

LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOLAIS

Edition du Jeudi 4 Mars 2021
Spéciale Fête des Grands-Mères et Journée de la Femme

Au sommaire de cette édition :

- Page 2 : Les Leçons de Vie du Petit Prince
- Page 3 : La Place des Femmes au cœur de la Vie Associative
- Page 4 : Séances FFRS en direct
- Page 5 : Gymnastique : le Sport Anti-Rides
- Page 6 : Chantons et Dansons avec Bob et Danielle
- Page 7 : Country : Calamity Jane
- Page 9 : CoDyGo avec Christiane
- Page 10 : Journée de la Femme/Fête des Grands-Mères
- Page 11 : Cuisine de Cristiane : la Focaccia
- Page 12 : Femmes Sportives Célèbres
- Page 15 : 6 Femmes autour du Monde
- Page 20 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 21 : Exercice Cérébral et Solutions



Dimanche 7 mars, Fête des Grands-Mères / Lundi 8 mars, Journée de la Femme

La Fête des Grand-Mères et les fleurs

Instaurée en 1987 par la marque de café « grand-mère », la Fête des grand-mères a ses codes floraux. Il est d'usage d'offrir des fleurs dans les tons de jaune et de rose. Le rose symbolise la jeunesse et c'est bien les jeunes qui offrent les fleurs ce jour-là. Quant au jaune, il est le symbole du succès. Et quelle plus belle réussite que d'avoir des petits-enfants attentionnés et aimants ?

La Journée de la femme, une longue histoire

La Journée de la femme ne date pas d'hier. La toute première a eu lieu aux États-Unis le 28 février 1909. Les femmes militeront et tenteront de faire entendre leur revendication. L'année suivante, le mouvement s'étend à d'autres pays (Allemagne, Autriche, Danemark, France ou encore Russie et Suède). Les demandes portent essentiellement sur le droit de vote et les conditions de travail.

Le 8 mars deviendra la date emblématique de la journée de la femme en 1917 mais il faudra attendre 1977 pour que l'ONU officialise la date du 8 mars comme la Journée de la Femme à travers le monde. Si les mouvements féministes et travaillistes continuent d'utiliser cette journée pour revendiquer, elle est aussi le symbole du respect envers les femmes au travail comme à la maison.

Une fleur est habituellement offerte pour la Journée de la femme, il s'agit du mimosa. Ses jolis pompoms couleur or apportent le soleil dans les cœurs. Marqué par un parfum de miel et de vanille, le mimosa diffuse son arôme entêtant dans toute la pièce. Il est la fleur du soleil, marquant la fin de l'hiver et annonçant le printemps tout proche.

Source : Florajet.com

Les leçons de vie du Petit Prince à destination des grands-mères et de leurs petits-enfants.

Par Geneviève



Cette semaine pour la fête des grands-mères je vous propose un moment de bonheur partagé avec vos petits-enfants : lisez avec eux et initiez-les à cet univers si particulier du **Petit Prince d'Antoine de Saint Exupéry**, une très belle histoire sur l'amitié et l'amour qui n'a pas pris une ride avec le temps.

Chaque passage de ce livre pour enfants publié en 1943 vous permettra de méditer et d'échanger avec eux. Le langage, simple et dépouillé, parce qu'il est destiné à être compris par des enfants, est en réalité pour le narrateur le véhicule privilégié d'une conception symbolique de la vie.

Chaque chapitre relate une rencontre du petit prince qui laisse celui-ci perplexe, par rapport aux comportements absurdes des « grandes personnes ».

En lisant cet ouvrage avec vos petits-enfants, retrouvez l'enfant qui sommeille en vous. Il vous invite à aller vers les autres pour les comprendre et les aimer et surtout à prendre le temps, à consacrer du temps à soi et aux autres.

Quelques phrases tirées de ce livre à partager et à méditer avec vos petits-enfants :



1- Les hommes de la terre cultivent cinq mille roses, et ne trouvent toujours pas ce qu'ils cherchent.

2- C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante

3- C'est une folie de haïr toutes les roses parce qu'une épine vous a piqué, d'abandonner tous les rêves parce que l'un d'entre eux ne s'est pas réalisé, de renoncer à toutes les tentatives parce qu'on a échoué.

4- Il est bien plus difficile de se juger soi-même que de juger autrui. Si tu réussis à bien te juger, c'est que tu es un véritable sage.

5- L'autorité repose d'abord sur la raison. Si tu ordonnes à ton peuple d'aller se jeter à la mer, il fera la révolution. J'ai le droit d'exiger l'obéissance parce que mes ordres sont raisonnables.

6- On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.

7- Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants, mais peu d'entre elles s'en souviennent.

8- Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé.



La Place des femmes au cœur de la vie associative : Geneviève

La journée internationale des droits des femmes vendredi 8 mars et notre adhésion au Phénix Ollioulais sont pour moi l'occasion de vous parler de la place des femmes dans le tissu associatif.

Rôle historique des associations dans l'émancipation des femmes :

La vie associative a joué un rôle historique dans l'émancipation des femmes

En dehors même des associations féminines ou féministes, dont il convient de rappeler le rôle essentiel dans l'émancipation des femmes et leur lutte vers l'égalité, les associations mixtes ont constitué, et constituent encore aujourd'hui, des lieux de socialisation, d'éducation et d'expression des femmes.

Rappelons que les femmes n'ont le droit de vote que depuis 60 ans, alors que le suffrage universel était un principe affiché depuis la Révolution de 1789. Les associations ont ainsi joué un double rôle :

- Lieu d'expression collective et démocratique des femmes, en compensation d'une absence de possibilité d'implication à la démocratie politique,
- Et lieu de revendication pour obtenir des droits qui leur étaient refusés par le Monde Politique.

Depuis quelques années, le bénévolat prend de plus en plus de place dans la société Française. Selon l'INJEP (Institut Nationale de la Jeunesse et de l'éducation populaire), plus **d'1,5 million d'associations sont recensées aujourd'hui en France.**

Le bénévolat, de plus en plus féminin

Historiquement dans le milieu associatif, la majorité des bénévoles étaient des hommes. Avec la généralisation du bénévolat en France, de plus en plus de femmes décident de se lancer dans le bénévolat. **Pour la première fois depuis 2013, le bénévolat respecte la parité homme-femme : 51% des bénévoles associatifs sont des femmes.** Il reste tout de même du progrès à faire en ce qui concerne les présidents d'associations, qui sont aujourd'hui à 61% des hommes toujours selon l'INJEP, même si ce chiffre tend à la baisse.

