

RÉDACTEURS : Agnieszka Beauruelle / Jennifer Bot / Romain Boullin / William Brancadoro / Camille Brunet / Rozenn Cauchard / Frédéric Manson / Gervaise Poinignon / Valentine Lebleu / Lucille Mette / Sophie Poupard / Benoit Van Laeys

MISE EN PAGE : Camille Brunet

COUVERTURE : Camille Brunet

RÉDACTRICE EN CHEF : Isabelle Joly

CONTACT

lejournaldulien@orange.fr

facebook : Poisson D'avril Falaise

<http://associationpda.wixsite.com/poissondavrillalaise>



Ce journal est distribué gratuitement dans le centre-ville de Falaise, mais vous pouvez nous soutenir financièrement en vous abonnant au journal ou en faisant un don à votre convenance, sachant que vous pouvez bénéficier des déductions fiscales au titre de dons à un organisme d'utilité sociale.

Poisson d'Avril vous propose plusieurs formules :
Abonnement annuel au journal "Le journal du lien" :
- 25 €

Souscription :

- 50 €

- 75 €

- 100 €

- Au choix.....€

Nous remercions particulièrement tous les abonnés qui nous soutiennent et nous espérons que vous serez de plus en plus nombreux à nous accompagner.

NOS PARTENAIRES

PARTENAIRES



SALLE DE RÉDACTION DU JOURNAL : 2, RUE ROBERT LE MAGNIFIQUE - 14700 FALAISE / TÉL : 02 31 20 28 62 / MAIL : lejournaldulien@orange.fr

JOURNAL GRATUIT TIRÉ À 300 EXEMPLAIRES / IMPRESSION RÉALISÉE PAR NOS SOINS / DÉPÔT LÉGAL À PARUTION / NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

LE JOURNAL DE L'ASSOCIATION POISSON D'AVRIL / FALAISE

N°97

La Michaudière : p.1

Les vitrines de Noël : p.2

Les constellations : p.3 et p.4

Sabbat de Yule : p.5 et p.6

Recette de cookies : p.7

Rites insolites de beauté : p.8 et p.9

Pollution lumineuse : p.10 et p.11

Décorations de Noël : p.12 et p.13

L'Antarctique : p.14

Klaus : p.15

Ultra fast fashion : p.16 et p.17

Les lutins de Noël : p.18

Les hérissons : p.19

#Avenir : p.20 et p.21

Animaux du grand froid : p.22 et p.23

Futhark : p.24 et p.25

L'espace Killy : p.26 et p.27

Les Féériques : p.28

Recette de pain d'épices : p.29



La Michaudière



Située à Juvigny-Val-d'Andaine au coeur du bocage normand, entre Alençon et Domfront, la Michaudière, ancienne ferme Normande, vous propose de découvrir les différentes races de chevaux de trait à travers son spectacle de 1h15 "De la Terre à la Scène". Venez faire la rencontre de ses trente magnifiques chevaux et visiter le domaine, qui met à disposition une petite exposition et un film de 20 minutes, projeté dans d'anciens bâtiments et granges rénovés. Vous retrouverez également quelques sculptures artistiques dans la propriété. Un restaurant ouvert une partie de l'année propose la dégustation de produits du terroir régional. Cette ferme conviviale est née à l'initiative de Jean Dinard. Le terrain, entouré de vergers de poiriers centenaires, est acquis en 1984. En 1989, "la Ferme du Cheval de Trait" voit le jour, afin de faire découvrir et connaître ces animaux et de faire la promotion de leurs capacités, entre puissance et élégance. Vous pourrez y admirer des représentations de postes hongroises, d'attelage, de dressage et de voltige, ainsi que la présentation de différentes races, comme des Percherons, Cob Normands, Traits Bretons, Ardennais, Trait du Nord, Comtois... Mais aussi du Shire, un géant au grand coeur.

De la Terre à la Scène

Le plus grand spectacle équestre de Normandie !



informations pratiques:

visite, spectacle et « pot de départ ». Spectacle à 15h15, Adulte = 16 € Enfant (5 à 12 ans) = 6 € (-5 ans = gratuit)

Formule « Déjeuner + Spectacle » (réservation conseillée) Adulte = 41 € boissons comprises
Enfant (5 à 12 ans) = 15 € (-5 ans = gratuit)

Visite libre (uniquement les jours de spectacle de 11h à 14h30) = 3 € 50
(Ces informations peuvent varier)

Un Noël magique !



La période des fêtes de Noël est l'occasion pour la Michaudière de se parer de mille feux et décorations, et d'apporter sa contribution aux illuminations annuelles qui animent le bocage normand. De nombreuses installations, lumières et décorations de différentes formes et couleurs, sont visibles le soir sur le domaine, en accès libre et gratuit dès 17H30. Venez enchanter vos yeux et raviver l'esprit de Noël qui sommeille en vous à travers des scènes scintillantes autour de divers thèmes comme celui du cheval, de nos campagnes, des métiers anciens et bien d'autres... Vous pourrez aussi admirer des maquettes sur les thèmes hivernaux, ou déguster un repas chaud (sur réservation) ! Le concours des villes et villages illuminés permet également de découvrir les communes de La Sauvagère, Saint Mars d'Egrenne, Céaucé, Beauchêne, Mantilly, Rouellé et bien d'autres, sous un jour enchanteur.

Pour toute autre information ou contact :

<https://www.lamichaudiere.fr>

(Il existe un livret pédagogique gratuit à imprimer : aller dans l'onglet "le cheval de trait", puis cliquer en bas de page.)

Sophie P.



LES VITRINES DE NOËL

Elles nous attirent par la richesse des mises en scène somptueuses. Elles nous émerveillent par la féerie des décors inspirés des contes de Noël. Chaque année, à l'approche des fêtes, le ballet des plus belles vitrines s'offre aux passants.

Il n'y a pas d'âge pour se plonger au cœur des histoires féeriques que nous racontent les vitrines de Noël. Elles fidélisent, impressionnent et sont avant tout le visage du magasin. Historiquement simple étalage de produits vendus par le commerçant - quand bien même il y avait une vitrine digne de ce nom - elle devient avec le temps un véritable média, un conteur d'histoires.

C'est en 1909 que *Le Bon Marché*, enseigne parisienne, inaugure sa première vitrine de Noël. A cette occasion, le grand magasin s'inspirera de l'imaginaire glacial promu par la réussite récente d'une expédition en traîneau à chiens au pôle Nord. Ainsi, dans un décor de neige et de glace, peluches et jouets côtoient igloos, ours mécaniques et autres automates.

Dans des mises en scène spectaculaires et réinventées d'année en année, chaque commerçant cherchera désormais à se démarquer de la concurrence. Rivalisant d'imagination, déployant des moyens impressionnants en ces périodes de forte consommation, leurs grandes vitrines de Noël vont s'installer progressivement dans nos vies et attirer chaque hiver acheteurs, enfants ou simples curieux.

Pour aller plus loin :

Le **merchandiser** est un véritable professionnel de la vente et de l'image de marque de son entreprise. Il sait valoriser les produits par une disposition soigneusement étudiée. Ses fonctions, bien qu'elles soient semblables, vont au-delà de celles de l'étalagiste-décorateur. Le merchandiser est un expert en marketing, un chef de rayon, un visionnaire et un créatif. Il travaille l'identité visuelle de la marque via des maquettes et plans 3D. Ce décorateur des temps modernes est également très recherché dans le domaine du e-commerce.



Musée des automates, Falaise
Exposition d'anciennes vitrines issues
des grands magasins parisiens.



TSUM, Moscou, Russie
Vitrine d'une enseigne de luxe inspirée
des contes de fées.

LES CONSTELLATIONS ET LEURS SIGNIFICATIONS



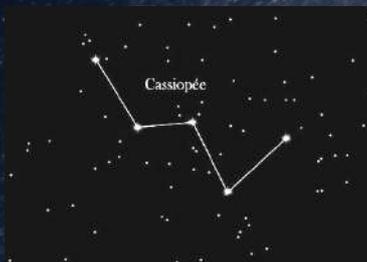
La période de Noël est celle qui met le plus en valeur notre merveilleux et passionnant ciel étoilé, ce qui m'a donné l'envie de vous conter l'origine de ces étoiles.

Avant de commencer, je veux vous annoncer que, ce qui va suivre, malgré l'improbabilité que cela représente, est bel et bien de la science. Le ciel est constitué de 88 constellations divisées en 2 sections de 44 constellations chacune.

On appelle "Boréales" les constellations de l'hémisphère nord et "australes" celles de l'hémisphère sud.

Les constellations ne sont pas toutes visibles au même moment, elles apparaissent selon des cycles saisonniers. Les constellations saisonnières sont visibles uniquement pendant certaines périodes de l'année, mais il y a également les constellations circumpolaires qui, elles, ne disparaissent jamais du ciel. Elles sont composées de 1022 étoiles. Grâce aux constellations, on peut repérer précisément les étoiles dans le ciel. Chaque constellation a été nommée par Ptolémée, astronome et mathématicien grec, notamment en s'inspirant de la mythologie.

Je vais vous conter l'histoire de Cassiopée. Cette constellation tire son nom de la reine d'Ethiophe qui eut une fille répondant au nom d'Andromède. Cassiopée, fière de la beauté de sa fille, affirma que cette dernière était plus belle que les Néréides, des nymphes marines. Les nymphes mécontentes de ces remarques se sont plaintes à Poséidon, dieu de la mer et des océans.



Andromède



Cassiopee



Celui-ci prit la décision d'envoyer Cétus, un dragon marin géant, pour semer la destruction sur les côtes de l'Ethiophe. Céphéo, mari de Cassiopée et père d'Andromède, décida d'aller consulter l'oracle Ammon de Lybie. L'Oracle prédit que, pour que la paix revienne, Céphéo devait sacrifier la fille au monstre marin, car la beauté d'Andromède était source de problèmes.

Le héros Persée, chevauchant sur le cheval Pegase, l'aperçut et promit de la sauver si elle acceptait de l'épouser. La princesse donna son assentiment et aussitôt, Persée sortit la tête de la méduse et transforma le dragon en pierre.

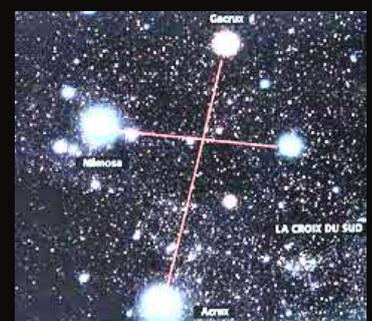
Plusieurs constellations portent le nom des protagonistes de ce mythe.



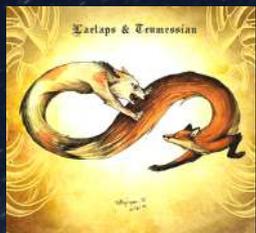
Croix du Sud



Croix du Nord



Je vais également vous parler de la constellation du Grand Chien, car elle est composée de l'une des étoiles les plus passionnantes de notre système solaire



L'ombre et la lumière du Grand chien, communément appelé la constellation du Grand chien, conte l'histoire de Lélapse. La légende prétend que Lélapse, un chien, était réputé pour attraper toutes ses cibles sans faillir. A ses côtés se tenait Teumesse, un renard, qui échappait toujours à ses poursuivants.

