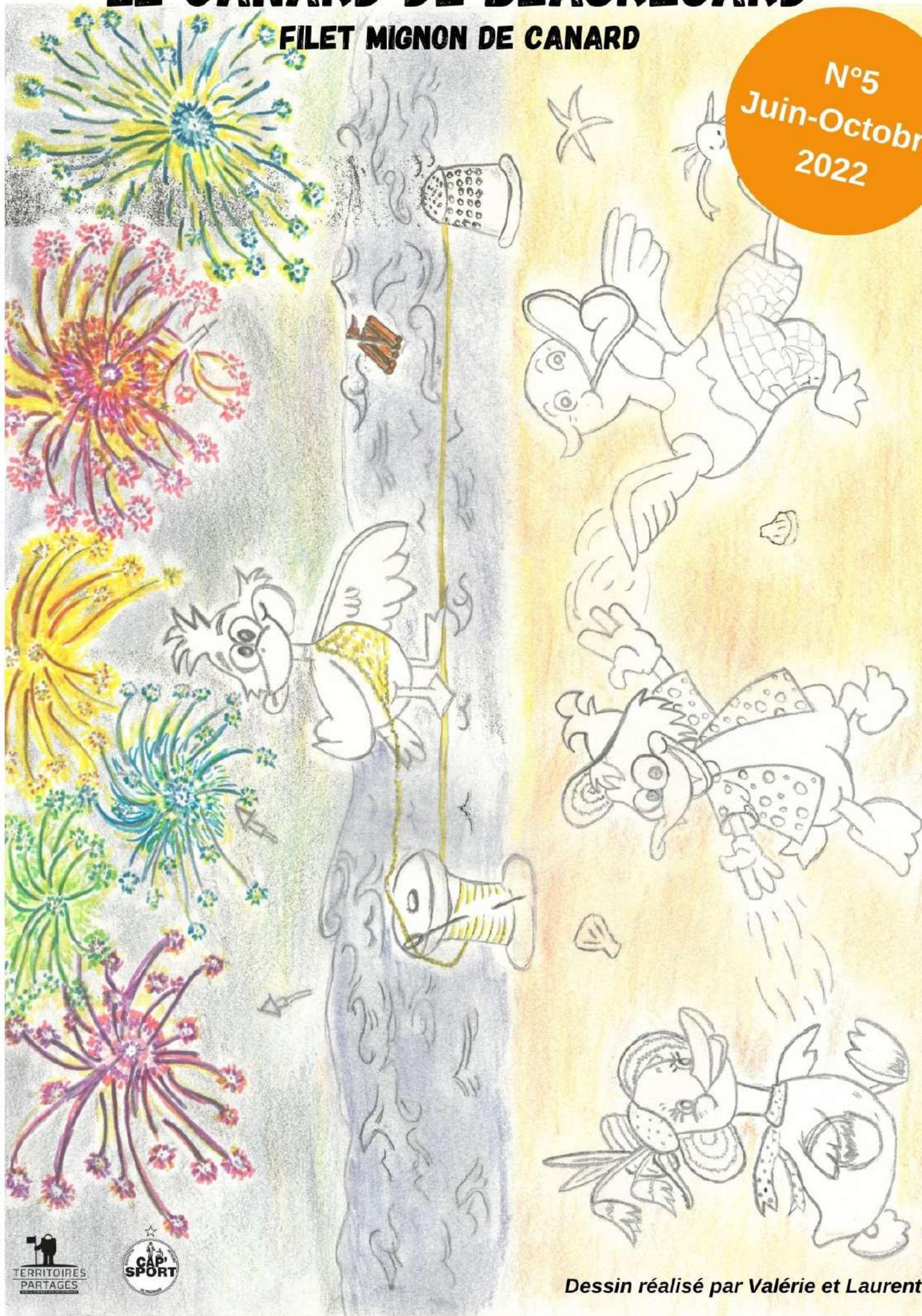


LE CANARD DE BEAUREGARD

FILET MIGNON DE CANARD

N°5
Juin-Octobre
2022



Dessin réalisé par Valérie et Laurent

ÉDITO

Chers lectrices et lecteurs,

Tout commence par un fil et ne tient qu'à un fil : c'est le fil de l'histoire, le fil rouge, le fil conducteur...

Et hop! On part à l'aventure en suivant le fil d'Ariane.