Bénévolat et retraite

L'INJEP nous apprend qu'en 2019, les plus jeunes sont de plus en plus enclins au bénévolat ponctuel, alors que **les retraités privilégient le bénévolat régulier**, ils ont tendance à s'engager plus facilement sur le long terme avec des associations. La part des présidents d'associations de plus de 65 ans est en constante augmentation, jusqu'à dépasser les 63% en 2019. Près d'un bénévole français sur trois est un retraité. **Les associations comprennent de plus en plus que les retraités sont des bénévoles actifs et motivés qui débordent d'expérience.** Les femmes retraitées en France sont elles aussi mobilisées entre engagement bénévole et engagement familial (garde des petits enfants)

Quelles activités exercent les bénévoles femmes ?

Le domaine d'activité privilégié par les **bénévoles** en 2019 est le **social, caritatif, humanitaire**. 28% des bénévoles français participent à une de ces causes. Juste après on retrouve le bénévolat dans des **associations sportives**, effectué par 20% des bénévoles. Au-delà des chiffres généraux, les motivations des bénévoles et les domaines d'action diffèrent selon le sexe.

Les femmes se tournent plus souvent vers des associations à but social.

Projet féminisation au sein de la FFRS 2013-2020

A la FFRS, si les présidences de Comités régionaux sont majoritairement tenues par des femmes, il n'en est pas de même pour les Coders où nous trouvons 70 % d'hommes aux commandes.



Quant aux présidences de clubs, s'il apparaît une quasi-égalité entre les hommes et les femmes, nous pouvons constater que beaucoup d'entre elles sont responsables de « petits » clubs. Les femmes semblent avoir plus de mal que les hommes à se projeter vers des postes à responsabilité. Certains freins peuvent les empêcher de postuler sur ces postes.

Dans notre Fédération qui compte 70% de femmes, **La FFRS avec la Commission féminine**, s'est donné pour objectif d'encourager et de développer les compétences des femmes qui s'engagent et ainsi d'augmenter le nombre de femmes dans les instances dirigeantes de la fédération. Aussi, pour que leur engagement se fasse en toute sérénité, la FFRS a mis en place des modules de formation qui sont proposés aux femmes qui se sont engagées au sein des clubs et/ou comités ou qui souhaitent s'engager dans des postes à responsabilité.

Sources : Matthias Lombard / <https://www.francebenevolat.org/> <http://www.associations.gouv.fr/>
<https://www.ffrs-retraite-sportive.org>



Séances en direct



Lancées le 12 novembre dernier, les séances d'activités physiques et sportives en direct (grâce à la visioconférence) se sont considérablement étoffées ces derniers temps. Ainsi, quatre séances sont désormais proposées chaque semaine.

- **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** (c'est nouveau !) avec l'équipe des conseillers techniques fédéraux.

Ces rendez-vous sont suivis tant par des habitués, fidèles devant l'ordi ou la tablette, que par des participants occasionnels.

D'autres préfèrent choisir leur moment et se tournent vers la chaîne YouTube sur laquelle toutes les séances, enregistrées au fur et à mesure, sont proposées en rediffusion. On peut ainsi pratiquer à son rythme, refaire une séance plusieurs fois, voire de façon quotidienne.

Vous n'avez pas encore essayé ? > Consultez le planning, choisissez votre séance et c'est parti !

Vous hésitez à vous lancer ? > Visionnez les rediffusions pour vous faire une idée.

Gymnastique

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Prémérés du Phénix Ollioulais, toujours pour rendre hommage à LA FEMME, je me suis dit qu'un article sur l'anti-ride serait le bienvenu, sauf que vous aussi LES HOMMES vous devez nous séduire en prenant soin de vous, même de vos rides .



Mais en lisant l'article qui s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes, vous serez séduits de savoir que le meilleur anti-ride est : LE SPORT ... plus de crème ou d'injection !!! Que du bonheur peu coûteux !!! Vous ne pourrez plus vous en passer !!!

Alors toutes et tous à vos baskets et finies LES RIDES

Brigitte qui vous fait « pratiquer » : l'anti - ride !!!!

Prouvé par la science : le sport, le plus efficace des anti-rides !

Source : Femme Actuelle Juillet 2019

Botox? Lifting? Crèmes sophistiquées? On peut oublier. Une étude a constaté que commencer le sport même tard dans sa vie permettait d'inverser de façon spectaculaire le processus de vieillissement de la peau et de la formation des rides.

Les effets du vieillissement de la peau se traduisent par l'épaississement de la couche la plus superficielle de l'épiderme (appelée *stratum corneum* ou couche cornée) et par un amincissement du derme, partie charnue qui se trouve en dessous.

Avec le temps, la surface visible de la peau s'assèche et se densifie, et la partie interne, en s'affinant, perd de son élasticité cellulaire et devient flasque.

Pour rajeunir, il faudrait donc inverser ce processus implacable : affiner l'épiderme et renforcer le derme. Un défi que les produits cosmétiques ont du mal à relever et que les injections tentent de camoufler, sans résoudre le problème, donnant parfois au visage un aspect cartonneux, certes sans ride, mais sans éclat non plus.

Et c'est difficile à vivre pour la plupart d'entre nous.

Heureusement, une alternative très simple, observée par une équipe de chercheurs canadiens, permet de rajeunir considérablement notre peau : la pratique d'un sport à raison de trois heures par semaine, et ce, quel que soit notre âge.

Les chercheurs ont mené leur expérience auprès d'un groupe de volontaires âgés entre 20 et 94 ans. La moitié du groupe était invité à pratiquer au moins trois heures d'exercices physiques par semaine, l'autre à rester sédentaire.

Les résultats observés au microscope au bout de trois mois ont montré que les sportifs de plus de 40 ans avaient une peau de 10 à 20 ans plus jeune que celle des sédentaires du même âge. Leur épiderme était plus fin et plus lisse et leur derme plus épais et élastique...

Le Dr Mark Tarnopolsky, spécialiste en médecine sportive (maladies neuromusculaires et neurométaboliques) et superviseur de l'étude, explique que ces changements de structure dans la peau pourraient être dus à un groupe de protéines, les myokines (IL-15), sécrétées par les cellules des muscles et diffusées dans le corps. En effet, leur concentration avait augmenté de 50 % chez les personnes sportives.

Mais pour le Dr Tarnopolsky, il est peu envisageable de fabriquer et d'injecter cette substance pour éliminer les rides en remplacement du sport. D'autant que d'autres substances seraient certainement impliquées dans le rajeunissement de la peau sous l'effet du sport.