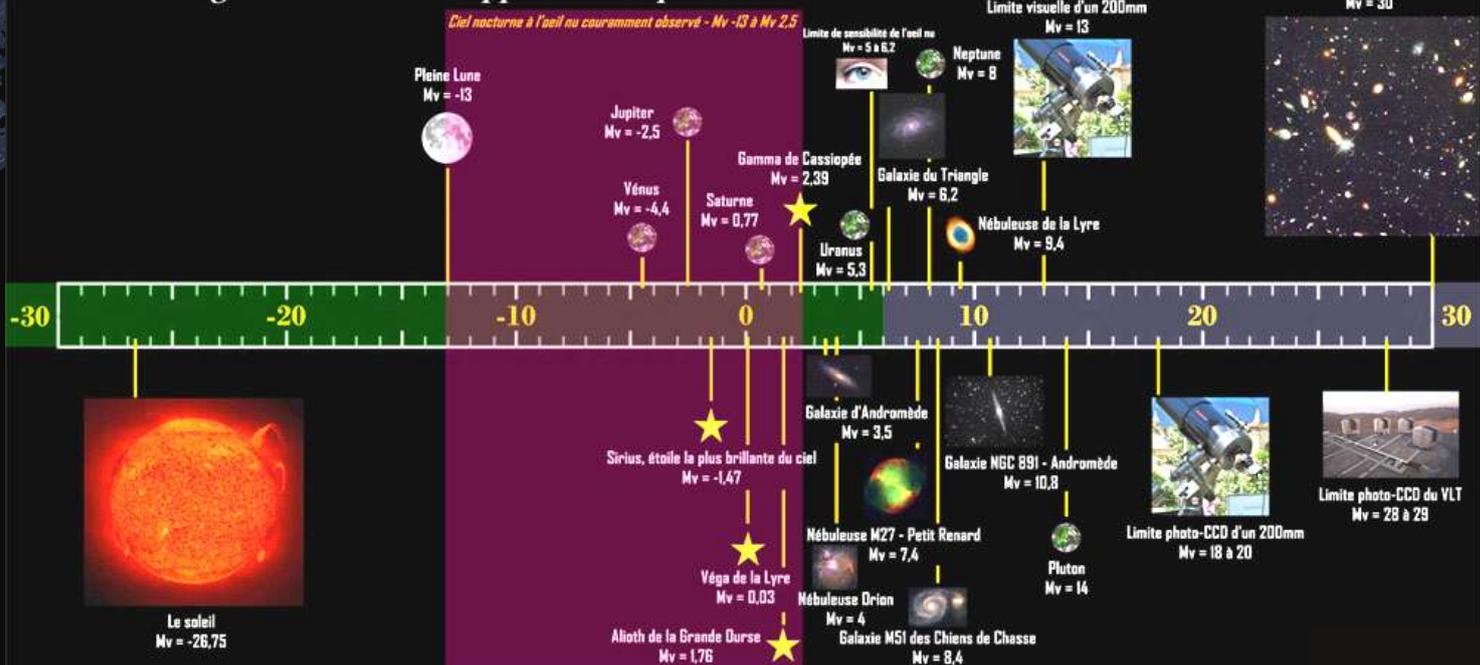


Tout a commencé le jour où le renard fut envoyé à Thèbes pour effrayer ses habitants. Ces derniers décidèrent au bout d'un temps d'offrir en sacrifice à la bête un enfant par mois pour l'apaiser. Céphale, le propriétaire du chien, envoya Lélapse pour répondre à une demande d'Amphitryon. Mais le problème persiste. Face à la situation, celle d'un chien attrapant toujours ses proies et d'un renard évitant toujours ses poursuivants, Zeus décida d'intervenir et transforma les deux bêtes en statues. Il existe des variantes de ce récit. Comme celle de Zeus envoyant le chien dans le ciel afin qu'il puisse poursuivre à l'infini sa chasse face au renard, ou encore celle affirmant que Lélapse réussit à vaincre le renard, puis fut récompensé par Zeus en étant changé en constellation. Libre à vous de choisir la fin que vous souhaitez.!

Pour terminer, je souhaite évoquer une étoile de la constellation du chien.

Sirius A est la deuxième étoile la plus brillante visible depuis la Terre et la plus lumineuse de l'univers. Elle est plus grosse que le soleil. Sirius A est accompagnée par Sirius B qui fait la même taille que la Terre. Par contre, Sirius B n'est pas visible de la Terre, car elle n'est pas assez brillante.

Echelle des magnitudes stellaires apparentes depuis la Terre



Sabbat de Yule



Les Vikings célébraient Yule. Cette fête était un moment de partage et de convivialité. Ils se rassemblaient pour chanter, danser, boire et festoyer. C'était une période de l'année remplie de bonheur et de paix. Yule était dédiée aux dieux nordiques, elle célébrait le retour du soleil et la fin de l'obscurité. La fête de Yule commençait généralement le jour du Solstice d'hiver (21 Décembre), car c'est la journée la plus courte et la nuit la plus



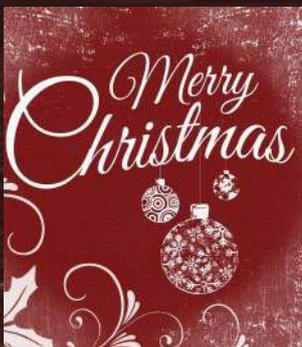
longue de l'année. Elle perdurait les 12 jours suivants.

Les Vikings avaient comme tradition de trouver un sapin pour qu'il soit leur arbre de Yule, ils gravaient des runes (alphabet utilisé par les Vikings) sur le tronc pour demander aux dieux nordiques d'entendre leurs souhaits et d'apporter à tout le monde santé et prospérité.

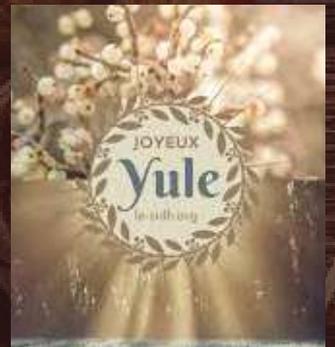
Ils coupaient un morceau du tronc de l'arbre de Yule et y mettaient le feu. Ce morceau de bois était appelé la bûche de Yule et représentait la renaissance du Soleil. La bûche et l'arbre de Yule font également partie des traditions modernes, mais sous une forme différente. L'arbre de Yule est ce que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de sapin de Noël, et nous pouvons considérer la lumière de Noël comme une bûche de Yule contemporaine.

Mais malgré de nombreuses similitudes, certaines choses diffèrent entre Noël et Yule. Un rituel de Yule, communément appelé la chèvre de Yule, est une tradition uniquement liée à la culture nordique. La chèvre de Yule était généralement faite de paille de blé, décorée de différents tissus et bijoux, et elle représentait deux chèvres qui, selon la mythologie nordique, tiraient le char de Thor.

La plupart des historiens vont même plus loin et affirment que la figure d'un vieil homme gris qui livre des cadeaux dans le monde entier, communément appelé le Père Noël, n'a pas grand chose à voir avec le christianisme mais appartient à la religion nordique. L'une des traditions vikings qui se déroulait pendant Yule, appelée vieil homme d'hiver, est probablement à l'origine de cette légende. Dans chaque colonie viking, plusieurs hommes âgés rendaient visite à différents foyers du voisinage pendant la période de Yule. Cet homme âgé représentait très probablement le dieu Odin, et c'était un grand honneur pour chaque Viking de l'inviter à entrer dans sa maison et à festoyer avec lui.



J'espère avoir atteint mon objectif et vous avoir fait découvrir les célébrations de Yule, une fête nordique que chacun peut célébrer pendant l'hiver, quelles que soient ses croyances religieuses. En effet, bien que les traditions de Noël et de Yule soient profondément liées à des pratiques religieuses différentes, leur but est le même. L'objectif principal de ces deux fêtes n'a pas grand chose à voir avec le fait d'offrir des vêtements et des bijoux coûteux, mais tout à voir avec le partage, la convivialité et le plaisir d'être ensemble.



Joyeux Yule et Joyeux Noël !

William Brancadoro

Recette cookies :

Ingrédients :

- 175 g de beurre ramoli à température ambiante (beurre pommade)
- 100 g de sucre
- 1 oeuf
- 1 sachet de levure chimique
- 300 g de farine
- 100 g de pépites de chocolat au lait
- 100 g de pépites de chocolat noir

Pour ± 12 cookies

Étape n°1 :

Laissez ramollir le beurre à température ambiante. Dans un saladier, malaxez-le avec le sucre.

Étape n°2 :

Ajoutez l'oeuf.

Étape n°3 :

Versez progressivement la farine, la levure chimique et les pépites de chocolat. Malaxez bien.

Étape n°4 :

Déposez la préparation sur un plan de travail préalablement fariné. Farinez ensuite la préparation.

Étape n°5 :

Faites prendre une forme de baguette à la pâte à l'aide de vos mains. Découpez la pâte en tranches avec un couteau.

Étape n°6 :

Pour chaque tranche découpée, formez une noix de pâte avec vos mains qui sera déposée sur une plaque recouverte de papier cuisson. Pensez à espacer les noix de pâte car elles s'étaleront à la cuisson.

Étape n°7 :

Faites cuire ± 15 minutes à 170°C

UN PEU D'HISTOIRE :

Le cookie est un petit biscuit rond traditionnel de la cuisine des États-Unis, avec des brisures ou pépites de chocolat. Il a été inventé par les cuisinières américaines Ruth Graves Wakefield et Sue Brides en 1938.



F.M

MITES DE BEAUTE INSOLITES



Le cosmétique est un art ancien, remontant à près de 10 000 ans. Le besoin d'entretenir son apparence n'est, en effet, pas une manie contemporaine. Diverses astuces sont répertoriées depuis l'Égypte Antique et la plupart sont pour le moins insolites, voire dangereuses et toxiques. On peut même dire qu'elles sont responsables de plusieurs morts prématurées. Par exemple, Diane de Poitiers, courtisane influente auprès du Roi Henri II, était réputée pour sa beauté inchangée. Néanmoins, la courtisane avait une croyance toute particulière : elle pensait que sa beauté était en partie conservée grâce à une grande consommation d'or ! Des scientifiques ont d'ailleurs retrouvé 500 fois plus d'or dans sa chevelure que la moyenne ; le corps humain contenant environ 0,2

milligramme d'or pour une personne de 70 kilos. Les archéologues et historiens ont donc, au cours du temps, pu répertorier diverses coutumes et rituels de beauté étranges et parfois désastreux pour la santé. Par exemple, en Égypte, on retrouve des traces de recettes de crèmes dépilatoires. Le Papyrus d'Eber apprend qu'il était possible de prendre de l'excrément de gazelle mélangé à de la graisse d'hippopotame pour favoriser la pousse des cheveux. Malgré des recettes encore utilisées aujourd'hui, à base d'huile, de sésame, de miel, de lait... Il était fréquent d'allier médecine et magie. Les Égyptiens pensaient également qu'il fallait bouillir le sang d'un animal noir pour lutter contre les cheveux blancs. Les Grecques, désirant une peau lisse, préparaient une recette avec des coquilles de moule. En vérité, la majorité des recettes étaient simplement faites avec des plantes non-toxiques, toujours utilisées de nos jours. Au Moyen-Âge, le cosmétique diminue à cause du christianisme car les modifications corporelles sont vues comme un péché. Modifier l'apparence donnée par Dieu n'est pas vu d'un bon œil. On retrouve des traces, au 12^{ème} siècle, d'un retour du cosmétique. Les cheveux étaient lavés à la cendre de vigne brûlée ou à l'œuf, par exemple. On retrouve une recette fréquente contre la calvitie, à base d'écorces de châtaignes, d'amandes, de noix, de miel ou des fientes rôties d'une chèvre. Avec le temps vient aussi la coutume de l'épilation des cheveux pour agrandir le front, car il est symbole de jeunesse et de noblesse. Divers outils sont utilisés à cet effet comme des ciseaux ou des rasoirs, et bien plus insolite : un doigt enduit de poix !