Point de départ de la rédaction : un domaine, un château, une ferme, celle du domaine de Beauregard ! C'est le lieu de naissance de la Gazette de CAP'Sport.

Cette publication a décidé de filer vers de nouvelles aventures : découvrir de nouveaux territoires, partager des expériences, faire des rencontres... Elle s'est enrichie de nouvelles personnes en s'associant avec les Amis de Jean Bosco à Louvigny, ceux de la Cravate Solidaire, avec des Wipers de Colombelles, des acteurs du Café des Images, et encore des habitants du Dôme, juchés sur le toit de Caen !

La gazette a fédéré ces associations et, au fil du temps, tissé des liens.

Au fil de l'eau, nous avons puisé à nos sources et dans nos ressources.

Nous avons rédigé, brodé, tricoté toujours avec plaisir et dans la bonne humeur, ce patchwork collectif à votre intention.

Alors, merci de jeter un petit regard à notre canard : le «Canard de Beauregard» ! En cette période électorale lisez-le et élisez-le !

Ce nouveau numéro est la promesse de trouver de succulentes recettes de cuisine, des jeux, des photos de voyage, des rencontres de supers héroïnes ...

Candidats au bonheur, au rêve, à la distraction, laissez-vous conduire et entrez, avec nous, dans l'histoire !

SOMMAIRE

Nos bobines.....	p.03
A vos casseroles.....	p.04
Signé : Marion et Mary.....	p.05
Le Bon Profil.....	p.06
Les Super Héroïnes.....	p.07
Retour sur le Jeu de Rôle.....	p.08
Culture - Appli - Lecture.....	p.09
Horoscope de l'été.....	p.10
A vous de jouer.....	p.11
Venez voyager autour de Caen.....	p.12

Votre avis nous intéresse !

QR CODE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION



Pour consulter la version numérique vous pouvez nous retrouver sur Facebook ou nos sites internet

<http://www.territoires-partages.org/>

<https://www.capsport-epi.fr/>

 @lafermedudomainedebeauregard

NOS BOBINES



Johanna - "On ne peut pas plaire à tout le monde"



Laurent - "P'têt ben qu'oui, p'têt ben qu'non"



Valérie - "Cultivons nos différences"



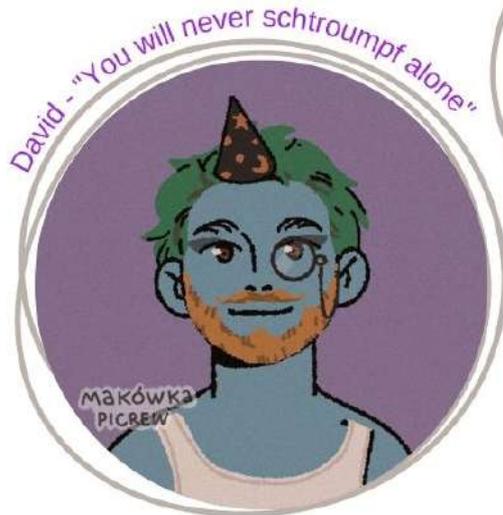
Sylvain - "Ca va, ça passe"



Yohann - "Bah pourquoi pas"



Maxence - "On verra bien"



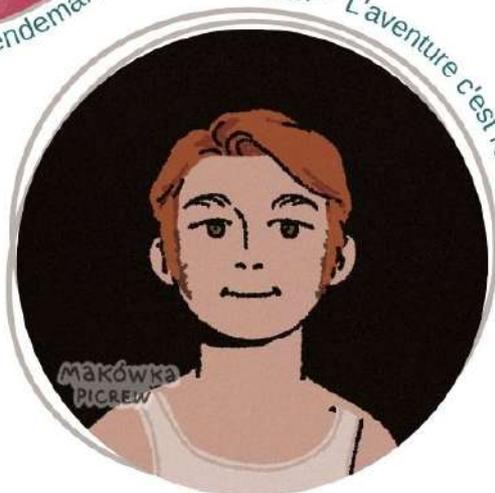
David - "You will never schtroumpf alone"



Agnès - "Croire au lendemain"



Marion - "Doucement mais sûrement"

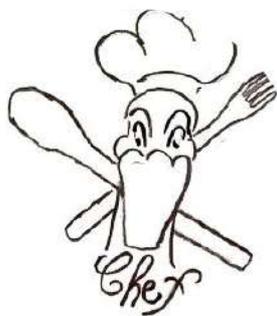


Joël - "L'aventure c'est l'aventure"