Mais que les moins sportifs se rassurent. Certes, il leur faut se mettre à bouger, mais pas forcément en pratiquant des sports intenses. Marcher, faire du vélo, nager, s'activer dans son jardin ou faire du stretching ou du yoga enclencherait quoi qu'il en soit le processus...



Chantons et Dansons avec Bob et Danielle

Coucou,

Pour la prochaine saison du PHENIX, je propose la création d'une section "chants et musiques" sous la direction d'un chanteur et musicien plein de talents.

Bises

BOB

<https://youtu.be/T29261mNhEc>



Nous les femmes....

INCROYABLES ! (Comme aurait pu le chanter Julio Iglesias).

Rien d'impossible, il suffit juste d'un peu d'entraînement.

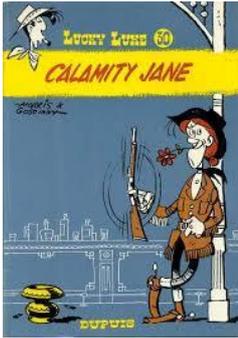
Tenez-vous prêtes : début des entraînements (pour remise à niveau bien sûr) dès nos retrouvailles !!!

Gros bisous,
Danielle

Vidéo du 13 Avril 2014 : Auditions en Angleterre de Paddy (80 ans) et Nico (40 ans)

<https://youtu.be/hjHnWz3EyHs>

Country



À quelques jours de la journée de la femme, je vais vous raconter l'histoire d'une femme un peu particulière... Elle jurait, buvait et tirait comme un homme. Chapeau de cow-boy vissé sur la tête, fusil à la main et santiags aux pieds, elle attirait le respect de ceux qui la rencontraient. C'était une légende de l'Ouest américain...

Corinne

"Calamity Jane"

Dans les années 1850, les États-Unis sont scindés en deux. Sur la côte Est, les immigrants européens se regroupent dans les grandes villes. À l'Ouest, les grands espaces restent inaltérés, peuplés par des tribus amérindiennes. Mais lorsqu'on y découvre de l'or, des centaines d'aventuriers s'y précipitent, malgré les traités officiels qui protègent ces terres sacrées.

Parmi eux, une famille de fermiers, les Cannary-Burke.

Le père, Robert, probablement mormon, était prédicateur. La mère, Charlotte, apportait un revenu supplémentaire à la famille en faisant la lessive dans les camps de mineurs.

Née en 1852 à Princeton dans le Missouri, **Martha Jane Cannary-Burke** était l'aînée de la famille des 6 enfants (2 garçons et 4 filles). Elle aimait l'aventure et avait appris à monter à cheval, et même à dresser les plus sauvages.



En 1865, sa mère mourut d'une pneumonie, suivie par son père 2 ans plus tard. Orpheline et séparée de ses frères et sœurs probablement adoptés par d'autres familles, Martha Jane vécut 2 années d'errance et devint adulte recevant peu ou pas d'éducation officielle. Elle se distingua des autres femmes en ceci qu'elle pouvait travailler et fréquenter les plus endurcis des hommes : en recherchant de l'or, en buvant dans les bars, en parlant et s'habillant comme un homme, elle était généralement bien acceptée par eux. Martha Jane attirait l'attention, elle est décrite par certains comme "extrêmement attrayante" et par d'autres comme "une jolie fille aux yeux foncés".

L'histoire qui la rendra célèbre commence en 1870. Elle est engagée comme éclaireuse par le Général Custer dans le Wyoming. Là, portant des habits d'homme, elle fait la campagne d'Arizona contre les indiens et effectue de dangereuses missions. Au cours d'une bataille, elle ramène sain et sauf le général au camp et celui-ci lui donne son fameux surnom : **Calamity Jane**, l'héroïne des plaines.



Elle est la seule femme blanche à pénétrer dans les Black Hills, dans le Territoire du Dakota du Sud, les montagnes sacrées contrôlées par les Sioux, pour protéger les mineurs et les colons jusqu'à l'automne 1875.

En 1876, elle prend la direction de Deadwood, dans le Dakota du Sud et rencontre **Wild Bill Hickok**, aventurier connu pour être un "as de la gâchette" depuis sa plus tendre enfance et grand ami de Buffalo Bill. Quelques mois seulement après leur rencontre, Wild Bill fut tué d'une balle dans la tête dans un saloon de Deadwood. Calamity Jane serait partie à la recherche de l'assassin, un nommé Jack McCall, et l'aurait attrapé pour le livrer à la justice. Amis ou amants, selon les versions, Calamity Jane restera marquée par la mort de Wild Bill Hickok.



Dans les années qui suivent, elle multiplie les aventures et les professions, cavalière pour le Pony Express, respectée par les Sioux qui, dit-elle « trouvaient qu'elle était un chic type », éclaireuse pour l'armée, chercheuse d'or, convoyeuse de bétail ou de marchandises, cuisinière pour les ouvriers du chemin de fer, infirmière pour soigner des hommes touchés par une épidémie de variole, mais aussi serveuse dans

les saloons ou lingère dans des bordels. Elle se déplace constamment, allant du Wyoming à l'Oregon ou la Californie.

En seulement 3 ans, elle devint la femme la plus célèbre de l'Amérique. En 1893, elle apparaît dans plusieurs spectacles de **Buffalo Bill Wild West Show** et continue d'impressionner le public.



Fière de cette reconnaissance, elle abreuve elle-même sa légende d'aventures et d'exploits, probablement exagérés. Elle rédige sa biographie en 1896, mais les dates et les informations qui y sont contenues se sont révélées parfois contradictoires et fausses.

Les dernières années de sa vie sont marquées par la pauvreté. Alcoolique et dépressive, elle dilapide l'argent de son succès dans la boisson.

Elle aura deux maris et plusieurs enfants : un garçon, mort peu après sa naissance et au moins une fille, Jessie, même s'il est probable qu'elle en ait eu deux autres adoptées par des familles pouvant leur offrir une véritable éducation.

Il semble que l'abus de boisson lui donna des ennuis avec la police et Buffalo Bill lui prêta de l'argent pour pouvoir retourner chez elle. Abandonnée par ses proches, pauvre et alcoolique, à 51 ans, Calamity Jane retourne à Deadwood où elle meurt le 1er août 1903.



Selon ses dernières volontés, elle fut enterrée au "Mont Moriah Cemetery" (le cimetière de Deadwood), à côté de Wild Bill Hickok.

Sources : Medarus.org/France Tv Arts

Pour rester dans l'esprit de la conquête de l'Ouest, je vous propose de voir une petite chorégraphie de Dan Albro, style East Coast Swing, niveau débutant, 32 comptes, 4 murs.