Une des formules les plus mortelles trouvées est la crème d'Avicenne. Elle contenait de la chaux vive et du trisulfure d'arsenic. Cette recette a eu beaucoup de succès, et ce, jusqu'au 19^{ème} siècle. À la Renaissance, la crainte de l'eau devient très courante. Les bains se font alors rares et il est fréquent d'avoir recours à quelques artifices pour masquer les odeurs ou la crasse. Les perruques deviennent la grande mode. Elles sont "lavées" à la poudre, l'équivalent d'un shampoing sec. Ces poudres de perruques étaient disponibles en plusieurs couleurs.





MERCURE & CO

Ces poudres étaient utilisées pour des teintes basiques, mais également plus modernes comme des teintes allant du rose au bleu. À côté des perruques, la peau laiteuse reste un incontournable signe de richesse et de pureté. En effet, avoir la peau bronzée était le marqueur d'un travail de dur labeur dans les champs, activité réservée au "petit peuple". On retrouve également le lait virginal, fait à base de soufre, de vitriol et de plomb. Au 18^{ème} siècle, la mode est aux sourcils fins. Ce qui arrange beaucoup de monde à cause de l'utilisation fréquente d'une poudre blanche qui contenait de la céruse et du mercure. Si au début de son utilisation, cette poudre permettait de tuer les peaux mortes, elle creusait le derme par la suite. Afin de cacher les marques, on l'utilisait plus encore, ce qui empirait largement la situation. C'est notamment ce qui arrivera à Marie Stuart, qui abusa de cette poudre pour masquer les ravages de la variole. Ce maquillage était gardé plusieurs jours et le démaquillant était tout aussi mortel. Même s'il contenait des éléments inoffensifs comme de l'eau de rose, du miel et des coquilles d'œuf, il contenait également du mercure. En pénétrant l'organisme, l'élément chimique causait des pertes de mémoire, une irritabilité extrême et un état dépressif. Au 19^{ème} siècle, le maquillage est à nouveau proscrit et associé aux femmes de "mauvaise vie". Il est dans la norme d'être d'une pâleur extrême et presque malade. Ainsi, afin d'y parvenir, certaines femmes n'hésitaient pas à consommer du vinaigre ou à mettre du jambon sur leur visage durant leur sommeil. Mais le pire reste la consommation de cachets à base d'arsenic qui permettait d'éliminer leurs globules rouges, afin d'obtenir un teint maladif particulièrement à la mode. Le résultat était une anémie extrême et un système immunitaire diminué, causant parfois tout simplement la mort. On trouvera encore beaucoup de cosmétiques à base de plomb ou autres substances chimiques à travers l'Histoire. Certaines recettes sont même bien plus récentes qu'il n'y paraît. Aujourd'hui encore, il est fortement conseillé de vérifier la composition d'un produit avant utilisation, non seulement pour éviter les allergies, mais aussi certains produits nocifs ou cancérigènes. Certains cosmétiques peuvent également accélérer le vieillissement de la peau. Prenez soin de vous !



The Secret of a Good Complexion

TO ALL WOMEN WHO DESIRE BEAUTY.

Until further notice we will send you a 30-day daily treatment of Dr. Campbell's Safe Arsenic Complexion Wafers and a 30-day daily treatment of Fould's Medicated Arsenic Soap FOR ONE DOLLAR.

These world-famous preparations are a never failing remedy for bad blood, pimples, freckles, blackheads, moth patches, liver spots, acne, redness of face or nose, wrinkles, dark rings under the eyes, and all other blemishes, whether on the face, neck, arms or body. They brighten and beautify the complexion as no other remedies on earth can, and they do it in a very short time. They impart to the complexion the most exquisite fairness, make the skin clear, soft and velvety. Until further notice we will send you the wafers and soap as stated above for \$1.00. After this offer is withdrawn the price will be \$1.00 for the wafers and 50c. for the soap. Address or call on

H. B. FOULD, Dept. A, 214 Sixth Ave., New York.
Sold by Druggists Everywhere.

Camille Brunet



Eteignez les lumières!

Difficile aujourd'hui d'admirer les étoiles dans le ciel. En faute, l'éclairage artificiel qui a fait disparaître la nuit noire. Sans elle, les animaux perdent leurs repères...

Quand la lumière éteint les étoiles

La nuit, en ville, les lampadaires restent allumés, les monuments, les magasins et les bureaux sont éclairés. Des paquebots de croisière sillonnent les mers du globe en les inondant de lumière. Les décorations de Noël brillent tout le mois de décembre... On appelle cela la pollution lumineuse, elle est partout, ou presque : rien qu'en France, elle a augmenté de 89% en 25 ans ! Alors, dans cette nuit qui n'en est plus une, où sont passées les étoiles ? Et pourquoi les animaux semblent-ils perdre la tête avec cette lumière qui trouble leurs repères ?



Insectes épuisés

Chaque nuit, c'est l'hécatombe. Autour des lampadaires, des insectes tournent en rond, se brûlent les ailes, grésillent, tombent. Pour chaque éclairage, c'est 150 petites bêtes qui meurent ainsi d'épuisement. Les insectes ont perdu la lune et les étoiles qui les guidaient dans le noir. Résultat : ils ne retrouvent plus leur chemin et sont désorientés... Les mâles lucioles, eux, ont du mal à attirer les femelles. Pour dialoguer avec elles, ils clignotent. Mais avec toutes ces lumières, difficile de repérer leurs messages amoureux !



Banquet à volonté

Dans cette pollution lumineuse, certains y trouvent leur compte. La noctule sait tirer profit des lampadaires : dans ces "bars à insectes", cette race de chauve-souris se régale... Ici, c'est nourriture à volonté ! Mais ce n'est pas le cas pour toutes. Des chauves-souris comme le rhinolophe ou le murin ne peuvent pas vivre sans l'obscurité, elles en ont besoin pour hiberner.





En plusieurs endroits de la planète, notamment dans les pays riches, la pollution lumineuse est un fléau. Rares sont les lieux où l'on peut encore admirer les étoiles...



Repères brouillés

Pas facile de s'y retrouver dans toute cette lumière ! En ville, merles, rouges-gorges et mésanges confondent le jour et la nuit : au lieu de dormir, ils chantent ! Ne sachant plus quand débute le printemps, ils font leurs parades amoureuses en plein hiver. À cause de ces cycles chamboulés, leur survie est en danger. Du côté des hirondelles, des grues, des cygnes chanteurs et des oies, ce n'est pas mieux : les étoiles qui leur servaient de repères sont cachées par la lumière artificielle. Sans ce GPS naturel, ils se perdent au cours de leurs longues et épuisantes migrations...



À la vue de tous

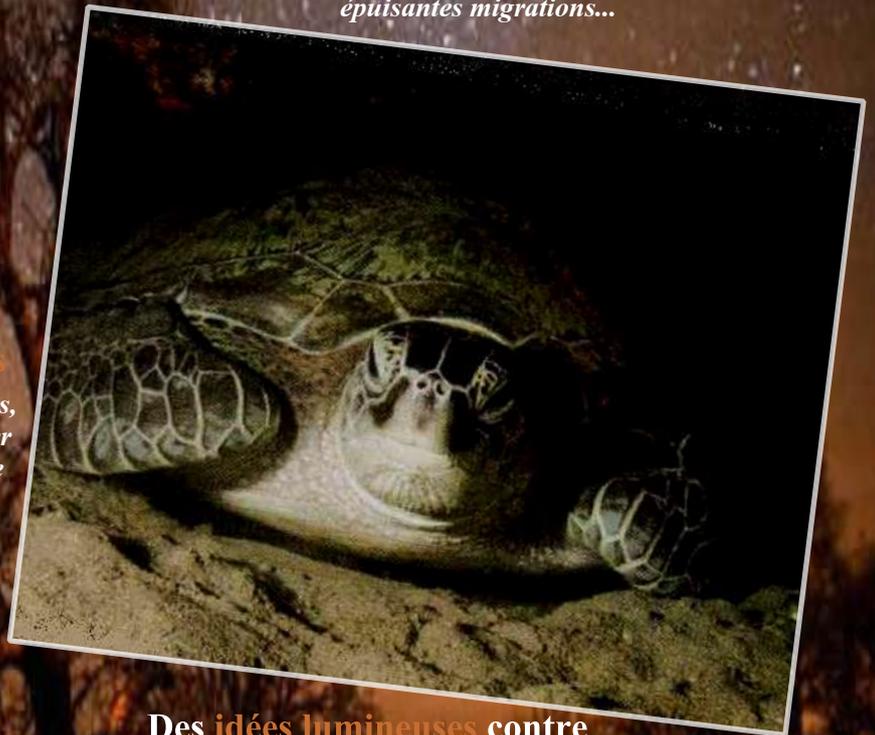
L'obscurité, c'est pratique pour se cacher ! Grâce à elle, le crapaud déambule sans être vu, en quête d'un repas. Sauf qu'avec la pollution lumineuse, ses prédateurs le repèrent plus facilement et l'amphibien finit souvent dans leur gueule... Quant aux anguilles et autres poissons, c'est très difficile pour eux de remonter le cours des rivières en toute discrétion, sans la nuit noire.

Végétaux déboussolés

Seules les plantes qui se nourrissent de lumière pour pousser semblent gagnantes. Mais l'éclairage nocturne perturbe leur rythme saisonnier. Pour savoir quand arrive le printemps ou l'automne, les plantes se basent notamment sur les changements de durée entre jour et nuit. Avec la pollution lumineuse, ces repères sont brouillés et elles ne savent plus quand faire éclore leurs bourgeons ou faire tomber leurs feuilles.

Océans dissimulés

Les tortues marines ont perdu le soleil ! Ces reptiles, qui creusent des trous dans le sable pour y déposer leurs œufs en toute sécurité, comptent bien, après ce dur labeur, retrouver l'océan et un repas flottant. À cause de l'éclairage artificiel, ils se trompent de direction et finissent par prendre la façade illuminée d'un hôtel pour un lever de soleil... au péril de leur vie.



