

ÉDITO:



Et de 3!!!

La nouvelle « Gazette de Beauregard » est, en effet, de retour entre vos pattes de canard bien informé.

Toute l'équipe de rédaction n'a pas cessé de rivaliser d'imagination et de vivacité afin de pouvoir vous concocter ce subtil plat grâce à une brassée de passion, un soupçon de folie et une pincée de talent.

Des valeurs partagées, autour d'un réel esprit d'équipe sans faille et d'entraide sans limite, ont conduit à ce numéro destiné au plus grand nombre ; petit caneton, cane et canard pourront y retrouver les ingrédients d'un outil utile, arrosé d'humour et de simplicité.

Nous avons bien besoin, en ces temps quelque peu ternis, de redonner du sourire dans une touche de « green attitude ».

L'été normand pointe son joli nez accompagné d'un soleil chaleureux.

La morosité va bientôt faire place à la bonne humeur contaminante que même nos « amisennemis » les moustiques, rencontrés au jardin du bonheur, ne pourront altérer.

Toutefois, un tel exercice (la sortie d'une nouvelle édition) qui en invitera, sans aucun doute, beaucoup d'autres toujours aussi attendus, nous invite naturellement à tenir compte des ressentis ou conseils ne pouvant qu'optimiser cette belle aventure.

Votre avis est, dans ce sens, vivement sollicité en page volante de ce 3ème numéro... nous attendons donc, avec impatience, vos retours et suggestions.

Bonne lecture donc et ... à très vite!

L'équipe du "Canard de Beauregard"

<u>SOMMAIRE</u>

Présentation de l'équipe	.P.3
Retour actions en photos	.P.4
Atelier bricolage	P.5
Balade environnementale	P.6
Expressions toutes bêtes	P.7
La rencontre du mois	P.8
Remèdes de grands-mères	P.9
La journée du canard	
A vous de jouer	
BD	

Envie de participer à l'élaboration du prochain numéro ?

N'hésitez pas à nous retrouver à la Ferme du Domaine de Beauregard

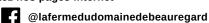
> 568 ancienne rue de Ouistreham 14200 Hérouville Saint-Clair

Pour vous inscrire et/ou demander de plus ample informations, veuillez contacter :

Contact: 07.66.63.69.74 mforestier@capsport-epi.fr

Et consultez nos pages internet





Ont participé à cette édition



Karim OURRAD dit le super sportif



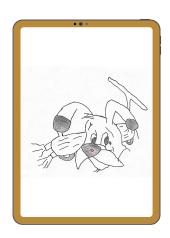
Laurent MOSQUERON dit le super bricolo



Olivier BOTTET dit Olivix



Valérie SALAUN dit la cane à lunette



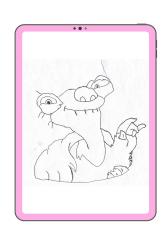
Alain DESCHIEVER dit Zenifix



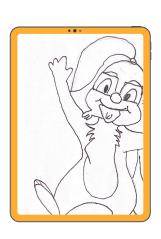
Mélanie VIDAL dit Mèl donne des ailes



Agnès BL dit Dicomania



Marion FORESTIER dit Sidette



Marion BATAILLE dit Tik



Léah DAUVERS dit Tak



RETOUR ACTIONS EN PHOTO

Mise en page par l'équipe du "Canard de Beauregard"

Création d'une spirale aromatique dans le jardin de la ferme de Beauregard







Création d'une poubelle de tri sélectif, d'un portail et d'une rampe donnant l'accès au jardin







L'évolution du jardin selon les saisons :







Mars Avril Mai



Juin

Soyez curieux passer nous voir le lundi et vendredi après-midi



ATELIER BRICOLAGE

Rédigé par Laurent MOSQUERON



FABRICATION D'UN JEU DE 28 DOMINOS

Matériel nécessaire

- ∟Un crayon de bois
 - Une scie sauteuse ou scie manuelle
 - Une ponceuse ou papier à poncer 80
- Un arrache-clou
- Un marteau
- Une équerre
- Un mètre
- Cinq planches de palette d'1m20 de long sur
 - 7,5cm de largeur
- __De la peinture acrylique et un pinceau
- \square Une paire de gants
- Une paire de lunettes de protection

Étape 1 : Mettre votre paire de gants. Désosser cinq planches d'une palette à l'aide de l'arrache-clou. Positionner l'arrache clou au niveau de la tige du clou pour ne pas casser la planche.





