

LA GAZETTE

1

D'ALICE GUY

SEMAINE
DU 13 AU
19 AVRIL
2020



L'EQUIPE VIE SCOLAIRE VOUS PRESENTE : LA GAZETTE ALICE GUY !

AVANT-PROPOS

L'équipe de Vie Scolaire vous propose un journal pendant cette période de crise sanitaire pour rester en lien et vous accompagner au quotidien.

Nous souhaitons au maximum que cette gazette soit interactive, alors n'hésitez pas, communiquez avec nous sur votre quotidien, envoyez nous des photos de vos recettes et autres réalisations que vous aurez testé!

Soyez créatif et prenez soin de vous!

SOMMAIRE

- 2 RUBRIQUE SCIENCE
« Des étoiles dans les yeux », méga structures, les géantes de l'espace. 1er volet.
- 7 RUBRIQUE BIEN-ETRE
Je prend soin de moi :
Le moment présent
- 11 RUBRIQUE CUISINE
Une recette collector : les pancakes
- 12 RUBRIQUE BEAUTÉ
Tuto beauté, dix minutes pour prendre soin de sa peau.
- 13 RUBRIQUE COUPS DE COEUR
Tendances, inspirations, lecture, évasion
- 20 RUBRIQUE JEUX
Origami, coloriages ou encore mots mêlés, fléchés, Sudoku !

RUBRIQUE SCIENCE

Par
Thibault

DES ÉTOILES DANS LES YEUX

Méga-structures, les géantes de l'espace !

1

Hier : la Saturn V, l'ogresse des pas de tir

En 1961, en pleine Guerre Froide, la course à la Lune est lancée entre les Etats-Unis et l'Union Soviétique. L'objectif ? Etre les premiers à poser un pied sur notre satellite naturel. Défi de taille ! D'abord, il faut aller à plus de 11,2 km par SECONDE pour échapper à la gravité terrestre. Puis parcourir les quelques 384 000 km qui nous séparent du corps céleste, soit plus de 120 fois la distance Paris Marseille ! Et revenir !

Saturn V au
décollage !



Photo satellite
Terre-Lune (pour
apprécier la
distance)

Il fallait bien un monstre de puissance pour effectuer ces performances, et c'est ainsi que naît le véhicule le plus puissant jamais construit par les humains, la fusée américaine Saturn V !

DECOLLAGE !

Saturne V et son hangar



D'abord, un petit exercice d'imagination pour apprécier sa taille... tu es déjà allé(e) au centre commercial de la Partdieu j'imagine ? Donc tu es passé(e) juste à côté de la tour Oxygène qui y est accolée ? Celle-ci ne fait que 5 mètres de plus que la Saturn V, qui mesurait 110m de haut ! Cette fusée gigantesque pesait plus de 3000 tonnes, avec un diamètre d'environ 10m. Elle était équipée de 11 moteurs dont les 5 plus gros, les F1, sont toujours aujourd'hui les plus puissants au monde. Un seul mesurait presque 6m de haut, et pesait 8400kg (le poids de 8 Clio).



Saturne V sur son pas de tir



Tour Oxygène à Lyon

N'oublie pas, en la voyant décoller vers les étoiles, que des hommes, minuscules et fragiles, navigaient tout en haut dans la capsule !

Comme il est difficile d'imaginer la fureur mécanique et le déferlement de puissance de la Saturn V, je te laisse avec quelques images d'époque, commentées par des astronautes (il va falloir travailler ton anglais!).

Pour aller plus loin...

- En vidéo :
- > [pour les débutants](#)
 - > [pour les amateurs](#)
 - > [pour les confirmés](#)

Aujourd'hui : l'ISS, la cour de récréation

Vivre dans l'espace ? Un rêve ? Oui, mais un rêve concrétisé depuis plusieurs décennies par le travail d'hommes et de femmes bien décidées à vaincre les conditions périlleuses du vide spatial! Les obstacles à affronter ? L'absence totale d'air, un froid sidéral (-270°, même si c'est un peu plus compliqué que ça) mais aussi des radiations mortelles émises par le Soleil !

Pourtant, depuis les années 1970, des stations orbitales habitées existent : les Salyut 1 à 7 soviétiques, le Skylab américain (une station aménagée dans une partie de fusée Saturn V!), la station Myr russe, et la plus célèbre et démesurée, l'International Space Station !



Réplique de la station Salyut 6



ISS Extérieur

Constituée de modules dont le premier fut lancé en 1998, elle « vole » à environ 400km de la Terre et abrite en permanence 6 astronautes. La vie est difficile dans ces espaces confinés (comme nous!) mais de nombreuses expériences y sont menées : observation de la Terre et du Soleil, étude des effets de l'impesanteur sur les plantes et les humains, et pleins d'autres... le programme de ses habitants est rude : beaucoup de sport car les muscles et le squelette s'affaiblissent dans l'espace, et travail scientifique. Mais quelle vue !



