

LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 25 mars 2021



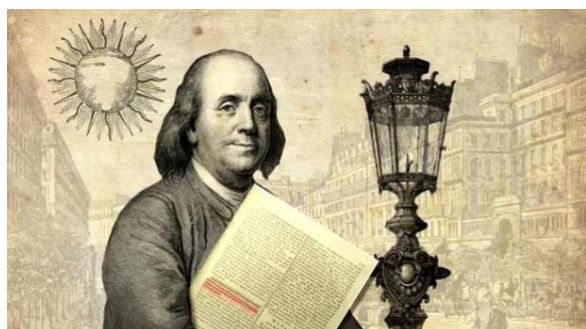
Au sommaire de cette édition :

- Page 2 : Conseil Santé : Changement d'heure
- Page 4 : La vie de notre Club : Réunion du Comité Directeur
- Page 7 : Séances en direct
- Page 7 : Danse en ligne avec Danielle
- Page 7 : Gymnastique : Il suffit d'un MUR
- Page 10 : Country : Dolly Parton, Icône de la Country
- Page 13 : CoDyGo : Les Oldies
- Page 14 : Cuisine de Cristiane : Les Gâteaux de Voyage
- Page 15 : Le Gâteau Nantais
- Page 16 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 16 : Rubrique Mode : Tendances Printemps/Été
- Page 20 : Exercice Cérébral et Solutions
- Page 22 : Courrier des Lecteurs



Dinett illustration

Le **passage à l'heure d'été** se déroulera dimanche 28 mars 2021 à 2 heures du matin.
Il faudra ajouter 60 minutes à l'heure légale.
Il sera alors 3 heures.



Le changement d'heure a été instauré en France à la suite du choc pétrolier de 1973-1974. Institué en 1975 en France et appliqué un an plus tard, le **changement d'heure, qui avait déjà été adopté en 1916 puis abandonné en 1946**, est une idée suggérée par Benjamin Franklin en 1784, dans une lettre qu'il envoie alors au *Journal de Paris*, lequel en fournit une traduction à ses lecteurs : quantifiant son projet, le diplomate et savant y voit une façon efficace de réaliser de **substantielles économies de bougies** et chandelles.

Si cette histoire vous intéresse, cliquez sur le lien ci-après proposé par le site France Pittoresque :
<https://www.youtube.com/watch?v=quZXpFG14cQ>

Conseil Santé : Changement d'heure d'été - Comment s'y préparer ?

Source : sante.journaldesfemmes.fr - Article mis à jour le 23/02/21

HEURE ÉTÉ 2021 FRANCE - Lorsqu'on passe à l'heure d'été, on avance sa montre et on dort une heure de moins. Comment s'y préparer et bien le vivre ? Comment régler son réveil ?

Conseils du Dr Catherine Lamblin, médecin du sommeil.



Au passage à l'heure d'été, à **2h du matin, il est 3h du matin**. Vous l'aurez compris : lorsqu'on passe à l'heure d'été, on avance notre montre et on perd une heure de sommeil. Qu'est-ce qu'il se passe pour l'organisme ? Comment bien s'y préparer et vivre ce passage sans aucune difficulté ? Nos astuces pour bien se recaler et se lever du bon pied lundi matin.

A quelle date a lieu le changement d'heure d'été ?

Cette année, le passage à l'heure d'été aura lieu dans la nuit de **samedi 27 au dimanche 28 mars**. A 2h du matin, il sera 3h du matin. On perdra donc une heure de sommeil, mais on gagnera une heure de lumière naturelle en fin de journée. Il faudra avancer notre montre d'une heure.

Passage à l'heure d'été : quelles conséquences sur l'organisme ?

L'organisme est régulé sur un rythme dit "**nyctéméral**". Un rythme biologique qui correspond à un cycle de 24 heures, composé d'**une période de jour** et d'**une période de nuit**. Pendant ces 24 heures, différentes hormones sont sécrétées dans l'organisme. "*Notamment la **mélatonine** (hormone du sommeil) dont la sécrétion est maximale au moment de s'endormir, **généralement entre 22 et 23 heures du soir**, et qui va s'épuiser au cours de la nuit afin que l'organisme puisse se réveiller progressivement le matin. Ensuite, une autre hormone prend le relais, il s'agit du **cortisol** qui, à l'inverse, est sécrété lorsqu'on se réveille*, explique le Dr Catherine Lamblin, médecin du sommeil à l'Hôpital privé La Louvière de Lille et membre du comité scientifique de la Fondation Ramsay Santé. *Mais lorsqu'on change arbitrairement d'heure, comme c'est le cas lorsque nous passons à l'heure d'été, **les hormones vont mettre quelques jours à se caler sur ce nouveau rythme.***"

Est-ce plus dur à s'en remettre ?

Le passage à l'heure d'été est souvent plus problématique que le passage à l'heure d'hiver. Et ce, pour plusieurs raisons. **D'une part, il est moins facile à absorber que le passage à l'heure d'hiver**, puisqu'il nous prive d'une heure de sommeil. D'autre part, "*lors du passage à l'heure d'été, nous nous décalons dans le sens inverse et nous nous éloignons de l'heure solaire et donc de notre cycle veille/sommeil naturel*", détaille notre interlocutrice. De plus, on demande à notre organisme de se caler sur un horaire différent donc il ne va pas être synchrone pendant quelques jours.

"La mélatonine est généralement sécrétée dans l'obscurité, lorsque nous percevons de moins en moins la lumière du jour. Lorsque nous passons à l'heure d'été, nous percevons la nuit plus tard, **notre mélatonine va être sécrétée plus tard et nous aurons envie de dormir plus tard** le soir. De plus, nous allons avoir moins de facilité à nous lever le matin, précise le Dr Lamblin. **Il faut généralement 3-4 jours pour encaisser totalement un changement d'heure**". A noter que les personnes "du soir" seront plus embêtées lors du passage à l'heure d'été et auront plus de difficulté à se lever le matin. En revanche, le passage à l'heure d'été se passera sans trop de mal pour les couche-tôt.

Comment se préparer au changement d'heure ?

L'idéal est d'**anticiper** ce passage à l'heure d'été. Voici 5 conseils :

- Deux à trois jours avant le changement d'heure, il est conseillé de **se coucher légèrement plus tôt que d'habitude** -environ une vingtaine de minutes- afin de se décaler progressivement et de s'adapter au nouveau cycle jour/nuit.
- Il ne faut pas arriver au changement d'heure **avec une trop grande dette de sommeil**. "*Pour s'adapter facilement à la nouvelle heure, le corps ne doit pas être en manque de sommeil*", insiste la spécialiste.
- De même, il faut éviter d'avoir des heures de lever et de coucher trop irrégulières. Concrètement il faut essayer de se coucher chaque soir à peu près à la même heure, y compris le weekend. Si vous vous décalez en veillant très tard et en faisant des grasses matinées le weekend, vous risquez de provoquer **une rupture de rythme sur le plan chronobiologique** et progressivement dérégler votre horloge biologique.
- Il est déconseillé de se coucher tard le soir du changement d'heure pour ne pas creuser davantage le déficit de sommeil. "*Déjà qu'on prive notre organisme d'une heure de sommeil ce jour-là, il ne faut pas non plus accumuler de la fatigue. On peut se fixer une heure de coucher **aux alentours de 23 heures par exemple***", poursuit-elle.
- Il est conseillé de faire **un peu d'activité physique les samedi et dimanche matins du weekend** du changement d'heure pour "fatiguer" un peu plus son corps et l'inciter à se coucher un peu plus tôt le soir.