Repas écourtés

Chez de nombreux rongeurs comme les souris, les loirs ou les lérots, les repas se prennent la nuit. Mais quand celle-ci est illuminée, ces animaux qui dorment habituellement le jour, poursuivent leur sommeil. Ils ont alors moins de temps pour faire des réserves notamment pour hiberner. Cela menace leur équilibre et donc, leur survie.



Des idées lumineuses contre cette pollution

Contrairement à d'autres formes de pollutions, la pollution lumineuse cesse dès l'extinction de la lumière ! Depuis quelques années, les choses commencent à bouger. La nécessité d'économiser l'énergie pousse les villes à réduire l'intensité de l'éclairage des rues ou même à éteindre les lampadaires à partir d'une certaine heure le soir ou les équiper de détecteurs de mouvements. Beaucoup d'autres initiatives voient désormais le jour. Il existe des labels pour les communes qui luttent contre la pollution lumineuse. Un décret datant de 2018 impose l'extinction des enseignes publicitaires de 1h à 6h du matin. Malheureusement, il ne semble pas être respecté partout !

Alors, éteignons les lumières et admirons les étoiles !

DÉCORATION DE NOËL À FAIRE SOI-MÊME

BOUGIE DE DÉCORATION

Matériaux à prévoir

- 2 grands vases cylindre droit.
- Un tissu de 5 cm de large spécial déco de Noël.
- Un ruban déco Noël.
- Boule de Noël ou personnage de Noël.
- Bougie de minimum 5 cm de diamètre de couleur ou blanche, de forme ronde.
- Pistolet à colle ou colle forte.

LES ÉTAPES :

1. Collez les deux dessous des vases ensemble
2. Collez le tissu de 20 cm de large de façon identique au milieu des 2 vases
3. Collez le ruban au milieu du tissu
4. Collez la déco que vous avez choisie (boule, personnage....) sur le ruban
5. À l'intérieur, dans chaque vase, collez les bougies de façon symétrique.

Vous pouvez utiliser différentes tailles de matériaux et différentes formes de vases, du moment que ce sont les 2 mêmes.



Les décorations de Noël désignent les décorations faites dans les maisons et les villes au cours de Noël et de l'Avent. Le trait le plus caractéristique dans les foyers est la crèche et le sapin de Noël, et dans les villes les illuminations de Noël. Les couleurs traditionnelles de ces décorations sont le vert (symbolisant le pin), le blanc (la neige) et le rouge (le cœur). Le bleu et blanc sont souvent utilisés pour représenter l'hiver, l'or et l'argent pour la lumière.

SAPIN DÉCORATIF

Matériaux dont vous aurez besoin.

- Anneaux de 80 mm de diamètre.
- Boules de Noël à votre convenance, de façon à ce que leur taille puisse aller à l'intérieur des anneaux.
- Pistolet à colle ou tube de colle pour bricolage.
- Plateau miroir rectangulaire.
- Fils fins, mais solides, pour les boules de Noël. (Si possible transparents, comme du nylon)



1ÈRE ÉTAPE

Insérez un fil dans les boules de façon à pouvoir les fixer par un noeud sur les anneaux.



2ÈME ÉTAPE

Une fois que les boules sont fixées dans les anneaux, collez les anneaux sur le plateau de façon à ce que cela face une forme de sapin. Pour cela, il suffit d'empiler les anneaux.



*Vous pouvez peindre les anneaux, utiliser des boules de couleur, ou utiliser un plateau de forme différente.
Tout est à votre convenance.*



J.B

L'Antarctique

L'Antarctique est un continent recouvert de glace situé à l'extrême sud de notre planète. Entouré par l'océan austral, c'est la région la plus froide, la plus sèche et la plus haute en altitude du monde.

Depuis 1959 et la signature du « Traité sur l'Antarctique », ce continent est dédié à la paix et à la science.

Ce traité apporte des dispositions sur la recherche qui veulent que les résultats scientifiques soient échangés et en libre accès.

Son histoire :

Bien avant sa découverte, l'existence de l'Antarctique est présupposée dès l'Antiquité sous l'hypothèse que la Terre étant une sphère symétrique il fallait un continent au sud pour contrebalancer les terres de l'hémisphère nord. Aristote lui-même évoque la nécessité de cet équilibre et de l'existence d'une Terra Australis.

En 1773, James Cook est le 1er navigateur à franchir le cercle polaire antarctique. Il est arrêté par la glace en janvier 1774 à une latitude record. Il est également le premier marin à faire le tour du continent mais sans le savoir.

En 1838, des navigateurs français commandés par Dumont d'Urville partent à la recherche du Pôle Sud.

Le 21 janvier 1840 ils accostent sur le continent à un endroit que Dumont d'Urville baptise Terre-Adélie, en l'honneur de sa femme.

En 1899 le norvégien Carsten Borchgrevink installe la 1ère base sur le continent au Cap Adare, à l'est de la Terre Adélie, où il effectue le 1er hivernage à terre. L'hivernage est le moment où les scientifiques passent l'hiver sur une île arctique ou antarctique pour y étudier le climat ainsi que la faune et la flore.

Sa Faune et Flore :

Le cœur du continent antarctique est particulièrement hostile à toute forme de vie, la faune et la flore se concentrent sur ses côtes et dans l'océan austral. À la surface de l'Antarctique, la flore est très peu développée : on trouve du lichen et de la mousse sur les rochers, ainsi que des algues microscopiques dans la glace ou dans les lacs gelés. L'essentiel de la flore antarctique est donc fixée sur les fonds marins.

Une quarantaine d'espèces d'oiseaux, représentant 200 millions d'individus vivent dans la zone australe. Les espèces les plus représentées sont les pétrels, les skuas, les sternes et bien sûr les manchots. Ces derniers sont des oiseaux qui ne peuvent pas voler mais qui sont extrêmement bien adaptés au milieu marin et au froid. Les manchots se regroupent par milliers sur la banquise ou sur les côtes en formant ce que l'on appelle des rookeries afin de se tenir au chaud. Le manchot empereur est le plus grand et le plus lourd des manchots, on le trouve dans quelques dizaines de colonies seulement, chacune constituée de milliers d'individus.

Les mammifères, tous marins, sont représentés par les cétacés (baleines, orques...) et les pinnipèdes (phoques et otaries.)

Plusieurs espèces sont particulières à l'Antarctique comme les phoques crabiers, les phoques de Weddell, qui sont les plus imposants (3m de long pour plus de 400kg), ou encore les léopards de mer, plus rares.

L'océan austral abrite également 300 espèces de poissons sur les 20 000 peuplant le monde.

Au cœur du réseau alimentaire, le krill sert de nourriture de base aux poissons, baleines, phoques, manchots et autres oiseaux. La masse du krill est sans doute la biomasse la plus abondante sur la planète et pourrait dépasser les 500 millions de tonnes. En été, ses bancs rosés peuvent même être détectés par les satellites.

Son Climat :

Du fait de l'altitude, du faible ensoleillement, de l'isolement par le courant circumpolaire antarctique et du pouvoir réfléchissant de la glace, l'Antarctique est le lieu le plus froid de la planète.

La température la plus basse mesurée par télédétection par la NASA a été estimée à $-93,2\text{ }^{\circ}\text{C}$ en 2010.

Le climat est très contrasté entre la côte où les températures maximales se situent entre $5\text{ }^{\circ}\text{C}$ et $15\text{ }^{\circ}\text{C}$ et l'intérieur du continent où les minimales fluctuent entre $-80\text{ }^{\circ}\text{C}$ et $-90\text{ }^{\circ}\text{C}$.

La vitesse du vent est relativement modérée dans les régions centrales (10 à 20 km/h) et plus élevée sur les côtes (30 à 70 km/h) où les rafales peuvent atteindre des vitesses records tels les 320 km/h enregistrés à la base Dumont d'Urville.

Paradoxalement il neige très peu en Antarctique, l'intérieur du continent est un véritable désert : sur une superficie de 5 millions de km^2 , il tombe chaque année moins de 5 cm de neige. Il a donc fallu un temps considérable pour constituer la couche de glace de plusieurs kilomètres d'épaisseur qui compose l'intérieur du continent.

Klaus



Le film est parfois aussi appelé "La légende de Klaus". C'est un film d'animation hispano-britannique. La réalisation est de Sergio Pablos et Carlos Martinez Lopez.

Les personnes qui ont écrit le scénario sont : Sergio Pablos, Zach Lewis et Jim Mahoney. La société de production est The SPA Studios Atresmedia Cine. C'est un film comique et d'aventures. Il est sorti en 2019.

C'est l'histoire d'un garçon appelé Jesper, il se trouve que c'est le pire élève de l'Académie Postale. Son incapacité à remplir ses fonctions se retourne contre lui. Il est envoyé dans un petit village sur une île glaciale, dans le cercle arctique appelé Smeerensburg. Les habitants sont grincheux et bagarreurs, ne s'échangent aucun mot et encore moins de lettres. Jesper, fraîchement débarqué à Smeerensburg pour s'occuper de la poste, est sur le point d'abandonner, démuni face à l'hostilité des habitants. Klaus est un mystérieux menuisier vivant seul dans une maison pleine de jouets qu'il fabrique de ses propres mains. S'en suit une rencontre inattendue lorsqu'il fait la connaissance d'Alva, la maîtresse de l'école du village, devenue poissonnière. Klaus est une aventure haute en couleurs. Le film est disponible toute l'année sur Netflix. Et c'est un joyeux moment à partager avec petits ... et grands !



Joyeuses fêtes



ULTRA FAST

Fashion

DÉFINITION D'UNE TENDANCE

À une époque où tout s'accélère et où l'apparence devient un gadget interchangeable, il n'est pas surprenant de voir le marché du textile sauter sur l'occasion et d'exploiter un filon florissant. Le terme « Fast Fashion » qui signifie « Mode rapide » ou « Mode Express » apparaît au début des années 90. À l'origine de ce terme, on retrouve des marques populaires du groupe Inditex disponible dans chaque rue commerçante. (Zara, Pull and Bear, Stradivarius...). Il en va de même pour le groupe H&M. Pour mieux comprendre la fast fashion, il faut remonter aux origines de la mode et du système de l'industrie textile.

*« La mode, c'est le fait d'adopter des styles dans une durée limitée, c'est un marqueur d'identité choisi et/ou subi »
Audrey Millet.*

UN PEU D'HISTOIRE - Nous pouvons étudier la mode dès l'Antiquité, bien que les sources soient plus complètes à partir du XIV^e siècle. Le vêtement définit l'identité. À une époque, le style vestimentaire servait essentiellement à déterminer le rang social et la profession de chaque individu. Il permettait également aux courtisans de se démarquer. Pour les historiens, il est d'ailleurs utile pour déterminer les mœurs d'une époque à travers la mode de cette dernière. La mode a souvent été l'étendard de certaines mouvances et courants de pensée, étudiée pour provoquer, dénoncer ou choquer. La mode est donc un bon indicateur de l'état de pensée d'une personne. Mais c'est le capitalisme qui accélère grandement l'influence de la mode en la professionnalisant. C'est également la naissance de l'imprimerie et des gravures qui dictent réellement les lois de la mode. La bourgeoisie imite la royauté. Le paraître est un processus politique. Arrive ensuite l'industrialisation qui permet sa conception en série. Au XX^e siècle, la mondialisation arrive et permet une surproduction et une baisse des coûts de production. Le prêt-à-porter commence alors à copier la haute-couture.