Étape 2 : Ressortir les clous de la planche à l'aide du marteau et de l'arrache-clou. Mettre vos lunettes de protection puis poncer les planches dans la longueur du bois ainsi que les côtés. Vérifier que la planche n'a plus d'échardes.



Étape 3 : A l'aide de l'équerre, d'un crayon et du mètre, tracer des dominos de 14cm de longueur et de 7,5cm de largeur.

Conseil de Laulau : La lame de scie sauteuse étant de 3 mm d'épaisseur, prenez des mesures plus importantes.



Étape 4: Mettre vos lunettes de protection. Couper les planches avec la scie sauteuse. Positionnez vous de la manière suivante:

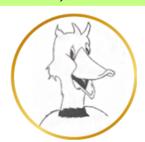


Étape 5 : A vos pinceaux !









BALADE ENVIRONNEMENTALE:

À LA DÉCOUVERTE DU BOIS DU CAPRICE

Rédigé par l'équipe du "Canard de Beauregard"



OU



Comment s'y rendre?



BUS TWISTO

Ligne 12 : Arrêt Saint-Aubin Mairie, en direction de Lion - Haut Lion.



Parking: Au bois du Caprice, 4 route de

Ouistreham



Parcours de 2km4 (panneau de présentation à l'entrée du bois)

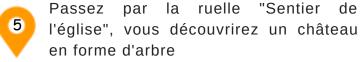
2 itinéraires proposés:



Parcours rouge : 6,5km environ (expliqué ci-dessous)

- Au départ du parking du parc de loisirs, prenez la direction du bois
- 2 Entrez dans le bois par le grand chemin à gauche
- Faites attention à vos enfants, vous allez arriver à une mare

En sortant du bois, prendre à gauche en direction de l'église de Colleville



Vous arrivez sur le parking non loin de la mairie, dirigez-vous vers l'église, la paroisse Saint Pierre



Passez devant la médiathèque et continuer tout droit. Vous sentirez l'odeur d'une boulangerie. Vers la médiathèque vous observerez la présence d'un colombier

En voyant la rue "Tour de ville" devant vous, tourner à votre gauche sur 60 mètres puis encore à gauche sur 100 mètres. Prenez le "Chemin de Beauvais" sur la droite, vous croiserez des moutons.

9 Vous vous trouvez au beau milieu des champs, continuer tout droit.

Arrivée à Saint-Aubin, découvrez des rues avec des noms de chat et le parking vous est indiqué

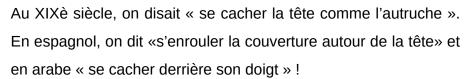
DES EXPRESSIONS TOUTES BÊTES

Rédigé par Agnès BL

Pratiquer la politique de l'autruche

Cette expression signifie : refuser par faiblesse de voir le danger, d'affronter la réalité.

Une ancienne légende dit que, lorsque l'autruche a peur, elle s'enfouit la tête dans le sable. Ce qui n'est pas très efficace pour éloigner le danger ! En réalité, l'autruche n'a pas de raison de se cacher comme ça car elle n'a pas vraiment de prédateur ; pour éviter un danger, elle a le choix entre sa vitesse de course (pointes jusqu'à 70 km/h) et la puissance de ses pattes pour donner des coups très violents, capables de tuer un animal comme le lion. Si elle a souvent la tête près du sol, c'est parce qu'elle y trouve une partie de sa nourriture ou pour nettoyer son nid, un trou creusé dans le sable.