4 conseils pour recalibrer rapidement notre horloge biologique :

- **Ecoutez-vous**. Dès le lendemain du changement d'heure, "*il vaut mieux écouter notre corps et se coucher lorsque nous ressentons la fatigue, même si ce n'est pas toujours facile avec les contraintes professionnelles ou familiales*", reconnaît le Dr Lamblin. Il est également conseillé de **se coucher légèrement plus tôt la semaine qui suit** le changement d'heure pour aider l'organisme à mieux se réguler.
- **S'exposer aux écrans le moins possible avant le coucher** : "*La lumière bleue émise par les écrans empêche la sécrétion de mélatonine*", explique-t-elle. Surtout, un œil qui absorbe de la lumière bleue juste avant de dormir envoie de fausses informations au cerveau qui pense alors qu'il est encore en "plein jour". Résultat : l'endormissement est retardé, le temps de sommeil est plus court et la qualité du sommeil est altérée.
- **Ne pas décaler son repas du soir, même si on n'a pas faim**. Mieux vaut dîner léger à l'heure habituelle que de sauter un repas.
- **S'exposer à la lumière du jour le matin et le midi lors de votre pause déjeuner** pour emmagasiner de l'ensoleillement : "*Cela permet de rester éveillé l'après-midi, de se stimuler et d'être globalement plus en forme jusqu'à la fin de la journée*", indique l'experte. En revanche, **on évite de rester dehors trop longtemps après 18 heures**, car un trop-plein de lumière en fin de journée peut retarder l'envie d'aller se coucher et ainsi nuire au repos. Pour un sommeil réparateur, il faut aussi **minimiser toutes les sources d'éclairage** (écrans, voyants lumineux des appareils électroniques, éclairages urbains, veilleuses...) qui peuvent interrompre ou fragmenter le sommeil.

Merci au Dr Catherine Lamblin, médecin du sommeil à l'Hôpital privé La Louvière de Lille et membre du comité scientifique de la Fondation Ramsay Santé





La vie de notre Club - Comité Directeur : Réunion du 16 mars 2021

Bonjour les Phénix :

Nous sommes confinés mais le Phénix Ollioulais continue à vivre pour vous et avec vous. Notre Comité Directeur présidé par René Vaillant s'est tenu le 16 Mars 2021. De nombreux points ont été abordés et des décisions prises. Les voici les voilà

Bonne lecture

Geneviève

Nous étions quatre réunis dans la grande salle Brémond réservée par Brigitte pour la réunion de notre Comité Directeur :



René Vaillant
Président



Corinne Jaspers
Vice-Présidente



Brigitte Crevet
Présidente d'honneur



Geneviève **Michélini**
Secrétaire Adjointe

ABSENTE EXCUSEE :
Béatrice EPSTEIN
Secrétaire



Nous n'étions pas comme sur les photos, ce matin du 16 mars quand René a ouvert la séance du Comité Directeur. Nous étions en effet masqués, non pas pour passer incognito mais pour respecter scrupuleusement les gestes barrières.



Nous avons, durant cette réunion, abordé tous les points prévus à l'ordre du jour.

Détermination du montant de l'inscription au Phénix Ollioulais pour la saison 2021/2022

La cotisation d'adhésion au club pour la prochaine saison 2021/2022 est de 43 euros, tenant compte de la nouvelle cotisation de 1 € pour le compte du CORERS SUD PACA.

Pour vous qui êtes adhérents du Phénix Ollioulais saison 2020/2021 et qui nous avez fait confiance, nous avons décidé de réduire le montant de votre cotisation pour la saison 2021/2022. Nous voulons en effet, tenir compte de l'interruption des activités due à la pandémie. **Pour vous la cotisation 2021/2022 est fixé à 33€**

	Montant
Cotisation saison 2021/2022	43 €
Cotisation pour les adhérents 2020/2021	
Aide de la FFRS	-2 €
Aide du CODERS 83	-5 €
Ristourne de notre club (*)	-3 €
Cotisation pour les adhérents 2020/2021	soit 33€

(*) Pour rappel notre club avait déjà accordé une ristourne de quatre euros à ses adhérents pour la saison 2020/2021

LE PHÉNIX OLLIOULAIS

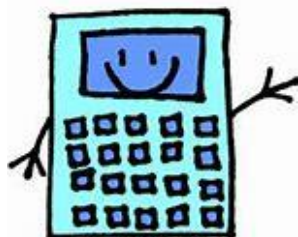
Association Sportive affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive

SAISON SPORTIVE ET LUDIQUE 2021-2022

ADHÉSION
43€/AN

Pour les adhérents du
Phénix Ollioulais
saison 2020/2021
ADHÉSION
33€/AN

Le poste de trésorier vacant :



Bernard Elbaz a adressé au bureau sa lettre de démission du poste de trésorier qu'il occupait depuis la création du club. Nous le remercions pour le travail sérieux accompli depuis sa nomination.

Pour pourvoir ce poste vacant et le poste de trésorier adjoint nous faisons appel à vous. Venez rejoindre notre équipe en nous adressant votre candidature avant le 26 mars 2021.

Les candidats seront reçus le 30 ou 31 mars date et lieu à préciser.

Formation des animateurs et des accompagnants sportifs :

Les animateurs sont au cœur de la vie d'un club. Notre club comme la majorité des clubs a besoin d'étoffer son équipe d'animateurs et d'accompagnants sportifs. Un appel à candidature sera adressé à tous nos adhérents pour recruter de nouveaux animateurs. Des formations seront mises en place pour les accompagner.

Cet appel concerne toutes les activités de notre club, mais il précisera les secteurs pour lesquels les besoins sont les plus importants :



- Randonnées-balades
- Gymnastique
- Marche aquatique côtière
- Marche nordique.



Reprise des activités en extérieur :

La situation sanitaire tendue et les règles dictées par les autorités locales ne permettent malheureusement pas la reprise des activités par notre club

Nous ne manquerons pas si la situation s'améliore et autorise la reprise de nos activités de vous en informer.

Reprise des activités en virtuel. :

Compte tenu des informations données par Michaël Anthoine, conseiller technique régional de la fédération, sur les possibilités offertes par Zoom et les coûts d'un abonnement, il est décidé de ne pas opter pour un forfait Pro.

La version gratuite permet d'organiser des visioconférences limitées à un maximum de 100 personnes et pendant 45 minutes. Si des animateurs souhaitent organiser des activités en virtuel, ils peuvent le faire avec cette option gratuite.

Point sur la fourniture des t-shirts et polos siglés le Phénix Ollioulais :

Vous êtes venus nombreux chercher les t-shirts et polos que vous avez commandés avant le confinement lors de la distribution organisé par Corinne, Edel et Geneviève.