Colorado Girl

Musique: *Colorado girl* par The High Rollers

Démonstration et explication des pas par Les Country Rock Dancers et Eric Lecardonnel :

<https://www.youtube.com/watch?v=7Qhjf8PHpxo>

Et pour célébrer les « cowgirls », voici une chorégraphie de Jan Brookfield (Janvier 2020), de niveau débutant, 32 comptes, 4 murs.

Hey Cowgirl

Musique: *Hey Cowgirl* de Randall King

Explications des pas et démonstration par Agnès Gauthier :

<https://www.youtube.com/watch?v=uCLqXFvfP-8>

Bon amusement, Country-Bisous,
Corinne



CoDyGo avec Christiane

Coucou les Phéniciens et Phéniciennes,

Depuis toujours, les hommes ont tenu à commémorer les différents événements qui jalonnaient leur existence. Le calendrier est ainsi émaillé de Fêtes religieuses, Fêtes nationales, Défilés, Carnavals, manifestations diverses. En voici quelques-unes à travers le monde en mars :

PAYS	DESCRIPTION
Belgique	Carnaval d'Hélécine et Le "Scharnaval" de Schaerbeek
Canada	Vancouver : Le retour des baleines
Equateur	La semaine sainte
Espagne	Semaine sainte à Séville et Les FALLAS de Valencia
Grande Bretagne	Londres : Course d'aviron Cambridge vs Oxford
Hongrie	Festival du printemps de Budapest
Inde	Fête de Holi
Indonésie	Fête de Sekaten
Iran	Fête du Nouvel An
Irlande	Saint-Patrick
Japon	La Fête des Poupées
Népal	Holi Purnima
Norvège	Alta : Course d'attelage du Finnmarkslopet
Pays Bas	Keukenhof : Foires aux fleurs
Pérou	Fête des vendanges à Ica
USA	Fête de la St-Patrick à New York



Dimanche 7 mars : Joyeuse Fête des grands-mères en musique !

Ma grand-mère en Blue jeans : https://www.youtube.com/watch?v=OfvmX-45_DY

Lundi 8 mars : Journée internationale des droits des femmes 2021 en chansons !

Une reprise, Être une femme en 2010: <https://www.youtube.com/watch?v=3eV2DjTqkxA>

L'Ambassadrice du R E S P E C T : https://www.youtube.com/watch?v=Vet6AHmq3_s

Et un exercice de CoDyGo : Man! I feel like a woman: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3NvURnTz5U>

Portez-vous bien et prenez soin de vous ! Bisous, Christiane

Atelier Cuisine de Cristiane

Journée de la Femme

Maman et papa regardaient la télévision, quand tout à coup Maman dit: "Je suis fatiguée, il se fait tard... Je crois que je vais aller me coucher !".

Elle se rend à la cuisine pour préparer les lunches du lendemain, elle rince tous les bols de pop-corn, sort de la viande du congélateur pour préparer le souper du lendemain soir, vérifie s'il reste des céréales, remplit le contenant de sucre, met des cuillères et des bols sur la table et prépare le café pour le lendemain matin. Puis ensuite, elle met le linge dans la sècheuse, met une autre brassée dans la laveuse, repasse un chemisier et recoud un bouton. Elle ramasse les journaux qui traînent sur le plancher, ramasse des pièces de jeux qui traînent sur la table et remet l'annuaire téléphonique en place.

Elle baille et s'étire et, se dirigeant vers la chambre à coucher, elle s'arrête près d'un pupitre et écrit une note au professeur, sort de l'argent pour son fils et ramasse un livre de classe qui traînait sous une chaise. Après, elle applique de la crème sur son visage, brosse ses dents, puis se fait les ongles.

Son mari lui dit: "Je croyais que tu allais te coucher!". "J'y vais", répond-elle.

Elle remplit le bol d'eau du chien, puis elle s'assure que les portes sont bien fermées. Elle fait le tour des chambres des enfants, donne une pastille à celui qui tousse, replace une lampe, raccroche une chemise, met les chaussettes sales dans le panier à linge, et a une brève conversation avec un de ses adolescents qui est encore debout à faire ses devoirs.

Une fois rendue dans sa chambre elle programme l'alarme sur son réveil, sort ses vêtements pour le jour suivant, replace le support à chaussures. Elle ajoute trois choses à faire sur sa liste du lendemain. Pendant ce temps, son mari ferme le téléviseur et dit tout bonnement: "Alors moi aussi je vais me coucher", et il s'en va dans la chambre...

Fête des grands-mères

♥♥ Vous souvenez-vous du tablier de votre grand-mère ?

Les mères et grand-mères portaient un tablier par-dessus leurs vêtements pour les protéger car elles avaient peu de robes de rechange. En fait, il était beaucoup plus facile de laver un tablier habituellement en coton qu'une robe, une blouse ou une jupe, faites d'autres tissus.

L'usage principal du tablier de grand-mère était donc de protéger la robe, mais en plus de cela :

😞 - Il était merveilleux pour essuyer les larmes des enfants et, à certaines occasions, pour nettoyer les frimousses sales. 😞

- 🐣 Depuis le poulailler, le tablier servait à transporter les œufs, les poussins à réanimer, et parfois les œufs à moitié éclos, que maman déposait dans un fourneau tiède afin de faciliter leur éclosion. 🐣

- Quand il y avait de la visite, le tablier servait d'abri aux enfants timides, d'où l'expression : «Se cacher dans les jupons de sa mère». 🙈

- Par temps frais, maman le relevait pour s'y emmitoufler les bras et les épaules, par temps chaud, alors qu'elle cuisinait devant le poêle à bois, elle y épongeait la sueur de son front.

- 🔥 Ce bon vieux tablier faisait aussi office de soufflet, alors qu'elle l'agitait au-dessus du feu de bois pour le ranimer. 🔥

- C'est lui qui servait à transbahuter pommes de terre et bois sec jusque dans la cuisine. 🍷

- Il servait de gant pour retirer un plat brûlant du fourneau, bien avant l'invention des gants et maniques.

- Depuis le potager, il servait de panier pour de nombreux légumes ; après que les petits pois aient été récoltés, venait le tour des choux. 🍅🍅

- En fin de saison, il était utilisé pour ramasser les pommes tombées de l'arbre. 🍏🍏

- Quand des visiteurs arrivaient à l'improviste, c'était surprenant de voir avec quelle rapidité ce vieux tablier pouvait faire la poussière.

Il faudra de bien longues années, avant que quelqu'un invente un vêtement, qui puisse rivaliser avec ce bon vieux tablier utile à tant de choses.