Faites votre propre avatar !



https://picrew.me/secret_image_maker/1ATjYgP9eVbd7xP9



A VOS CASSEROLES

Rédigé par Johanna et Agnès

CHOUX A LA CRÈME PATISSIÈRE

CRÈME PATISSIÈRE

Ingrédients :

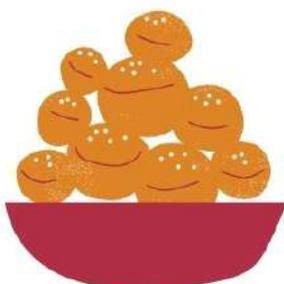
- Lait 500g
- Sucre 125g
- Jaunes d'œufs 4
- Maïzena 55g
- Arôme de votre choix : chocolat, vanille, etc



Préparation :

- 1 **Mettre** à chauffer le lait avec la moitié du sucre.
- 2 **Battre** les jaunes d'œufs avec le restant du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et ajouter la maïzena.
- 3 Quand le lait frémit, il faut l'**ajouter** dans la préparation (jaunes d'œufs + sucre + maïzena) et **remuer**.
- 4 **Reverser** dans la casserole et procéder à la cuisson pendant 3 minutes en remuant. Lorsque la crème est cuite, **ajouter** l'arôme de votre choix.
- 5 **Placer** votre crème dans un récipient au frais.

Astuce : Pour utiliser les blancs d'œufs, vous pouvez faire des meringues !



PÂTE À CHOUX

Ingrédients :

- Eau 125g
- Lait 125g
- Sel 3g
- Beurre 100g
- Farine 150g
- Œufs 4



Préparation :

- 1 **Mettre** à chauffer dans une casserole l'eau, le lait, le sel et le beurre.
- 2 Quand le mélange bout, **ajouter** hors du feu la farine et **mélanger**.
- 3 **Dessécher** la préparation en remuant sur le feu jusqu'à ce que la pâte ne colle plus dans la casserole, ensuite la **renverser** dans un bol pour stopper la cuisson.
- 4 **Incorporer** les œufs un à un quand la préparation a refroidi et **vérifier** la consistance de votre pâte : elle doit former un bec d'oiseau quand vous soulevez la cuillère ; **rectifier** si nécessaire.
- 5 Sur une plaque sulfurisée, **dresser** vos choux avec la poche à douille puis les cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes sans ouvrir le four.
- 6 **Sortir** les choux du four, laisser refroidir puis les garnir de crème pâtissière avec une poche à douille.

SIGNÉ : MARION ET MARY

Rédigé par David & Maxence

Nous avons rencontré Mary et Marion. Elles ont toutes les deux étudié la *Langue des Signes Française* et elles nous parlent de leur expérience. Témoignage.

Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle **Mary**, j'ai 24 ans. Je suis référente de parcours sur le dispositif *Territoires Partagés** et j'ai effectué une formation intensive d'un mois de langue des signes, chez *Visuel LSF Normandie*.

Moi c'est **Marion**, j'ai 31 ans. Je suis participante de *Territoires Partagés* depuis octobre. Je suis des cours du soir de langue des signes et je vais probablement faire deux semaines de stage intensif en juillet.

Pourquoi avez-vous choisi de faire cette formation ?

Marion : Avec une amie guide conférencière nous voulions mettre en place des visites guidées signées. Nous voulions apprendre la **LSF** (*Langue des Signes Française*) toutes les deux. Mais comme nous ne vivons pas dans la même ville, c'était un peu compliqué. Pour ma part, j'ai décidé de m'inscrire à une formation maintenant et de le faire en présentiel en attendant.

Mary : J'ai toujours adoré les langues vivantes et je suis très sensible au monde du handicap. Je suis tombée par hasard sur l'apprentissage de la langue des signes et j'avais très envie de la découvrir. J'ai profité d'une période où j'étais sans emploi pour m'y consacrer de manière intensive. Le but était aussi de m'immerger dans la culture sourde.

L'apprentissage de la LSF vous a-t-il permis de développer d'autres compétences ?

Marion : Cela m'a permis de travailler ma mémoire et mon attention : on ne peut pas prendre de notes pendant un cours de LSF.

Mary : Je suis d'accord avec Marion. Cela fait beaucoup travailler la mémoire et la concentration. Je trouve aussi que cela aide à prendre confiance en soi .