Station Mir extérieur

L'ISS, fruit de la collaboration des américains, des russes, des canadiens, des brésiliens, des japonais, ainsi que des européens, montre bien que l'on peut s'entendre, malgré les différences, pour construire quelque chose de beau et grand ! Et grande, elle l'est ! Elle mesure 110m de long, 74m de large et 30m de haut, elle tiendrait tout juste sur la surface d'un terrain de football ! C'est aussi la construction la plus chère de l'histoire de l'Humanité : évaluée entre 115 et 130 milliards de dollars !



ISS vue

- En vidéo :
- > [Pour les curieux](#)
 - > [Pour les inspirés](#)

Pour aller plus loin...

En musique ...

Demain : le Moon Village et la LOPG,
les « relais routiers » spatiaux

Qu'est-ce que prévoient les rêveurs de demain ? Et plus important encore, que construisent-ils aujourd'hui ? Aussi fou que cela puisse paraître, l'Humanité vise à retourner sur la Lune, mais de façon permanente... Et même si les problèmes à résoudre sont ardues, de brillants esprits s'y attellent déjà, toujours en se calquant sur le modèle de la coopération internationale qui a fait naître la Station Spatiale Internationale !

Depuis 2016, l'Agence Spatiale Européenne travaille sur la construction d'un village lunaire, projet auxquelles les américains, les japonais et les chinois pourraient s'associer. En effet, la découverte récente de glace au pôle Sud de notre satellite, proche de zones éclairées de façon permanente nous apporterait deux ressources précieuses à notre survie : de l'eau, et de l'énergie (grâce à l'installation de panneau solaire). Des habitats en régolithe lunaire (couche de « poussière » à la surface) faits en impression 3D seraient construits pour abriter les humains ! Incroyable, mais pourtant étudié de façon très sérieuse !



Moon Village –
vue d'artiste

La NASA suit son programme Artemis qui vise au retour des humains sur la Lune pour 2024, et veut construire une station orbitale lunaire, en plus de sa contribution à une base au sol. Le but de cette démarche : fournir une sorte de station-service pour partir ensuite explorer la planète Mars !



LOPG -
Vue d'artiste

Ces projets te paraissent fous ? Délirants ? Alors songe aux progrès déjà accomplis, aux exploits déjà réalisés, alors que nos sociétés étaient moins riches et moins développées techniquement... Songe à ce qu'aurait pensé ton ancêtre en 1900 si tu pouvais lui décrire les avions, les téléphones portables, les fusées... Pense maintenant à ce qui est possible quand les humains unissent leurs forces et leurs esprits... Réconfortant, non ?

Pour aller plus loin...

En vidéo :
> [pour les curieux](#)
> [pour les inspirés](#)

IDÉE-REÇUE SUR LE SPATIAL N° 1

«Tout ça, ça ne sert à rien !»

Chaque semaine, un préjugé examiné...

Parfois, j'entends dire que l'exploration spatiale ne sert à rien... Quelques petites informations pour te faire réfléchir, quelque soit ton avis sur la question !

1

L'exploration spatiale permet de mieux comprendre notre univers et les règles qui le régissent.

C'est envoyer des humains dans les étoiles, mais aussi et surtout des sondes, des télescopes pour les étudier, et recueillir de précieux savoirs sur la Vie en général. C'est aussi se rappeler que nous sommes tous petits dans l'espace, rester humbles, et surtout unis dans une humanité **fragile** face à l'immensité cosmique...

2

L'exploration spatiale, c'est le travail révolutionnaire de milliers de femmes et d'hommes qui rêvent et inventent des technologies que nous utilisons tous les jours.

Quelques exemples :

- Dans le domaine médical : l'imagerie par résonance magnétique, les pompes des cœurs artificiels, les pompes à insuline, les machines de dialyse.
- Dans le domaine de l'informatique : les micro-processeurs de nos ordinateurs et smartphones, les sans-fil de tes airpods, les capteurs CCD de l'appareil photo de ton téléphone
- Et aussi : le téflon (revêtement anti-adhésif des poêles de tes parents), les couches jetables, le mylar (matériel des couvertures de survie), l'airbag, le GPS !!!!

Pourrais-tu, ou voudrais-tu t'en passer ?

#JE PRENDS
SOIN
DE MOI

Le moment Présent

1

Dans cet article, je souhaite vous parler de quelque chose qui m'aide au quotidien, surtout en cette période de confinement! Une chose essentielle qui aide à mener une « vie sereine » .

