

Le Petit moutard



Le journal des enfants de l'école maternelle & élémentaire et de leurs parents - 22 rue E. Moutard Martin à Marcoussis 91

<http://ecolesaint.joseph.free.fr> n°25 - Novembre 2018

apel



Kermesse de l'école



Le métier de psychologue



Les classes à double niveau



Associations de Marcoussis



Apéritif festif



Ecole primaire

SAINT JOSEPH de MARCOUSSIS

Établissement catholique sous contrat d'association avec l'état

maternelle et élémentaire



Un projet d'établissement porté par tous :
la bienveillance éducative

Une école à taille humaine qui permettra à votre enfant de s'épanouir.

Professeurs d'Anglais et de sport à partir du CP jusqu'au CM2.

Des sorties, activités culturelles ou classes découvertes
en fonction des projets de classe



22, rue Eugène Moutard Martin 91460 Marcoussis
<http://ecolesaint.joseph.free.fr>
ecolesaint.joseph@free.fr
Tél : 01 69 01 04 08

Chers parents,

L'année scolaire est déjà bien entamée. Plusieurs événements vont rythmer la fin de cette année 2018 : une vente de gâteaux pour les enfants a déjà eu lieu début octobre, une vente de chocolats sera organisée pour les plus grands sans oublier les petits gourmands, un spectacle à Noël distraira nos têtes blondes avant les vacances de fin d'année, et bien sûr notre traditionnel Marché de Noël se tiendra au sein de l'école le samedi 8 Décembre.

Pour cette édition du Petit Moutard, nous conservons la nouvelle maquette utilisée pour le numéro de Juin dernier, à laquelle nous avons ajouté de nouvelles sections qui, je l'espère, vous satisferont. Vous y trouverez une section pour découvrir les associations

sportives et culturelles de Marcoussis, ainsi qu'une section dans laquelle un professionnel en lien avec les enfants nous explique son métier. Nous espérons pouvoir vous offrir d'autres nouveautés sur les prochains numéros.

Le Conseil d'Administration de l'APEL a renouvelé une partie de ses membres lors de l'Assemblée Générale Ordinaire du 27 Septembre comme le prévoient les statuts de notre association. Vous retrouverez les visages de la nouvelle équipe à la fin de ce numéro.

J'en profite pour remercier tous les anciens membres pour leur participation à tous nos projets. N'oublions pas toute l'équipe enseignante avec qui nous coordonnons tous ces projets, et dans lesquels elle s'investit pleinement.

J'aimerais aussi remercier vivement tous nos sponsors dont certains nous suivent depuis plusieurs années, et sans qui, il nous serait difficile d'éditer le Petit Moutard.

Un grand merci à la Mairie de Marcoussis et aux agents du service technique toujours présents pour nous aider lors de nos grands événements

Enfin, merci à vous tous, parents, qui vous êtes impliqués chacun à votre manière dans les événements de cette année passée, et en particulier lors de la kermesse où nous n'avons pas manqué de bras !

Bonne lecture !

Sandrine Braud
Présidente de L'APEL
apel.marcoussis@gmail.com



Sommaire

- 6 Kermesse de l'école*
- 10 Les maternelles à Thoiry*
- 11 Devenir psychologue*
- 12 Atelier Créa-Récup*
- 14 Heureux avec Dieu*
- 16 Les classes à double niveau*
- 18 Associations de Marcoussis*
- 20 Communauté éducative*
- 21 A table !*



Hervé Rousseau
Boucherie - Charcuterie
6 rue Alfred Dubois 91460 Marcoussis
Tél: 01 69 01 04 13



JPI COIFFURE
SALON DE COIFFURE MASCULIN
9, place de la République 91460 Marcoussis
Sans Rendez-vous - Tél : 01 64 49 97 85

samedi
8
DÉCEMBRE

MARCHÉ DE NOËL

OUVERT À TOUS

11H30-18H

**ÉCOLE
SAINT
JOSEPH**

ENTRÉE GRATUITE



AVEC LA PRÉSENCE EXCEPTIONNELLE DU

PÈRE NOËL

accompagné de son photographe



*restauration
sur place
et animations
pour enfants*

apel

ARTISANS
& CRÉATEURS LOCAUX
DÉCORATIONS DE NOËL
VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES
BIJOUX

PRODUITS GASTRONOMIQUES
FRUITS
HÛÎTRES EN DEGUSTATION
& A EMPORTER
VINS & SPIRITUEUX

22 RUE MOUTARD MARTIN 91460 MARCOUSSIS
CONTACT 06 69 10 15 96

Kermesse de l'école

Une coupe du monde à la Kermesse

Mardi 26 Juin 18h00, J-4 avant la Kermesse, c'est officiel la France jouera son 1/8 de finale contre l'Argentine, Samedi 30 juin à 16h00 soit juste après le spectacle des enfants !

Catastrophe ! Que faire ? Reporter la Kermesse à un autre WE ? Appeler la FIFA pour demander le report du match à 20H00 ?

Heureusement non, après échange, la direction de l'école nous autorise à retransmettre le match dans un coin de la cour de récré !

Un ordinateur portable, un vidéo projecteur, un écran de projection, un branchement sur une des enceintes de la sono et

le tour est joué. Sauf que le wifi de l'école est faiblard. Ce n'est pas grave on fait un partage 3G avec le Smartphone. Ça devrait tenir (peut-être pas le forfait par contre !).

Enfin on est prêt ! Confortablement installée, une vingtaine de parents regardent le match tandis que les enfants vont et viennent entre la retransmission et les stands de jeux.

L'ambiance est tendue, la France est menée 2-1 jusqu'à la frappe venue de nulle part



de Benjamin Pavard comme le dit la chanson créée depuis. Ce sera ensuite au tour de Mbappé de marquer un doublé, afin de valider la qualification des bleus pour les 1/4 de finale. L'histoire se répétera et nous emmènera ensuite un soir de Juillet sur le toit du monde pour une deuxième fois !



La « petite » structure gonflable.

Arrivée de bonne heure pour l'installation avec une partie de la structure gonflable. Rapidement nous nous apercevons que nous pouvons installer la totalité de cette dernière. Vite une équipe de papas se mobilise pour aller chercher l'autre partie. De retour nous essayons plusieurs mises en place différentes pour ne pas gêner les autres stands. Une fois la position trouvée et les rallonges raccordées : démarrage des ventilateurs pour gonfler la structure.

Bientôt les enfants arrivent et découvrent l'aire de jeux gonflable. C'est parti ! L'afflux d'enfants est incessant. Ils se pressent pour venir sauter, courir, grimper et glisser. C'est alors qu'en plein milieu d'après-midi : PANNE DE COURANT !

Vite un petit groupe de parents se mobilise avec la directrice pour trouver une solution. Après avoir fait le tour des disjoncteurs sans succès, nous décidons de nous raccorder sur un autre réseau.

Et voilà c'est reparti. La coupure n'aura pas duré longtemps grâce à l'équipe de choc. Les enfants continueront à s'amuser jusqu'à la fin de la kermesse. En fin d'après-midi, il a fallu dégonfler la structure pour dissuader les enfants de continuer à jouer dedans et promettre qu'elle sera de retour si tout va bien l'année prochaine ;). Merci à la famille Foussard pour le prêt de leur structure gonflable qui a rendu nos enfants heureux.



3 femmes et 5 hommes

Non ce n'est pas le dernier film français, mais l'équipe BBQ du 30 juin 2018.

Comme une brigade de cuisine bien rodée, même si c'était une première pour la plupart, ils ont enchaîné les commandes.

A coup de « 3 assiettes saucisses frites et 2 sandwichs merguez » par-ci et « vous prendrez bien

une barquette de fruits en dessert ? » par-là. Ils vous ont servi pas moins de 60 kilos de frites, 30 kilos de saucisses, 30 kilos de merguez et 40 baguettes de pain !

Comme tous les ans, les frites ont été victimes de leur succès, mais grâce à l'ambiance généreuse et amicale de l'équipe BBQ, toutes les familles présentes ont pu se régaler dans la prairie.