On deviendrait bien fou aujourd'hui rien qu'en pensant à la quantité de microbes qui pouvaient s'accumuler sur le tablier en une seule journée !!

♥ En réalité, la seule chose que les enfants de l'époque aient attrapée au contact du tablier de maman ou de grand-maman, c'est de l'amour, plein d'amour !!! ♥

Que votre journée soit belle remplie de ces vieux souvenirs qui font chaud au cœur !! 🥰🥰



Aujourd'hui je vous propose une recette incroyable à tester absolument.

Une focaccia !!

Respectez les quantités et vous vous régalezz !!!

Ingrédients

450gr de farine T00
50gr de farine de maïs
230gr de pommes de terre bouillies froides
136 gr de lait
88 gr de bière, 16 gr de sel
16 gr de levure fraîche,
24 gr huile d'olive
Une boîte de tomates cerises en conserve
Respectez les quantités



Faire un puits sur la table et mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que vous ayez une pâte bien homogène. Bien la masser avec de l'huile d'olive. Il ne faut pas avoir peur d'en mettre.

La couvrir d'un torchon dans un saladier et la laisser dans un endroit tiède pour qu'elle lève. Quand elle aura doublé de volume, travailler à nouveau avec de l'huile d'olive pour ne pas qu'elle colle. La poser sur un plat rectangulaire bien huilé et l'étaler avec le bout de vos doigts. Faites des trous sur la pâte tout en l'étalant.

Quand votre plat est rempli, ajoutez thym tomates cerise et de la fleur de sel et ail en chemise.

Laisser gonfler à nouveau et cuire Th 225° pendant 15 mn. Arrosez d'huile d'olive à la sortie du four!

Buon appetito!! Cristiane

Femmes Sportives Célèbres

Mes Biches Uniques et Prémférées du Phénix Ollioulais, pour mettre en exergue « La journée Internationale des Femmes » j'ai pensé qu'il était important de rendre hommage à de grandes femmes sportives (comme nous !!!) qui ont largement marqué notre époque. Bien sûr, il y en a beaucoup, mais il fallait faire un choix, c'est la raison pour laquelle je n'en ai retenu que 10, et seulement quelques lignes pour chacune qui retracent leur grande carrière dans différentes catégories. Comme moi, je suis certaine que vous avez une grande admiration pour ces « FEMMES », alors on se souvient

Mes Biquets Uniques et Prémférés du Phénix Ollioulais, mais non, je ne vous oublie pas, mais il n'y a pas (encore) de journée Internationale des Hommes !!!

Sans rancune : place aux « FEMMES » en ce 8 mars 2021.
Brigitte, animatrice de gym pour les femmes et les hommes !!!

Marielle Goitschel, née le 28 septembre 1945 à Sainte-Maxime, Var, est une skieuse alpine française, originaire de Val-d'Isère. Elle s'est constitué en six ans le plus beau palmarès de l'histoire du ski alpin féminin français avec notamment deux médailles d'or olympiques et sept titres de championne du monde.



Laure Manaudou, née le 9 octobre 1986 à Villeurbanne, est une nageuse française pratiquant les quatre nages ayant obtenu des résultats nationaux et internationaux dans la quasi-totalité des distances de compétition : 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m et 1500 m.

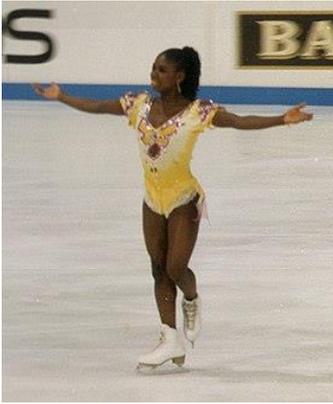


Lorsqu'elle s'impose à 17 ans sur 400 m nage libre aux Jeux Olympiques d'Athènes, le 15 août 2004, elle est la deuxième championne olympique française de natation après Jean Boiteux à Helsinki en 1952. Elle gagne deux autres médailles dans ces Jeux : l'argent sur 800 m nage libre et le bronze sur 100 m dos, un exploit totalement inédit pour une nageuse française aux JO, et devient immédiatement une star nationale.

Jeannie Longo ou **Jeannie Longo-Ciprelli** est une coureuse cycliste française, née le 31 octobre 1958 à Annecy.

Dotée d'une longévité sportive exceptionnelle (elle a gagné ses premiers titres mondiaux en 1985, alors que les rivales qu'elle a battues à l'occasion de ses derniers titres n'étaient pas encore nées), elle possède un palmarès unique, avec 59 titres nationaux, 13 titres de championne du monde et un titre olympique.





Surya Bonaly est une patineuse artistique née le 15 décembre 1973 à Nice (Alpes-Maritimes). Française de naissance, elle a acquis la nationalité américaine en 2004.

Elle a été neuf fois championne de France en solo (de 1989 à 1997) et une fois championne de France en couple en 1989 en compagnie de Benoit Vandenberghe.

Surya Bonaly est la créatrice d'un mouvement sur la glace, le salto arrière, jambes tendues, pieds décalés, réception sur un pied. Cette figure porte son nom, le « Bonaly ». Elle est la première patineuse à avoir tenté de nombreuses combinaisons de sauts en compétition, mais aussi des quadruples rotations.

Laura Flessel-Colovic, née le 6 novembre 1971 à Pointe-à-Pitre (Guadeloupe), est une escrimeuse et femme politique française.

Spécialiste de l'épée, elle est quintuple médaillée olympique et remporte les deux médailles d'or des débuts de l'épée féminine aux JO, à Atlanta en 1996. Laura Flessel s'adjuge également le bronze à Sydney en 2000, est de retour en finale individuelle à Athènes en 2004 où elle termine médaillée d'argent, et y gagne une médaille de bronze supplémentaire par équipes.

Surnommée *la guêpe* en raison de sa spécificité à toucher les adversaires au pied, elle est l'escrimeuse française la plus décorée de l'histoire. Le 17 mai 2017, elle est nommée ministre des Sports .



Marie-José Pérec, née le 9 mai 1968 à Basse-Terre en Guadeloupe, est une athlète française.

Elle est la seule athlète française à être triple championne olympique : en 1992 aux Jeux de Barcelone 1992 sur 400 mètres et deux fois aux Jeux d'Atlanta en 1996 sur 400 mètres et 200 mètres. Elle est également la deuxième à avoir réalisé le doublé aux Jeux olympiques sur 200 et 400 mètres et la première athlète, hommes et femmes confondus, à avoir remporté, lors de deux Jeux olympiques consécutifs, le titre sur 400 mètres. Marie-José Pérec est également double championne du monde du 400 m, à Tokyo en 1991 et à Göteborg en 1995. Par son palmarès, elle est la plus brillante athlète française d'après-guerre.