LES COLLECTIONS - Dans le domaine de la mode, on parle en cycles. Les styles apparaissent, puis disparaissent pour revenir à nouveau au goût du jour. Repensez à vos anciens jeans patte d'éléphant délaissés qui, depuis quelque temps, reviennent en force auprès des étudiants. Et à l'heure où vous lisez cet article, votre jean favori est peut-être déjà passé de mode.

Un jour le poète Jean Cocteau affirma la citation suivante « La mode c'est ce qui se démode », ainsi son amie Coco Chanel ajouta avec précision « La mode se démode, le style jamais. » Audrey Millet.

Pour l'industrie du textile, l'objectif est de correspondre aux saisons. On l'appelle le cycle bisannuel : printemps/été, automne/hiver. On répond donc aux besoins de base tout en innovant régulièrement les styles pour répondre aux demandes des consommateurs. Néanmoins, à travers le temps et avec une rapidité déconcertante, ces cycles ont augmenté considérablement. On dénombre pas moins d'une cinquantaine de nouvelles collections par an pour certaines marques. Sur les sites de la fast fashion, les vêtements se renouvellent constamment, rendant les vêtements d'hier passés de mode. Sur les réseaux sociaux, les influenceurs sont des vitrines vivantes pour les marques les plus populaires, attirant ainsi chaque année de nouveaux clients. On estime d'ailleurs qu'une grande majorité des consommateurs utilise généralement leurs vêtements une seule fois avant de les jeter.

Pour créer aussi vite, les marques s'inspirent de chaque nouvelle collection dévoilée par leurs concurrents de la fast fashion ou des modèles dévoilés sur les podiums. Pire, ces marques plagient les petits créateurs, qui n'ont aucune chance de gagner leur procès contre ces monstres du business. Elise Chalmin, petite créatrice, explique sur le site Paule Magazine : « JE N'AI RIEN INTENTÉ CONTRE LA MARQUE PARCE QUE JE N'AI PAS PROTÉGÉ LE TEE-SHIRT. ON POURRA AUSSI ME DIRE QUE CE N'EST PAS UNE EXACTE COPIE, ETC. LOUBOUTIN A ESSAYÉ DE S'ATTAQUER À ZARA PARCE QU'ILS AVAIENT SORTI DES CHAUSSURES À SEMELLES ROUGES ET ONT PERDU. JE NE SUIS PAS LOUBOUTIN, JE N'AI AUCUNE CHANCE. JE NE CHERCHE PAS À CE QU'ILS REVIENNENT VERS MOI, JE NE VEUX PAS ÊTRE ATTAQUÉE POUR DIFFAMATION, MAIS BON, LEUR TEE-SHIRT SORT 3 MOIS APRÈS LE MIEN, C'EST QUAND MÊME UNE GROSSE COÏNCIDENCE. »

Des témoignages comme ceux d'Elise Chalmin, nous pouvons en trouver absolument partout sur les réseaux ou dans la presse. Pour mettre en ligne leurs nouvelles créations, les marques n'ont qu'à changer quelques détails pour prétendre se différencier des modèles originaux. Une copie légèrement modifiée, prétendument parfaite, mais de qualité moindre et à bas coût attire ainsi un public aux revenus plus modestes.

« AUTRE MANIÈRE DE PLAGIER : PROFITER DU NON-BREVETAGE À





L'ÉTRANGER. AINSI, UNE INNOVATION PEUT ÊTRE PROTÉGÉE EN FRANCE, MAIS PAS DANS UN AUTRE PAYS. C'EST LÀ QUE LES PLAGIEURS ENTRENT EN SCÈNE. L'AUTEUR PLAGIÉ A NÉANMOINS LE MOYEN DE SE DÉFENDRE GRÂCE AU DROIT D'AUTEUR MÊME S'IL N'A PAS PROTÉGÉ SA CRÉATION



CHEZ L'INPI (INSTITUT NATIONAL DE LA PROPRIÉTÉ INDUSTRIELLE). S'IL A LA POSSIBILITÉ DE DÉMONTRER QU'IL A L'ANTÉRIORITÉ DE LA CRÉATION GRÂCE À DES CATALOGUES, DES BONS DE COMMANDE ETC, IL POURRA S'EN DÉFENDRE. » Explique également le site Paule Magazine. Malheureusement, trop peu de créateurs osent faire le pas, n'ayant ni les moyens ni la force de supporter les représailles pour eux ou leur marque.

L'IMPACTE DERRIÈRE LES STRASS



Outre le coût écologique, la question des conditions de fabrication est aussi importante. Pouvoir fabriquer vite, à moindre coût et rentabiliser leurs ventes sans faire faillite semble improbable. Un pantalon à 7 euros ne peut décemment pas faire la fortune des groupes comme Inditex. Et pourtant, ils y parviennent grâce à une main d'œuvre travaillant entre 14 à 16 heures par jour, 7 jours sur 7, avec un seul jour de repos par mois. Le tout pour un salaire en moyenne de 90 euros par mois. Si l'entreprise doit fermer une journée complète, les employés sont renvoyés chez eux, sans être payés ou dédommagés. Disséminés aux quatre coins du globe, les entrepôts sont légion et proposent des produits aux qualités diverses et inégales. Un produit n'aura donc pas nécessairement le même rendu en fonction de l'endroit où il a été fabriqué. C'est sans compter sur la quantité astronomique de pétrole utilisé pour fabriquer le textile et les conséquences désastreuses sur l'environnement autour de ces usines de fabrication, telles que la pollution des rivières, qui se répercute sur la santé des villageois aux alentours.

Ces répercussions touchent également les ouvriers qui travaillent directement au contact de ces produits dans les champs de coton, traités à l'aide d'un pesticide hautement toxique. Le tout sans aucune protection, faute de moyen.

Les dessous de la mode à bas prix - **Arte** - The Trust Cost - **Andrew Morgan** - Fast Fashion ou coton bio, peut-on s'habiller sans polluer - **ARTE RADIO** **PODCAST**



QUID DES RESPONSABLES ? - Qui "condamner" pour ces pratiques ? Il serait facile de pointer uniquement les consommateurs qui ne cherchent qu'à dépenser sans compter. Néanmoins, la réalité est bien plus complexe et variable. Afin de lancer une entreprise, il est essentiel d'effectuer une étude de marché. Et à l'heure où l'inflation atteint des proportions dramatiques, il n'est pas bien difficile de réaliser que la cible principale de ces grandes marques, les jeunes de 18 à 25 ans, n'ont pas les moyens de se diriger vers le slow fashion (l'inverse du fast fashion, étudié pour diminuer son impact écologique, mais dont les prix restent inaccessibles pour les petits revenus). De plus, beaucoup d'acheteurs ont démontré qu'il est bien plus facile de se procurer des vêtements de grandes tailles qui ne soient pas seulement pratiques, mais aussi esthétiques. Ces marques savent pertinemment qu'elles auront toujours du succès auprès de leur cible, en partie à cause de la précarité des acheteurs. Une industrie qui utilise la misère sociale pour son profit est, dans un sens, bien plus condamnable. Pourtant, la responsabilité du consommateur existe et ne peut être ignorée. Là où certains acheteurs se contentent de faire leurs pleins deux fois par an où de quelques achats dans l'année, d'autres sont capables de dépenser des sommes astronomiques dans des produits qu'ils portent à peine et oublient finalement quelques jours plus tard. On peut également se demander si une forme d'addiction n'est pas causée par ces grandes marques, rendant l'achat sur ces sites uniquement compulsif plutôt que pratique et nécessaire.

LES ALTERNATIVES

Acheter du neuf à pas cher ne devrait pas devenir une source d'angoisse. Pour ma part, il m'arrive bien entendu de me fournir en boutique, mais avec modération. Avec un petit budget, je limite mes achats et fais le tour des friperies en ligne. Loin d'être aussi cheap qu'on le pense, des sites comme Vinted permettent aux acheteurs de trouver du second main de bonne qualité et aux vendeurs de recycler leurs vêtements sans les jeter pour autant !

QUELQUES SOURCES

Les dessous de la mode à bas prix - **Arte** - The Trust Cost - **Andrew Morgan** - Fast Fashion ou coton bio, peut-on s'habiller sans polluer - **ARTE RADIO** **PODCAST**

Camille Brunet





Pour remplir à bien cette mission, ils restent immobiles le jour, posés sur les étagères ou les lits, tout en étant très observateurs. A la nuit tombée ils se chargent de retrouver le Père Noël et de l'informer de tous les écarts de conduite qu'ils auront observés.

A leur retour dans les maisonnées nos lutins aiment jouer de petits tours. On ne les imagine pas ainsi mais ce sont de sacrés farceurs ! Avec la complicité des parents , pendant que les enfants

LA FABULEUSE HISTOIRE DES LUTINS DE NOËL

Malicieux, farceurs et espiègles, les lutins sont des petites mains qui œuvrent aux côtés du Père Noël.

Ils l'aident à préparer les cadeaux, identifier les enfants sages et assurent une livraison parfaite la nuit de Noël ! Mais qui sont ces petits personnages aux bonnets rouges ou verts ? D'où viennent-ils ?

Nous les rencontrons dans les cabanes du père Noël ou les vitrines de magasins. Ils sont également présents dans tous les films qui content Noël. Sur les cartes postales, sous forme de peluches, partout ils envahissent nos imaginaires lors des fêtes de fin d'année.

Les lutins sont des personnages folkloriques issus d'une riche tradition de Noël dans la culture islandaise bien que les Québécois s'attribuent également leur paternité. La légende les nomme tantôt comme des elfes ou gnomes, tantôt comme des lutins. Chez les Islandais ils sont au nombre de treize, tous nés de l'ogresse Gryla. En décembre, ils fuient le climat rude de leur montagne pour venir un à un bousculer les foyers islandais.



Chez nous, cette tradition est moins ancrée. Pour autant les nuits précédant Noël, lorsque tout le monde dort, ils s'invitent dans les foyers et ont pour mission de repérer les enfants qui méritent leur cadeau et ceux qui n'ont pas été assez sages.

dorment paisiblement, les lutins mettent les maisons sans dessus dessous: ils font la fête avec les peluches, s'accrochent sur les lustres, se roulent dans la farine ou encore se cachent dans le réfrigérateur car le froid de celui-ci leur rappelle le Pôle Nord. A leur réveil, les enfants s'en trouvent amusés !



Pour égayer la période des fêtes, les parents peuvent imaginer une chasse aux lutins avec des pièges tout aussi malicieux créés par les plus jeunes en les laissant se creuser les méninges et trouver des idées les plus ingénieuses. Toute la vie de la famille s'en trouvera vivifiée !

