



# LE CANARD DE BEAUREGARD

"Le Canard Confit est né"

N°1  
Janvier-Mars  
2021

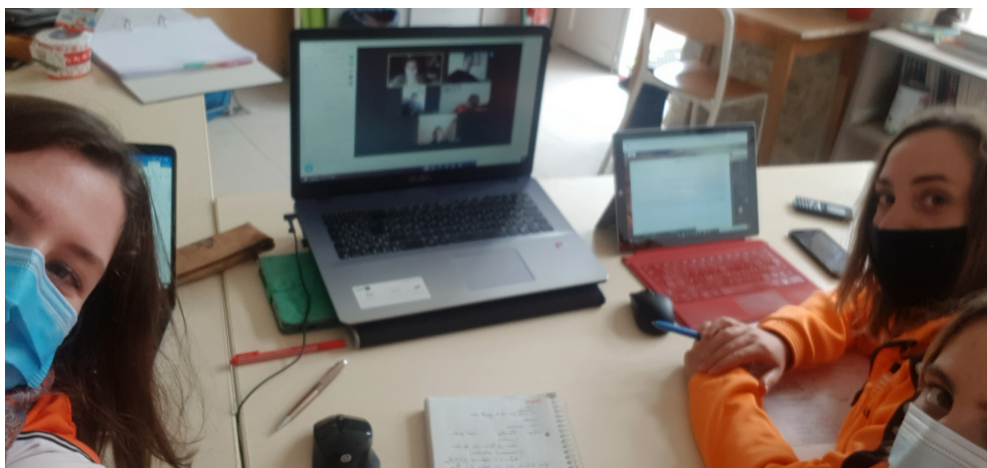


Dessin réalisé par Fabien ROCQUANCOURT

# L'OUVERTURE DE LA FERME



# ÉDITO :



Il y a un an, la Ferme du Domaine de Beauregard a ouvert ses portes à l'association CAP'Sport ... la mise à disposition d'un merveilleux outil, consenti par notre Maire Rodolphe THOMAS, symbole d'une collaboration, entre la Ville et notre association, en perpétuelle évolution.

La nature ayant repris ses droits, l'équipe CAP'Sport et de nombreux adhérents se sont mobilisés autour du site pour lui redonner tout son éclat. Souhaitant en faire un lieu de partage, de mixité et de convivialité où chacun pourrait trouver sa place ; quoi de mieux que de coconstruire ce lieu avec toute cette volonté ? Au fil de nos échanges, Fabien, adhérent CAP'Sport, nous a proposé de créer, avec ceux intéressés, « la Gazette de la Ferme du Domaine de Beauregard ». Son objectif : sous un ton léger, et une pointe d'humour, elle invite ses lecteurs à partager nos aventures et, pour les plus courageux, à nous rejoindre.

Une fine équipe de reporters s'est ainsi constituée avec Fabien, Valérie, Olivier, Damien, Laurent, Clémence, Karim et Justine. L'idée était que chacun s'approprie une thématique, une rubrique par rapport à ses passions et ses envies. La réalisation devait démarrer après les vacances de la Toussaint. Cependant, au vu du contexte sanitaire nous n'avons pas eu le temps de débiter nos investigations. Collectif fort et plein de ressources, l'équipe s'est initiée aux joies du numérique entre les visioconférences et le partage de documents. Ces « drôles » d'éléments rendent cette édition originale et décalée, mais surtout collector et que ... tout le monde doit avoir chez soi !

En effet, cette gazette a été réalisée en un mois avec des Visio hebdomadaires qui nous ont permis de maintenir le lien ; de nous retrouver, se redonner moral et force, mais surtout partager une palette de fous rires. Nous avons voulu, enfin, apporter en cette période chargée en émotion, davantage de légèreté, un peu de sourire derrière les masques et des pensées positives pour l'année nouvelle qui se profile.