Michèle Mouton, née le 23 juin 1951 à Grasse (ville organisatrice du Rallye Grasse-Alpin), surnommée parfois par ses pairs français et la presse ouest-allemande *Le beau volcan noir*, est une pilote de rallye française, fille d'horticulteurs provençaux, dont la vocation première était de devenir éducatrice spécialisée pour adolescents en difficulté. Elle a remporté quatre rallyes en mondial et quatre en européen.



Florence Arthaud, surnommée « la petite fiancée de l'Atlantique », née le 28 octobre 1957 à Boulogne-Billancourt et morte le 9 mars 2015 à Villa Castelli, en Argentine, est une navigatrice française, première femme victorieuse de la Route du Rhum, en 1990.



Florence Arthaud prend part à la Route du Rhum dès la première édition, qui a lieu en 1978, et se classe 11^e. En 1986, elle se dérouta pour porter assistance à Loïc Caradec. Elle retrouvera le catamaran *Royale* retourné sans trace du marin. Elle perd la vie dans un accident d'hélicoptère, dans la province de la Rioja, alors qu'elle participe au tournage de l'émission de télé-réalité *Dropped* de TF1, en compagnie d'autres sportifs français.

Amélie Mauresmo est une joueuse et entraîneuse de tennis française, née le 5 juillet 1979 à Saint-Germain-en-Laye.

Professionnelle de 1993 à 2009, elle a remporté vingt-cinq titres en simple sur le circuit WTA, dont trois tournois majeurs, l'Open d'Australie et Wimbledon en 2006, ainsi que le Masters en 2005. Vice-championne olympique en 2004 lors des Jeux Olympiques d'Athènes, elle a également atteint à deux reprises les demi-finales de l'US Open, en 2002 et 2006. Elle est la Française la plus titrée en simple depuis les débuts de l'ère Open en 1968, également la seule Française à avoir conquis au moins un titre du Grand Chelem.



Mélanie de Jesus dos Santos (parfois abrégé **Mélanie DJDS**) est une gymnaste artistique française, née le 5 mars 2000 à Schoelcher (Martinique).

Femmes et hommes confondus, elle est la Française la plus titrée aux championnats d'Europe de Gymnastique Artistique, s'imposant au sol à Glasgow en 2018, puis au concours général individuel et au sol à Szczecin en 2019. Elle a remporté un total de six médailles dans cette compétition, avec également le bronze du concours général individuel à Cluj-Napoca en 2017, l'argent par équipes en 2018 et l'argent à la poutre en 2019. À l'échelle nationale, elle a cumulé sept titres de championne de France entre 2017 et 2019.

Source : Wikipedia.

6 Femmes autour du Monde

A l'occasion de la journée internationale pour le droit des femmes, je me suis penchée sur le parcours de 6 femmes sportives qui viennent d'accomplir un tour du monde en solitaire à la voile.

Corinne

Le **Vendée Globe** est une course à la voile, **autour du monde, en solitaire, sans escale et sans assistance**, sur des voiliers monocoques de 60 pieds, soit 18,288 mètres, de la classe IMOCA. Ces voiliers sont principalement destinés aux courses océaniques en solitaire ou en double, comme la Route du Rhum et le Vendée Globe.

Le parcours du Vendée Globe consiste à descendre l'Atlantique, traverser l'océan Indien et le Pacifique, puis remonter de nouveau l'Atlantique...



Depuis la création du Vendée Globe, en 1989, sept femmes seulement ont pris le départ : Catherine Chabaud (1996-1997 et 2000-2001), Isabelle Autissier (1996-1997), Ellen McArthur (2000-2001), Anne Liardet (2004-2005), Karen Leibovici (2004-2005), Dee Caffari (2008-2009) et Samantha Davies (2008-2009, 2012-2013 et 2020-2021). Seule Isabelle Autissier n'a pas pu terminer sa course à cause d'une avarie. Toutes les autres ont bouclé avec succès leur tour du monde. Sachant qu'il y a environ 50 % d'abandon dans la course autour du monde, statistiquement, les femmes, réussissent mieux à boucler le parcours que les hommes.

Pour la 9^{ème} édition de cette course autour du monde en solitaire, 33 marins et leurs voiliers ont pris le départ le 8 novembre 2020 depuis les Sables d'Olonne en Vendée. Parmi eux, 6 femmes. C'est à la fois peu et beaucoup si l'on considère qu'elles sont presque aussi nombreuses à prendre le départ en 2020 que de participantes à la course depuis qu'elle existe.

Comme la course au large est l'un des seuls sports mixtes, elles courent dans les mêmes conditions que les hommes.

« Aujourd'hui, c'est normal de voir des femmes en course au large. Ce n'est pas extraordinaire de faire le Vendée Globe parce qu'on est une femme, c'est juste extraordinaire de faire le Vendée Globe. Il faut les regarder comme des marins et ne pas s'arrêter sur le fait que ce sont des femmes ». (Paul Meilhat, vainqueur de la Route du Rhum 2018)

Qui sont les concurrentes féminines de l'édition 2020-2021 du Vendée Globe ?

CLARISSE CREMER

1ère participation - 30 ans

Clarisse Crémer est la benjamine de la flotte féminine. Après des débuts professionnels dans le marketing, elle rejoint la Bretagne en 2013 et décide de faire de la voile, qui était jusque-là un hobby, une activité à temps plein.



En 2017, elle termine 2^{ème} de la Mini Transat sur un bateau de 6,50 m. Elle participe à la Solitaire du Figaro et à la Transat Jacques-Vabre. Sollicitée par Banque Populaire pour participer au Vendée Globe, elle a découvert l'Imoca, et s'est aguerrie sur son monocoque de 18 mètres datant de 2010 aux côtés d'Armel Le Cléac'h, vainqueur de l'édition 2016 du Vendée Globe.

Clarisse a franchi la ligne d'arrivée des Sables d'Olonne le 3 février 2021 après 87 jours de course. Elle est arrivée 12^{ème} et **première femme de cette édition**. La navigatrice de **Banque Populaire X**, qui a découvert la course au large il y a cinq ans et l'IMOCA il y a 2 ans, a réussi son pari, celui d'aller au bout de son premier tour du monde.



PIP HARE

1ère participation - 46 ans

La navigatrice anglaise a découvert la course en solitaire il y a seulement 10 ans. Skipper professionnel, notamment sur des bateaux de croisière, elle a beaucoup navigué en mode course sur des petits monocoques de 12 mètres, les Class 40.