La Kermesse vue de l'intérieure

J-4 mois Réunion préparatoire

C'est avec une certaine excitation non dissimulée que le CA de l'APEL s'est réuni afin d'organiser la journée que nos petites têtes attendent toutes avec impatience. Le thème de la kermesse est présenté : chouette, nous allons faire « **Le tour du monde** ». Les idées de décoration ne manquent pas : « mappa mundi », drapeaux, panneaux « Bonjour » dans différentes langues...

Les stands sont choisis, les équipes se forment en fonction des missions. Ca y est, le projet « kermesse » est lancé.

Il faudra encore quelques réunions pour finaliser l'organisation de cette grande journée.



J-1 Montage

La kermesse commence déjà pour les parents volontaires ! Montage des stands, vérification des stocks, la fourmilière s'active !

Après 2h d'action, les stands sont en place. Il est temps de faire la pause-café et de grignoter quelques gourmandises en compagnie de toute l'équipe du service technique de Marcoussis grâce à qui le montage (et le démontage) des barnums peut se faire..



Jour J 8h45

Nos petits sont en classe.

Nous nous pressons pour mettre en place les barrières de sécurité, les tables dans les stands, les lots à gagner, et la déco - Toujours en dernier la déco !

Un peu plus à droite. Non finalement c'était mieux au milieu ... Vite les enfants arrivent dans 10 min !! Va falloir terminer !!



Nouveauté à la kermesse

Que de nouveautés proposées par le

stand jeux en bois situé sous le préau, il n'a pas désempilé.

Le Puissance 4 version géante a eu un énorme succès auprès des grands comme des petits. Les enfants étaient ravis de défier leurs parents, grands-parents et les copains, copines.

Le Passe-trappe et le Twisto ont également eu beaucoup de succès, les enfants se sont souvent révélés d'ailleurs plus habiles que les adultes.

On a revu les mêmes visages revenir régulièrement.

En ce qui concerne le Surakarta et le Fanorona à la lecture des noms de ces jeux nous aurions dû y deviner la complexité de ceux-ci. Certains ont fait preuve de curiosité et se sont risqués à la stratégie.

L'animation sur ce stand a été au rendez-vous toute la journée, et il a plu à tous les âges.

Kermesse de l'école



Jour J 11h45

Tous les bénévoles sont au taquet. Les 12 stands sont prêts à être pris d'assaut ! Les saucisses parfument l'air, accueillant ainsi les parents. Les melons, les cerises, les pêches prennent le relais... Le château gonflable, érigé au fond de la prairie, est la plaque tournante des stands. Ça y est ils arrivent ! La pêche à la ligne est la star des plus petits ! Chamboule tout et jeux en bois connaissent un franc succès. Le stand photo immortalise des souvenirs qui resteront dans leurs cœurs pour toute la vie. Les gourmands finissent leur repas avec une bonne crêpe bien chaude. Et les gobelets St Jo, deviennent un souvenir à emporter !

Jour J 14h00

C'est le spectacle ! Que les enfants sont fiers dans leur tenue !! Ils sont contents et très excités de monter sur la scène ! Mais quelle chaleur !! Heureusement le stand buvette a pensé à rester ouvert.

Jour J 16h00

Après le spectacle, arrive le moment de la tombola qui fait de nombreux heureux ! Les stands rouvrent. Les enfants se font maquiller, posent pour les photos, jouent, gagnent... Ils vont négocier au stand des lots... et repartent jouer ! Les bleus rentrent sur le terrain face aux Argentins. Les 4 buts de la France auront presque fait faire plus de bruit aux parents que les cris de jeux des enfants ! Une belle journée d'été, dans une école familiale et amicale !

Jour J 18h00

Les stands ferment. Les derniers enfants vont échanger leurs points contre des lots. C'est l'heure du rangement pour les parents courageux. Les rires des enfants résonnent dans la prairie. Merci à vous tous d'avoir contribué au succès de cette journée ! Merci à nos enfants d'être eux-mêmes !

La Kermesse en chiffre

Plus de **50** parents bénévoles
13h de présence cumulées sur site
2.927 Euros de budget
5.550 Euros de recette
Des **milliers** de sourires 😊





La buvette en fête

Le soleil et la bonne humeur étaient au rendez-vous en ce samedi 30 juin.

32 degrés annoncés à l'ombre, peu d'ombre, petits et grands devaient donc ménager leurs efforts ... mais cela était difficile un jour de kermesse, avec tous

ces stands de jeux et le spectacle de fin d'année tant attendu.

Bac de glace et réfrigérateurs remplis de boissons (bouteilles d'eau, sodas, jus de fruits et bière), c'est donc tout naturellement que la buvette a fait le plein et permis à tous de se désaltérer. Sans oublier les Mister Freeze pour nos petits gourmands.

La nouveauté cette année : des verres en plastique réutilisables,

imprimés à l'effigie de notre école, étaient proposés pour les boissons servies au verre. Disponibles en de multiples coloris, chaque verre était donné en échange d'une consigne de 1 €, qui était ensuite rendue si le verre était retourné à la buvette. Action écologique, cela a également permis la vente de 150 verres qui continuent aujourd'hui d'être utilisés.

L'APEL remercie tous les parents volontaires qui ont participé au cours de la journée à la tenue de la buvette, ainsi que V&B pour sa disponibilité et le prêt de la tireuse à bière.



Le tour du monde

Cette année, les enfants et les maîtresses nous ont fait voyager dans le monde entier. A bord de leur avion, nous sommes partis en Russie, en Afrique voir la Mama et les animaux de la Savane et les Etats-Unis en passant par New-York et en dansant la Country. Ensuite, nous avons croisé les pirates dans les Caraïbes sur notre chemin vers le Brésil. Puis, nous revoilà en Europe, au Royaume-Uni, avant de rentrer en France avec un petit coucou de toute l'équipe de l'école en Bretagne et retrouver enfin notre belle Tour Eiffel à Paris ! Quel beau spectacle !! Les

enfants joliment habillés étaient ravis de monter sur la scène et faire le show tandis que les parents les regardaient avec tendresse et fierté.

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réussite de ce magnifique spectacle : les maîtresses, les couturières pour ces jolies tenues, les personnes qui ont géré toute la sonorisation (Antoine et Pierre) et les autres...



Les fruits en folie

Les barbecues fument et les saucisses commencent à cuire. En face le stand fruits fini d'être installé. Sur l'étal, comme dans un vrai marché, on retrouve à côté des fruits de nos campagnes (cerises, fraises, melons...) quelques produits exotiques comme les savoureuses mangues. En nouveauté cette année, avec

l'incontournable menu saucisse frites, nous proposons une petite barquette de fruit pour le dessert. Fraise ou cerise. Ce sera une véritable razzia !! Mais comme il fait très chaud, l'activité sur le stand ne désemplit pas. Les melons et les fraises font le délice des enfants pour le goûter. A 17h00, l'étal est quasiment vide.



Merci à la famille Tétard pour la qualité des produits et leurs goûts savoureux qui auront convaincu une nouvelle fois tout le monde.



Les maternelles au Zoo de Thoiry raconté par les enfants

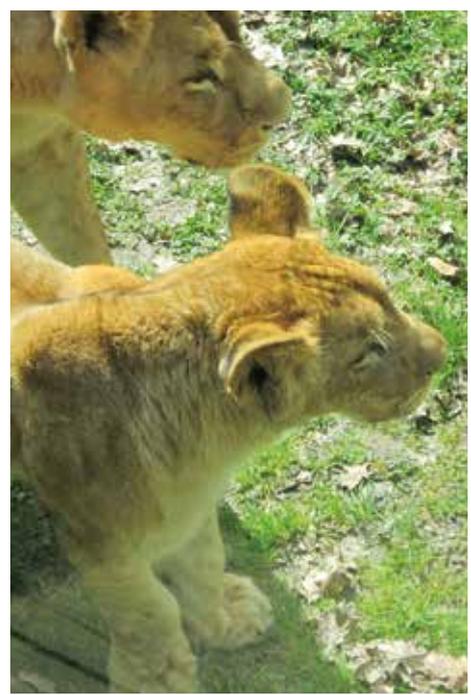
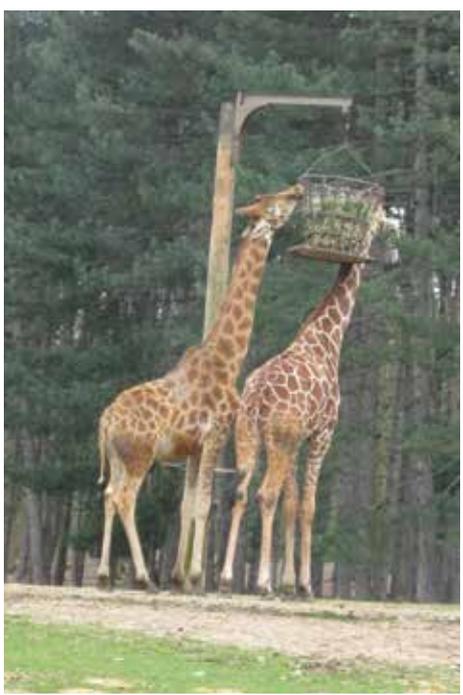


Jeudi 29 mars, toute l'école maternelle a pris le bus pour aller au zoo de Thoiry.