# SOMMAIRE

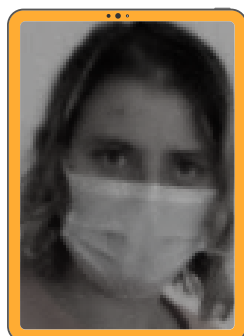
BD : L'ouverture de la Ferme.....	P.2
Atelier bricolage .....	P.5
La vie quotidienne avec la COVID.....	P.6
Atelier cuisine.....	P.7
La vie quotidienne avec la COVID bis.....	P.8
Les idées des jardiniers.....	P.9
Souvenirs souvenirs.....	P.10
La rencontre du mois.....	P.11
Petites Annonces.....	P.12
Jeux & devinettes .....	P.13
BD:Les changements liés au COVID.....	P.14



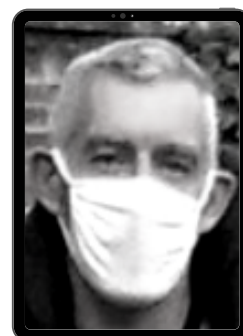
## Ont participé à cette édition masquée



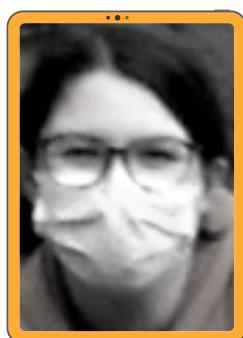
Karim OURRAD



Clémence CATHERINE



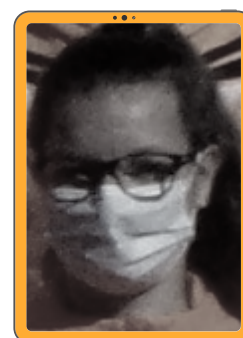
Laurent MOSQUERON



Valérie SALAÛN



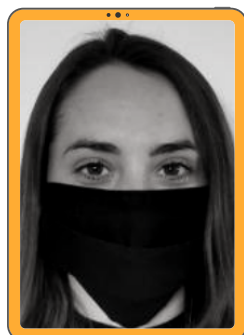
Fabien ROCQUANCOURT



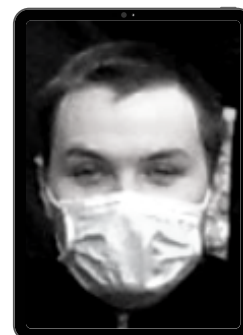
Marion BATAILLE



Olivier BOTTET



Justine DAULLÉ



Damien THIBOUT

# ATELIER BRICOLAGE

Rédigé par Laurent MOSQUERON



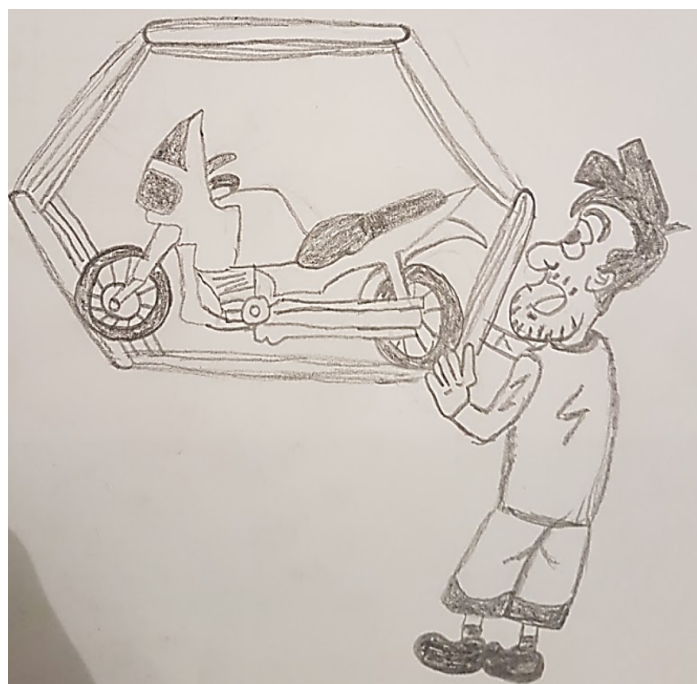
ATELIER QUE VOUS POUVEZ RÉALISER AVEC DES ENFANTS

## CRÉATION D'UNE ÉTAGÈRE EN HEXAGONE AVEC DES BÂTONNETS DE GLACE :

Une feuille  
Un crayon  
Colle à bois  
Bâtonnets de glace

### 😊 Les petits conseils de Laurent :

Pour faire une belle étagère il faut environ 120 à 140 bâtonnets de glace. Vous trouverez les bâtonnets de glace dans des magasins spécialisés de création (Cultura, Action...).