Elle a décroché un sponsor-titre tardivement et se présente avec un tout petit budget. Elle a acquis un bateau construit en 1999 pour réaliser son rêve : participer à son premier Vendée Globe. Elle a donc pris le large le 8 novembre dernier avec son bateau sponsorisé par **Medallia**, et, malgré les difficultés en mer, savoure : "Je suis heureuse, là où je suis." "Sur mon bateau, je me sens chez moi".



Pip a franchi la ligne d'arrivée aux Sables d'Olonne en 19^{ème} position et deuxième femme de la course. Elle se projette déjà sur la 10^{ème} édition en 2024.

MIRANDA MERRON
1ère participation - 51 ans

Anglaise, Miranda Merron s'est installée de l'autre côté de la Manche il y a plus de 20 ans, en Normandie, où elle vit une partie de l'année avec son compagnon, le navigateur français Halvard Mabire. Elle participe pour la première fois au Vendée Globe et navigue à bord du bateau **Campagne de France**, un Imoca 60, de presque 15 ans d'âge.



D'abord équipière de son père dès l'âge de 9 ans en dériveur, elle a traversé l'Atlantique au même âge avant d'abandonner la navigation pour devenir publicitaire. Depuis une vingtaine d'années, elle a choisi de revenir à la course au large.

En 1998, elle était du premier équipage entièrement féminin parti en quête du trophée Jules Verne, sous la houlette de Tracy Edwards, avec notamment Samantha Davies. Sans doute la navigatrice qui compte le plus de milles en course au compteur, elle ne recense plus les courses océaniques auxquelles elle a participé.

Elle a franchi la ligne d'arrivée après 101 jours de navigation, en 22^{ème} position et troisième femme du classement.



ALEXIA BARRIER
1ère participation - 40 ans

La Méditerranéenne Alexia Barrier rêve de participer au Vendée Globe depuis ses 10 ans. Elle a longtemps été professeure de voile et skipper sur des yachts de milliardaires. À aujourd'hui 40 ans, cette navigatrice a déjà effectué 17 traversées de l'Atlantique ; elle a terminé troisième de la Transat AG2R-La Mondiale et 15ème sur la Route du Rhum 2018.

"Sportive accomplie et citoyenne engagée, Alexia Barrier peut tout autant s'aligner au départ d'un triathlon, qu'organiser une journée au profit de femmes en situation d'exclusion ou bien encore sensibiliser les écoliers à la sauvegarde de l'Océan", indique le site du Vendée Globe.

Malgré sa grande expérience du large, Alexia Barrier participe pour la première fois au Vendée Globe et ce, malgré des difficultés pour boucler son budget. Son bateau, le Pingouin, qui date de 1998, rebaptisé **TSE-4MyPlanet**, a déjà participé quatre fois à cette course et l'a terminé deux fois !



Alexia Barrier se lance dans ce Vendée Globe en mettant en lumière l'association 4MyPlanet qu'elle a créée il y a dix ans pour la préservation des océans. Elle a fondé cette association pour sensibiliser les enfants à la découverte de la mer et la lutte contre les pollutions. Elle a embarqué à bord de son bateau des bouées, des flotteurs et des robots équipés pour effectuer des prélèvements de température et de taux de salinité en surface et en profondeur et travaille notamment pour l'IFREMER (l'Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer).

Blessée au dos suite à une chute dans son bateau, Alexia a terminé la course douloureusement mais est allée jusqu'au bout et a franchi la ligne aux Sables d'Olonne le 28 février 2021 après 111 jours en mer. Elle est arrivée 24^{ème} et quatrième femme du classement.

ISABELLE JOSCHKE

1ère participation - 43 ans

Française par sa mère et Allemande par son père, Isabelle Joschke a grandi à Munich, loin de la mer. Diplômée en lettres classiques, elle est aujourd'hui basée à Lorient. Depuis le milieu des années 2000, elle monte tous les échelons de la course au large, de l'optimist à l'imoca, en passant par la mini-transat et la Solitaire du Figaro. Très vite elle n'a plus qu'un objectif en tête : le tour du monde.



« J'aimerais prouver qu'il est possible d'être une femme et d'aller au bout de ses rêves », explique Isabelle Joschke. La navigatrice franco-allemande milite pour une plus grande mixité dans le sport. Consciente de compter parmi les rares femmes engagées dans cette voie, Isabelle entend s'appuyer sur cette différence pour en faire une force et inspirer d'autres jeunes femmes à oser s'aventurer dans tous les types de métiers. C'est pour porter ce combat qu'elle a co-fondé en 2012 l'association *Horizon Mixité*.

Elle participe à son premier Vendée Globe à bord du bateau **MACSF** mis à l'eau pour la première fois en 2008, (anciennement BritAir d'Armel le Cléac'h) auquel ont été ajoutés des foils pour aller plus vite.

Isabelle Joschke est un petit gabarit. À bord, elle a tout prévu pour parer à l'épuisement de ses forces, dont un vélo couché pour hisser plus facilement les voiles, parce que "*les jambes peuvent produire 30% d'énergie en plus par rapport aux bras*", et une nutrition soignée, avec des provisions suffisantes pour aussi se faire plaisir.

Après deux mois en mer, alors qu'elle se trouve 11ème et meilleure femme au classement, la navigatrice est forcée à l'abandon suite à plusieurs avaries. Après une escale technique de 10 jours à Salvador de Bahia au Brésil pour consolider la quille de son bateau, hors course, elle reprend la mer pour aller au bout de son premier tour du monde pour rallier les sables d'Olonne après presque 108 jours.



SAMANTHA DAVIES

3e participation - 46 ans

La navigatrice britannique a toujours eu les pieds sur un bateau puisque c'est là qu'elle passe la majeure partie de son enfance : son grand-père maternel dirigeait un chantier naval et son grand-père paternel était aux commandes d'un sous-marin. Samantha Davies s'élance pour son premier tour du monde à la voile en 1998, lors du Trophée Jules-Verne. Elle a alors seulement 24 ans. Depuis, elle a participé à la Volvo Ocean Race, la mini-transat, la Solitaire du Figaro, la Transat Jacques-Vabre ou encore la Route du Rhum et a battu des records, dont celui du tour des Iles britanniques, en équipe. Elle s'est offert une 4ème place pour son premier Vendée Globe en 2008/2009. Au total, elle a 25 transatlantiques à son actif et deux tours du monde complets.