Quand on est arrivé, on a vu une araignée géante ! Mathieu et d'autres personnes nous attendaient pour nous montrer des pélicans, des serpents, des oryx et des lions ! On a pu toucher à la peau du serpent séchée ! Après on avait faim alors on a pique-niqué ! On a joué sur le toboggan puis

on a beaucoup marché pour voir les tigres, les sphinx et les guépards. Avant de repartir à l'école, on est monté dans le bus pour faire un safari. On a vu 1 hippopotame, 3 girafes, 2 éléphants, des biches, des zèbres et même des ours !

C'était trop chouette !





« Maman, papa, c'est quoi un psychologue ? »

Qu'est-ce que c'est « psychologue » comme métier ? Ça fait quoi une psychologue ? Et ça sert à quoi d'aller voir une psychologue ?

Les psychologues, ça existe parce que des fois, la vie c'est quand même pas facile tous les jours.

Des fois c'est dur avec les parents ou à l'école ou avec les copains ou même tout seul. Par exemple on se sent tout le temps énervé, ou on pense qu'on est vraiment nul, ou on fait souvent des cauchemars horribles ou on n'arrive pas à apprendre à l'école, ou encore pleins d'autres choses...

Une psychologue, c'est quelqu'un qu'on

va voir pour parler, pour dessiner et pour jouer.

On peut aller voir une psychologue quand on est enfant ou quand on est adulte.

En parlant, en dessinant et en jouant, tout ce qui est bloqué à l'intérieur de la tête et du cœur va ressortir et ensuite on se sent mieux.

En fait, ce qui est bloqué ne va pas disparaître complètement mais va être transformé, c'est comme quand on fait de la pâte à modeler, ça change de forme, ça devient une forme qu'on comprend...

Comme ça la psychologue va aider à arrêter ce qui te rend triste, te met en colère ou te fait peur, sans trop savoir pourquoi, sans trop savoir d'où ça vient, sans pouvoir l'arrêter.

En fait il y a pleins de choses de la vie, qu'on a oublié ou de quand on est un bébé ou de quand les parents étaient des enfants, qui viennent nous embêter. Parce que tout ce qu'on a vécu et ce que notre

famille a vécu reste d'une certaine façon à l'intérieur de nous.

La psychologue a étudié tout ça, comment ça marche dans la tête les pensées et les sentiments, comment ça se mélange.

Elle peut comprendre que ce n'est pas pareil pour tout le monde, que chaque personne est différente et que chacun voit les choses à sa façon.

Elle va garder secret ce qui est personnel alors on peut lui dire les pires choses qu'on pense.

Sauf si un enfant est en danger pour de vrai, là elle doit le dire pour qu'il soit protégé.

Du coup, quand on comprend ce que fait une psychologue, comment elle peut aider à être mieux dans sa vie, on n'a pas de raison d'avoir peur d'aller en voir une. Ou de devenir psychologue plus tard !

S.L.

L'immobilier de l'Ovalie

*Acheter, Vendre,
Louer, Gérer votre bien.
L'immobilier... l'esprit Rugby !!!
TRANSFORMEZ L'ESSAI !*

*Lundi : Sur rendez-vous
Mardi > Vendredi : 9h-12h & 14h-18h
Samedi : 9h-12h30 & 14h-17h
Tél. : 01 69 63 28 28*



L'atelier créa-récup

Frédérique Quinot



Je fabrique un avion

Une petite idée pour occuper vos enfants rapide, simple et efficace, pour cela il vous faudra :

- Des épingles à linge en bois auxquelles on a ôté le ressort
- Des tire-langues (bâtonnets en bois utilisés par les médecins)
- Des bâtonnets de mini-esquimaux
- De la peinture à l'eau (c'est plus prudent)
- Des pinceaux (pratique pour la peinture non ?)
- Un feutre noir
- Un pistolet à colle



Pour fabriquer un avion il vous faut une pince à linge, deux tire-langues et un bâtonnet de mini esquimaux.

Après avoir ôté le ressort de la pince à linge, peindre entièrement les deux éléments, mais aussi les 3 bâtonnets en bois recto verso. La pince à linge servira de corps à l'avion et les bâtonnets pour les ailes.

Une fois la peinture sèche, coller les deux éléments de la pince à linge ensemble puis positionner les ailes et ailerons à l'aide du pistolet à colle, puis apposer vos petits décors à l'aide du feutre noir.

A vos idées !!!!

*Passionnément,
à la folie...*

- Ouvert du mardi au dimanche midi
- Commande par et règlement par
- Transmission florale
- Livraisons assurées

Fleuriste
3, place du Souvenir
91460 MARCOUSSIS
Tél./Fax : 01 69 01 43 70

AGENT IMMOBILIER INDÉPENDANT

« *Marcoussissienne depuis plusieurs années, j'ai une connaissance parfaite de notre commune et serais votre interlocuteur idéal pour votre projet immobilier.* »

VENDEUR - ACQUÉREUR

- › Estimation gratuite
- › Accompagnement personnalisé
- › Puissants moyens de communication
- › Honoraires réduits
- › Engagement jusqu'à la signature
- › Couverture nationale

Sandrine FORCINAL
votre agent immobilier

tél. : 06.61.30.45.80 sandrine.forcinal@iadfrance.fr
WWW.IADFRANCE.COM



www.MaisonPottier.com

12, Boulevard Charles Nélaton
91460 Marcoussis

01 69 01 04 33





La Toussaint

**Heureux avec Dieu,
Heureux avec Saint Joseph,
Heureux avec tous les Saints ...**

« Quand Jésus vit toute la foule qui le suivait, il gravit la montagne. Il s'assit, et ses disciples s'approchèrent. Alors, ouvrant la bouche, il se mit à les instruire. Il disait :

« Heureux les pauvres de cœur : le Royaume des cieux est à eux !

Heureux les doux : ils obtiendront la terre promise !

Heureux ceux qui pleurent : ils seront consolés !

Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice : ils seront rassasiés !

Heureux les miséricordieux : ils obtiendront miséricorde !

Heureux les cœurs purs : ils verront Dieu !

Heureux les artisans de paix : ils seront appelés fils de Dieu !

Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice : le Royaume des cieux est à eux !

Heureux serez-vous si l'on vous insulte, si l'on vous persécute et si l'on dit faussement toute sorte de mal contre vous, à cause de moi. Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse, car votre récompense sera grande dans les cieux ! » » (Matthieu 5, 1-12a)

Ce texte est celui des « Béatitudes », c'est l'Évangile lu au cours de la messe de la Toussaint*.

Qu'est ce que la Toussaint ?...

Comme son nom l'indique, la Toussaint est la fête de tous les saints connus ou inconnus.

Elle a lieu le 1er novembre. Par cette fête (une des très grandes solennités de l'année liturgique avec Noël, Pâques, l'Ascension, la Pentecôte, l'Assomption de la Vierge), l'Église propose d'honorer la foule innombrable et anonyme de ceux qui, ayant achevé leur parcours terrestre, partagent la sainteté de Dieu.

La Toussaint est une fête d'Espérance. Par le baptême, chacun est appelé avec tous ceux qui sont déjà auprès de Dieu, à marcher vers la demeure de lumière que Dieu a préparée pour chacun des vivants.

Qui sont les Saints ?

Les Saints sont infiniment plus nombreux que ceux que l'Église, après les avoir béatifiés ou canonisés, honore nommément comme des témoins exemplaires de la foi.