De gauche à droite : Marion et Mary

Selon vous, quels dispositifs reste-il à mettre en place pour l'accessibilité aux personnes malentendantes ?

Mary : Surtout beaucoup d'interprètes, c'est un métier qui est à la fois très difficile et sous représenté. Il y a deux métiers qui se ressemblent : *interprète* et *interface*. L'*interprète* est diplômé d'un Master et traduit le discours des personnes comme on voit dans les allocutions, comme s'il parlait à la place de la personne. L'*interface* quant à lui est un **médiateur** qui ne va pas se contenter de faire la traduction, mais il va **accompagner** la personne dans sa vie quotidienne (rendez-vous, examens, etc).

Marion : Rendre la LSF accessible à l'école, parce qu'on peut apprendre des langues mais on ne nous propose jamais celle-ci.

Mary : Officiellement, c'est l'une des langues possibles en LV2 au Baccalauréat, mais dans la pratique il y a très peu de lycées qui proposent cette langue.

VISUEL
APPRENDRE LA LANGUE DES SIGNES

Accueil et permanence téléphonique

Du lundi au jeudi
de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à
17h30

02.31.91.76.80



Adresse

48 Rue du Bengale
14000 Caen

<https://www.visuel-lsf.org/normandie>

*Projet d'insertion professionnelle et sociale pour tous publics majeurs.

LE BON PROFIL

Rédigé par David

Notre Reporter s'est rendu à Soliers pour mesurer l'étendue des ravages du chômage après la fermeture des grandes entreprises comme Beaulourdé, Point T, Usinex... Polo, 26 ans, a accepté de nous livrer sa lettre de motivation suivante adressée à son éventuel futur employeur.

O'polo Marc
9 rue de la Chaussée Trouée
31380 Montastruc la Conseillère
06 06 871 974 788 963 8697
o'polo.jaunemarc@gnethot.fr

Destinataire : Le Tissier John

Cher Monsieur Le Tissier,

Je reprends le fil de notre conversation téléphonique. Je vous disais donc que chez nous, on est tous dans les fils de père en fils. Je me permets de vous envoyer mon profil. En effet papa était dans le lin, c'est peut-être pour ça que, moi, je suis dans de beaux draps !

Bref, je suis au chômage depuis le mois d'avril. J'ai essayé mille métiers, mille misères. Tenez y' a deux ans j'élevais les moutons dans le Larzac, mais j'ai vendu ma marchandise à la grande distribution. Je me suis fait tondre la laine sur le dos. Inutile de vous dire que j'étais de mauvais poil !

Je n'arrivais plus à joindre les deux bouts. Alors j'ai vendu le cheptel et je me suis retrouvé sur la paille. A la suite de ça, ma femme a filé avec un espèce de gourou avec lequel elle avait tissé des liens sur la toile.

Tout est parti d'un coup de fil, puis il s'est mis à la peloter comme si elle était du mohair ! J'ai failli péter un câble. J'étais désespéré, ma vie ne tenait plus qu'à un fil. Pour tout vous dire, je filais un mauvais coton. Je ne vous écrirais pas si je n'étais pas sûr que ça m'aïlle, ce travail aux filatures, et plus précisément ce poste de contrôleur en machines à coudre.

Vous savez ce que c'est : de fil en aiguille, on se décourage. «Tu devrais faire de l'haltérophilie, écrire un roman comme Théophile Gauthier, ou faire de la philo», m'a dit mon cousin Philibert.

Il m'a traité de faux filet, d'encroûté, de fossile, même de fautif ! "Fautif ?" Là je suis d'accord, car mon histoire, difficile à croire, est un peu tirée par les cheveux !

Monsieur le directeur, merci de bien vouloir démêler ma situation à la suite de toutes ces confections, et recevez, avec la photo de ma bobine, mes respectueuses salutations.