Cette chose, c'est l'instant présent.

Pour tout dire, notre mental n'aime pas ça « l'instant présent ». Lui son dada c'est le passé. Ah ça, il aime le ruminer! Ou mieux encore, le futur.

Le futur c'est l'éclate...

Envisager tous les scénarios qui pourraient faire que telle chose se passerait mal ou que telle catastrophe puisse arriver, ça c'est délire ! Il essaye de tout prévoir pour que l'avenir se passe comme il l'entend.

Le souci est bien là, c'est son envie de tout contrôler qui fait tout vriller... Et ce qui le rend dingue, c'est la seule chose qu'il ne contrôle pas, mais alors vraiment pas, c'est le moment présent. C'est pour ça que rester dans ce « présent » est si dur pour tout le monde.

Le mental à beaucoup de contrôle sur nous et il a trouvé mille et une astuces pour nous empêcher de rester conscient, là, dans le moment présent. Il fait donc tout pour essayer de nous ramener dans le passé ou dans le futur.

A tel point que près de la moitié de temps nous pensons à autre chose que ce que nous sommes en train de faire...

Mais vous allez me dire :
"en quoi c'est mal tout ça?"

Voilà, le problème c'est que penser au passé ou au futur ça à plus de chance de déclencher du stress chez nous que de porter son attention sur le moment présent. S'ancrer dans le moment présent en revenant aux sensations corporelles permet d'éviter que les émotions ne s'emballent (que la colère dégénère en violence par exemple ou que la peur ne se transforme en anxiété paralysante).

(Petit aparté : A skip, apprentissages et pleine conscience font également bon ménage... ;)

Donc notre objectif à nous, c'est de rester dans le moment présent le plus longtemps possible, et de ne pas nous faire piéger par notre mental. Plus on reste dans ce « moment présent » et plus on regagne de l'énergie. Plus on fait des choses en conscience, et plus on affaiblit notre mental. Et plus on affaiblit notre mental, plus on gagne en sérénité et en liberté, simple non?

Comment vivre dans l'instant présent ?

S'installer dans l'instant présent est assez simple en fin de compte. Il suffit d'être là, totalement conscient de ce que vous faites. Pas besoin de grimper au sommet d'une montagne ou de vous retirer au beau milieu d'une forêt pour ça :)

7

Pas besoin non plus de s'asseoir en tailleur ni de vous allumer un bout d'encens pour ça :)

Ainsi, être présent, c'est être conscient de ses sens et il nous faut prendre conscience de ce qui se passe au niveau de chacun de nos 5 sens :

- Les éléments tactiles
- Les sons
- Les odeurs
- Les goûts
- Et ce tout ce qui touche au visuel

La pleine conscience peut être définie comme la capacité à :

- se concentrer,
- vivre pleinement dans le moment présent,
- voir avec des yeux neufs ce qu'on ne voyait plus ou qu'on n'avait jamais vu.

Quel intérêt?

L'intérêt est de ralentir pour profiter du moment présent.

La pleine conscience aide à construire sa personnalité, à ne pas choisir la violence comme moyen de communication et de devenir meilleurs envers soi-même et les autres. En effet, la conscience de soi-même est un premier pas vers la conscience des autres et l'empathie.

4 OUTILS POUR VIVRE LE MOMENT PRESENT

**5-4-3-2-1
une technique simple
de pleine conscience**

<https://apprendreaeducer.fr/wp-content/uploads/2018/02/5-4-3-2-1-pleine-conscience-enfants-1.pdf>
eine conscience

**La méditation
de pleine conscience**

La méditation de pleine conscience est proposée par des personnes spécifiquement formées.

Je te recommande les vidéos réalisées par Christophe André
Clique sur le lien.

<https://youtu.be/VKKpo4MFIL8>

ET AUSSI sur internet et téléphone



Petit BamBou

8

Le Yoga

Quelles sont les vertus du yoga ?

Le yoga nous offre un équilibre, contribue à améliorer la respiration et à éliminer les toxines. On trouve plus facilement et rapidement le calme et la sérénité. Pratiqué de façon consciente, il aide à s'ancrer dans le moment présent et à prendre du recul avec les événements du quotidien : on est moins dans la projection, moins anxieux, moins emprunt aux doutes.

Je te propose une petite planche (page suivante) pour faire ta première séance.

Pense à bien respirer avec le ventre, c'est essentiel!

Les 3 kifs par jour

Comment ça marche ? A la fin de sa journée, il suffit de prendre le temps de noter au moins 3 choses qui nous ont fait plaisir.