Copains comme cochon

Cette expression signifie : être liés par une grande amitié, être amis comme larrons en foire.

Comme on n'a jamais vu une paire de cochons s'en aller bras dessus, bras dessous, liés d'amitié à la vie à la mort, l'expression a donc une autre origine. Le mot « cochon » est une déformation du mot « soçon » (ou « chochon ») qui voulait dire « camarade, associé ». Au XVIè siècle, on disait « camarades comme cochons », puis « amis comme cochons » à la fin du XVIIIè siècle et « copains comme cochons » à partir du XIXè siècle. En anglais, on dit entre autres « être main dans le gant » et en espagnol «être comme deux doigts de la main ».

LA RENCONTRE DU MOIS

Rédigé par l'équipe du "Canard de Beauregard"

Il y a des parcours de vie qui méritent d'être mis en lumière. Aujourd'hui c'est celui de Jamal, 31 ans, que nous allons vous présenter. Adhérent à l'association CAP'Sport, nous le retrouvons dans nos locaux pour un moment riche en émotion.

Jamal, peux-tu nous raconter ton histoire?

"Je suis parti du Soudan en 2015. J'ai passé 1 an et 7 mois en Libye, c'était une période très compliquée. Une nuit , j'ai couru en direction d'un village. Je me suis retrouvé avec 130 personnes sur un petit bateau, nous étions très serrés. Je n'ai pas réfléchi, je me suis demandé ce que j'allais faire, où j'allais. Au bout du 5ème jour, au matin, un très grand bateau nous a récupérés. J'avais 100 dinars Lybien, que pouvais-je bien faire avec ça sur le continent européen ?

Le bateau est arrivé en Italie, la police nous a parlé de demande d'asile mais je ne comprenais pas ce que c'était. Je suis resté 21 jours en Italie puis j'ai marché de Vintimille jusqu'à la frontière française. J'ai rejoint Nice, Cannes, Marseille, Lyon, Paris pour finalement arriver à Caen le 02 août 2017. J'ai obtenu en octobre 2020 un titre de séjour pour 10 ans.

Depuis 2 mois, je travaille dans le bâtiment, je fais de la maçonnerie, de la peinture et parfois du carrelage. Mon contrat se termine le 31 juillet et je commence l'apprentissage du code de la route."

Qu'est-ce qui t'a le plus marqué lors de ton arrivée en Europe ?

"C'est très différent de l'Afrique, ici j'ai ressenti de la liberté. Je suis content d'être là même si je suis triste de ne plus voir ma famille. J'ai également eu très froid à mon arrivée en France, la météo change trop vite surtout à Paris. En Normandie il fait tout le temps froid c'est un problème (rires) "

Qu'est-ce que tu aimes faire?

"J'adore le sport surtout le football, le basketball et la course à pied et je fais aussi beaucoup de vélo. J'aime la musique et danser."

Peux-tu nous partager une anecdote sur ton pays ?

Au Soudan on mange de la viande salée, agneau, chèvre. Là-bas les chèvres font la même taille que les moutons.

Comment nous as-tu connu et quel est ton meilleur souvenir?

"J'étais au CADA* et ils nous ont accompagné sur une séance de futsal à CAP'Sport. Mon meilleur souvenir avec vous est en Février 2019, nous sommes partis en séjour de remobilisation dans un camping au Mas-d'Azil pendant une semaine. Rigoler, travailler et être ensemble, la recette était parfaite."

*Centre d'Accueil de Demandeurs d'Asile

Veux-tu ajouter quelque chose?

"Je voudrais effacer le passé et regarder seulement vers le futur et que tout cela se passe bien. Avant je réfléchissais beaucoup, maintenant j'essaye d'avancer."

Je veux remercier le CADA et CAP'Sport, ils m'ont beaucoup aidé. Continuer à faire ce que vous faites!!