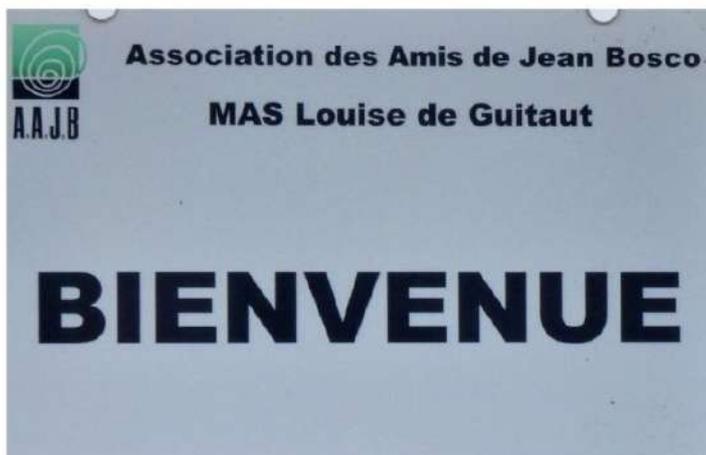
Marc O'polo



LES SUPER HÉROÏNES

Rédigé par Johanna

Lors de mon stage de trois semaines au sein de la MAS (Maison d'Accueil Spécialisée) Louise de Guitaud de Louvigny, j'ai eu la chance de rencontrer des auxiliaires de vie qui sont des Super-héroïnes. Aussi je souhaitais les mettre à l'honneur !



Avant de débiter cette période d'apprentissage, j'avais des préjugés, des doutes et des peurs. En réalité, je ne savais pas à quoi m'attendre. Toutes ces appréhensions ont vite disparu grâce à ces professionnelles dévouées.

Nous connaissons tous dans notre entourage quelqu'un atteint d'un handicap. Pour leur venir en aide, une MAS est un lieu d'accueil et de vie adapté où les personnes seront prises en charge, **écoutées, valorisées, considérées** par le personnel.

Côté logement, les chambres ne ressemblent pas à celles de l'hôpital, elles sont beaucoup plus agréables.

Quant aux soignantes, nos super-héroïnes, elles assurent un suivi très efficace auprès de ces jeunes adultes. Elles sont d'un soutien moral à toute épreuve pour les familles. Elles sont capables **de rassurer** sur l'état de santé de leur enfant en répondant aux questions avec gentillesse et aux exigences des parents. Si un résident ne mange plus ou a un comportement inhabituel, elles savent le remarquer et font appel aux infirmières qui en informent les parents. J'ai été subjuguée par leur réactivité.

Ces super-héroïnes animent le quotidien des résidents et partagent les petits et grands moments de leur vie : fêtes, anniversaires en passant par Noël ou bien les activités comme l'éveil musical et les jeux. Tous ces instants de vie contribuent au bonheur de tous.

Comme mon passage s'est déroulé en décembre, un peu avant les fêtes de fin d'année, j'ai pu admirer les décorations de Noël réalisées par les résidents avec l'aide des auxiliaires de vie.

Les super pouvoirs de ces héroïnes sont **la tendresse, l'humanité, la bienveillance**, ce qui m'a profondément touché, car j'ai eu le privilège de partager leurs peurs, leurs doutes, leurs moments de joies mais aussi des situations moins agréables.

Pour conclure, je tiens à **rendre hommage** à ces super héroïnes et je les remercie de m'avoir permis de vivre à leurs côtés une expérience aussi riche humainement.

Dans ce contexte de travail, je pense qu'il est parfois difficile de trouver un équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle. Mais c'est un travail attachant, quasiment une vocation. Bravo pour votre dévouement, merci de m'avoir accueillie.

VOUS ÊTES MES HEROÏNES !

RETOUR DU JEU DE RÔLE

Rédigé par Maxence



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Vous avez probablement déjà entendu parler des Jeux de Rôle sur papier comme *Donjons & Dragons*, *L'Appel de Cthulhu* ou encore *Vampire la Mascarade*. Vous avez même peut-être déjà joué à l'un d'entre eux.

Si toutefois vous ne connaissez pas, il vous suffit d'un livre de règles de Jeu de Rôle, d'une feuille de papier, de dés et d'une ou un maître de jeu motivé. Le personnage issu de votre imagination fera face à plusieurs décisions et les dés détermineront de la réussite ou non de ses actions.

Prenons un exemple avec le système de règles assez simple de *Tales From the Loop* (un jeu qui permet de jouer des jeunes adolescents dans les années 80).

Mon personnage souhaite escalader le mur de l'école la nuit. Le maître de jeu décide de me faire jeter un dé basé sur mon score en *Agilité*. Lors de la création de mon personnage, on a décidé qu'il aurait 5 points dans cette compétence ; je lance donc 5 dés à 6 faces et sur les 5 dés jetés, j'obtiens un 6 : je réussis donc mon action.

Libre à chacun et chacune d'alléger un système de règles que vous jugez trop lourd à jouer ou de trouver un jeu plus digeste. Il y en a pour tous les goûts.