LEXIQUE ET SOURCES

Aparté :

Ce qu'un acteur dit à part soi sur la scène, et qui est censé n'être entendu que des spectateurs. Conversation discrète tenue à l'écart, dans une réunion, dans un petit groupe.

Empathie :

Faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent.

Sources :

<https://rehabourg.blogspot.com/2020/04/je-prends-soin-de-mon-mental.html>
<https://apprendreaeduquer.fr/5-4-3-2-1-technique-de-pleine-conscience-enfants/>
<http://guerir-l-angoisse-et-la-depression.fr/vivre-l-instant-present/>

Morning Yoga



Mountain Pose



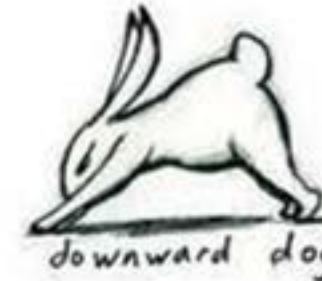
forward fold



downward dog



Warrior 1



downward dog



Warrior 1



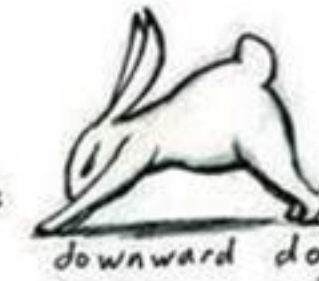
downward dog



child's pose



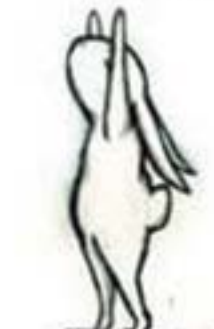
upward dog



downward dog



forward fold



Mountain Pose

Répète cette séquence x6

Respire profondément et uniformément,
concentres-toi sur ta pose, garde le dos droit

UNE
RECETTE
COLLECTOR

Par
Mme Idrissi

De l'ennui,
des envies,
des pancakes
au yaourt !

100% fait
maison

Partage ta
recette avec nous en envoyant une
photo de tes
pancakes sur l'adresse mail :
avs.aliceguy@laclasse.com
(les plus beau seront dans le pro-
chain
numéro)

Déroulé de la recette

Ingrédients (pour 1 à 2 parts)

Durée :
10 min
Temps de repos
1 heure

- Dans un saladier, mélanger tous
les ingrédients.

- Laisser reposer 1h au réfrigéra-
teur.

- Huiler une poêle et faire chauffer
à feu doux.

- Une fois la poêle chaude, y verser
une louche de pâte.

- Au bout de 30 secondes, retour-
ner le pancake.

- Laisser finir de cuire et déguster
avec du miel, de la confiture, de la
pâte à tartiner ou du sirop
d'érable !



Bon
appétit !

TUTO
BEAUTÉ

Par
Audrey

Dix minutes
pour prendre
soin de sa
peau !

100%
naturel

Masque hydratant pour le
visage

- Un jaune d'œuf
- Une petite cuillère de miel
- Une petite cuillère de citron

- Étaler le masque sur le visage
puis pose un mouchoir.

- Remettre une couche et lais-
ser poser 10-15 min.

Effet bonne
mine



Gommage pour les lèvres

- Du Miel
- Du sucre
- Étaler du miel sur les lèvres
puis frotter avec du sucre
doucement pour enlever les
petites peau mortes.

Hydratation
et douceur

Masque pour les cheveux

- 2 cuillères à soupe d'huile
d'olive
- 1 œuf entier
- Mélanger les deux ingrédients
au fouet
- Étaler sur l'ensemble des
cheveux. Bien masser la racine.
- Laisser poser 20 à 30 min.

Cheveux
brillants

Tendance,
inspiration,
lecture,
Evasion

LES COUPS
DE COEUR
DE LA
SEMAINE

100%
culture

Par
Clément

Livre

AGATHA CHRISTIE,
reine du polar

Agatha Christie est une écrivaine anglaise du XIXe siècle, et n'est pas surnommée «la reine du polar» pour rien ! Elle a écrit et publié 66 romans, 154 nouvelles, et 20 pièces de théâtre. Elle a créé des personnages de détectives célèbres tels que Hercule Poirot, ou Miss Marple. Ses romans tournent toujours autour d'un meurtre, que le personnage principal va essayer de résoudre. Enquêtes, indices, suspects et témoins défilent. Le lecteur devinera-t-il qui a commis le crime ?

Les romans dont le personnage est Hercule Poirot sont caractérisés par la perspicacité du personnage principal, et les célèbres révélations finales où le détective réunit tous les suspects dans une pièce, et s'attarde sur eux un à un, expliquant pourquoi ils sont innocents ou coupables. Attention, le meurtrier n'est pas toujours qui l'on croit !