Un quart des t-shirts n'ont pas été récupérés. Une nouvelle distribution le 24 mars 2021 permettra d'achever cette distribution. Le printemps arrivant vous pourrez ainsi étrenner vos t-shirts et polos avec le logo de notre club.

Un achat de sweat-shirts siglés le Phénix Ollioulais a été proposé en février 2021 aux animateurs et aux membres du bureau. Le Comité Directeur accepte d'accorder une petite aide pour ces achats.

Site du Phénix Ollioulais : ajout d'un blog

Après échanges, il n'est pas jugé utile à l'heure actuelle de rajouter un blog sur le site de notre club.

En effet vos interventions sont publiées dans la gazette. La Commission Communication veille à répondre à tous vos courriers et quand une question est de portée générale, la réponse est adressée à tous via notre adresse électronique : lephenixollioulais@gmail.com

Valorisation du bénévolat :



La fédération souhaite valoriser le bénévolat au sein de ses clubs et nous demande le temps consacré par notre club à ce bénévolat.

Les animateurs, les membres du bureau, les membres des commissions seront invités à faire connaître le temps consacré à leurs activités et à leur mission.



L'ordre du jour étant épuisé, la réunion du comité directeur prend fin à 11h30.

Prochaine réunion du Comité Directeur les 30 ou 31 mars : Date et lieu à préciser.



Les séances proposées chaque semaine par la fédération :

- **Le lundi: tabata** avec **Jean-Marie Bernier**, instructeur fédéral,
- **Le mardi : activités dansées** avec les instructrices **Véronique Romano** (dances toniques) en alternance avec **Nicole Lamazerolles** (danse en ligne),
- **Le jeudi : activités gymniques** avec **Séverine Haas**, conseillère technique fédérale,
- **Le vendredi : séances mix** avec l'équipe des conseillers techniques fédéraux.

> **Consultez le planning, choisissez votre séance et c'est parti !**

> **Visionnez les rediffusions.**

Danse en Ligne avec Danielle

NOSTALGIE du " bon vieux temps " où nous pouvions danser ensemble !!

Mais ne perdons pas espoir , le temps viendra où nous pourrons , à nouveau , danser ce genre de chorégraphie....

BACHATANGO IN CERCHIO

Chorégraphe : Hantos Djay

Musique : *Dolce Concita* de Etnica Project

Prenez bien soin de vous,

Bisous,

Danielle



https://youtu.be/0pb_vgyIOW8

Gymnastique : Il suffit d'un MUR



Mes Biches et mes Biquets Uniques et Préférés du Phénix Ollioulais : vous n'avez pas le matériel qu'il faut pour vous entraîner à domicile ? Qu'à cela ne tienne, vous avez au moins **un mur** ! Et c'est déjà suffisant pour travailler efficacement toutes les zones clés du corps.

En ce qui me concerne, j'adore ces exercices contre le mur, je les trouve toniques et très efficaces sur le plan musculation, tout particulièrement : LA CHAISE.

Tenue ad hoc, un fond musical et on est parti ...

Je vais vous retrouver avec **des muscles d'enfer**.



Brigitte, à qui vous manquez trop !!!

Pas forcément besoin d'investir dans une tonne d'accessoires de fitness pour booster sa routine sportive. Quand il n'y a ni haltères ni bandes élastiques à l'horizon, un simple mur peut très bien faire l'affaire ! "Lorsque l'on fait du sport chez soi, on a souvent peu de matériel. Utiliser un mur est une manière d'avoir un point de repère, un outil pour nous assister et pour faciliter les exercices", commente Emily Unsworth, coach sportif et rédactrice santé WW.

On s'appuie donc sur cet allié en béton pour varier ses entraînements et pour exécuter des exercices que l'on aurait peut-être plus de mal à réaliser à même le sol (par exemple les pompes).

Même à la maison, on n'oublie pas de s'échauffer, surtout si l'on s'entraîne le matin. Pas trop longtemps "mais au moins deux minutes en faisant de la course sur place, quelques squats pas trop bas et des cercles avec les bras", recommande Emily Unsworth.

Un autre point important : bien suivre les indications de posture pour ne pas se faire mal. Ces précisions faites, il ne reste plus qu'à se lancer !

1/5 La chaise : le grand classique pour tonifier ses cuisses

L'exercice : le regard droit devant, on plaque le dos et les épaules contre le mur et on place les fessiers à hauteur des genoux pour former un angle droit. Les genoux doivent rester bien alignés avec les chevilles et les mains posées à plat sur les cuisses. Avec une respiration régulière (pas d'apnée !), on maintient la position pendant 45 secondes, puis on répète l'exercice 2 fois avec 30 secondes de récupération entre chaque série.



L'exercice de la chaise peut se décliner en plusieurs variantes. Option facile, on réduit l'angle des genoux pour faciliter le travail. À l'aise ? On joue avec les écarts des pieds pour solliciter différentes zones du corps : "Plus on a les pieds rapprochés, plus on va travailler l'extérieur des cuisses et le moyen fessier, explique Emily Unsworth. Au contraire, plus on écarte les pieds, plus on va faire chauffer l'intérieur des cuisses (les adducteurs)".

Autre possibilité si l'on veut travailler les bras en même temps : pendant que l'on maintient la posture de la chaise, on tend les bras de chaque côté en soulevant des haltères (ou des bouteilles d'eau) pour muscler les épaules.

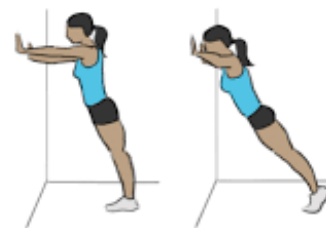
Ça muscle quoi ? Dans sa version classique, la chaise tonifie principalement les quadriceps (les muscles à l'avant des cuisses), et les muscles ischio-jambiers (les muscles à l'arrière des cuisses). Les abdos travaillent aussi puisque la sangle abdominale est forcément engagée pour pouvoir tenir la position.

Le conseil de la coach : "La chaise étant un exercice isométrique (les muscles restent statiques), on pense à marcher un peu entre chaque série pour bien faire circuler le sang."

2/5 Les pompes larges : pour muscler ses pectoraux autrement

L'exercice : debout face au mur, on place les paumes de mains contre le mur et on recule les pieds d'une cinquantaine de centimètres environ. Les pieds sont joints ou légèrement écartés, les bras sont perpendiculaires au buste et espacés d'une largeur légèrement supérieure à celle des épaules. On inspire par le nez en pliant les coudes jusqu'à ce que la tête effleure le mur, puis on pousse sur les bras en expirant par la bouche pour retrouver sa position de départ. Le bon rythme ? 3 séries de 45 secondes avec 30 secondes de récupération.

Pour corser ou alléger le niveau, il suffit de reculer ou d'avancer : "Plus on est loin du mur, plus l'exercice est difficile. Plus on se rapproche, moins on ressent le poids du corps et plus c'est simple", détaille Emily Unsworth.



Ça muscle quoi ? Cette variante des pompes permet de sculpter la face antérieure du haut du corps (les pectoraux qui sont les muscles de la poitrine) ainsi que l'arrière des bras (les triceps). On travaille également les abdos pour garder une position bien alignée.