POURQUOI SON RETOUR ?

Les dernières éditions de ces jeux mettent un point d'honneur à attirer plus de personnes. Parfois en étant plus inclusifs notamment auprès des femmes, parfois en allégeant un système de règles trop lourd pour des débutants, ou parfois en rendant la mise en page des livres de règles plus moderne et facile à lire.

Aussi, ces maisons d'édition comme *Wizards of the Coast* pour *Donjons & Dragons* ont créé plusieurs partenariats avec des comédiennes et comédiens, pour la plupart américains, pour mettre en scène des parties de jeux de rôle à regarder sur internet sur une plateforme de vidéo en direct : Twitch, ou encore YouTube.

Mondialisation oblige, ce genre de phénomène américain débarque rapidement sur notre continent. Aujourd'hui, vous pouvez retrouver l'équipe de *La Bonne Auberge*, *Rôle'n Play*, *Game of Rôles* et plein d'autres personnes qui animent des émissions de Jeux de Rôle en français sur internet, qui permettent à tout un chacun d'avoir une idée de ce à quoi peut ressembler une partie ou de s'immerger dans la leur.



L'équipe de *La Bonne Auberge* en pleine partie de *Donjons & Dragons*.

QUELS SONT SES BÉNÉFICES ?

Les Jeux de Rôle se jouent majoritairement à plusieurs, ils forcent à créer du lien avec les autres mais ils permettent également de se détacher de soi-même et d'incarner quelqu'un de différent, ce qui peut amener à prendre confiance en soi dans la prise de parole.

Certaines personnes développent des compétences sociales très utiles, après avoir appris à négocier dans plusieurs parties auprès de personnages réticents à les laisser agir comme elles le souhaitent.

Ces jeux nous apprennent aussi à rester humbles et nous enseignent à laisser la parole aux autres. Nos personnages ne sont pas toujours compétents dans tous les domaines et un autre pourra briller à notre place.

COMMENT DÉBUTER ?

Il y a plusieurs façons, je dirais que le plus simple serait de rejoindre une association telle que *Éphémère* à Caen. Les 3 premières séances sont gratuites (23€/an pour continuer) et sont un bon moyen d'appréhender ce milieu.

Vous pouvez également essayer de démarrer de zéro en achetant un livre de règles sous les conseils de vendeurs spécialisés au *Double 6*, au *Bazar du Bizarre* ou encore au *Pion Magique*, tous situés dans le centre de Caen.

Si l'idée d'interagir physiquement avec d'autres personnes ne vous plaît pas, il existe aussi plusieurs forums et outils qui permettent de jouer sur internet comme le site Roll20 ou encore Let's Role.

A bientôt peut-être autour d'une table de jeu !



LA PRAIRIE CENTRE D'ANIMATION
11 avenue Albert Sorel - CAEN
02.31.85.25.16
contact@association-ephemere.org

CULTURE : APPLI - LECTURE

Rédigé par Yohann et David

ZOOM SUR WEBTOON

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une bande dessinée en version numérique consultable sur Internet et également disponible sur une application mobile téléchargeable sur vos téléphones.

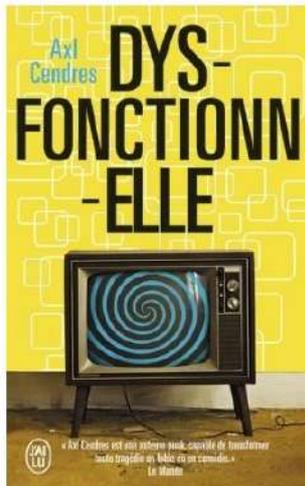
MON WEBTOON FAVORI :

Le webtoon que je préfère s'appelle "UnOrdinary" écrit et dessiné par UrU-chan en 252 chapitres. C'est l'histoire de John dans sa vie de lycéen mais cette école n'est pas comme les autres. Tous les autres lycéens possèdent un atout (pouvoir) sauf John.

Comment John va-t-il vivre son quotidien et comment va-t-il y survivre?

MAIS D'OÙ VIENT LE WEBTOON ?

Il vient de deux mots : Web et Cartoon. D'origine sud-coréenne on l'écrit manhwa. Chaque artiste - auteur dessine et raconte son histoire en jouant d'une véritable liberté. Il existe plusieurs genres autour de la romance, du fantastique et même de la comédie.



HOMMAGE À AXL CENDRES !