Ces saints inconnus n'ont pas suivi d'autre chemin : ils se sont comportés en enfants de Dieu, selon l'esprit des Béatitudes, portés par l'espérance d'être un jour accueillis par Dieu (comme un Père accueille ses enfants).

Qu'est ce que la communion des Saints ?

La communion des saints est un dogme de l'Église Catholique. C'est un lien mystérieux mais réel qui relie ceux qui nous ont précédés et qui poursuivent leur chemin dans la lumière du Christ ressuscité, et ceux (nous tous sur la terre) qui sont en chemin depuis leur baptême.



Les saints sont pour nous comme des guides dans une cordée en montagne.

Tout comme l'arbre que les enfants de l'école Saint Joseph ont confectionné pour schématiser ce lien indissociable entre les racines, le tronc et les feuilles. Saint Joseph a été désigné lors de la célébration de rentrée comme notre guide. Les maîtresses et le Père Lin Michel ont expliqué que Saint Joseph est le tronc de l'arbre et les enfants sont les feuilles. Il peut intercéder pour nous tous comme la sève qui alimente les feuilles de l'arbre. Nous sommes tous sur cet arbre de la même famille, dépendants les uns des autres et appelés à nous épanouir avec solidarité, service mutuel, générosité... Les Saints ne cessent d'intercéder pour nous. (Sainte Thérèse a dit avant de mourir qu'elle voulait passer son ciel à faire du bien sur la terre.)

Le 2 novembre, après avoir célébré tous les saints, les catholiques prient pour leurs défunts. Dans la lumière de la Toussaint, cette journée de prière pour les défunts est pour les chrétiens l'occasion d'affirmer et de vivre l'espérance en la vie éternelle donnée par la résurrection du Christ. C'est bien pour signifier cela, qu'à l'occasion de ces célébrations, un grand nombre de personnes se rendent dans les cimetières pour honorer leurs proches disparus et fleurir leurs tombes.

Voici les vacances...

Voici le temps que Dieu nous donne, osons le recevoir.

« passer »

**Monseigneur Michel Dubost
Billet du net du lundi 26 juin 2017**

Devenir séminariste

« Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite » Jn 15.11

Notre diocèse est un territoire pluriculturel, avec de grandes zones urbaines et rurales ainsi que des problématiques économiques et sociales très différentes selon le lieu où l'on habite. En devenant séminariste, nous demandons à être accepté par un diocèse qui nous accepte avec nos richesses et nos pauvretés. De même, nous recevons ce même diocèse tel qu'il est et ensemble nous décidons d'avancer.

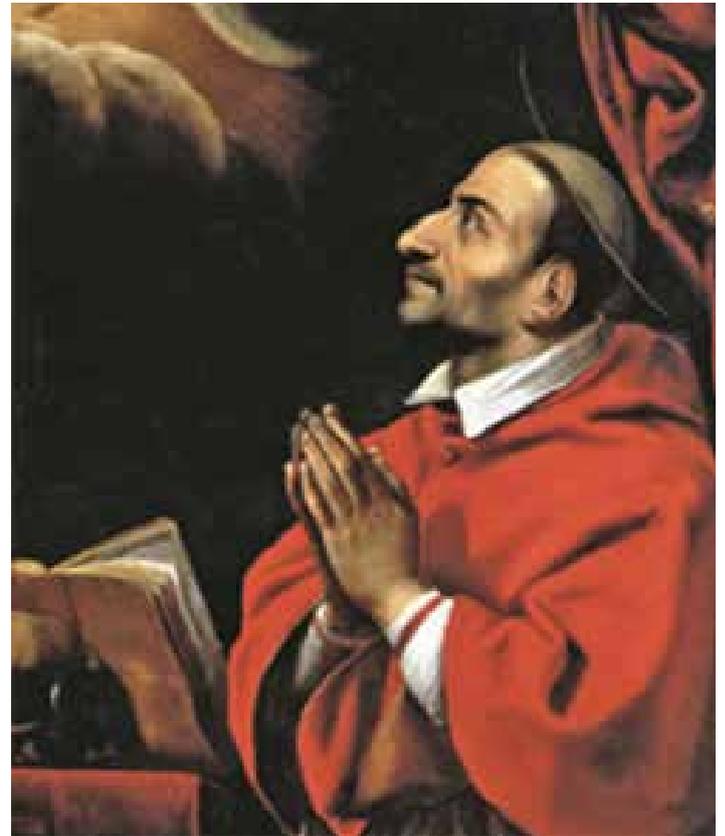
Pour moi, être séminariste en Essonne, c'est « sentir la brebis » et apprendre à connaître ce peuple vers lequel on est déjà envoyé dès le début du séminaire. Il s'agit ensuite d'entamer un chemin ensemble et de se faire grandir mutuellement sous l'action de l'Esprit Saint.

Il est important de faire corps avec nos aînés prêtres qui portent la charge d'annoncer et de vivre du Christ. Je n'oublie certainement pas mes frères de cœur diacres qui œuvrent également pour notre diocèse, parfois « en mode avion » car leur service de la diaconie n'est pas toujours bien reconnu.

En tant que jeune séminariste, j'aime faire du vélo, j'aime faire de la randonnée, j'aime aller au cinéma, j'aime les oursons en guimauve etc. En bref, j'aime vivre de tout ce que Dieu a mis à notre disposition et je ne compte pas rester enfermé dans mon presbytère à double tour.

Je poursuis des études au séminaire d'Issy-les-Moulineaux et nous n'avons que sept ans pour configurer tout notre être à celui qui nous donne la vraie vie. Ce temps nous est nécessaire pour charger notre sac à dos de tout ce qui sera utile pour être de bons et saints prêtres. Nous sommes cependant bien conscients que nous ne serons jamais suffisamment équipés pour porter cette charge d'âme qui nous est confiée, mais nous avons confiance en Lui, en notre évêque, en nos confrères et en nos amis pour nous y aider.

Reconnaissons que ce chemin n'est pas facile. Cela est exigeant, certes – comme tout engagement - mais il est source de grandes joies. Je me suis rendu compte qu'il était essentiel pour le prêtre d'être entouré d'amis sûrs et fidèles. Nous savons que nous pouvons compter sur Lui



mais une présence fraternelle est importante. Le prêtre se doit de créer des amitiés solides avec des paroissiens ou des confrères prêtres.

Enfin, nous (ne) sommes actuellement (que) deux séminaristes pour notre diocèse. Avec Franck, nous nous recommandons à vos prières ; elles sont précieuses pour nous. Et n'oublions pas qu'il ne suffit pas de prier pour les vocations, encore faut-il vouloir réellement des prêtres, des religieux, des religieuses ou des consacrés pour votre diocèse. Les ouvriers sont présents sur notre diocèse mais ils tardent à aller à la moisson. N'ayez pas peur !



La classe à St-Jo

Par Stéphanie Marchand-Berthelot et Sandrine Braud

Les classes à double niveau : quelle chance !

La particularité de l'école Saint Joseph de Marcoussis est d'être structurée autour de classes à double niveau.

En tant que parents, les classes à double niveau étonnent, interpellent, interrogent, ... Les enfants vont-ils s'adapter, travailler seul... ? Comment vont-ils s'occuper au moment où la maîtresse s'occupera de l'autre niveau ?

Alors évidemment, nous allons surfer sur Internet pour glaner quelques informations, pour y lire quelques études de chercheurs, mais finalement est-ce partout pareil ? Et surtout, comment cela se passe-t-il à St-Jo ?

Nous avons mis à contribution quelques familles passées et présentes de St-Joseph, pour vous décrire comment elles ont vécu cette « expérience » et ce qu'elles en pensent aujourd'hui.

Voici donc les mots et le ressenti des parents et des enfants qui montrent que cette configuration est source de richesse, de respect, d'autonomie et d'entraide au sein de notre petite école. Merci aux parents et aux enfants qui ont témoigné !

Paroles d'enseignants

Même s'ils sont dans la même classe, les enfants sont attachés à leur niveau et sont fiers d'y être. Un enfant qui est dans une classe à double niveau (CE2/CM1 par exemple) ne dira jamais « moi je suis en CE2/CM1 » mais « moi je suis en CE2 ». Et l'année d'après s'il est toujours dans ce même double niveau, il dira « moi je suis en CM1 ».