Le conseil de la coach : "Pour protéger le dos, le ventre doit vraiment être solide et gainé au maximum."

3/5 L'extension du bassin : pour des fessiers galbés

L'exercice : allongée au sol sur le dos, les pieds sont à plat contre le mur, écartés de la largeur du bassin, et les genoux sont en angle droit. On inspire par le nez puis on expire par la bouche en soulevant le bassin pour aligner les cuisses et le buste. Nouvelle inspiration : on descend les fessiers très près du sol (mais sans les poser) puis on recommence aussitôt le mouvement. On répète l'exercice sur 3 séries de 45 secondes avec 30 secondes de récupération. La variante ? Faire le même exercice en isométrie, c'est-à-dire en maintenant le bassin élevé pendant plusieurs secondes, en contractant la sangle abdominale et les fessiers.

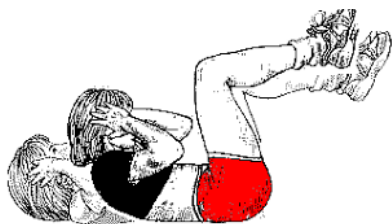


Ça muscle quoi ? Avec cet exercice, on s'attaque à toute la chaîne postérieure : les lombaires, les fessiers et l'arrière des cuisses (les ischio-jambiers).

Le conseil de la coach : "attention à bien verrouiller les muscles pelviens pour rester dans la position la plus stable possible. Le risque, si on ne contracte pas assez, c'est de malmener son dos et de forcer sur la région lombaire".

4/5 Le crunch : pour un ventre plus dessiné

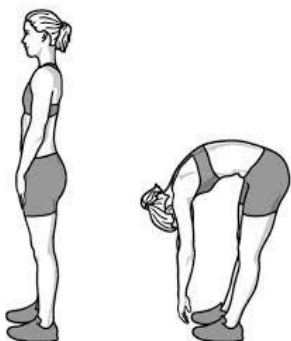
L'exercice : allongée sur le dos, les pieds sont à plat contre le mur, écartés de la largeur du bassin, et les genoux sont en angle droit. On place ses doigts derrière les oreilles avec les coudes légèrement orientés vers le haut. Sans jamais plaquer le menton contre la poitrine, on inspire par le nez en décollant les omoplates puis on expire par la bouche au fur et à mesure de la montée des épaules. On redescend en inspirant sans complètement reposer la tête au sol. Le bon rythme ? 3 séries de 45 secondes avec 30 secondes de pause entre chaque.



Ça muscle quoi ? L'exercice du crunch (ou relevé de buste) renforce évidemment les abdominaux. Il cible plus particulièrement le grand droit, le muscle qui permet de faire ressortir les fameuses "tablettes de chocolat".

Le conseil de la coach : "le crunch est un peu plus complexe qu'il n'y paraît. Cet exercice requiert un minimum d'expérience pour bien engager ses abdos et réussir à ne pas tirer sur les cervicales. Lorsque l'on débute, il faut vraiment faire attention à sa posture, ou mieux encore, s'offrir une séance de coaching pour bien intégrer le mouvement".

5/5 Du stretching : pour gagner en souplesse



L'exercice : on place ses fesses et ses épaules contre le mur puis on tend ses jambes en visant l'extension complète des genoux. On inspire par le nez puis on expire par la bouche en enroulant progressivement la colonne vertébrale et en cherchant à coller le front au plus près des jambes. Raide comme un piquet ? On peut fléchir légèrement les genoux pour rendre l'exercice plus confortable. On maintient l'enroulement pendant 30-40 secondes et on recommence 3 à 4 fois en récupérant 1 minute. Il est recommandé de ne pas s'étirer immédiatement après sa séance de renforcement musculaire. Mieux vaut attendre quelques heures ou organiser une séance de stretching à distance des séances de renforcement musculaire.

Ça étire quoi ? On assouplit plusieurs zones du corps en même temps : le dos, les fessiers et l'arrière des cuisses.

Le conseil de la coach : "Il faut essayer d'être le plus fluide possible dans ses mouvements. Pendant l'enroulement, on évite d'exercer une pression sur la nuque et on laisse le poids de la tête agir tout seul".

Source : Marie claire décembre 2020

Country : Dolly Parton, véritable icône de la Country



Toujours aussi populaire soixante-dix ans après ses débuts, elle est connue en France pour son look de pin-up et ses décolletés de compétition. Elle est un véritable mélange de toc et d'authenticité, à la fois bimbo cow-girl et féministe philanthrope.

Dolly Rebecca Parton naît le 19 janvier 1946 à Sevierville dans le Tennessee. Elle est la 4ème d'une très modeste famille de 12 enfants. Petite fille, elle découvre la musique grâce à sa mère, guitariste. À 10 ans, elle se produit dans des émissions de télévision, avant de participer à 13 ans au show radiophonique « *The Grand Ole Opry* » à Nashville (Tennessee). C'est lors de cet évènement annuel majeur de la country music qu'elle est repérée par *Johnny Cash*, légende vivante de la country music et dans le monde du rock.



Au fil des années, elle devient **la chanteuse de country la plus populaire de tous les temps**. Elle collabore notamment avec d'autres grands noms de la country comme *Emmylou Harris*, *Linda Ronstadt*, *Kenny Rogers*.



Son **physique de pin-up** l'a servie : elle l'a cultivé avec soin et il lui a longtemps valu d'être présente en photo dans les cabines de tous les routiers qui sillonnent les routes des États-Unis aux sons de la musique country. Bien au-delà de son image de bimbo, Dolly parvient à être reconnue comme une superbe chanteuse à la voix mélodieuse et étrangement cristalline et comme une des compositrices les plus marquantes de la country music.

Elle réussit également à s'imposer comme **actrice au cinéma et à la télévision** et figure notamment aux côtés de Jane Fonda dans la comédie américaine « *Comment se débarrasser de son patron* » (Titre original : *Nine to Five*) sortie en 1980.



Sa riche carrière musicale est jalonnée d'albums : *Hello, I'm Dolly* (1967), *Coat of Many Colors* (1971), *Heartbreaker* (1978), *White Limozeen* (1989) et *The Grass Is Blue* (1999).

L'ensemble de son œuvre ne compte pas moins de 3000 chansons et 65 albums.

Si la forme de sa musique reste longtemps soumise aux canons de la musique country en vigueur à Nashville, ses meilleures chansons, souvent autobiographiques, modernisent la tradition avec tact, intelligence et humour. (*Jolene*, *Bargain Store*, *Joshua*)

À 20 ans, elle connaît son premier succès avec le titre *Dumb Blonde* dans lequel elle livre des paroles explicites : « *Ce n'est pas parce que je suis blonde que je suis idiote* ». L'année suivante, elle défend l'égalité des sexes dans *Just Because I'm a Woman*.