Très friand de littérature de jeunesse - la «Young Adulte» - j'ai découvert l'autrice Axl Cendres à travers la lecture d'Échecs et Buts.

Ce roman confronte deux mondes : celui des échecs et celui des supporters de foot.

J'ai adoré également Dysfonctionnelle avec l'attachante Fidèle, héroïne de cette famille atypique. Je conseille aussi la lecture de La Drôle de vie de Bibow Bradley, personnage qui a le don d'ignorer la peur, qualité très utile aux yeux des services de la C.I.A !

En octobre 2019, j'ai appris qu'Axl Cendres avait succombé à une crise cardiaque. Elle n'avait que 37 ans ! J'ai eu l'impression de perdre une amie. Je la connaissais à travers ses mots, son humour déjanté, ses personnages azimutés et touchants.

Tout un monde doux-dingue, familial, qui allait nous manquer.

D'une certaine manière, je me considère comme un enfant de l'univers d'Axl Cendres ! Au fil de ses romans, je suis entré dans ses histoires et j'avais l'impression qu'elle entraînait dans la mienne.

Je ne dois pas être le seul dans ce cas.

Petite consolation : il me reste à découvrir Cœur Battant. Si le sien s'est arrêté, le mien va, à n'en pas douter, encore battre en le lisant.



CYGNES ASTROLOGIQUES

VOTRE HOROSCOPE DE L'ÉTÉ

Rédigé par toute l'équipe



CANARD À 3 PATTES

du 31 au 31

Canard, cette semaine, n'hésitez pas à vous rendre à la fashion week avec votre canette. Grâce à votre plume et votre patte, vous avez un pied d'avance dans la mode, mais attention de ne pas vous brûler les ailes !

CANARD PLUMÉ

du 47 au -15°C

Pour cette journée, il vous est conseillé de ne pas papillonner pour éviter les prises de bec (et coups de canes). Il faut certes déployer ses ailes mais pas trop près du soleil pour éviter le grand sommeil !

VILAIN PETIT CANARD

du 35 mai au 35 mai

Vous retrouverez votre chemin grâce aux petits cailloux que vous avez semés. Sinon, on est en 2022, vous avez sûrement un GPS.

CANARD LAQUÉ

du 1 au 31 Juillet

Vous risquez d'être plongé dans l'eau bouillante puis arrosé avec une des pattes laquée si vous ne faites pas preuve de plus de générosité envers votre ami le canard !

YES WE CANE

forever

Canard, Cane, vous le pouvez : prendre votre envol pour tutoyer cet horizon qui vous échappe. Yes we can : traverser les champs des possibles et entamer votre chant. Ecouter votre voix c'est elle qui vous montrera la voie à suivre pour atteindre votre Arc en ciel.

CANE À PÊCHE

du 2ème au 3ème décan

Rien ne vous empêche de chanter à tue-tête, toutefois faites attention aux notes un peu trop perchées qui vous attireront des marrons!

CANARD À L'ORANGE

de l'âge de glace à l'âge de pierre

Quelle belle journée. Vous êtes d'humeur joyeuse, vous prenez un bon bol d'air et chantez les louanges de ces jardiniers passionnés mais une mésange vous dérange et votre humeur change passant du vert à l'orange.

MAGRET DE CANARD

du 12 au 64 Octollet

Interpellé par le commissaire Maigret, vous serez vu en train de déguster un succulent magret de canard. L'enquêteur vous fera mariner toute la journée, mais une fois libéré vous passerez une bonne soirée.

CANARD BOITEUX

de 2022 à 2027

Vous remarquerez harmonieusement grâce à votre canne/cane. Choisissez la bien solide et à la bonne hauteur !

CANARD RIT

du 8 à 8

Mardi, le soleil tape... Canaris, attention à la jaunisse !

Vendredi, le canard sourit et fait ce qu'il lui plaît : il mange son riz devant son replay.

RÔTI DE CANARD

lundi en 8

Vous êtes dans le jus en ce moment. Avant que ça sente le roussi, pensez à prendre du temps pour vous ! Réunissez vos amis autour d'une barbecue, assaisonnez le tout d'une bonne dose de convivialité, et vous aurez la recette parfaite pour cet été !

CANE VA

voir ailleurs si j'y suis

Quand l'appétit va, la cane va. Quand l'apéro va, le calva ! Buvez avec modération, ne videz pas le jerricane !