LES CONSEILS DE LA CANE MAMY MOU

Rédigé par Olivier BOTTET et Mélanie VIDAL

" Aïe cela n'a pas loupé, me voici avec un petit bouton de moustique et je n'ai qu'une envie c'est de me gratter. "

Voici les conseils de la cane Mamy Mou:

Pour calmer la démangeaison applique immédiatement du jus de citron ou du vinaigre d'alcool ou de cidre sur la piqûre d'insecte. Ta douleur, ton gonflement ou ta rougeur disparaîtront comme par magie.

- " Merci mamy Mou je n'ai plus aucune douleur, je vais du coup aller faire du vélo et ramasser des fraises au jardin. "
- " Aïe Aïe mamy Mou cette fois c'est une guêpe qui m'a piqué qu'estce que je dois faire ?
- Ah mon chéri, il faut retirer dans un premier temps le dard avec une pince à épiler en prenant garde de ne pas écraser la poche à venin puis il faut ensuite désinfecter.

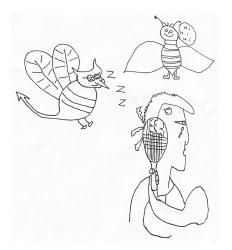
Deux solutions : avec une rondelle d'oignon ou avec une feuille de plantain.

Regarde je vais te montrer la feuille de plantain, elle est utile pour toutes les piqûres d'insectes et même celles des orties. "

Où la trouver : le long des chemins, pelouses, prairies Comment la reconnaître: feuilles longues, étroites, au sommet pointu et à 3 à 7 nervures parallèles

Information du jardinier : Des tiges apparaissent de Mai à

Septembre



Dessin réalisé par Laurent MOSQUERON



Le fruit de l'été : la banane



Les bienfaits de ce super fruit:

- *Apaise les coups de soleil* : appliquez le plus rapidement possible à l'endroit enflammé l'intérieur d'une peau de banane bien mûre
- Apaise les piqures de moustiques : frottez avec la peau de banane retournée
- Alimentation : Energétique et assimilée très vite par l'organisme (40minutes)



LA JOURNÉE DU CANARD

Rédigé par Alain DESCHIEVER

Chaque jour, le canard se lève ravi, il passe un peu d'eau sur son visage et se rince le bout du bec avant même de parler à qui que ce soit.

Ensuite, il se répète " L'équilibre est l'énergie, je suis calme et serein, je suis lucide et créateur. L'énergie est l'équilibre."

Le canard fait toujours quelques étirements pour oxygéner son corps et son esprit.









- Explication rapide: 1) Inspirez, placez vos bras devant-vous.
 - 2) Expirez en étirant les bras vers le ciel et penchez la tête légèrement en arrière
 - 3) Inspirez en descendant, rentrez la tête et sentez l'étirement à l'arrière des jambes
 - 4) Expirez en fléchissant les genoux et poussez les bras vers l'avant.

Son 1er repas est léger et commence de préférence par un fruit (une pomme) ou un légume cru (une branche de céleri).

Bien réveillé et super motivé, le canard entame sa journée par ce qui est le plus important pour lui et s'affaire ensuite à ses occupations usuelles.

Son 2ème repas est son repas principal. Il est bien évidemment sain et équilibré car le canard comprend très bien que "ce qui se passe à l'intérieur se voit à l'extérieur."

Il arrive parfois au canard de faire une légère sieste (20 à 40 minutes) après son repas.

Il fait tout ce qu'il peut avec ses pattes pour être sûr d'avoir marché, mine de rien, au moins une heure par jour.

L'esprit du canard est positif et joyeux, il s'arrange pour passer du temps avec ceux qu'il aime.

En fin d'après-midi le canard refait quelques étirements et médite quelques instants pour créer une coupure et entamer une soirée de détente et prendre son dernier repas.