Dolly Parton devient une artiste pleinement reconnue grâce à sa chanson ***I Will Always Love You***. En 1992 la reprise par Whitney Houston pour le film *The Bodyguard* en fait une des plus grosses ventes de tous les temps. <https://www.youtube.com/watch?v=3JWtaaS7LdU>



En 1999, elle fait une entrée triomphale au Country Music Hall of Fame, couronnement d'une carrière remplie de multiples Grammy Awards, et à 65 ans, elle reçoit un **Grammy Award** d'honneur pour l'ensemble de sa carrière. Les années 2000 restent fastes pour une artiste que les modes n'atteignent pas. Femme d'affaires avertie, chanteuse, actrice et productrice, sa fortune est estimée à 600 millions de dollars.

Derrière tout ce succès, se cachent d'autres aspects de sa personnalité :

- Dolly Parton n'a pas eu d'enfant, mais elle est la marraine de la chanteuse **Miley Cyrus**. Elles ont été un nombre incalculable de fois ensemble sur scène et Miley chante même dans son album « Christmas on the Square ».



- Un parc à thème du Tennessee a été rebaptisé **Dollywood** et a connu un grand essor touristique depuis qu'elle a été impliquée dans le projet en 1986. Le parc avait déjà des petits trains, des montagnes russes et des attractions, mais maintenant, le format a doublé. Une grande partie du parc est placée sous le thème de l'artisanat et de la musique. Dollywood est devenu la plus grande attraction touristique du Tennessee et avec 4.000 employés, le plus gros employeur de la région.

- Petites anecdotes :

Dolly a donné son nom à un mouton cloné. Le mouton Dolly ayant été cloné à partir de cellules de glandes mammaires, les scientifiques ont fait directement le lien avec les seins de la chanteuse, qui a fait de son imposante poitrine une véritable marque de fabrique.

De même, deux ponts en Alabama et à Memphis, ont été baptisés Dolly Parton à cause des arcs qu'ils forment et qui auraient donc la forme du buste de la chanteuse.

- Ses autres activités :

Elle a sa propre entreprise médiatique, « Dolly Parton Enterprise », qui vaut cent millions de dollars. Elle a été l'associée d'une maison de production qui a réalisé, entre autre, « Buffy contre les Vampires » et « Le Père de la Mariée ».

Issue d'un milieu modeste, elle a toujours conservé cette image terre à terre, à l'écoute des Américains. Elle a contribué à de nombreuses **causes et œuvres de charité**. Via sa fondation « Dollywood », elle a récolté des millions de dollars pour soutenir d'innombrables œuvres caritatives, comme l'aide aux victimes des incendies de forêt dans le Tennessee, ou l'alphabétisation des enfants (elle a créé la *Dolly's Imagination Library*, organisme qui offre un livre par mois à des enfants jusqu'à l'âge de 5 ans).



- En janvier 2020, à 74 ans, elle lance le « **Dolly Parton Challenge** » sur son compte Instagram. Le concept ? Publier sur Instagram un post composé de quatre photos de profil différentes : une photo professionnelle pour son compte LinkedIn, une photo pour ses amis pour son compte Facebook, un cliché artistique pour son compte Instagram et une photo sexy pour son compte Tinder. Une façon de montrer que vous savez vous adapter à plusieurs situations, qu'elle soit sérieuse, décontractée ou plus désinvolte.

Ce challenge devient viral et est repris par de nombreux internautes, dont des célébrités comme Miley Cyrus, Will Smith, Pierre Niney. Certaines institutions, comme le Grand Palais, le château de Versailles et le musée d'Orsay (illustration ci-contre) ont également détourné le challenge pour surfer sur ce phénomène.



- Un tube de Country pour les vaccins : En pleine pandémie, Dolly Parton vole au secours de la campagne anti-covid avec une nouvelle version de son tube *Jolene* :

<https://www.youtube.com/watch?v=L0eeSoU35wM>

Le morceau indémodable qui date de 1974, raconte l'histoire d'une épouse qui tente de dissuader une jeune femme de séduire son mari. 46 ans plus tard, Dolly Parton remplace *Jolene* par « vaccine ».

En avril 2020, elle a même financé, pour partie, le développement du vaccin contre le coronavirus par le laboratoire Moderna, grâce à un don d'un million de dollars.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bjft6H6QUIA>

Voici dix titres qui ont jalonné sa carrière :

1. "Puppy Love" (1959) <https://www.youtube.com/watch?v=hbIS0YlaI9I>
2. "Dumb Blonde" (1966) https://www.youtube.com/watch?v=IN_VQ8GWEos
3. "Down from Dover" (1970) <https://www.youtube.com/watch?v=ecPCXui2nEU>
4. "Joshua" (1971) <https://www.youtube.com/watch?v=kLlyrkIWZos>
5. "Coat of Many Colors" (1971) <https://www.youtube.com/watch?v=c1zJzr-kWsI>
6. "Jolene" (1974) <https://www.youtube.com/watch?v=lxrje2rXLMA>
7. "I Will Always Love You" (1974) <https://www.youtube.com/watch?v=x0bEZH6ZgG4>
8. "9 to 5 " (1980) <https://www.youtube.com/watch?v=UbxUSsFXYo4>
9. "The Grass is Blue" (1999) <https://www.youtube.com/watch?v=aY0VP91zKNM>
10. "Lay Your Hand" (2014) <https://www.youtube.com/watch?v=KYmZErnleP0>



Dolly Parton - Statue en bronze du sculpteur Jim Gray
Sevier County Tennessee

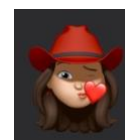
Sources : Brut.media.fr/Universalis.fr/Francetvinfo.fr/Universalmusic.fr/Proximus.be/Euronews.com/Telerama.fr

Voici une chorégraphie créée par Paula Frohn Butterfly de niveau novice, 32 comptes, 4 murs, explications et démonstration par Agnès Gauthier : *Islands in the Stream*

https://www.youtube.com/watch?v=dSAYCvW_Pw4

La chanson, écrite et composée en 1983 par les Bee Gees est interprétée par le duo Dolly Parton et Kenny Rogers https://www.youtube.com/watch?v=K2RBS_U0GoQ

Bon amusement,
Country-Bisous,
Corinne



CoDyGo avec Christiane



Coucou CODYGIRLS & BOYS

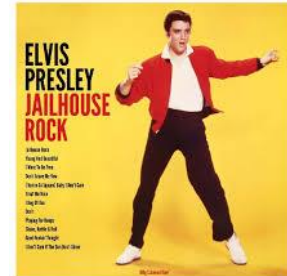
Pour Saint Humbert de Maroilles, premier abbé de l'abbaye de Maroilles (ou Chonebertus), né en 652 à Mézières sur Oise (02240) et décédé le 25 Mars 682 à Maroilles (59550).

Cette fois-ci je vous mets des « OLDIES » ou vieux succès, musique rétro !

- Une séance complète de ZdancerLiz pour de bons souvenirs !
Avec le lien des musiques de cette vidéo et le site des artistes.