Les romans policiers d'Agatha Christie ont plus d'une surprise entre leurs pages, et vous tiendront en haleine jusqu'au bout.



Portrait
d'Agatha Christie

Les conseils de Clément

Pour un niveau 4ème – 3ème, car le langage est soutenu !

Mes coups de coeur :

- *Mort sur le Nil*, 1937, 288 pages
- *Le Crime de l'Orient-Express*, 1934, 224 pages
- *Le Meurtre de Roger Ackroyd*, 1926, 254 pages.

13

Par
Clément

HAYAO MIYAZAKI,
artiste onirique

Les studios GIBLI sont connus pour les films du réalisateur japonais Miyazaki, qui sont enchanteurs et semblent tirés d'un rêve.

Véritables oeuvres d'art, un grand soin est apporté à l'esthétique du film par les dessins magnifiques, comme la représentation des paysages et de la nourriture, en particulier.

La plupart de ses films sont des sortes de fables, dont le personnage principal est souvent un enfant qui affronte des périples ou se lance dans une quête, parfois avec des enjeux qui touchent à la découverte de soi, la guerre ou l'écologie.

On peut facilement trouver une morale, ou une leçon de vie à la fin de chaque film. Idéal si vous voulez vous évader un moment, et partir dans un beau voyage !

Niveau
4ème



Affiche
Le voyage de Chihiro, 124 min,
2001

Bon à savoir...

Pour aller plus loin dans l'univers de Miyazaki, je vous propose des reportages inédits sur son travail : [Cliquez ici](#)

Niveau
6ème



Affiche
Kiki la petite sorcière, 102 min,
1989

Niveau
5ème



Affiche
Mon voisin Totoro, 86 min,
1988

Niveau
3ème



Affiche
Princesse Mononoké, 134 min,
1997

14

Film

Le tableau,
un voyage intérieur

Dans un tableau inachevé vivent de nombreux personnages. Entre-eux, ils créent une hiérarchie entre les «toupins», qui sont entièrement terminés, les «pafinis» à qui il manque quelques touches de couleurs et les «Reufs» qui sont encore de fragiles ébauches. Les Toupins ont l'intention de prendre le pouvoir, mais trois personnages décident de retrouver le peintre afin qu'il puisse terminer et rétablir la paix au sein du tableau.

Un film d'animation réalisé par Jean-François Laguionie qui te fera voyager dans un univers coloré et fantastique. Le film te fera réfléchir sur les inégalités sociales ou le racisme. D'une grande beauté picturale, il plaira autant à tes parents qu'à toi !

Par
Léa



Tous les
niveaux

Affiche
Le tableau, 2011,
120min

Par
Flora

Livre

La nuit des temps
de Barjavel

La lecture de «La nuit des temps» de Barjavel m'a profondément marquée et que je ne suis pas prête de l'oublier.

Ce petit livre est selon moi l'un des dix livres de science-fiction à lire dans sa vie et un petit joyau de la Science-Fiction. Avec «La nuit des temps» de Barjavel, on découvre de la science-fiction qui parle de notre propre civilisation, en la mêlant intimement à une autre, fictive. Barjavel propose à son lecteur un voyage dans le passé, celui de sa propre civilisation, et lui propose de découvrir, comme une Atlantide éblouissante et bien terrestre, Gondawa.

Le roman est vraiment une pépite. Aventure, passion, action... tout y est réuni avec beaucoup d'équilibre et de justesse. La narration est aisée et plaisante à lire et vous oubliez le temps qui passe, vous devenez partie prenante de l'histoire, vous ressentez toutes les émotions des savants qui essaient de percer les mystères que représentent les seuls survivants d'une race décimée.

1ère de couverture,
La Nuit des temps,
1968, 360 pages

Film

The Truman-Show

Par
Flora



Affiche
The Truman-Show,
1998, 147min

Synopsis :

Truman Burbank mène une vie calme et heureuse. Il habite dans un petit pavillon propre de la radieuse station balnéaire de Seahaven. Il part tous les matins à son bureau d'agent d'assurances dont il ressort huit heures plus tard pour regagner son foyer, savourer le confort de son habitat modèle, la bonne humeur inaltérable et le sourire mécanique de sa femme, Meryl. Mais parfois, Truman étouffe sous tant de bonheur et la nuit l'angoisse le submerge. Il se sent de plus en plus étranger, comme si son entourage jouait un rôle. Pis encore, il se sent observé.

Mon avis :

Si vous voulez passer un bon moment c'est le film parfait. C'est tendre, drôle, impitoyable, bouleversant, parfaitement écrit et mis en scène et Jim Carrey est idéal.