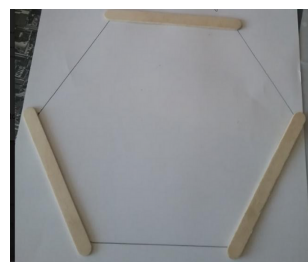


Dessin réalisé par Karim OURRAD

### Etape 1 : Dessiner l'hexagone



### Etape 2 : Poser les bâtonnets sur le dessin de l'hexagone comme ceci :



### Etape 3 : Mettre des points de colle à l'extrémité d'autres bâtonnets. Placer les de façon à former un hexagone.



A VOS OUTILS ! 🛠️



## RAYON PAPETERIE



## LE TÉLÉTRAVAIL



# ATELIER CUISINE

Rédigé par Clémence CATHERINE
















A VOS TABLIERS PETITS ET GRANDS !



Dessin réalisé par Karim OURRAD

## RECETTE GÂTEAU AU YAOURT

Ingrédients :

- 1 yaourt nature 
- Crème fraîche (facultatif) 
- 2 pots de sucre  
- 3 pots de farine   
- 1 sachet de levure chimique 
- 4 Œufs    
- ¾ pot d'huile de tournesol 
- Pomme, poire, raisins secs ou pépites de chocolat (facultatif)

- 1 Faites préchauffer votre four à 180° (thermostat 6).
- 2 Versez le yaourt dans le récipient. Si vous le désirez, ajoutez une cuillère à soupe de crème ou de fromage blanc, cela rendra votre gâteau plus moelleux.
- 3 Ajoutez le sucre et mélangez à l'aide d'un fouet.
- 4 Mettez la farine et le sachet de levure puis mélangez.
- 5 Cassez les œufs avec le reste de la préparation et mélangez.
- 6 Ajoutez l'huile, mélangez le tout, votre pâte est prête !
- 7 Si vous le désirez : ajouter de la pomme ou poire coupée en morceaux ou des raisins secs ou des pépites de chocolat.
- 8 Versez la pâte dans votre moule à gâteau préalablement beurré (à part s'il est en silicone vous n'avez pas besoin), puis enfournez pendant 30 à 45 min tout en le surveillant. Afin de savoir s'il est cuit, piquez le milieu du gâteau avec un couteau, si de la pâte reste sur le couteau, vous pouvez encore le laisser cuire, si ce n'est pas le cas, laissez-le refroidir avant de le démouler puis de le déguster.

**BONNE PRÉPARATION MAIS  
SURTOUT BONNE DÉGUSTATION !**

# LE SPORT



# L'ÉCOLE





# LES IDÉES DES JARDINIERS

Rédigé par Olivier BOTTET et Damien THIBOUT

## Les remèdes de grand mère:

### PETITE GRIPPE ?

Mettez à infuser 30g de fleurs de lavande dans 1L d'eau bouillante pendant 10 min puis filtrer l'eau. A boire bien chaud.

### NEZ BOUCHÉ ?

L'oignon permet de traiter les problèmes respiratoires. Couper un oignon en deux près de votre lit et ce qui en dégage, vous débouchera le nez pendant la nuit.

### NEZ IRRITÉ ?

A force de vous moucher, votre nez s'irrite et devient rouge, voici un baume magique :  
Mélanger 4 cuillerées de beurre de karité avec 20 gouttes d'huile essentielle de camomille et appliquer sur votre nez.

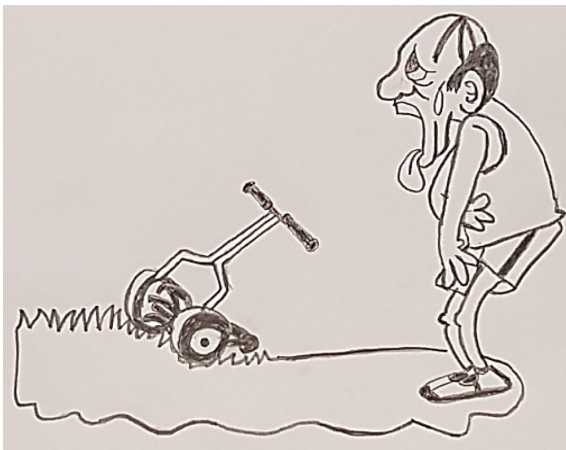
### TOUX SÈCHE ?

Mélanger dans un bocal le jus de 4 citrons avec 10cl d'huile d'olive vierge et 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Prendre une cuillère à café toutes les heures.