Dans une classe à double niveau, il est important de respecter chaque tranche d'âge et de la valoriser. Cela n'empêche nullement les interactions et les échanges. Les projets de classe permettent les activités communes et créent du lien entre tous les élèves de la classe car ils sont tous engagés dans le même projet.

Dans une petite structure, les classes multi-niveaux permettent aux enfants de tous se connaître. Cela facilite les relations et ils sont habitués à voir les adultes réagir de façon différente en fonction de l'âge des enfants. Quand les enfants partagent ce même espace vital toute la journée, ils sont habitués à ces différences et d'eux même (en général) adaptent leur façon d'être.



Paroles de parents

Pour ma part, l'un des véritables points forts des classes à double niveau est que nos enfants sont plus souvent en autogestion que dans une classe unique, et on les incite à l'autonomie et à une meilleure gestion de leur temps de travail.

Nous ne pouvons que nous satisfaire de ce système, qui permet réellement à chaque enfant de progresser selon son propre rythme. Cela a été d'un grand bénéfice pour notre fils. Il est rentré au collège l'année dernière et n'a eu absolument aucun problème d'adaptation.

Nos enfants n'ont connu à Saint Joseph que des classes à double niveau. Cela nécessite très certainement une bonne organisation pour les institutrices...

mais une fois que c'est en place, et bien géré par nos maîtresses, les enfants en tirent profit : une grande autonomie, entraide, travail de groupe ...

Travailler ensemble

Avec chacune des enseignantes qu'elle a eue, il y avait par moment des travaux communs avec les deux niveaux, travail en binôme (Etude de carte, exposé, bricolage,...). Ma fille aimait beaucoup cela car lorsqu'elle ne comprenait pas bien, n'y arrivait pas, un plus grand l'aidait, ou à l'inverse suivant les années, elle expliquait au plus jeune et se sentait ainsi valorisée. Ils ont le même langage, vocabulaire et cela favorise la compréhension et/ou renforce les bases.

Pour nous, sur nos quatre enfants, au moins un en a tiré un réel profit ... puisque le petit dernier se préoccupait davantage de commenter les réponses des CE2 alors qu'il était en CP. Et il en a gagné une véritable aisance.

A la fin de sa première année d'école maternelle, il connaissait l'alphabet et lorsque nous lui avons demandé si c'était la maîtresse qui le lui avait appris, il disait : « non, c'est le grand Gabriel » !

C'est en étant en double niveau que nos deux aînées ont accéléré leur scolarité, l'avantage a été de rester avec des camarades de classe connus, donc cela s'est fait naturellement pour tout le monde.

On ressentait simplement dans cette classe, une sorte de bonne humeur familiale où les grands aidaient les petits à serrer les lacets de chaussures, les petits observaient les grands former de belles lettres ...

De temps en temps, il me disait : « Maman, la maîtresse nous a donné

le nom des pierres précieuses en lecture », et ce que j'avais réalisé c'est qu'il écoutait ce que la maîtresse disait aux élèves de CE1.

C'est une vraie chance pour les enfants pour plusieurs raisons : cela les ouvre à la diversité, à l'écoute et aux respects des consignes, à l'apprentissage de l'autonomie de façon progressive... car ils doivent apprendre à « partager » leur maîtresse. Cela leur permet d'appréhender l'année suivante en toute sérénité étant donné qu'ils savent ce qui les attend. Cela les aide dans leur travail et les apprentissages sont facilités étant donné qu'ils entendent les leçons deux fois. Cela leur apprend l'entraide des grands vis-à-vis des plus petits et cela les responsabilise.

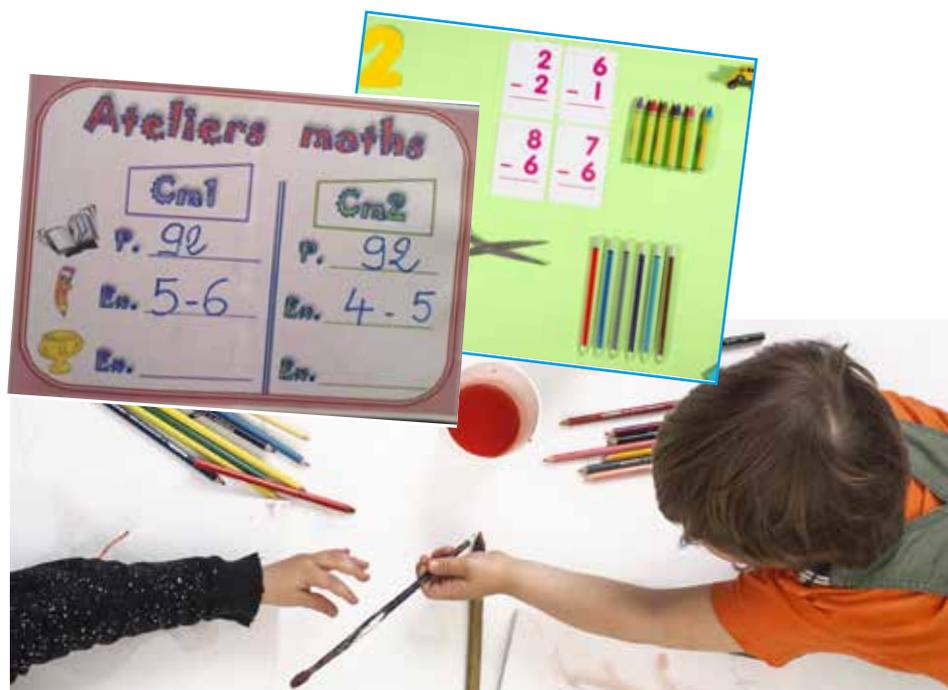
Que diriez-vous aux parents qui arrivent et qui se questionnent ?

De faire confiance aux enseignants, de se faire confiance aussi en tant que parents !

Ce qui fait la force d'un enfant c'est sa capacité d'adaptation. Les peurs c'est nous parents qui les avons et les cultivons. Alors faisons confiance aux enseignants et à nos enfants.

Notre fils a eu la chance d'avoir des enseignantes rodées à cette situation, des enseignantes qui croyaient en leur métier, et qui avaient à cœur de faire avancer chaque enfant de la classe selon ses capacités.

A tous les parents qui ont leur enfant dans des classes double niveau, on n'a qu'une envie, c'est de leur dire : quelle chance ! Saisissez-là ! Et à toutes les maîtresses de double niveau, on leur tire notre chapeau, car ce sont elles qui ont deux fois plus de travail !



Vous n'avez pas de crainte à avoir sur les classes à double niveau, bien au contraire, l'apport et l'échange entre les enfants de deux classes de niveaux différents sont bénéfiques pour les enfants des deux classes, pour les plus petits et les plus grands. La classe supérieure sera fière d'aider les enfants de la classe de niveau inférieur et les enfants de l'autre niveau seront autonomes plus rapidement. Tout le monde y trouve son intérêt !

Paroles d'enfants

« Ce qui était bien c'est que quand on avait des exercices à faire et que l'on avait terminé avant que la maîtresse ait fini avec l'autre niveau, et bien on pouvait lire, dessiner, faire une pause quoi. Aujourd'hui au collège ça n'arrête pas ! »

« Ce qui était dur c'est lorsque la maîtresse demandait quelque chose aux CM1 et que nous CM2 on n'avait pas le droit de répondre alors que l'on connaissait la réponse ! Ça c'était vraiment frustrant ! »

« Quand on a commencé à faire les divisions (en CM2), la maîtresse était très surprise de voir que l'on comprenait très vite. On lui a dit que

c'était normal, l'année dernière (en CM1) on avait entendu ce qu'elle expliquait aux CM2. Du coup, là, c'était plus facile pour nous. »

« Cela permet d'avoir plus de copains, des copains de son âge mais aussi des plus grands. »

« J'ai beaucoup aimé, cela ne m'a jamais posé de problèmes, j'avais des copains dans les deux classes »

« J'aimais bien aider les plus petits et travailler avec des plus grands que moi, ils m'apprenaient des choses que je ne connaissais pas »

« Ce qui est bien dans les classes à double niveau c'est que si tu as fini le travail que la maîtresse a donné, tu peux écouter ce que font les plus petits. Ça nous fait des révisions »

« J'ai bien aimé le principe des classes double niveau à St Jo car, ayant un peu d'avance, je pouvais écouter les classes au-dessus après avoir fini mon travail. »



Associations de Marcoussis

Le tennis a Marcoussis

Du plaisir pour les enfants toute l'année !