OLDIES Low Impact Dance Fitness/Beginners/Seniors

<https://www.youtube.com/watch?v=8zQFn05pPdE&t=255s>



Musique utilisée dans cette vidéo

[I Can't Help Myself](#)

[Jailhouse Rock](#)

[Everybody Loves to Cha Cha Cha](#)

[Whatever Will Be, Will Be](#)

[Johnny B. Goode](#)

[All I Do Is Dream of You](#)

[YMCA \(Original Version 1978\)](#)

[Will You Still Love Me Tomorrow](#)

[Under the Boardwalk](#)

[At Last](#)

Site de l'artiste

Artiste: Four Tops

Artiste: [Elvis Presley](#)

Artiste: [Sam Cooke](#)

Artiste: [Doris Day](#)

Artiste: [Chuck Berry](#)

Artiste: [Michael Bublé](#)

Artiste: [Village People](#)

Artiste: [Leslie Grace](#)

Artiste: [The Drifters](#)

Artiste: [Etta James](#)

Date de sortie

1965

1957

1959

1956

1959

2009

1978

2013

1964

1961



- Petit Cool down & stretch : Zumba Norwich: Lean on Me - Glee Cast (Cool down and stretch)

<https://www.youtube.com/watch?v=B4NVn66wRag>

<https://www.youtube.com/watch?v=Hmlm53wD5PM> (Artiste : GLEE Date de sortie : 2009)

- En dernier, cette vidéo pour vous mémoriser ce que nous dansions dans les années 60 !
Alors pour celles et ceux qui s'en souviennent, amusez-vous à les re-danser !

60s Dance Moves by matchless : <https://www.youtube.com/watch?v=Qz8cfj6RXrQ>

Amusez-vous en gardant le sourire et prenez soin de vous et des vôtres.

Portez-vous bien !

Bisous, Christiane

Atelier Cuisine de Cristiane

En cette période de pandémie, couvre-feu, confinement, les voyages sont hélas limités.

Alors, pour nous changer les idées et nous évader un peu, voici une petite vidéo que j'ai préparée pour briser la morosité ambiante.

Je vous emmène en voyage au fil des villes de France et vous invite à glisser dans votre bagage un bon petit gâteau de voyage que nous dégusterons tous ensemble à l'arrivée...

Suivez-moi : <https://www.youtube.com/watch?v=KXTbT3jnRq0>

Bisous, Cristiane

Parlons des plus vieux gâteaux « les gâteaux de voyage » !!

Sans le savoir, nous avons tous goûté aux « Gâteaux de Voyage » et sûrement à de très nombreuses reprises. Ils nous accompagnent sur les routes des vacances, sur la plage, en montagne, lors de longs trajets en voiture, en train ou en bateau, et s'invitent sur les tables pour un véritable moment de gourmandise et de convivialité.



Le Gâteau de Voyage est une pâtisserie fabriquée à partir d'ingrédients naturels qui a la particularité de se conserver plusieurs jours à température ambiante (8 à 30 jours). Il supporte les soubresauts du transport et sa texture souvent moelleuse, sans crème, ni fruits frais, facilite sa dégustation. Il se mange le plus souvent à la main, sur le pouce, lors d'un pique-nique ou d'un goûter.

Parmi ces fameux « Gâteaux de Voyage », vous trouverez des gâteaux conviviaux, à partager, comme le traditionnel cake, le pain d'épices, le marbré, le gâteau breton, le gâteau au yaourt, le gâteau aux noix...

A cette liste, il faut ajouter le Gâteau Nantais, les madeleines, les financiers, les palets bretons pour ne citer que les plus répandus qui se conservent très bien dans une boîte en fer.

Il existe de nombreuses versions et mythes autour de la création des premiers Gâteaux de Voyage. De nombreux experts évoquent le financier comme l'un des premiers Gâteaux de Voyage créé en 1890 par le pâtissier Lasne situé place de la Bourse à Paris.

La forme du financier serait directement inspirée des lingots d'or en hommage aux clients boursicotiers de la pâtisserie. Si nous remontons plus loin, c'est bien plus tôt, dès le XVII^{ème} siècle que serait apparu le premier financier sous le nom de Visitandine. Ce délicieux moelleux à base de poudre d'amande, de farine, de blanc d'œuf, de farine et de sucre, à la forme ronde, était fabriqué en Lorraine, à Nancy, par les sœurs de l'ordre des Visitandines. Elles auraient inventé cette recette pour pallier au manque de viande et pour réutiliser les blancs d'œuf, les jaunes étant utilisés pour la peinture. Durant la renaissance, l'odeur de l'amande étant assimilée à l'odeur du cyanure, les Visitandines furent oubliées pour laisser place au financier plus d'un siècle plus tard.



Qui veut tester le gâteau Nantais ? Une vraie réussite... Envoyez moi vos photos !!

Gâteau Nantais

Ingrédients : • 150 g de beurre
• 200 g de sucre
• 60 g de farine
• 190 g de poudre d'amande
• 3 œufs
• 1 verre de rhum brun et blanc
(moitié pour la préparation et moitié pour l'imbiber à la sortie du four)
Glaçage : 150gr de sucre glace et 15 cl de rhum

Préparation : 1 - Mélanger le beurre et le sucre
2 - Le beurre blanchi, ajouter la farine et la poudre d'amandes
3 - Une fois le mélange bien homogène, verser les œufs 1 par 1
4 - Ajouter le rhum
5 - Verser dans un moule de 26 cm beurré et fariné et cuire 30 minutes à 185°
6 - Attendre 30 minutes et recouvrir d'un glaçage, mélange tiédi de sucre glace et de rhum.

Le plus dur c'est de le garder pour le lendemain ;-)



Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

Chers Phénix lecteurs,

Nous vous proposons cette semaine **le roman de Karine TUIL : Les choses humaines**, qui nous raconte la chute d'une famille de puissants.



Karine TUIL est née à Paris en 1972 d'un père d'origine juive tunisienne. Diplômée d'un DEA de droit de la communication/Sciences de l'information de l'Université Paris II-Assas, elle exerce la profession de juriste et prépare une thèse de doctorat (qu'elle ne soutient pas) en écrivant parallèlement des romans. Elle décide alors de se consacrer à l'écriture.

Les choses humaines est son 11-ème roman, un roman récompensé du Goncourt des Lycéens et du prix Interallié 2019.

Les Farel forment un couple de pouvoir. Jean est un célèbre journaliste politique français ; son épouse Claire, une essayiste est connue pour ses engagements féministes. Ensemble, ils ont un fils Alexandre, étudiant dans une prestigieuse université américaine. Tout semble leur réussir. L'auteure dans une première partie, fouille, creuse, tord ses trois personnages dans toute leur complexité, dans chacune de leur faille

Mais une accusation de viol va faire vaciller cette parfaite construction sociale. Une histoire de vingt minutes d'égarement et tout bascule. La machine judiciaire se met en place et dans la deuxième partie du roman, on va suivre le procès, les différentes vérités, l'auteur, la victime. La réalité est beaucoup plus complexe que ce qu'elle nous donne à voir

Ce roman finement construit nous amène à réfléchir sur les relations humaines, il nous parle de domination, de faux semblants, de culte de la performance.

Karine Tuil
Les choses humaines



Rubrique MODE

Mes Biches Uniques et Prémférées du Phénix Ollioulais, cette semaine avec la naissance du Printemps, je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais j'ai envie de renouveau, c'est peut - être, aussi, l'effet « COVID ». On a un énorme besoin de CHANGEMENT !!!!