Sur le bateau **Initiatives-cœur**, datant de 2010, c'est sa troisième participation au Vendée Globe. Elle soutient l'association humanitaire **Mécénat Chirurgie Cardiaque** qui permet à des enfants défavorisés souffrant de graves malformations cardiaques de venir se faire opérer en France. Maman d'un garçon de 9 ans, cette britannique de naissance et bretonne d'adoption participait à cette course avec son compagnon Romain Attanasio, engagé sur un autre bateau, Pure Best Western, et arrivé 14^{ème} après 90 jours de course. C'est d'ailleurs le premier couple de navigateurs sur la course.



Le 5 décembre 2020, Sam est contrainte à l'abandon après une brutale collision avec un ofni (objet flottant non identifié) qui endommage son bateau et lui brise des côtes. Elle rallie Le Cap, en Afrique du Sud, pour y faire réparer son imoca. Elle décide ensuite de reprendre la mer pour boucler son tour du monde, même hors course, et pour porter à bien le projet de Mécénat Chirurgie Cardiaque. Après 109 jours en mer, Sam est arrivée vendredi 26 février 2021 aux Sables d'Olonne. La mobilisation autour du projet et la générosité des sponsors-mécènes d'initiative-cœur permettra de sauver 102 enfants cardiaques qui pourront être opérés.

Ce que peuvent les femmes

Dans un livre destiné à témoigner de ce que les femmes peuvent faire et faire naître des vocations, les six concurrentes du Vendée Globe 2020 racontent aux jeunes comment est née la leur :



Source : vendee-globe.org/citevoile-tabarly.com/information.tv5monde.com/francebleu.fr

Coup de cœur des Phénix Lecteurs : *Geneviève et Liliane*

Très chers Phénix Lecteurs

Nous vous recommandons cette semaine la lecture du dernier roman de :

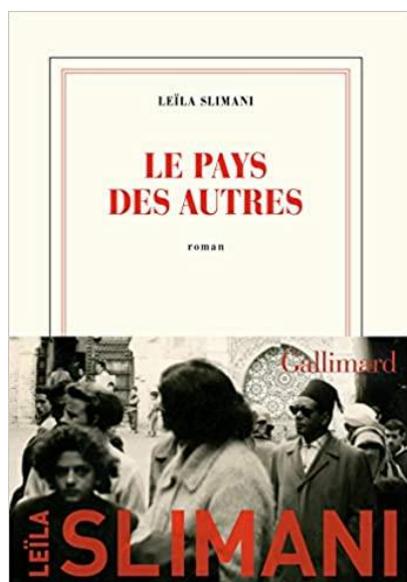
Leïsla Slimani,
« Le pays des autres »

Leïsla Slimani, née le 3 octobre à Rabat au Maroc est une journaliste et femme de lettres franco-marocaine. Elle a notamment reçu le prix Goncourt en 2016 pour son roman « Chanson douce ».

Encore une fois, le talent de la jeune romancière Leila Slimani se confirme dans sa dernière œuvre romanesque : "Le pays des autres" paru en mars 2020. Leila Slimani s'est inspirée de l'histoire de sa grand-mère, une jeune alsacienne qui s'est éprise d'un soldat marocain combattant dans l'armée française en 1944.



A la fin de la guerre, après leur mariage, le couple franco-marocain part s'installer au Maroc, qui est alors sous protectorat français. Très mal accueilli, par les deux communautés, celle des autochtones et celle des colons, ils vont se trouver au croisement de deux mondes que tout sépare.



Amine, revenu exploiter ses terres en employant des ouvriers marocains, est mal considéré par ses compatriotes. Les colons méprisent Amine qui, limité par ses moyens financiers, doit se battre pour obtenir les fruits de son travail acharné.

Mathilde, elle, souffre du manque de liberté que lui infligent les traditions, la religion dans cette société étrangère pour elle. Leur situation ne fait que s'aggraver lorsque le peuple marocain veut accéder à l'indépendance.

La violence, la peur, le racisme vont bouleverser la vie du couple qui voit leur espoir de bonheur disparaître au fil des événements tragiques vécus par les personnages.

L'enfance d'Aïcha, la fille aînée du couple est marquée par la tragédie de la guerre. C'est à travers son regard que l'on découvre la souffrance de tous ceux qui l'entourent, en particulier celle de sa mère et des autres femmes soumises au diktat de la religion et du machisme.

L'écriture, juste et subtile de Leila Slimani rend l'histoire de cette saga familiale très attachante. On attend avec impatience les deux tomes suivants annoncés par l'écrivaine.

EXERCICE CÉRÉBRAL

Qui suis-je ?

- **1** : Je fais le tour du monde tout en restant au même endroit.
- **2** : On m'ajoute à une boîte et celle-ci devient immédiatement plus légère.
- **3** : Je ne monte pas forcément quand on me relève.
- **4** : Plus il y en a, plus c'est difficile à voir. De quoi s'agit-il ?
- **5** : De quoi peut-on manquer alors qu'il est infini ?

Sur la grande échelle :

Sur un chantier, un maçon se trouve sur le barreau central d'une grande échelle. Pour atteindre le toit il doit grimper jusqu'en haut de celle-ci. Il gravit trois barreaux, mais pris de vertige il redescend de cinq barreaux. Recouvrant son courage il reprend son ascension et monte sept barreaux. Après un temps d'arrêt pour reprendre son souffle il gravit les six derniers échelons et atteint le toit.

Combien de barreaux possède cette grande échelle ?

Solutions des exercices cérébraux : édition du 25/02/2021

Pour les amoureux de la Culture : Reliez chaque festival à sa ville

	Festival		Ville
1	eurokéennes	A	Angoulême
2	Festival des vieilles charrues	B	Clisson
3	Le Hellfest	C	Paris
4	Main Square	D	Le Bacarès
5	Solidays	E	Belfort
6	Le cabaret vert	F	La Rochelle
7	Electro beach	G	Marcillac
8	Musilac	H	Carhaix
9	Les Francofolies	I	Charleville-Mézières
10	musiques métisses	J	Orange
11	Les chorégies	K	Arras
12	Jazz In	L	Aix les Bains

Festival	Solution
1	E
2	H
3	B
4	K
5	C
6	I
7	D
8	H
9	F
10	A
11	J
12	G

Énigme Gourmande :

Mamy Gato a sept petits-enfants et une boîte contenant sept biscuits. Chacun de ses petits-enfants veut un biscuit mais la marmaille veut également que Mamy en laisse un dans la boîte.

Comment Mamy Gato peut-elle satisfaire ses petits-enfants capricieux ?

Solution :

Mamy Gato doit distribuer six biscuits à six de ses petits-enfants et donner la boîte dans laquelle elle a laissé le dernier biscuit au septième.

À la semaine prochaine

Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :

<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>