Le Tennis Club de Marcoussis compte près de 250 adhérents et bénéficie de 5 courts extérieurs et de 2 courts couverts. A dimension humaine, le TCM est constitué pour moitié de ses effectifs de jeunes, fortement impliqués à l'École de Tennis. A ce titre, le Club est reconnu en matière de formation par le Comité de l'Essonne : Label Club Formateur « Espoir ».

Fille ou Garçon, le Tennis est un sport complet :

Jouer au tennis s'avère bénéfique à plus d'un titre au niveau :

- Physiologique avec une dépense énergétique et un renforcement des différentes filières.
 - Locomoteur : Il muscle le corps. Développe la coordination.
 - Mental : favorise la concentration et « vide la tête ».
- ... Tout cela de façon ludique.

Je peux pratiquer à tout âge !

Le concept du Baby-tennis (à partir de 4 ans) : idéal pour faire ses premiers pas !

Les objectifs sont définis sur les quatre principes techniques essentiels inhérents à la pratique du tennis : la dissociation (kinesthésie) ; l'appréciation des trajectoires (l'œil) ; les appuis (proprioception) ; l'échange (l'autre).

Pour les jeunes de -11ans : il y a le programme galaxie tennis !



5 niveaux d'apprentissage avec Galaxie Tennis et un matériel adapté sur terrain évolutif pour plus de plaisir et de jeu.

- Votre enfant est au cœur du dispositif
- Le jeu et l'amour du jeu sont des priorités
- l'apprentissage du match se fait dès la première séance d'école de tennis

Lieu d'entraînement : terrains couverts du Complexe du Grand Parc et terrains extérieurs au Stade de l'Etang Neuf.

Horaires : tous les soirs ainsi que le mercredi et le samedi toute la journée selon le groupe de niveau.

Une équipe pédagogique constituée de 4 personnes et dirigée par Jean-Yves Ducroquet.

Président : Walter Renaud

Site internet : www.club.fft.fr/tc.Marcoussis

Contact courriel : tcminscription@free.fr

- les aptitudes sont clairement identifiées selon le terrain sur lequel votre enfant joue
- la compétition est accessible et conviviale

Un univers ludique et des personnages auxquelles votre enfant s'identifie facilement selon son niveau :

Tu as entre 11 et 16 ans : le programme Tennis Ados t'attend !



Elaborés pour favoriser le développement de l'autonomie et l'intégration, les programmes sont adaptés au rythme des adolescents. Le TCM accueille les nouveaux licenciés âgés entre 11 et 16 ans qui intègrent pour la première fois une école de tennis et les adolescents classés ou non déjà licenciés, à travers une pédagogie adaptée. Outre l'aspect sportif, ce programme vise également à transmettre aux jeunes les valeurs citoyennes et celles de la Fédération comme le respect, l'honnêteté, la maîtrise de soi et la solidarité en les amenant à partager plus de temps ensemble au sein des clubs.

En parallèle de ces dispositifs pour tous les jeunes, filles ou



garçons, le Club offre la possibilité de jouer toute l'année en formule « Jeu libre » ! Un bon moyen de faire ses premiers pas sur les courts !

Pour toute demande d'information : tcminscription@free.fr
Sportivement,
Le TCM.

ASM Judo JuJitsu

1882, au Japon, Jigoro Kano fonde le JUDO sur la base de l'enseignement qu'il a reçu des plus grands maîtres de Jujitsu. Il souhaite faire du JUDO un art martial permettant de développer le corps et le mental des Hommes et des Femmes mais aussi de pratiquer en toute sécurité une discipline d'opposition en supprimant toutes les techniques à risque du Jujitsu, comme les coups de poing, de pieds, certaines clés et projections. Jigoro Kano veut que le Judo soit utile à l'Homme et à la société. Les devises du JUDO sont entraide et prospérité mutuelle, utilisation maximale de l'énergie. Le JUDO est une discipline de combat reposant sur un contact des partenaires et se pratique autant debout qu'au sol permettant à chacun de s'épanouir dans le domaine qu'il préfère.

Depuis 1970, le club de Judo de Marcoussis accueille une population d'enfants et d'adultes, environ une centaine de Judokates et Judokas chaque année, et permet à chacun de pratiquer un Judo ludique, tout en progressant en grade rapidement et aussi de s'exprimer dans des compétitions départementales voire nationales pour les plus aguerris.

Pour les plus petits en maternelle, les cours sont basés sur la recherche de l'épanouissement de l'enfant, du développement de la motricité, de l'acquisition de techniques, du développement social avec un partage permanent par le jeu et l'initiation à l'opposition.

Les valeurs du Judo sont enseignées dès le plus jeune âge : amitié, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi et politesse.

Les enfants progressent ensuite assez vite techniquement et mentalement et s'initient aux compétitions inter club et départementales.

A partir de ce niveau, des cours d'arbitrage sont également proposés ainsi que des stages réguliers de pratiques techniques intégrant les Katas.



Remise des grades, Juin 2018

Professeurs : Remy*, Jean-Claude**

Dojo - Gymnase du Grand Parc - Marcoussis
Président : Jean-Pierre Wanhem - 06 77 97 10 39
<http://asmjudo.asso-web.com/>
Commission Technique : Claude Anguilla 06 79 71 51 08
e-mail : asmjudo@neuf.fr
Communication : Mélanie Schlegel 06 76 46 30 75

Ages	5 ans	6-7ans	8-11 ans	12-13 ans	14 et plus
Lundi*	18h-18h45				
Mardi*			18h30-19h30	19h30-21h00	19h30-21h30
Jeudi**		18h-19h			
Vendredi**			18h30-19h30	19h30-21h00	19h30-21h30

Les ados et adultes pratiquent ensemble tant le Judo que le Jujitsu lors des cours, ainsi que les Katas, forme technique imposée, ce qui leur permet d'enrichir leur bagage technique pour viser la ceinture noire, but essentiel du Judoka. Ils peuvent ensuite soit obtenir le grade par la voie technique ou par la filière des compétitions.

A Marcoussis nous mettons en avant les valeurs du judo, et formons avant tout nos judokates et judokas au plaisir de la pratique d'un sport d'opposition.

Nous avons la chance d'être encadrés par 2 professeurs ceintures noires 6ème Dan diplômés d'état, alors n'hésitez pas à venir nous rencontrer au Dojo !

ASM Judo



Démonstration KATA, Juin 2018



Défi des enfants, Juin 2018



Associations de Marcoussis

par Maria Espoey

Yoga enfant

L'art d'apprendre de façon ludique à créer soi-même son propre Bien-être, dans la Joie, l'Optimisme ...

Les bienfaits du Yoga ainsi que la méditation sont reconnus comme bénéfiques tant pour les adultes que pour les enfants. Permettant à chaque enfant de développer les multiples états d'être, en communion avec la respiration et l'écoute des sensations de son corps.

Les bienfaits (attention, mémoire, équilibre, confiance en soi, ...) et une relaxation profonde s'installent de plus en plus dans tout le corps, le mental et l'esprit grâce à :

Des postures allongées imagées pour les enfants : La Sauterelle, Le Poisson, Le Cobra, L'Avion ...

Ces postures sont à faire quand votre enfant est calme et non fatigué. Allongé, les muscles relâchés, ces postures incluent des exercices de respiration ventrale comme pour gonfler un ballon.

Des postures debout : L'Arbre, Le Guerrier, Le Cheval, Le Cobra debout, L'Aigle, ...

Ces postures, debout, sont un peu plus dynamiques et demandent à l'enfant un minimum de concentration et d'équilibre.

Les postures assises : Le Papillon, La Tête de Vache, Bâton assis, Torsion assise, ...

Ces postures assises peuvent être faites en commençant en tailleur, les yeux fermés à l'écoute de la respiration quelques instants. Cela permet à votre enfant de se calmer et d'être à l'écoute des sensations de son corps.