À VOUS DE JOUER

Rédigé par Sylvain et Joël

DE QUEL FILM EST TIRÉ CE RÉBUS ?



2



Les Bronzés font du ski - "Le plante de bâton"

JEU DES 7 ERREURS



De gauche à droite : La pose, le ballon et le bras, les lunettes, le balai, le bras qui tient l'arrosoir, le parasol

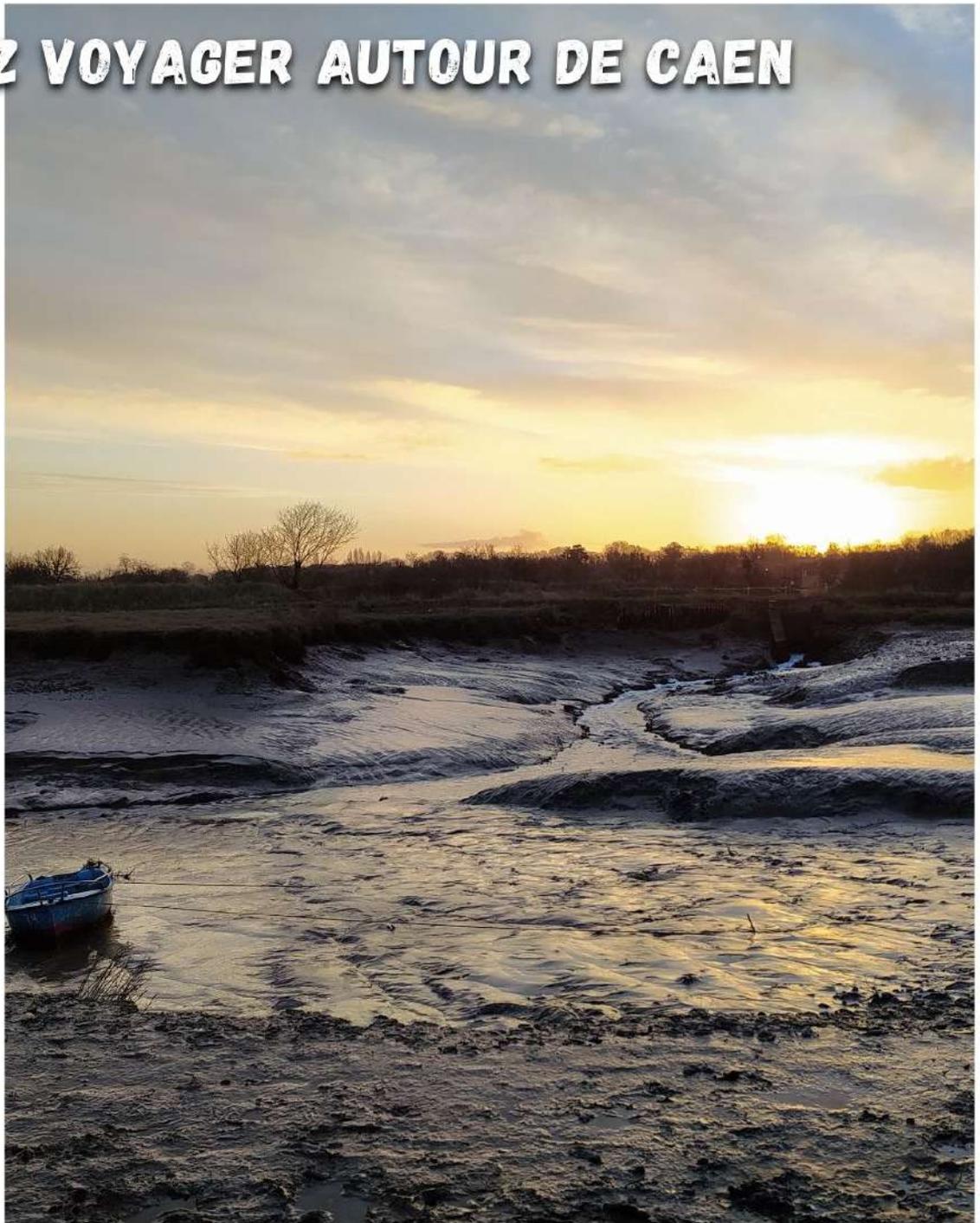
DEVINETTE



Sans moi Paris serait pris. Qui suis-je ?

Réponse : La lettre A

VENEZ VOYAGER AUTOUR DE CAEN



Plus de photos en scannant ces QR Codes :