Agnieszka Beuruelle



HÉRISSON UN MAMMIFÈRE À PROTÉGER

Les hérissons sont faciles à reconnaître grâce à leurs corps recouverts de piquants à pointe blanche, ils ne font pas plus de 30 cm de long et pèsent entre 400g et 1800g. C'est un animal semi-nocturne, il dort la majeure partie de la journée et chasse la nuit, le meilleur moyen de l'observer est de sortir à la tombée de la nuit entre les mois d'avril et de septembre. Il est assez facile à trouver, il émet des bruits de tout genre, il grogne, souffle et peut même pousser des petits cris lorsqu'il est inquiet. Si vous voulez vous en approcher vous le pouvez, il vous suffit de rester calme et de ne pas faire de gestes brusques ni trop de bruit, alors il ne s'enfuira pas.



Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, cette espèce est importante pour notre écosystème. En réalité, il se nourrit de limaces, d'escargots, de vers, de chenilles et d'autres insectes pouvant parfois ravager les cultures. Il est aussi fan de fruits et de graines qu'il trouve grâce à son odorat et son ouïe lorsqu'ils tombent, plus développé que sa vue. On conclut qu'il fait un très bon gardien de potager et est très territorial. Il déteste donc n'importe quelle autre espèce qui essaierait de s'incruster, y compris ses propres congénères. Pour l'anecdote, le hérisson a même reçu le titre "d'espèce de l'année" par la LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux).

Depuis 1981, le hérisson est devenu une espèce protégée, il bénéficie donc d'un statut de protection réglementé. La loi interdit la destruction ou l'enlèvement des nids, la mutilation, la capture, le transport, la détention, la vente ou l'achat de l'animal (article L. 411-1 du code de l'environnement). Les causes de mortalité chez les hérissons sont : l'intoxication par les anti-limaces et autres pesticides ; les collisions routières en voulant traverser une route ; la noyade après être tombé dans une piscine ou un bassin avec des bords qui sont trop inclinés ; les cavités profondes : ils meurent d'épuisement et de faim ; le feu, ils se retrouvent souvent piégés sous des tas de feuilles en feu à l'automne ; les machines de jardinage : blessé par les lames des débroussailleuses ou des tondeuses, les prédateurs naturels ou les animaux de compagnie ; le hérisson peut aussi se retrouver bloqué dans des déchets ou dans des maillages trop larges des clôtures.



Si vous trouvez un hérisson "immobile" cet hiver, ne le bougez pas. Effectivement, les hérissons font partie des espèces qui hibernent durant les périodes froides, approximativement d'octobre/novembre à mars/avril. Il est fort possible que vous en trouviez dans votre jardin, il ne faut pas le déranger lors de cette période. De plus, en ce moment, il est très dur pour eux de trouver un abri où ils se sentent en sécurité: nous avons de moins en moins d'espaces verts, il se peut donc que vous en trouviez dans des endroits étranges tel que les rues au bord de la route ou sur les trottoirs. Dans ce cas là, ne les jetez pas à la poubelle en pensant qu'ils sont morts. Essayez de prendre une boîte en carton et de faire un trou dedans, pour qu'ils aient un endroit sur et sec pour passer l'hiver.

Bien qu'ils soient une espèce protégée, les hérissons sont en voie de disparition : en effet l'artificialisation des milieux naturels et la contamination des écosystèmes ont bouleversé leur habitat naturel. Rassurez-vous, l'espèce est classée en "préoccupation mineure" par l'Union internationale pour la conservation de la nature. Ce qui signifie que les hérissons ne font pas partie des espèces menacées de disparition à court terme.

Petit conseil personnel, si vous détenez des animaux de compagnie et donc des gamelles contenant des croquettes, essayez de garder vos portes fermées le soir si vous ne voulez pas vous retrouver avec un petit intrus qui pique la nourriture de votre animal. (Source : Photo personnelle de l'auteure de cet article.)

L.M



#AVENIR

#Avenir est une formation financée par la Région et mise en oeuvre par les 3 acteurs suivants :

- L'EPE pour la remise à niveau (Mathématiques, Français..)
- L'IRFA pour travailler sur son projet personnel/ professionnel
- LE GRETA pour les projets collectifs



La formation dont nous allons vous parler a débuté en septembre 2023 et s'achèvera en février 2024.

Plus connu sous le nom #Avenir, la région Normandie propose cette formation qui est prioritaire aux demandeurs d'emploi inscrits à la Mission locale ou à Pôle Emploi. Elle reste accessible aux personnes ayant une RQTH et en réorientation professionnelle.

La formation se déroule sur 6 mois à raison de 35h hebdomadaires.

Le groupe actuel est composé de :

Laurence, Mélinda, Mélina, Katia, Benoît, Tonny, Dorian, Stéphanie, Alexia et Marion
En ressortant de la formation tous les stagiaires doivent être en capacité d'accéder à un emploi ou à une formation afin de poursuivre la route sur laquelle les formateurs les ont lancés.



Le projet collectif dure deux mois, de septembre à octobre et la thématique consiste à incarner une personne fictive venant d'arriver à Falaise.

Voici le scénario qu'ils ont imaginé :

Olympe est une jeune femme, qui pour des raisons personnelles et familiales doit déménager sur le secteur de Falaise.

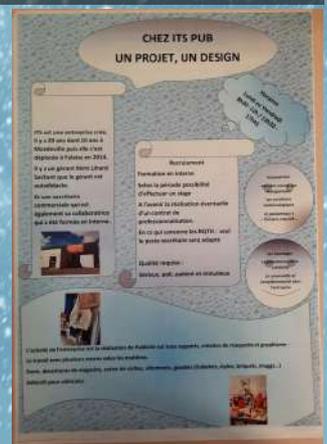
Elle doit réaliser l'ensemble des démarches administratives, effectuer son changement d'adresse postale, et auprès des différents services tels que la CPAM, la CAF, les services de l'école, emploi/formation..

Une fois stabilisée, elle devra chercher un emploi ou une formation tout en découvrant le territoire. Elle va également lister les différentes entreprises (adresses, noms et services..) et expérimenter l'environnement professionnel.

Étant en réflexion sur son projet professionnel, elle en profitera pour faire des enquêtes métier.

L'équipe a donc effectué les démarches nécessaires en se mettant dans la peau d'Olympe et a également créé des fiches de présentation d'entreprises.

Elle a questionné les structures concernées (avantages, inconvénients) et a retranscrit les réponses sous forme de gazettes. Celles-ci ont fait l'objet d'une exposition au Greta de Falaise.



Nous les avons reçus dans nos locaux et nous avons pu constater le positif et la solidarité qui ressort de cette équipe. Un lien s'est créé entre chacun, comme nous l'a confirmé Laurence lors de notre entrevue.

Par ailleurs nous avons pu en savoir plus, Laurence nous a confié que cette formation était « un déclic, un cheminement personnel » mais surtout une formation bénéfique.



Les animaux insolites du grand froid



Plongeur observant une méduse "à crinière de lion"

Cucujus Clavipès

Le scolyte rouge "*Cucujus Clavipes*" et sa sous-espèce "*Cucujus Clavipes Puniceus*" sont des coléoptères bien surprenants. Présentes de la Caroline du Nord au cercle Arctique, leurs larves ont la faculté de résister à des températures impressionnantes. Jusqu'à -58°C dans la nature, mais elles peuvent descendre à des températures de -100 et même -150°C sans geler. En effet, ce coléoptère est capable, au stade larvaire, de produire des molécules "antigel". Ils renforcent leurs sang et cellules avec une forte production de glycérol, empêchant l'eau de leur corps de former des cristaux de glace. De plus, il peuvent déshydrater volontairement leurs tissus à l'approche du grand froid. Cette action multiplie l'effet des "antigels", ce qui entraîne une "vitrification" de l'eau présente dans leurs corps, qui forme alors une substance pareille à du verre, mais qui ne gèle pas. Certains autres poissons et reptiles des pays froids utilisent également des systèmes de "molécules antigel".



Cucujus clavipes adulte. "*Cucujus Clavipes*" et "*Cucujus Clavipes Puniceus*" ont la même apparence une fois le stade larvaire passé.

Le Lemming

En tant que plus petit mammifère de la Toundra et de l'extrême Arctique, le Lemming est une vraie petite pile électrique. Il arrive à rester actif durant tout l'hiver arctique sans mourir de froid, vivant et se déplaçant sous la glace meuble. Un lemming peut s'accoupler à peine quelques semaines après sa naissance. Ce sont d'excellents nageurs, leur pelage aéré retient l'air, ce qui leur permet de flotter. Dans le cas du "*lemming variable*", sa couleur varie en fonction des saisons, et s'éclaircit en hiver. Contrairement à ce que laisse entendre la légende populaire, les lemmings ne se suicident pas. Leur nombre est très fluctuant et ils ont de nombreux prédateurs, ce qui explique leurs arrivées et disparitions cycliques massives.



Un Lemming adulte qui court dans l'eau

La Panthère des neiges

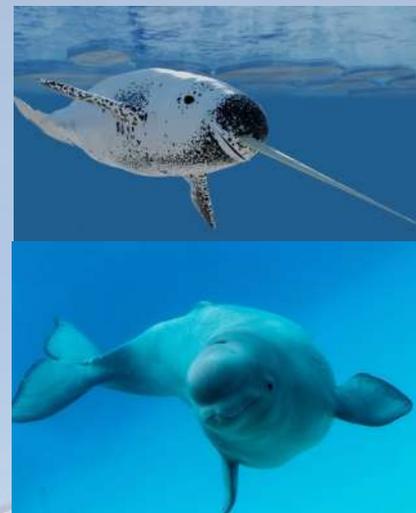
La "Panthère de neiges", ou "Léopard des neiges", est aussi pourvue de qualités peu communes. Cette magnifique créature possède la fourrure la plus dense de tous les félins : 62 500 poils environ par centimètres carré, là où un humain en a 3 250. On retrouve cet animal dans les hauts plateaux asiatiques. Son pelage moucheté en fait une véritable reine du camouflage, et il est très difficile de l'apercevoir dans son environnement naturel. Avec une vue 6 fois supérieure à la nôtre, elle peut vous repérer de loin. La queue du léopard des neiges est la plus longue des félinés, elle mesure entre 80 et 105 cm de long, soit près de 70% de la longueur de son corps. Il l'enroule parfois autour de lui pour se réchauffer. Observée à 5000 m d'altitude, la panthère des neiges est équipée de cavités nasales très larges qui lui permettent de supporter la raréfaction de l'air. Cet animal n'est pas le dernier en athlétisme, en effet, il peut atteindre les 60km/h en chasse et faire des bonds compris entre 6 et 15 mètres, bien que ce dernier chiffre soit probablement exagéré.



Le pelage de la panthère des neiges est parfaitement adaptée à son environnement, la rendant difficile à apercevoir

Narvals et Bélugas

Les "Bélugas" et les "Narvals" sont deux espèces différentes vivant toutes les deux dans les zones glacées de l'Arctique, et mesurant un maximum de 5 m. Le narval, aussi appelé "Licorne des mers", possède une immense corne pouvant atteindre près de 3 mètres. Cette corne torsadée est en fait une dent, mais aussi un organe sensoriel très complexe qui leur permettrait également de "sentir" les ondes sonores, de détecter sa nourriture et de vérifier la qualité de l'eau. Le cri du narval est si fort qu'il peut entraîner une surdité temporaire chez l'humain (140 décibels, plus fort que le bruit d'un avion au décollage). Les narvals peuvent plonger au-delà de 1500 m durant plus de 25 minutes. Les bélugas, appelés "canaris des mers" sont également des baleines très sociables. La bosse sur leur front (melon) leur permet d'émettre de nombreux sons, de communiquer, de se repérer et de trouver leur nourriture grâce à un système de résonance, l'écholocation. Ces baleines ont une gestation, comme le narval, d'environ 15 mois, et une espérance de vie de 50 ans maximum. Le béluga est l'espèce de baleine la plus bavarde qui existe. Capable d'émettre une diversité de sons impressionnants, ils peuvent "copier" les sons émis par les humains, le tout sans posséder de cordes vocales ! Des hybridations naturelles entre narvals et bélugas auraient déjà été aperçues à de rares occasions.