## Les mots du jardin

Retrouvez les mots dans la grille :

- Jardin
- Fleur
- Limace
- Herisson
- Ver
- Salade
- Arbre
- Tondeuse



Dessin réalisé par Karim OURRAD

H	Z	Q	X	Z	I	Q	A	W	T	Q
A	R	B	R	E	Y	E	V	G	V	X
N	L	T	K	M	W	U	E	R	P	L
H	I	E	T	T	B	W	R	A	F	B
É	M	X	O	J	D	Y	X	I	L	B
R	A	S	N	B	A	R	R	N	E	Y
I	C	A	D	G	E	R	C	E	U	B
S	E	L	E	T	P	C	D	W	R	Y
S	T	A	U	L	P	X	H	I	C	T
O	D	D	S	H	S	M	Y	E	N	L
N	G	E	E	I	X	I	Y	Y	S	G

## Vrai ou Faux :

Les mots "châtaigne" et "marron" qualifient le fruit du même arbre, le châtaignier ?

Retrouvez les réponses lors de notre prochain numéro 😊

# SOUVENIRS SOUVENIRS

Tout au long de nos éditions, nous aurons à cœur de vous présenter le site, son histoire, son évolution...

**A notre arrivée...**



**Aujourd'hui...**



# LA RENCONTRE DU MOIS :

## MONSIEUR PAILLE

Rédigé par Fabien ROCQUANCOURT



Je suis né d'une mère Bretonne et d'un père Normand. Ce mélange de blé noir et de blé jaune m'a ainsi apporté deux cultures différentes ainsi qu'une teinte légèrement base à blé.

Ayant abandonné les études, je décidai de m'engager dans l'armée afin de servir mon pays et répandre nos semences dans la fameuse Guerre des Graines. J'étais souvent désigné pour des missions dangereuses que nous tirions à la courte paille. C'est durant l'une de ces missions que je fus gravement blessé lors de l'explosion d'un silo à grains.

Après cela j'ai roulé ma botte, exerçant plusieurs petits ballots. J'ai travaillé dans un champ pour faire fuir les corbeaux, on m'appelait :

"l'épouvantable épouvantail". Ensuite je me suis fait "embaugé" dans le bâtiment pour la restauration de vieux murs. J'ai aussi travaillé chez un taxidermiste où j'étais payé pour fourrer des animaux morts, mais je trouvais ce métier assez dégradant.

Au chômage depuis plusieurs mois et sans un radis, je me suis lancé dans la culture. Un beau matin les gendarmes sont venus me cueillir à ma porte et m'ont chargé dans le panier à salade. La prison m'a permis de me reprendre et je m'y suis découvert une passion pour la musique.

À ma sortie, je montais ma propre entreprise d'animations où mon métier de D.J. me valut le surnom de « D.J. Paille à son ». Je retournais dans mon village natal dit les « Deux Pailles ». C'est lors d'un bal aux Deux Pailles que je rencontrais celle qui allait devenir ma femme. Nous nous mariâmes en hiver mais hélas au printemps nous découvrîmes que ma femme était allergique. À la suite de nombreuses crises d'éternuement, nous dûmes nous séparer.

Seul, abandonné à mon triste destin, j'errais par les chemins, allant de-ci, delà, de ferme en ferme. Puis, un jour, poussé par le vent, je me retrouvai à la ferme du domaine de Beauregard où un canard, un peu étrange, m'aborda. Ce canard, nommé Cléophus, me proposa un poste de mascotte. C'est ainsi que je rejoignis cette étrange tribu avec laquelle j'allais vivre de nombreuses aventures.



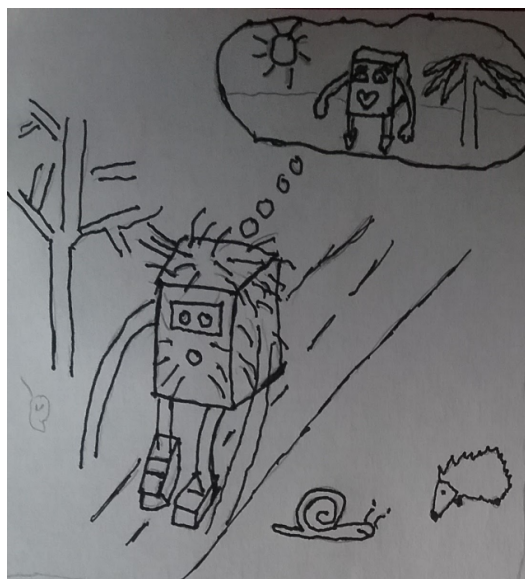
Dessin réalisé par Laurent MOSQUERON

# PETITES ANNONCES

Rédigé par Laurent MOSQUERON et Valérie SALAÛN



## A LIRE ATTENTIVEMENT



## À LA RECHERCHE DE L'AMOUR

Monsieur Paille cherche madame Paille ou foin en ballot surtout pas en «roumbaleur».