Film

Un jour sans fin

Par
Flora

Synopsis :

Phil est présentateur météo. Après une tempête de neige, il est forcé de revivre la même journée à l'infini jusqu'à ce qu'il trouve un sens à sa vie.

Mon avis :

Vous vous sentez coincé pendant ce confinement? Vous avez l'impression de revivre la même journée encore et encore? C'est le bon moment alors pour voir ce film! Même s'il a pris un petit coup de vieux, ce film reste un classique qui met de la bonne humeur! Incarné par Bill Murray, ce personnage pour le moins antipathique au premier abord va passer par tous les états, pour susciter chez le spectateur un spectre d'émotions d'une grande variété. Il fait rire, émeut sans difficulté et offre quelques jolies réflexions.



Extrait du film
Un jour sans fin,
1993, 101min

Cette rubrique est la vôtre, écrivez-nous !

Si vous avez des questions, écrivez-nous sur cette adresse mail :
avs.aliceguy@laclasse.com

On vous répondra dans le prochain numéro de manière
totalement anonyme !

Pierre Feuille Ciseau !

APPRENDRE
EN
S'AMUSANT !

Partage ta
réalisation en
envoyant une photo !
(les plus beaux seront
dans le prochain
numéro)

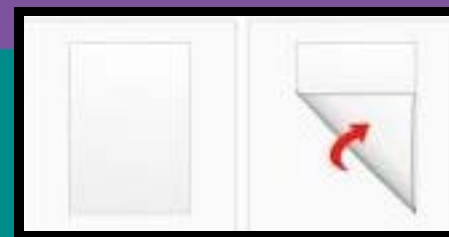
Une activité manuelle : L'origami

Matériel :

- Ciseaux
- Une feuille de papier A4

Préparation :

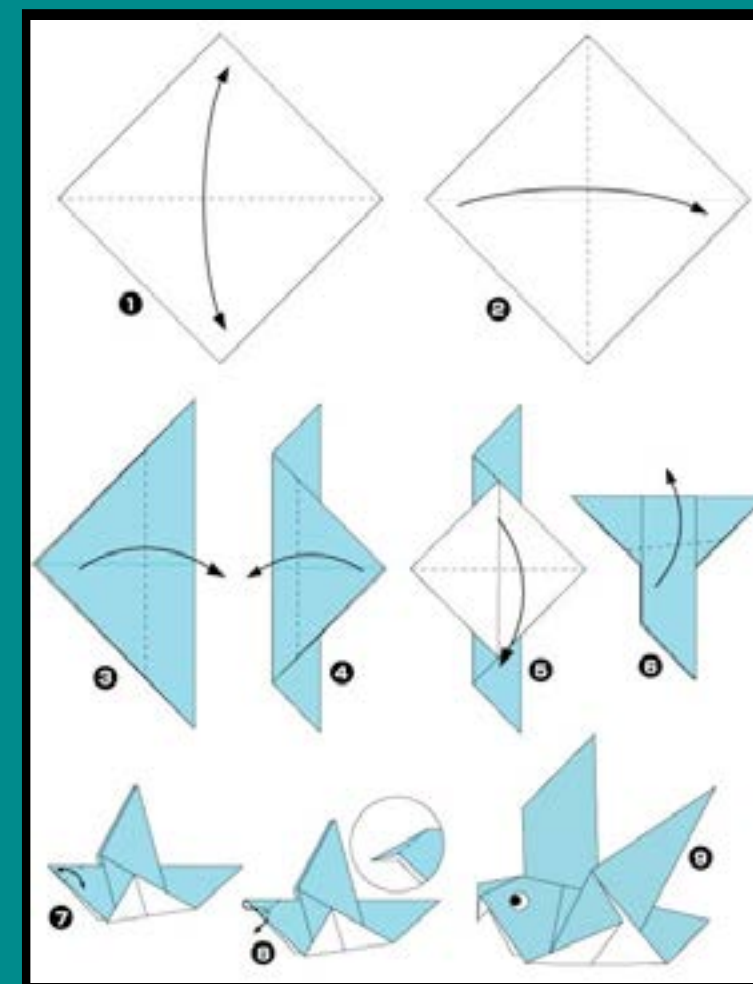
- Avant de suivre les étapes de réalisation, prend ta feuille de papier A4 et réalise ce pliage, une fois plié, découpe pour obtenir un carré.



Pour aller plus loin...