Un Narval, en haut, un Béluga, en dessous.



Un spécimen du très lent et vieux "Requin du Groenland". Les individus sont souvent aveugles, un parasite affectionnant leurs yeux.

Le Requin du Groenland

Ce requin peu connu est pourtant un champion toute catégorie. Vivant dans l'Atlantique Nord et l'océan Arctique, "*Somniosus microcephalus*" est l'un des plus gros requins carnivores de la planète, mais aussi l'un des plus gros poissons de l'Arctique et sans doute le seul requin peuplant les eaux polaires de l'Atlantique Nord. Sa taille moyenne est de 2,5 à 4 m, mais certains spécimens découverts mesuraient jusqu'à 7 mètres de long. Le froid ralentit la croissance de ce requin ainsi que ses mouvements. Cet animal ne devient sexuellement mature qu'au vénérable âge de 150 ans, son espérance de vie maximale est estimée à 400 ans, ce qui en fait le vertébré le plus ancien du monde. On le trouve le plus souvent entre 200 et 400 mètres de fond.

La Grenouille des bois

La grenouille des bois "*Rana sylvatica*" vit dans les zones boisées d'Amérique du Nord, en Alaska, au Canada et à l'est des Etats-Unis. Mais ne vous laissez pas piéger par sa frêle apparence, cette petite grenouille est capable de faire une chose absolument folle : elle peut geler ! Seule grenouille à vivre au dessus du cercle polaire, elle s'est acclimatée à des températures très glaciales. Dès que le givre commence à se former sur sa peau, son corps déclenche le stockage de glucose dans ses cellules, un "antigel naturel" qui préserve les cellules d'une déshydratation totale. L'eau présente dans son sang gèle, et son corps entier se retrouve alors congelé, son coeur s'est arrêté, la grenouille ne respire plus, et son corps se résume à un ensemble de cellules prises dans la glace. Elle reste ainsi pendant des mois, avec les 2/3 de ses liquides biologiques complètement gelés. Lorsque les glaces fondent, le sang de la grenouille redevient liquide et elle fait repartir doucement son coeur, sans aucune séquelle ou gelure. De la cryogénie naturelle !



Une petite "grenouille des bois" congelée. Mais pas de panique, elle reprendra vie une fois la douceur revenue !

D'autres animaux des grands froids sont capables de prouesses. Le "manchot empereur" peut endurer une température de -40 degrés dans l'air en ne perdant que 1,5 degrés en raison de la forte densité de ses plumes. Le "renard polaire" est capable de supporter jusqu'à -70 degrés (comme le "loup arctique") et son pelage change de couleur en fonction des saisons. Quand à l'ours blanc, il a trois paupières à chaque oeil, une langue bleue, ses poils sont translucides et sa peau est noire, ce qui lui permet de se réchauffer au soleil. La graisse de l'ours lui permet de flotter et il peut nager sur plusieurs dizaines de kilomètres. Une femelle a été observée en train de nager 750 km en 5 jours. Il peut sentir l'odeur d'un phoque à près de 30 km.

La majorité des espèces présentées dans cet article souffrent du réchauffement et des changements climatiques. L'évolution qui les a menées à des prouesses impressionnantes a mis des millions d'années à se mettre en place, il nous faudra à peine deux siècles de pollution pour les mettre en péril.



FUTHARK

LES RUNES NORDIQUES

Les Vikings utilisaient les runes comme moyen de communication écrite entre les différentes régions. Les plus vieilles trouvailles archéologiques, qui datent de 200 ans après J.C., ont été retrouvées au Danemark. Les runes sont un système d'écriture acrophonique (chaque caractère porte le son qu'il produit), que l'on appelle le FUTHARK.

Il existe deux grandes versions de rune : le vieux FUTHARK comprenant 24 caractères et qui est la plus utilisé. Puis la version simplifiée : le nouveau FUTHARK avec 16 runes, il y en avait d'autres dans différentes régions et époques. Comme le futhorc, une version utilisée par les Saxons, l'ancêtre de l'Angleterre.

FEHU

LA RUNE FEHU, QUI SE PRONONCE (FEY-HOU), EST INTERPRÉTÉE COMME LA PROSPÉRITÉ, LE BONHEUR ET LE GAIN FINANCIER. LE FEHU EST ÉGALEMENT UN SIGNE D'ESPOIR ET D'ABONDANCE. FEHU EST LIÉE AU DIEU FREY.



URUZ

LA RUNE URUZ, QUI SE PRONONCE (OU-ROUZE), SYMBOLISE LA FORCE SAUVAGE, L'INDOMPTABILITÉ ET LA PUISSANCE. CETTE RUNE SIGNIFIE ÉGALEMENT LE COURAGE DE SURMONTER TOUS LES OBSTACLES DE LA VIE.



THURISAZ

LA RUNE THURISAZ, QUI SE PRONONCE (THOU-RI-SSAZ), SYMBOLISE LES ÉPINES SUR LES BRANCHES. C'EST POURQUOI SA SIGNIFICATION EST ORIENTÉE VERS LES MESURES DE PRÉCAUTION (PROTECTION). CETTE RUNE EST UNE SORTE D'AVERTISSEMENT À D'ÉVENTUELLES EMBUSCADES ENNEMIES. ELLE SYMBOLISE LA PRUDENCE, L'ATTITUDE PROTECTRICE ET LE DIEU THOR.



ANSUZ

LA RUNE ANSUZ, QUI SE PRONONCE (ANNE-SOUZE), INDIQUE DES SIGNES QUI CONDUISENT INDIRECTEMENT À PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS, LA COMMUNICATION, LES PROPHÉTIES ET LA SAGESSE.



RAIDHO

LA RUNE RAIDHO, QUI SE PRONONCE (RAIL-SOU), A DE MULTIPLES SIGNIFICATIONS. ELLE SIGNIFIE QU'IL FAUT TOUJOURS S'ADAPTER ET ÊTRE PRÊT À CHANGER. CERTAINES INTERPRÉTATIONS FONT RÉFÉRENCE AU FAIT DE RETROUVER DE VIEUX AMIS, LES VOYAGES PHYSIQUES ET SPIRITUELS, AU CHANGEMENT, AU REPOS ET À LA VISION D'ENSEMBLE.



KENAZ

LE KENAZ, QUI SE PRONONCE (KEN-AWSE), REPRÉSENTE LA LUMIÈRE. ON LUI PRÊTE LE POUVOIR DE CHASSER LES TÉNÉBRES. ELLE OUVRE LA PORTE À LA CRÉATIVITÉ ET SIGNIFIE LE PROGRÈS ET LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.



GEBO

LA RUNE GEBO, QUI SE PRONONCE (GAY-BEAU), SYMBOLISE UN LIEN MUTUEL ENTRE DEUX PERSONNES ET PEUT ÉGALEMENT SIGNIFIER LE SACRIFICE DE SOI. IL S'AGIT DE MAINTENIR L'ÉQUILIBRE DANS LES RELATIONS, QU'ELLES SOIENT PROFESSIONNELLES, AMICALES OU AMOUREUSES. ELLE SYMBOLISE L'ABNÉGATION, LES CADEAUX, LA GÉNÉROSITÉ, L'UNITÉ ET LE PARDON.



WUNJO

LA RUNE WUNJO, QUI SE PRONONCE (WOUN-YO), SYMBOLISE PRINCIPALEMENT LA JOIE. SELON LES RUNES WUNJO, TOUTE PERSONNE DONT LES PENSÉES SONT PESSIMISTES ATTIRE UNE ÉNERGIE NÉGATIVE. À L'INVERSE, LES PENSÉES POSITIVES APPORTENT TOUJOURS DE L'ÉNERGIE POSITIVE.



HAGALAZ

LA RUNE HAGALAZ, QUI SE PRONONCE (HAW-GAW-LAWS), SIGNIFIE UNE ÉNERGIE ET UNE FORCE NÉGATIVE QUI NE PEUVENT ÊTRE CONTRÔLÉES. LES MALADIES ET LES CATASTROPHES NATURELLES SONT DES EXEMPLES DE FORCES INCONTRÔLÉES QUI NE DÉPENDENT PAS DE LA VOLONTÉ HUMAINE.



NAUTHIZ

LA RUNE NAUTHIZ, QUI SE PRONONCE (NOW-THESE), MARQUE LE DÉBUT DES TROUBLES QUI EMPÊCHENT LA RÉALISATION DES PLANS. POUR SURMONTER LES ÉPREUVES, LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE À FAIRE EST D'AFFRONTER SES PEURS. IL EST ÉGALEMENT NÉCESSAIRE D'EFFECTUER AUTANT DE CHANGEMENTS QUE POSSIBLES DANS SA VIE.



ISA

LA RUNE ISA, QUI SE PRONONCE (I-ÇA), SYMBOLISE L'EAU GELÉE, CE QUI SIGNIFIE GÉNÉRALEMENT UN RETARD OU UN REPORT DES PLANS. LA RUNE ISA A POUR CARACTÉRISTIQUE DE RENFORCER L'EFFET DES RUNES QUI L'ENTOURENT.



JERA

LA RUNE JERA, QUI SE PRONONCE (YEAH-RAH), REPRÉSENTE LE BÉNÉFICE DES EFFORTS INVESTIS. LES EFFORTS ET LE TRAVAIL INVESTIS DANS LA RÉCOLTE SONT ENFIN RÉCOMPENSÉS ET IL EST TEMPS DE PASSER À UNE PÉRIODE DE VIE PAISIBLE ET HEUREUSE.



PERTHRO

LA RUNE PERTHRO, QUI SE PRONONCE (PERD-TROP), SUGGÈRE QU'IL EXISTE TOUJOURS DES MYSTÈRES INCONNUS DES HUMAINS. IL EST CRUCIAL DE SUIVRE ATTENTIVEMENT LES SIGNES QUE L'UNIVERS NOUS ENVOIE ET DE SE FIER À SON INTUITION.



EIHWAZ

LA RUNE L'EIHWAZ, QUI SE PRONONCE (AY-WAHZ), NE SIGNIFIE PAS LA MORT AU SENS PROPRE DU TERME. ELLE INDIQUE QUE TOUT SE RENOUVELLE ET RENAÎT. LA RUNE EIHWAZ SYMBOLISE ÉGALEMENT UN ARBRE D'IF. L'IF EST CONSIDÉRÉ COMME L'ARBRE DE VIE EN RAISON DE SA LONGÉVITÉ.