Alors, je me suis mise en quête de vous faire plaisir en vous adressant cet article qui met en exergue la mode du Printemps - Eté 2021.



Mais, il y a un petit couac, la rubrique nous vante des articles de marques, et pas des moindres, alors pour vous permettre une nouvelle garde-robe, abordable, j'ai tout REVISITÉ !!!! et mes recherches vous proposent une mode à portée de main, surtout à portée de la carte bancaire.

Et puis, il y a les Biches couturières, les Biches qui récupèrent et arrangent à moindre coût, il suffit de respecter quelques petits détails pour être au top !!!! Bien sûr on y croit, on n'a pas du tout envie d'être « ringardisée » .

Il paraît que lorsque nous faisons quelques petits achats cela nous remonte le moral, na ... et on n'oublie pas : un rien nous habille !!!

Envoyez nous des photos de vous relookées .

Mes Biquets, ne m'en tenez pas rigueur si j'ai beaucoup pensé aux femmes, c'est pour qu'elles soient BELLES pour vous plaire, non mais, on n'a pas des vies faciles nous les filles !!!!

Brigitte qui soigne votre look !!!!



Les Tendances Mode Printemps-Été 2021

Source : Femme Actuelle - 24 novembre 2020

Quelles sont les pièces indispensables à adopter ? Sur quelles couleurs et imprimés miser pour être au top de la tendance cet été ? **Vêtements, accessoires : check-list pour un look qui a tout bon.** C'est reparti pour une nouvelle saison qui rime bien évidemment avec **nouvelles collections et tendances à adopter**. Cap sur les nouveautés qui vont rythmer notre garde-robe estivale. Des podiums à nos enseignes préférées, retrouvez **toutes les inspirations qui vont nous faire de l'œil ce printemps-été 2021**, et les pièces qui rejoindront sans aucun doute notre dressing.

Le top des couleurs et imprimés tendance printemps-été 2021



La fashion week parisienne a vu **la vie en rose** ! C'est sans aucun doute LA couleur phare repérée sur les podiums lors de la semaine de la mode (chez Chanel ou Isabel Marant par exemple), **parfaite pour retrouver notre joie de vivre**.

En alternative au rose, nous avons aussi le mauve et ses déclinaisons, ou la couleur parfaite qui va à toutes les peaux.

Et par ailleurs, on mise sur différents **verts** : **vifs, végétaux ou douceur amande** ; ils ont été particulièrement vus dans les maisons italiennes.

Enfin, en neutre, on mise sur les **teintes "sable", tout en douceur**.

Par ailleurs, plus que l'imprimé, c'est davantage la couleur en elle-même qu'il faudra mettre en avant cet été 2021 : on ira donc sur du **total look couleur** en continuité ou couleur "**statement**" et teinte neutre. On aime aussi les **motifs esprit pop-culture publicitaire** vus chez Vuitton, Chanel et Chloé entre autres. Les floraux esprit jardin ont quant à eux été particulièrement présents à Milan.

Ce qu'on pique aux défilés printemps-été 2021



- **Du confort mais chic** : Il y a une importante réflexion sur le **confort, mais "pimpé"** (notamment chez Vuitton, Miu Miu, Chloé, Fendi, Emporio Armani...) : on mise sur la souplesse, la rondeur, l'ampleur, le côté sporty, dans des alternatives très différentes d'une maison à l'autre évidemment, mais pouvant aller jusqu'à l'**esprit pyjama chic** vu chez Dior.

(Trouvé chez ZARA)

- **Le tailoring** : Les créateurs misent sur un tailoring très renouvelé, dans les coupes, les proportions, construit ou déconstruit (comme chez Balmain, Gauchère, Sacai, Y/Project, Prada...).

(Trouvé chez KIABI)



- **L'identité** : On note des expressions de style très identifiables pour chacune des griffes : **les codes des grandes maisons ou le style des designers émergents sont très caractérisés cette saison**, comme un contrepied aux tendances transversales justement.



Enfin, ce qu'on retient tout particulièrement pour cette saison, **c'est que c'est en bas que ça se passe ! C'est la jambe qui fera la mode cet été !** On mise alors sur **le très court** (comme chez Miu Miu ou Isabel Marant...), **le cycliste** (must-have !), **le bermuda...**

(Trouvé chez CAMAIEU)

Et aussi (Chanel, Louis Vuitton...), le pantalon souple et ou encore le jean flare sur lequel on marcherait presque (Balmain, Mc Cartney, Kwaidan Editions...), la chaussette... En gros, en bas, fais ce qu'il te plaît ! Pour cette saison estivale, les maisons de mode et designers n'ont pas cherché à explorer le passé, donc peu de *revival* ou de *néo-vintage*. On essaie plutôt de se projeter au-delà de l'actualité cette fois. Cependant, après la flamboyante période maximaliste initiée par Alessandro Michele chez Gucci, qui semble terminée, on note **le retour à une certaine forme d'épure, voire de minimalisme ou tout simplement, de simplicité** (vu chez Prada, Fendi, Hermès, Dior...), ce qui fait écho à l'intérêt fort pour le confort cette saison.



(Trouvé chez JENNYFER)

Les pièces stars à adopter ce printemps-été 2021

- **Le fameux pantalon souple, flared et "trop long"** évoqué ci-dessus, avec une veste pour travailler, ou une pièce en maille pour rester à la maison (et on l'emmène chez le retoucheur pour ne pas marcher dessus, hein !)



- **Le cycliste** (eh oui !) se prête à de multiples associations : on le porte cet été avec une grande veste blazer souple, une chemise ample minimaliste, un bustier...

(Trouvé chez KIABI)



- **Le grand col** (toujours !) vu chez Patou ou Rokh se déclinera généreusement sur les chemisiers et petites robes au printemps

(Trouvé chez SHEIN : internet)

- **La dentelle** est aussi très présente, de multiples façons : plutôt cotonnière et blanche (chez Dior ou Fendi), détournée néo-sporty (Stella Mc Cartney) ou travaillée en mode combinette relookée (chez Koché, Kwaidan Editions, Gauchère...).



(Trouvé chez Blanche Port)

(Trouvé chez KANAN)

Ce qu'on garde et ce qu'on oublie des saisons passées...

On oublie la bourgeoise néo-70's triomphe de cet automne, sa saison de prédilection : elle ne passera pas le printemps !

À contrario, **on continue avec les volumes sur les épaules** qui perdurent ainsi qu'avec les pièces sporty, qu'on peut mettre chez soi ou pour aller travailler, qui retrouvent une nouvelle légitimité.



Le look good tendance printemps-été 2021 ?

Pour l'entrée de saison au printemps : on mixe une grande veste surtaillée avec un cycliste ou un bermuda.

Pour l'été, une grande robe-chemisier ou robe-caftan ample, à accessoriser comme on veut avec une belle ceinture, un pendentif, un foulard dans les cheveux... (Trouvé chez KAAN)

Les accessoires tendance printemps-été 2021 à dégainer

- **Au rayon chaussures** : on voit beaucoup de sandales plates à nouer ou à brides chevilles, et à **petit talon** aussi comme chez Chanel.

Sans oublier la **fameuse "dad sandal"** hyper confort.