Cours de Yoga animés par :

Maria Espoey

A Massy

Tél : 06 77 61 43 35

Mail : mariashiatsu91@gmail.com

Association : Qi Gong et Arts Energétiques

Maria Espoey
Praticienne des soins de Bien-être

Depuis plusieurs années, Maria Espoey propose des soins énergétiques et de bien-être pour l'entretien physique, psychique et mental, pour la gestion du stress et pour l'accompagnement lors de difficultés d'adaptation, pour devenir acteur de son propre mieux-être.



Avec diverses techniques à visée thérapeutique comme :

Le Shiatsu, méthode à base de pressions sur les points d'acupuncture.

La Réflexologie plantaire et le shiatsu des pieds.

La Réflexologie Faciale et massage crânien, méthode à base de pressions sur des points spécifiques et frottements sur des zones réflexes.

La Somato-psychopédagogie, méthode douce à base de pressions et glissements doux, des mouvements assis ou debout et des séances de méditation.

Mouvement & relaxation, en groupe ou individuel : pratique corporelle et gestuelle organisée autour du Mouvement Interne et profond vous amenant dans un état de relaxation voire de méditation.

Le Yoga est destiné aux enfants à partir de 5 ans, ainsi que pour les adultes. Il est à la fois ludique et facile à pratiquer.

Toutes ces techniques qui vous permettent de retrouver l'harmonie naturelle et globale de tout votre être !

Besoin de baby-sitters ?

Emma Eveillard (16 ans) : 06-74-76-98-61

Solene Laromaniere (17 ans) : 06-88-07-02-15 (le WE uniquement)

Éléonore d'Orglandes (17 ans) : 07-82-68-17-37

Anaïs Petit (16 ans) : 07-81-80-82-95

Marine Vincent de Araujo : 06 02 24 07 15 (soir à partir de 18h00 et WE). Permis B.





L'OGEC



Les membres OGEC

L'OGEC est composé de membres bénévoles, parents d'élèves ou non, qui apportent leur expérience personnelle ou professionnelle pour veiller au bon fonctionnement financier et matériel de l'établissement dans le respect des orientations de l'enseignement catholique.

Définition de l'OGEC

L'OGEC, Organisme de Gestion de l'Enseignement Catholique, est une association de la loi de 1901, structure souhaitée et mise en place par l'enseignement catholique afin de répondre aux besoins de chaque établissement d'enseignement en lui donnant une personnalité morale et une identité juridique.

Les missions de l'OGEC

- La gestion financière et comptable de l'établissement.
- L'entretien du patrimoine immobilier et mobilier.
- La fonction d'employeur des personnels non enseignants (ASEM, restauration, périscolaire, comptable, entretien, direction).

Réalisation 2017-2018

Vous avez pu constater que des travaux importants ont été réalisés cette année.

- Sécurisation de l'entrée de l'école sur les préconisations du référent sécurité de la Préfecture,
- Remplacement du régulateur de la chaudière
- Travaux extérieurs de rénovation du

pavillon (dans un souci d'économie d'énergie) :

- Ravalement des 3 façades du pavillon donnant sur la cour.
- Remplacement des fenêtres et des portes du pavillon.
- Travaux de rénovation à l'intérieur du pavillon en cours.

Composition du conseil d'administration

VERTUT Jean-Michel	Président
SIMON Régis	Vice-président
NOEL Françoise	Trésorière
LAPEYRE Régine	Trésorière adjointe
ROZE Isabelle	Secrétaire

Membres de droits

LAROMANIERE Céline	Chef d'Etablissement
BRAUD Sandrine	Présidente APEL
MINET Martine	Représentante de la Tutelle Diocésaine



Sandrine BRAUD
Présidente de l'APEL



Mathieu d'ORLANDES
Vice Président



Benoît ARVISET
Vice Président



Gaëlle FERON
Secrétaire



Frédérique QUINOT
Secrétaire adjointe



José MARCOS
Trésorier



Belinha ESTEVES
Trésorière adjointe



Pierre HERMELINE



SANDRINE POLI



Claire LAMOTTE



Lamine N'DIAYE

L'APEL

Une équipe dynamique et sympathique, composée de parents d'élèves enthousiastes !



Stéphanie MARCHANT
BERTHELOT



Aurélie MENZEIN



Priscilla FOURCADE

Alors si vous souhaitez vous aussi nous rejoindre, n'hésitez pas, c'est ouvert à tous et chacun peut participer à sa façon : photographe, rédacteur, interviewer, créateur, dessinateur, reporter, relecteur, designer, bricoleur, boute-en-train ! Par ailleurs, nous exprimons toute notre gratitude aux entreprises qui nous ont fait confiance. Toute personne qui souhaite des informations complémentaires sur les inscriptions dans ce journal peut nous contacter sur le mail : apel.marcoussis@gmail.com



A table ! Apéritif festif

Mercedes MARCOS

Bouchées de foie gras à la mangue caramélisée et pain d'épice



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 160/180 g de foie gras entier de canard fermier des landes en bocal
- 1 petite mangue pas trop mûre
- 6 tranches de pain d'épices
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 3 pincées de cassonade

1. Retirez la croûte des tranches de pain d'épices, taillez les tranches en petits carrés.

Epluchez la mangue, taillez-la en morceaux légèrement plus petits que les morceaux de pain d'épices.

Faites dorer les morceaux de mangue dans le beurre dans une poêle. Une fois dorés, ajoutez le miel et le sucre, laissez caraméliser 2mn.

2. Déposez un morceau de mangue sur chaque carré de pain d'épices, laissez refroidir.

Découpez le foie gras entier de canard fermier des landes en petits cubes, déposez les sur les mangues.

Vous pouvez légèrement poudrer les bouchées de curry au moment de servir.

Etoiles feuilletées au chèvre frais et basilic

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez le fromage frais avec le basilic, poivrez.

Étalez la préparation sur toute la surface de l'abaisse de page feuilletée.

Recouvrez avec la seconde pâte feuilletée.

Découpez des étoiles à l'aide de l'emporte-pièce.

Sur une plaque de pâtisserie

recouverte de papier sulfurisé, disposez les étoiles.

Dorez les étoiles avec le jaune d'œuf dilué avec 1 cuillère à soupe d'eau.

Enfournez pour une vingtaine de minutes.

Les étoiles doivent être dorées. Servez tiède.

Ingrédients (Pour 40 petits fours)

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe bombée de basilic ciselé frais ou surgelé
- 1 jaune d'œuf
- Poivre
- 1 emporte-pièce étoile



Verrine d'avocat, thon et oeuf mimosa



Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 avocat
- 1 filet de jus de citron
- 4 œufs
- 1 petite boîte de thon au naturel
- Mayonnaise
- Sel
- Poivre

Cuire les œufs durs 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Laissez les refroidir dans de l'eau froide.

Pelez et coupez l'avocat en petits dés. L'assaisonnez d'un filet de jus de citron afin qu'il ne s'oxyde pas. Versez au fond des verrines.

Écalez les œufs et les coupez en deux délicatement.

Récupérez les jaunes, les écrasez à la fourchette puis ajoutez une cuillère à soupe de mayonnaise, salez et poivrez puis mélangez.

Coupez ensuite les blancs en petits dés puis versez dans les

verrines sur l'avocat, disposez ensuite les jaunes par-dessus.

Égouttez la boîte de thon, l'émiettez et le mélangez avec un peu de mayonnaise.

Disposez sur le dessus des verrines puis réservez au frais jusqu'à dégustation.

Variante

Vous pouvez remplacer le thon par du crabe émietté ou des crevettes.

On peut également ajouter paprika ou piment d'Espelette à la préparation pour relever un peu le tout.

Tapas chèvre basilic et tomates séchées

Faites toaster vos tranches de pain aux céréales.

Dans un saladier, mélangez le chèvre frais avec le citron et le basilic haché.

Tartinez généreusement vos tartines de la préparation au chèvre.

Déposez une feuille de basilic sur chaque tartine.

Coupez vos 6 tomates séchées en deux, déposez une moitié sur chaque tartine.

Faites cuire les tartines au four à 210°C pendant 10 minutes.

Une fois cuites, versez un peu de vinaigre balsamique sur le dessus des tartines puis piquez d'un cure dent.