Madame paille ou foin bien frais. Pour finir notre vie en se regardant dans notre beau regard à la ferme.

Dessins réalisés par Laurent MOSQUERON

## ANIMAUX À ADOPTER

À adopter petit hérisson âgé d'un an. Très doux, il se laisse caresser facilement. Pour personne qui a une maison ou une ferme au fin fond d'un champ. Il aime jouer à crever les ballons gonflables, il aime faire des farces. Se mettre sur les chaises et attendre que vous vous asseyez dessus. Et dernière chose il ne perd pas ses poils.



Dessins réalisés par Laurent MOSQUERON

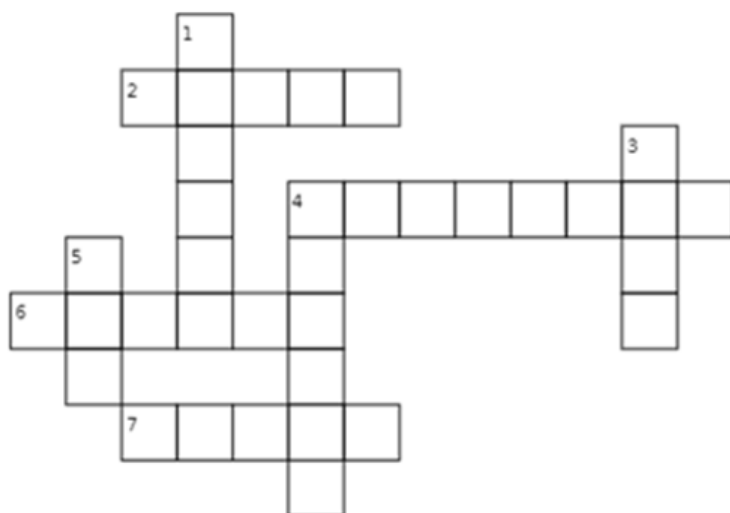
## OBJETS PERDUS

L'équipe a trouvé dans le jardin un sac avec à l'intérieur : une carte au trésor, un foulard, une cuisse de canard à l'orange, un pinceau et pour finir une fourche très aiguisée. Si la personne se reconnaît, merci de venir à la Ferme afin de récupérer le soi-disant sac.

# JEUX & DEVINETTES

Rédigé par Laurent MOSQUERON

## MOTS CROISÉS



1. De travers ou vitreux
2. On y élève des poules et des vaches
3. Masculin de belle
4. Quand on est instruit
5. Un bateau met le ...
6. On y cultive des légumes
7. Le ski, le foot, le tennis en font partie

## DEVINETTE N°1

Sous les feuilles mortes, j'ai beau ne pas avoir la tête, je porte quand même un chapeau.

Et même si je n'ai qu'un pied, je ne possède pas de soulier.

Qui suis-je ?

## DEVINETTE N°3

Je débute la nuit et termine le matin.

Qui suis-je ?

## DEVINETTE N°2

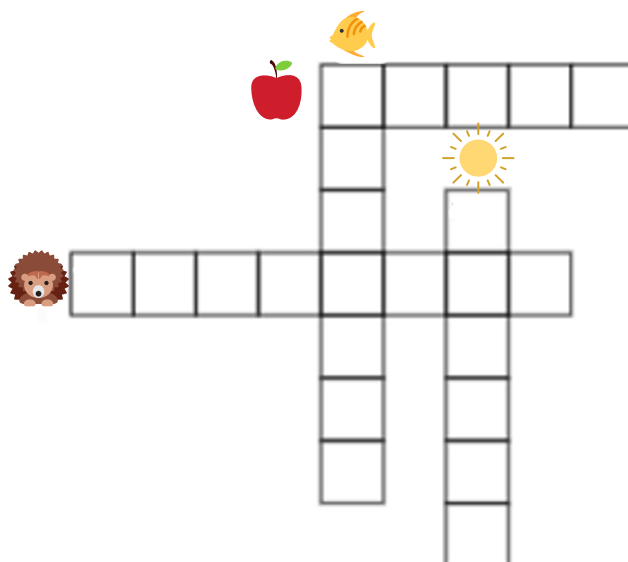
Qu'est-ce qui est végétal ?

Qui a du plastique et du fer ?

Et qui a pour chaussures deux agglôs.

Vous trouverez la réponse dans le journal.