Les conseils d'Alain pour mieux dormir

Se concentrer sur sa respiration

Laisser 2 heures entre le dernier repas et l'heure du coucher

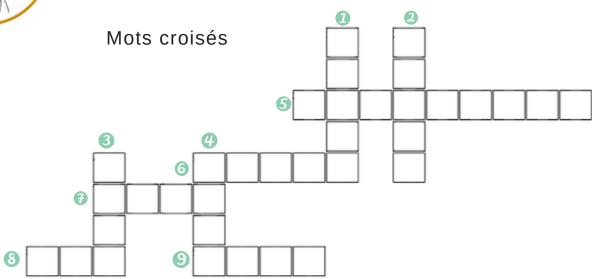
Se lever tous les jours à la même heure

Se couper ou s'éloigner des appareils connectés



VOUS DE IOUI

Rédigé par l'équipe du "Canard de Beauregard"



Vertical

- 1. Elle peut être italienne, en boule, en pot et de différentes
- 2. On y va se relaxer, les enfants y font des châteaux de sable.
- 3. On peut le prendre chez soi, gourmand ou en terrasse
- 4. Il peut être de sang, de soleil, de marteau

Horizontal

- 5. On se protège dessous et c'est le début d'un titre musical
- 6. Elle peut être pâtissière, anglaise ou brûlée
- 7. Elle est la déesse grecque de l'été et de la croissance
- 8. Le 21 Juin c'est le jour de la fête de la musique et de ...
- 9. Elle peut rougir au soleil et on peut avoir la musique dans la \dots

Retrouvez les réponses lors de notre prochain numéro 😬



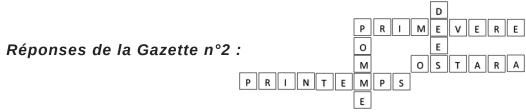
A toi de relier les points et tu auras la surprise d'un joli dessin à colorier



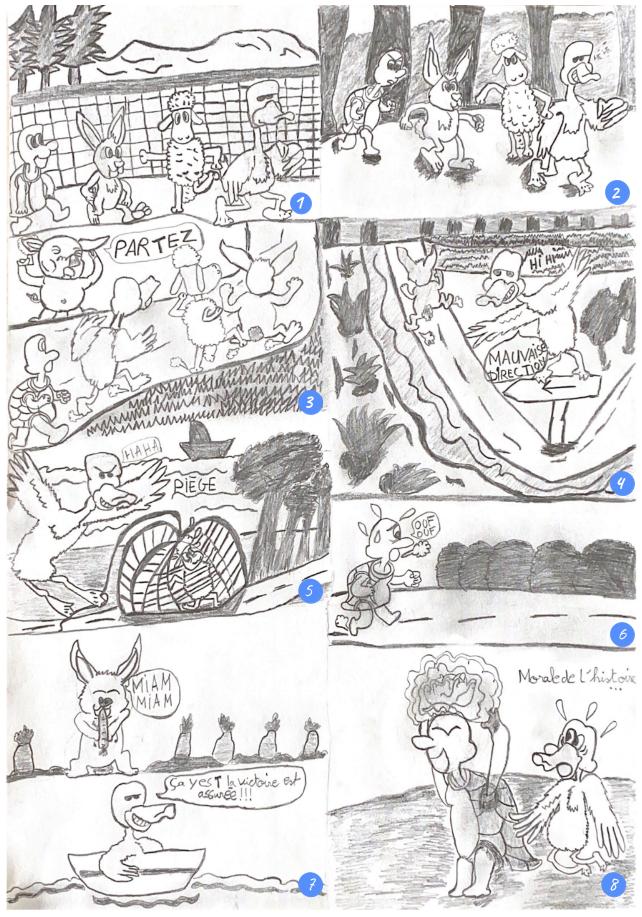
LA FERME LANCE SON CONCOURS DE DESSIN

Envie de voir ton dessin publié dans la prochaine Gazette ? A ton stylo, ton feutre, ton pinceau pour dessiner un canard, de campagne ou de ville, original et avec des supers pouvoirs.

Demande ensuite à tes parents pour nous l'envoyer par mail : mforestier@capsport-epi.fr



LA COURSE DU CANARD Sur la piste de la voie verte



Morale de l'histoire: Le plus méritant n'est jamais celui qui triche...