Ingrédients (Pour 12 tartines)

- 12 petites tranches de pain aux céréales
- 150 g de chèvre frais
- 20 g de jus de citron
- 1 cuillère à café de basilic frais haché
- 12 feuilles de basilic frais
- 6 tomates séchées
- Vinaigre balsamique



Brochette crevettes et chorizo



Ingrédients pour 20 brochettes

- 20 rondelles de chorizo fort (ou doux)
- 20 crevettes roses
- 3 gousses d'ail
- Persil
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 20 pics en bois

Décortiquez vos crevettes roses et réservez. Préparez maintenant votre persillade en mixant votre ail avec votre persil. Réservez

Coupez votre chorizo en rondelles d'environ 1 cm.

Disposez vos rondelles dans une poêle. Faites chauffer simultanément dans deux poêles : vos crevettes avec votre persillade et un filet d'huile

d'olive. Dans la seconde, vos

rondelles de chorizo. Laissez cuire environ 5mn à feu doux

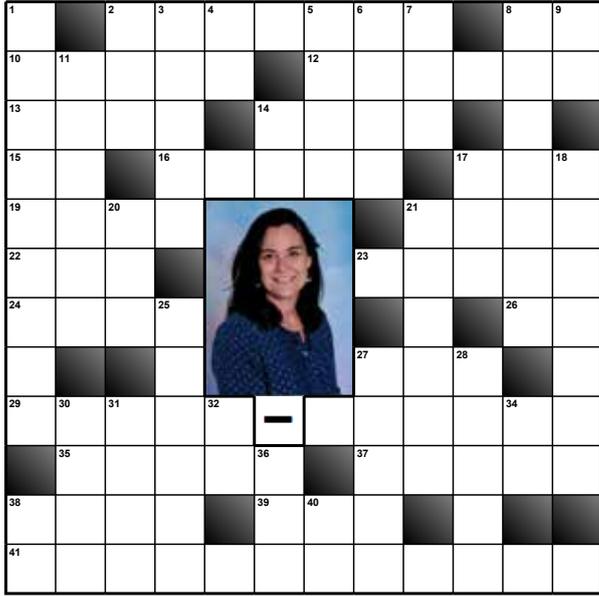
Il ne vous reste plus qu'à confectionner vos brochettes en commençant par la rondelle de chorizo puis la crevette

L'idéal est de déguster vos brochettes tièdes, alors si vous voyez que vous mettez un peu

de temps à les faire, mettez-les dans un plat au four (150°), elles seront parfaites

Les mots croisés

Damien Gautier de Lahaut



- 29. Activité qu'elle pratique à Fontainebleau
- 35. Un peu d'espoir
- 37. Spectacle
- 38. Paluche
- 39. Affirmatif
- 41. Magnétophone

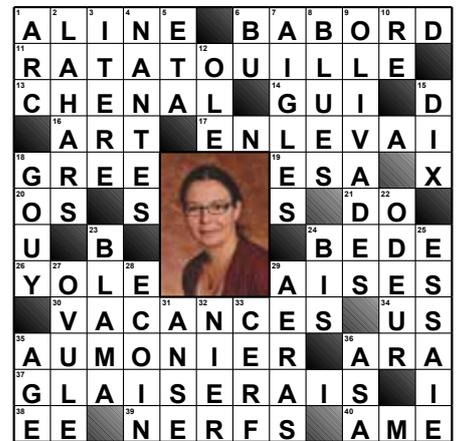
Vertical

- 1. Son nom
- 2. Perroquet
- 3. Sucrée
- 4. Préposition
- 5. Echassier ou chaîne d'hôtels
- 6. Vague d'insectes
- 7. Lentille
- 8. Ennui
- 9. Métal précieux
- 11. Jalons
- 14. Conjonction de coordination
- 17. Dès potron-minet
- 18. Son sport favori
- 20. Epoque
- 21. Richesse brute
- 25. Femme poisson
- 27. Assécha
- 28. Millésime
- 30. Carte
- 31. Entendre
- 32. Pronom personnel
- 34. Petit ruisseau
- 36. Monarque
- 38. Moi
- 40. Coutume

Horizontal

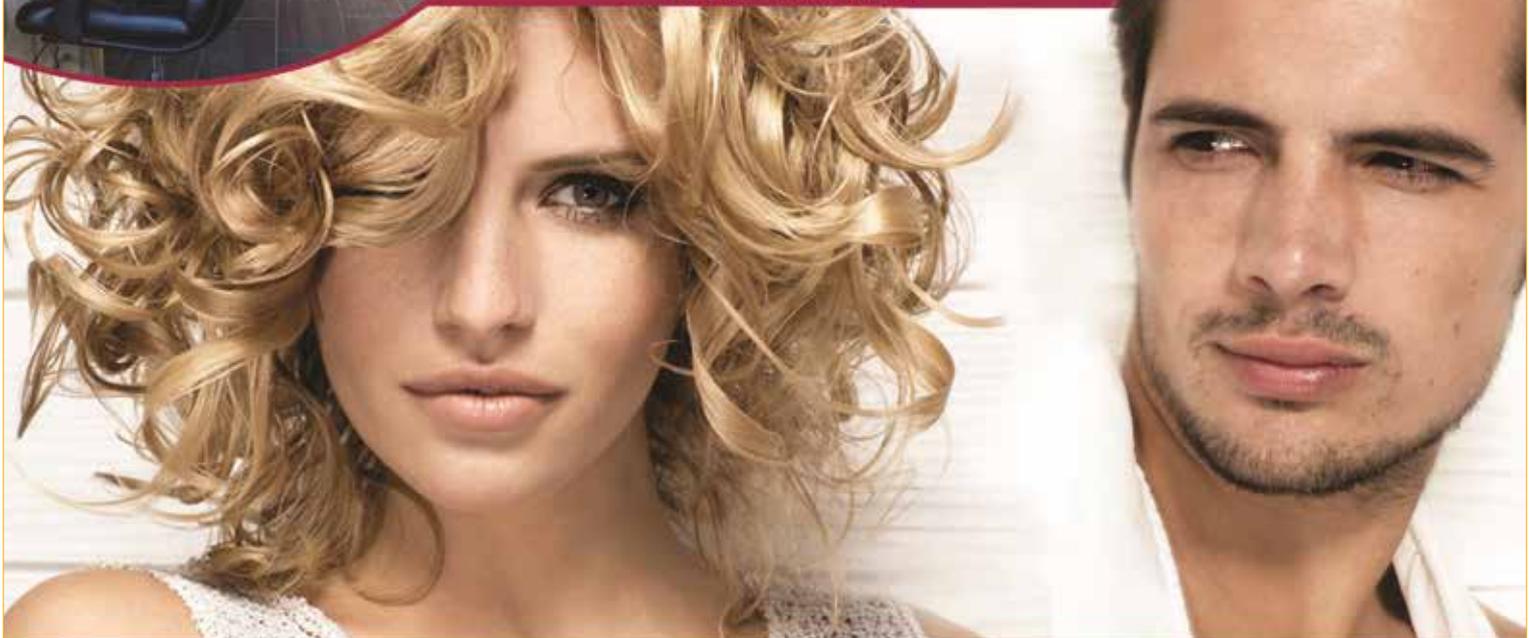
- 2. Son prénom
- 8. Note de musique
- 10. Au long bec, emmanché d'un long cou
- 12. Sandwich
- 13. Outil de serrage
- 14. Oiseaux migrateurs
- 15. Oui russe
- 16. Ile de beauté chère à son coeur
- 17. Génial
- 19. Arme de chevalier
- 21. Dans la main du fainéant
- 22. Support de bateau
- 23. Transport en commun
- 24. Essais
- 26. Dans
- 27. Réflexe nerveux

Les solutions du dernier numéro :



JOURNÉE CONTINUE
MARDI > JEUDI 9H - 19H
VENDREDI 9H - 20H
SAMEDI 9H - 18H

16 r Alfred Dubois 91460 Marcoussis
 Tél. : 01 69 01 86 77



NOUVELLE VAGUE

Coiffure Femme
 Homme
 Enfant

Alliances

Portes & Fenêtres

Depuis 1947

FENÊTRE PORTE VOLET PORTAIL
PORTE DE GARAGE CLÔTURE STORE

Votre maison mérite le meilleur...



PARTENAIRE



GARANTIE 15 ANS

01 64 48 01 01

www.alliances-portes-fenetres.fr

contact@alliances-portes-fenetres.fr

Showroom 200m² Montlhéry / RN20