En vidéo :

- Pour les débutants
- Pour les confirmés
- Pour les professionnels



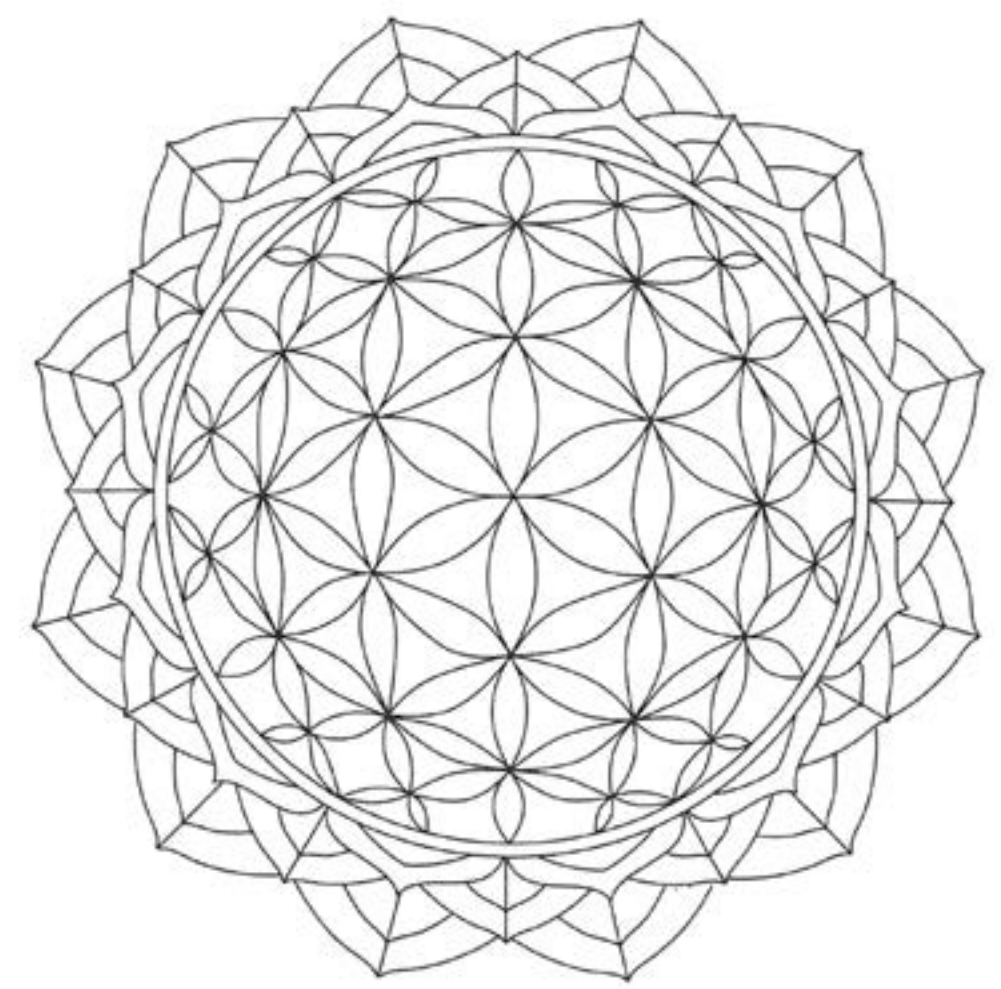
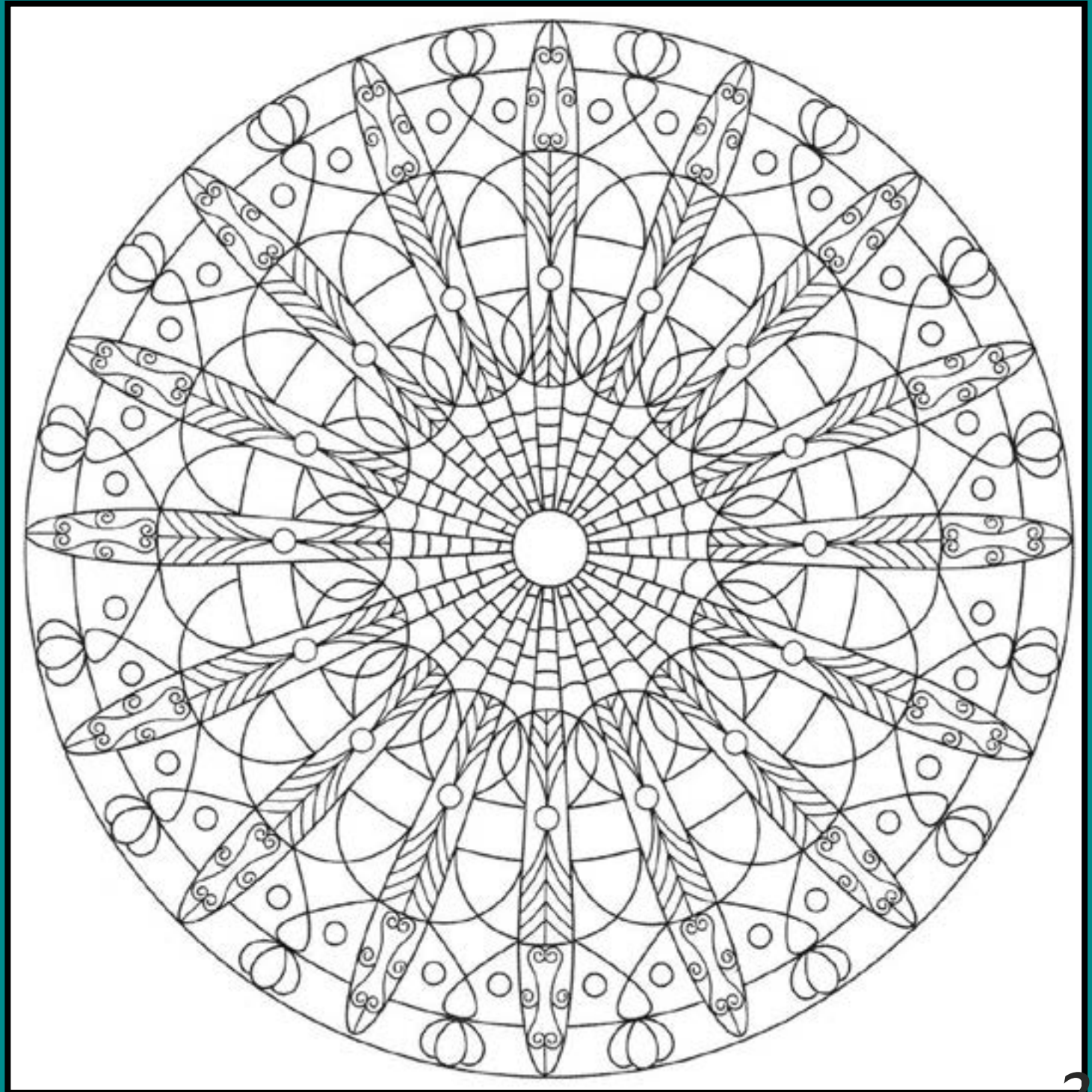
Bon à savoir...