La **mule "design"** ou sporty est toujours d'actualité. Et on ose même le porté chaussures ouvertes-chaussettes pour les plus audacieuses !



(Trouvé chez Besson)



(Trouvé chez GEMO)

Les **bouts pointus** sont aussi toujours très en vue, mais à plat ou petit talon.

- **Côté sacs à main** : après le mini-bag de la saison passée, on voit fleurir des **petits formats rigides** dans de nombreuses collections. Mais cette saison, on mise sur des sacs aux proportions plus fonctionnelles "medium", et débarrassés des références trop vintage-bourgeoise.

Notez que le **cuir blanc** est une option forte !

Enfin, on revoit à nouveau de **grands volumes type shopper**, toujours très pratiques. Surtout, on range au placard les sacs clinquants, brodés, décorés, et même les sacs de "mamie" vintage, quitte à les ressortir à l'automne-hiver prochain !



(Trouvé chez KAAN)



(Trouvé sur la Redoute .fr)

- **Pour les bijoux** : toujours avec ce déclin de l'esprit néo-bourgeoise, on voit moins de perles cet été ; **les grosses mailles**, elles, restent présentes. Le must have ? **Le retour du pendentif et même du sautoir** (vu chez Dior ou Chloé entre autres).



(Trouvé chez Doriane)



(Trouvé chez GEMO)

Enfin, d'autres accessoires sont aussi à envisager pour un look qui a tout bon. Notamment la **ceinture qui reste très présente avec 2 styles principaux** : plutôt fine comme chez Dior **quitte à en porter 2 à la fois**, ou plus "bold" comme chez Vuitton.

Peu de chapeaux cette saison en revanche (vu qu'on sera masquées, il faut montrer le haut du visage et on mise sur le cheveu !); à noter quand même, l'option turban chez Dior.

Cette saison, l'accessoire se met un peu en retrait au profit de la silhouette en général.

EXERCICE CÉRÉBRAL

La langue française en quiz :

Source : *Var Matin*



1 – Dans quelle famille de langues le français fait-il partie ?

- A – les langues germaniques
- B – les langues celtiques
- C – les langues romanes
- D – les langues balto-slaves

2 – Quels éléments grammaticaux la phrase mnémotechnique « Mais où est donc Ornicar ? » permet-elle de retenir ?

- A – les adverbes
- B – les préfixes
- C – les conjonctions de coordination
- D – les adverbes invariables

3 – Qu'est-ce qu'un lazaret

- A – le nom d'un saint
- B – l'employé d'une gare
- C – un lieu d'isolement
- D – un petit fouet

4 – Quel nom porte la couleur obtenue à partir d'encre de seiche ?

- A – sépia
- B – chaudron
- C – zinzolin
- D – ponceau



5 – Que collectionne un calcéologue ?

- A – du calcaire
- B – des chaussures
- C – des caleçons
- D – du chardon

6 – Comment appelle-t-on les habitants de Saint Omer ?

- A – les Comérois
- B – les Saint Omerais
- C – les Omériques
- D – les Audomarais

7 – Comment qualifie-t-on une personne qui accouche pour la première fois ?

- A – primitive
- B – primerose
- C – primipare
- D – primaire



8 – Qu'est-ce qu'un solécisme ?

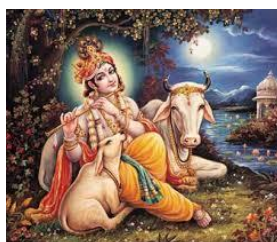
- A – une représentation du soleil
- B – une faute de syntaxe
- C – une faille terrestre
- D – une figure de voltige

9 – quelle est la bonne orthographe de ce mot ?

- A – laryngologie
- B – laryngollogie
- C – larynguologie
- D – laraingologie

10 – Quel terme ne fait pas référence à une religion indienne ?

- A – sikhisme
- B – jaïnisme
- C – soroastrisme
- D – shenisme



11 – Qu'est-ce que la délitescence ?

- A – la propension au délit
- B – la perte de la force physique
- C – un processus de désagrégation
- D – l'action de délocaliser

12 – Comment s'appelle la science à l'origine des mots ?

- A – la terminologie
- B – l'étymologie
- C – la phonétique
- D – la sémiotique

13 – Parmi ces verbes lequel est synonyme de frelater ?

- A – fricoter
- B – voler
- C – altérer
- D – suspendre

14 – Comment s'écrit le pluriel du mot pot au feu ?

- A – pot au feu
- B – pots au feu
- C – pot aux feux
- D – pots aux feux



15 – Qu'est-ce qu'un mastodonte ?

- A – un monument funéraire
- B – un mammifère fossile
- C – un soin dentaire
- D – une personne très corpulente

Solutions : Exercice cérébral : édition du 18/03/2021

En toutes lettres

Complétez chaque ligne horizontale avec les lettres nécessaires pour obtenir le nom d'une créature fantastique. Inscrivez ces lettres dans les cases du bas, en ne mettant qu'une seule fois chacune d'entre elles : en les replaçant dans le bon ordre vous trouverez un huitième mot en rapport avec le thème.

Les lettres résultats sont en rouge.

C	Y	C	L	O	P	E
B	A	S	I	L	I	C
S	P	H	I	N	G	E
V	O	U	I	V	R	E
C	H	I	M	E	R	E
M	O	N	S	T	R	E
L	I	C	O	R	N	E
V	A	M	P	I	R	E

Charade

- On peut s'enliser dans mon premier
- Mon deuxième clôt un champ
- Les portes pivotent autour de mon troisième
- Mon quatrième réchauffe
- Mon cinquième est une note de musique
- Mon sixième peut être la couleur de la mer
- **Mon tout est un accessoire de plage dont raffolent les enfants.**

Solution :

Mon premier : Boue
Mon deuxième : Haie
Mon troisième : Gond
Mon quatrième : Feu
Mon cinquième : Bleu
Mon tout : Bouée gonflable.

Le Courrier des Lecteurs

Merci pour cette gazette qui est un fil indispensable pendant cette période difficile pour tous, une bouffée de bonheur pour nous aider à avancer et à prendre partie avant de se retrouver.
Courage à toutes et tous
Dominique

Bonjour les Phénix,

Je tiens à vous dire très sincèrement "MERCI" pour votre dévouement et pour tout ce que vous entreprenez depuis plusieurs mois !!
On espère de retrouver rapidement les moments joyeux de convivialité et de danse.

A Bientôt Bien Amicalement Nella

C'est avec toujours autant de plaisir et d'intérêt que l'on se délecte de votre gazette. 👍
Chacune et chacun d'entre vous sait trouver le sujet idéal pour nous captiver et nous instruire "sans modération" ...
Un GRAND BRAVO pour ce beau travail collectif qui contribue à conserver les liens amicaux qui font le succès du "PHENIX OLLIOULAIS".
Amicalement ... Marguerite et ses filles...

Si vous avez fait de belles balades, réalisé de bonnes recettes, cousu, peint, lu, bricolé, jardiné, racontez-nous et envoyez-nous des photos ... ou si vous avez des suggestions ou des demandes à nous faire,

Écrivez-nous : lephenixollioulais@gmail.com

*Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :
<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>*