLE ST JEAN BAPTISTE

Par Gilles Perrillat-Collomb Directeur du Primaire à Chabrilan et à Saint Jean Baptiste : "Ce lundi commence une semaine très importante pour nous les Chrétiens : la Semaine Sainte. Cette période de confinement nous coupe de beaucoup de choses : de l'école, de nos activités, de certains de nos projets et surtout du contact direct avec notre famille, nos amis... Elle fait vivre des choses différentes : l'école à la maison mais aussi des moments de partage si précieux pour le noyau familial ! D'autres restent, malheureusement, seuls, malades ou bien dans le feu de l'action pour sauver des vies ! Et puis, au milieu de cela, il y a le Carême, la Semaine Sainte et Pâques. **Afin de ne pas oublier ces sources d'espérance et de marquer ce temps pastoral positivement, nous vous proposons une action Ecole à faire ensemble** Accompagner les enfants à avoir un « regard de solidarité » envers les malades, les personnes âgées seules, tous les soignants... en l'exprimant par un dessin, un texte, un poème. Ces créations peuvent être accrochées, si vous le souhaitez, à votre porte, ou à votre portail. Ces messages récoltés numériquement seront envoyés à la maison de retraite de Beauvoir (lieu où était prévu la journée pastorale et la chasse aux œufs du 14 avril) pour offrir un rayon de soleil aux résidents et au personnel soignant ! Pour garder une approche ludique nous proposons à vos enfants de découvrir différentes activités sur un « chemin vers Pâques » interactif ! **Il vous suffira de suivre ce lien** et de suivre, **si vous le souhaitez**, les recommandations proposées par toute l'équipe enseignante."

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

Visitez virtuellement le Musée Grévin à Paris! [Suivez le guide!](#)

La Philharmonie de Paris met en ligne gratuitement plusieurs concerts. [L'occasion de faire rentrer la musique dans la maison ou l'appartement](#)

La bibliothèque [numérique de l'Unesco](#) vous ouvre ses portes. Vous y trouverez des ressources en de nombreuses langues.

[Retrouvez le reportage de l'émission les chroniques d'En Haut sur France 3.](#) A l'honneur [Sébastien Dos Santos Borges](#), ce musher a initié le projet Grand Nord auquel participent les classes de Anne-Laure Vernet professeur de SVT.

LA CHAB PLAY LIST



"Symphonie confinée - La tendresse" proposée par Sylvie Croissant Acloque

Chopin : Valses n° 7 en ut dièse mineur op. 64 n° 2

Sonate pour piano n° 11 en la majeur, K. 331/300

COUPS DE CŒUR LITTÉRAIRES



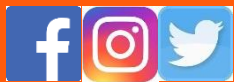
« Cerisiers en fleurs
Tout à côté le bonheur
Il faut travailler »
Issa

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

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

Communication : Isabelle Carret

Un grand merci à ceux qui ont contribué à cette publication : Josiane Hangard, Marie Hilaire, Isabelle Boiron, Jean-Bruno D'Angelo, Eric Mosel, Brigitte Roudière, Père Eric Lorinet, Annie Piat, Anne Duret, Patricia Collec, Béatrice Sévenier, Priscille Lloria, Guy Guegen, Fabienne Enel, Alexa Deleersndyder, Béatrice Sévenier, Sylvie Croissant Acloque, Mark Thomas, JM Bardet,

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, Guy Guegen, Jérôme Lecourtier, Priscille Lloria, Architecte Jonathan Walther EIRL, Léandre Oullier, Martine Latard, Sébastien Dos Santos Borges, Josiane Hangard, Emma Lerat, Mark Thomas

Ensemble scolaire Chabrillan

109 Route de Dieulefit
F-26200 Montélimar