## MOTS IMAGÉS

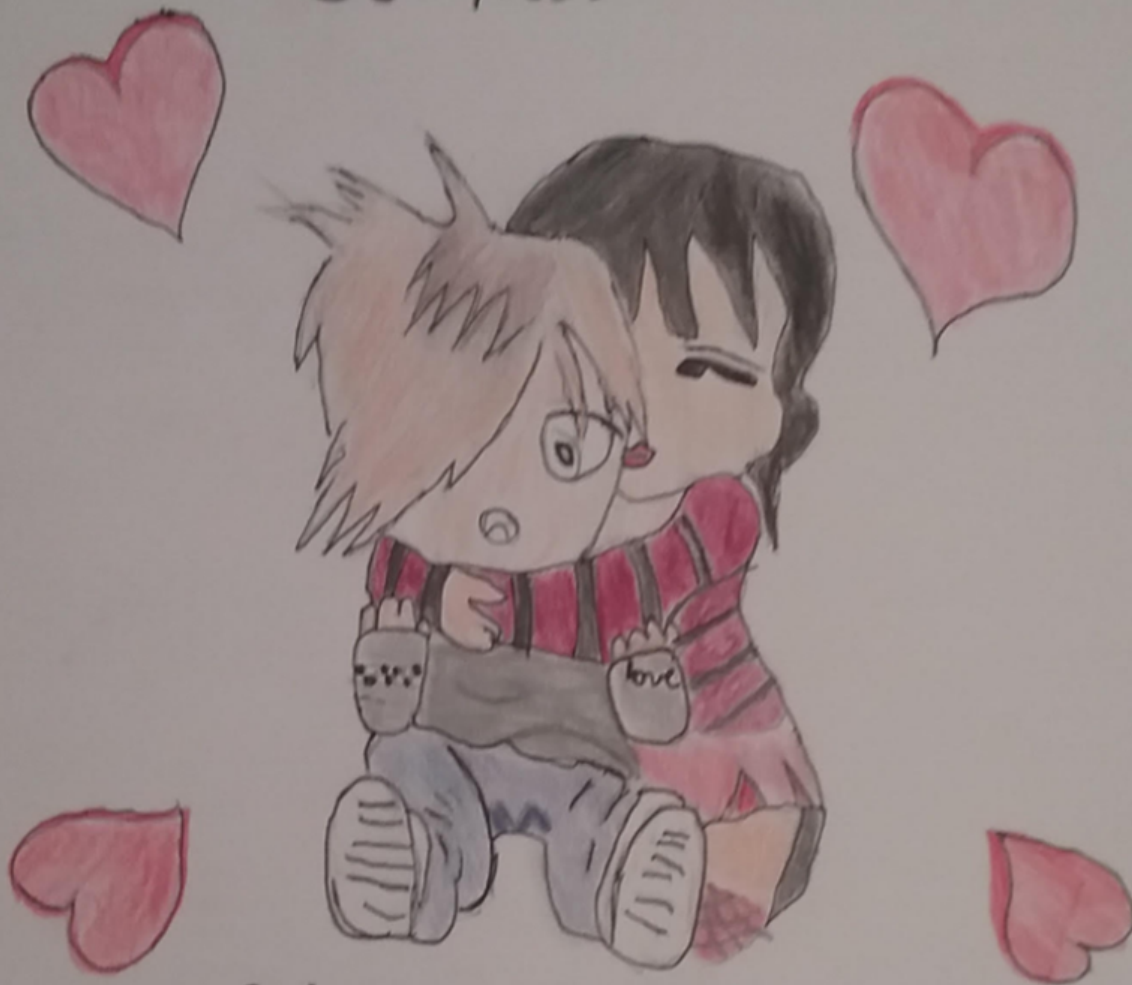


# LES CHANGEMENTS LIES AU COVID



# BONNE ANNÉE 2021

On Vous  
Souhaite



Une Bonne Année  
Et  
Une Bonne Santé 2021

# Envie de suivre nos aventures ?

Nous aurons le plaisir de vous présenter un numéro par trimestre. Ils seront disponibles dans les différents locaux de l'association CAP'Sport.



# Envie de nous rejoindre ?

N'hésitez pas à nous retrouver à la Ferme du Domaine de Beauregard  
568 ancienne rue de Ouistreham-14200 Hérouville Saint-Clair.

**Contact : Justine DAULLE - 07.66.63.69.74 - [jdaulle@capsport-epi.fr](mailto:jdaulle@capsport-epi.fr)**



[capsport-epi.fr](http://capsport-epi.fr)



[@lafermedudomainedebeauregard](https://www.facebook.com/lafermedudomainedebeauregard)