L'origami est l'art du pliage du papier. C'est un des plus anciens arts populaires japonais. Le terme «ORIGAMI» vient du verbe japonais «ORU» qui veut dire «plier», et du nom «KAMI» qui veut dire «papier».

COLORIER DES MANDALAS POUR
SE DÉTENDRE...

Mais aussi pour
méditer, réfléchir,
se calmer...

Imprime les pages
de 19 à 23!



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

- | | |
|----------|-----------|
| ANEÉ | GODICHE |
| APPENTIS | GREC |
| AULNE | IMPORTE |
| BALANCER | IMPORTUNE |
| BOUCLIER | LAMEE |
| CADUQUE | LIEUR |
| CHEMISE | LUCIDE |
| CHERE | PIERRE |
| COQUET | RASE |
| DEFI | ROTURIER |
| DELICATE | SEMBLE |
| EPLUCHE | SOULEVER |
| FILIALE | TORCHE |

Retrouvez, dans chaque grille, les mots des listes respectives.

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

- | | |
|----------|----------|
| ARAC | PARER |
| ARBITRE | PEINDRE |
| AUTRE | RESSAC |
| BEER | ROUSSE |
| BROCHE | SEDAN |
| COMPOSER | SENSEE |
| EBATTRE | SERGENE |
| ECOSSAIS | SPECIMEN |
| EMPORTER | TENACE |
| EPAIR | TONALITE |
| MONTRER | TRANCHER |
| OURS | UNANIMIE |
| OUTRAGE | |

Maxi-mêlés pour tous

4



Clôture.

- | | | | |
|------------|-----------|------------|------------|
| ABEE | CORDEE | LOQUE | SACREMENT |
| ADOLESCENT | COURROIE | MANDE | SAFRE |
| AERER | CREE | MEDIOCRITE | SCHILLING |
| AGACE | CRITIQUE | NEGLIGENTE | SERTIR |
| AUTOCRATIE | CROQUEUR | NORIA | SORE |
| BATAILLE | DEBARQUER | PANTE | SOUSTRAIRE |
| BRANCHER | DELIRANT | PIPERADE | TACITE |
| CARTONNER | DEMARREUR | RAID | TINTEMENT |
| CHATEAU | EMPAILLER | RAMPANT | TRAIN |
| COME | ENVIE | REDOUTABLE | TRAMONTANE |
| COMMENCANT | HONORINE | RESEDA | UNIVALENT |
| CONFRERE | HORMIS | RIPE | |

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

5

Maxi-mêlés pour tous