ALGIZ

LA RUNE ALGIZ, QUI SE PRONONCE (AL-GISE), APPORTE UNE PROTECTION CONTRE DIVERS TYPES DE MENACES. AVEC CETTE RUNE, IL EST POSSIBLE DE GUIDER LES FORCES COSMIQUES DANS UNE DIRECTION POSITIVE, EN EMPÊCHANT L'ACTION DES FORCES NÉGATIVES. C'EST L'INSTINCT ET LA PROTECTION DE VOTRE MAISON OU DE VOTRE SANCTUAIRE.



SOWILO

LA RUNE DE SOWILO, QUI SE PRONONCE (SAUT-OUÏ-L'EAU), REPRÉSENTE L'ÉNERGIE SOLAIRE. ELLE EST CONSIDÉRÉE COMME L'ÉNERGIE QUI ANIME LE MONDE. L'ÉNERGIE DU SOLEIL AIDE À ATTEINDRE DES OBJECTIFS ET INDIQUE DES CHANGEMENTS POSITIFS DANS LA VIE : ILS APPORTENT LA SANTÉ ET LA LUMIÈRE DU SOLEIL, DE LA VITALITÉ ET UNE BONNE ÉNERGIE.



TIWAZ

LA RUNE TIWAZ, QUI SE PRONONCE (TI-WASS), SYMBOLISE UN GUERRIER, EN RAISON DE SA FORME DE LANCE. ELLE REPRÉSENTE ÉGALEMENT LA VOLONTÉ DE SE SACRIFIER POUR ATTEINDRE DES OBJECTIFS PLUS IMPORTANTS. CETTE RUNE EST ÉGALEMENT UN SYMBOLE DU DIEU NORDIQUE TYR, ELLE SYMBOLISE LA VICTOIRE ET LE COURAGE.



BERKANA

LA RUNE BERKANA, QUI SE PRONONCE (BER-KAH-NAH), REPRÉSENTE LE CYCLE DE LA VIE. CETTE RUNE EST ÉGALEMENT UN SYMBOLE DU BOULEAU QUI FLEURIT EN PREMIER AU PRINTEMPS. CELA EST CONSIDÉRÉ COMME UN SIGNE DE NAISSANCE ET UN NOUVEAU DÉPART.



EHWAZ

LA RUNE EHWAZ, QUI SE PRONONCE (EH-WASS), SYMBOLISE LES LIENS AMICAUX, LA SOLIDARITÉ ET LE TRAVAIL D'ÉQUIPE. LORSQUE CES TROIS ÉLÉMENTS FONCTIONNENT PARFAITEMENT, CHAQUE OBJECTIF EST FACILEMENT ATTEINT.



MANNAZ

LA RUNE MANNAZ, QUI SE PRONONCE (MA-NASS), REPRÉSENTE TOUT CE QUI CONSTITUE UNE PERSONNE : ESPRIT, CAPACITÉ DE RAISONNEMENT, TRADITIONS ET COUTUMES. LA RUNE MANNAZ RAPPELLE ESSENTIELLEMENT QUE TOUS LES PEUPLES DU MONDE ONT QUELQUE CHOSE EN COMMUN MALGRÉ LEURS DIFFÉRENCES.



LAGUZ

LA RUNE LE LAGUZ, QUI SE PRONONCE (LA-GOUSSE), REPRÉSENTE TOUTES LES FORMES D'ÉLÉMENTS D'EAU PRÉSENTS SUR TERRE COMME LES SURFACES D'EAU DANS LA NATURE, MAIS AUSSI L'EAU DANS LE CORPS HUMAIN. LE LAGUZ SYMBOLISE L'INTUITION ET SUGGÈRE QU'UNE PERSONNE DOIT SUIVRE SON INSTINCT À TOUT MOMENT.



INGUZ

LA RUNE INGUZ, QUI SE PRONONCE (ING-WASS), EST UNE RUNE POSITIVE, QUI SIGNIFIE PRINCIPALEMENT BONHEUR ET FERTILITÉ. QU'IL S'AGISSE D'UNE ENTREPRISE, D'UN PROJET CRÉATIF OU AUTRE, LA RUNE INGUZ ATTIRE L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE POUR L'ACCOMPLIR.



DAGAZ

LA RUNE DAGAZ, QUI SE PRONONCE (DA-GAZ), EST ÉGALEMENT APPELÉE LA "RUNE DE L'AUBE" ET SYMBOLISE L'ESPOIR ET LA SORTIE DE L'OBSCURITÉ. MÉTAPHORIQUEMENT PARLANT, LA RUNE DAGAZ AFFIRME QU'AVEC UNE FORTE VOLONTÉ, TOUT OBJECTIF PEUT ÊTRE ATTEINT. ELLE SYMBOLISE LE CHANGEMENT RADICAL ET LA TRANSFORMATION DE SOI.



OTHILA

LA RUNE OTHILA, QUI SE PRONONCE (O-TI-LA), INDIQUE L'IMPORTANCE DU LIEN AVEC LES ANCÊTRES ET L'HÉRITAGE SPIRITUEL. LA RUNE OTHILA SIGNIFIE ÉGALEMENT L'IMPORTANCE DU SOUTIEN DE LA FAMILLE DANS TOUTES LES DÉCISIONS DE LA VIE.



Dans la mythologie nordique, l'origine des Runes vient d'Odin qui, blessé par sa lance Gungnir, s'est pendu par les pieds à Yggdrasil, l'arbre du monde, durant 9 jours et 9 nuits. Il fit cette expérience sans boire ni manger pour pouvoir atteindre un état de transe qui lui révéla le secret des Runes. Odin enseigne ensuite aux hommes les Runes. Elles étaient des signes qui étaient gravés sur des matériaux durs comme la pierre, le bois, l'os ou le métal. Les Vikings croyaient sincèrement que les symboles détenaient un pouvoir, c'est pour cela qu'ils gravaient leurs armes et leurs boucliers. À notre époque, des initiés utilisent le Futhark pour faire de la divination, comme pour un oracle. Ils utilisent toujours le Futhark pour se protéger. En tatouant les runes sur leur corps, ils se donnent de la force et du courage, ils peuvent aussi le graver ou le dessiner sur des objets. J'espère que mon article vous a permis d'apprendre plus de choses sur les Vikings.



L'ESPACE KILLY : LE PLAN DU DOMAINE SKIABLE DE TIGNES ET VAL D'ISERE



Nommé en l'honneur du triple champion olympique Jean-Claude Killy, l'Espace KILLY réunit pour tous les passionnés de la glisse, les domaines skiabiles de TIGNES et de VAL D'ISERE.

Le domaine skiable de Tignes en Savoie offre 480 hectares de pistes accessibles d'octobre à mai situées à une altitude comprise entre 1550 et 3456 mètres. Non loin de Tignes, se trouve la station du Val d'Isère. On peut y observer le Mont-Blanc depuis le sommet de la Grande Motte. La station est très enneigée grâce à l'altitude élevée ce qui en fait l'une des meilleures stations d'Europe.

Si vous avez envie de vous balader sur les montagnes, vous pourrez en profiter gratuitement grâce à 10 remontées mécaniques prévues à cet effet. C'est un bon plan pour réaliser des économies. Pour ceux qui souhaitent découvrir davantage de paysages il est possible d'emprunter au total 80 remontées mécaniques dont 66 télésièges, 12 téléskis, 3 téléphériques, 6 télécabines, 2 funiculaires et un téléphérique géant avec 125 places partant de la Grande Motte. Ce sont 158 pistes de ski alpin à explorer : des pistes vertes pour les novices, bleues pour les expérimentés, rouges pour les experts et noires pour les passionnés, les professionnels et les sportifs de la glisse. En plus des 300 kms de descente, on peut également y trouver deux snowparks, un boardercross, un halfpipe olympique qui sont des terrains de jeu évolutifs adaptés au niveau de chacun. Viennent enfin 44 kms de pistes de ski de fond. Pour les plus téméraires, la station du Val d'Isère offre des pistes très difficiles comme la face de Bellevarde qui est l'une des plus techniques au monde.

Pour ceux qui ne souhaitent pas pratiquer le ski, d'autres activités restent à découvrir: la randonnée en raquettes, le vélo électrique en montagne, l'escalade sur paroi de glace à l'aide d'un piolet, la conduite de karting sur glace ou la motoneige pour faire des balades nocturnes. Mais encore, nous pouvons essayer la plongée sous la glace, conduire un quad ou un buggy ou s'essayer au moonbike - type de scooter des neiges - pour glisser sur terrains damés ou non. Celui-ci dispose d'un moteur électrique ultra silencieux permettant d'observer les paysages enneigés sans nuire à la biodiversité. Parmi les autres activités citons le vol en ULM au-dessus des montagnes enneigées, perspective d'un baptême de l'air inoubliable pour découvrir les monts alpins. Les noctambules pourront finir leur journée en beauté dans les nombreux bars et discothèques de la station en attendant les fêtes de fin d'année.

A cette occasion le Père-Noël sera en parade dans le village, il distribuera des papillotes pour les grands et les petits avant le traditionnel spectacle de Noël qui se clôturera avec une impressionnante descente aux flambeaux.



DESCENTE AUX FLAMBEAUX :



Pour le Nouvel An, c'est au coeur du domaine skiable, à 2100 mètres d'altitude que la station de Tignes organisera un karaoké géant sur des rythmes français et internationaux. Enfin, devant des milliers de personnes, un feu d'artifice viendra accueillir en grandes pompes l'année 2024.



NOËL À FALAISE

LES FÉÉRIQUES

DÉCOUVREZ LES ÉVÈNEMENTS À VENIR

MARCHÉ DE NOËL DE FALAISE :

Dans le cadre des Féériques, la ville de Falaise vous invite à flâner sur son Marché de Noël et à profiter en famille de ses nombreuses

animations : patinoire, carrousel, concerts de

l'Harmonie du Pays de Falaise, balades en calèche... En plus de vivre un moment fabuleux, retrouvez en plein cœur de ville de nombreux exposants qui vous proposeront leur large palette de produits originaux et artisanaux, pour le plaisir des yeux et des papilles.

Adresse : **Place Belle Croix 14700 FALAISE**

Date : **Dimanche 17 décembre "**



ALICE AU PAYS DES MERVEILLES :

En cette fin d'année et au cœur de l'hiver, le château médiéval Guillaume-le-Conquérant de Falaise se transforme en un cadre magique, celui du Pays des Merveilles. Suivez les aventures étranges et drolatiques de la jeune Alice dans ses péripéties étourdissantes, dans un monde où les règles sont inversées et les surprises surgissent au détour du chemin. On y escalade des champignons géants, on y fait la course avec des animaux bavards et on y prend le thé chez un lièvre un peu toqué...

C'est Benjamin Lacombe, le célèbre auteur et illustrateur, qui réinterprète pour nous ce Pays des Merveilles : décors grandeur-nature, projections vidéo, ambiances lumineuses et atmosphères musicales remplissent les pièces du château et forment les chapitres de l'histoire. Une exposition pour petits et grands à découvrir en visite libre ou en compagnie de nos conteurs. Plus d'informations sur le site : <https://www.falaise.fr/>.

14 700, FALAISE

NOËL 2023

17/31

DÉCEMBRE

7/01

JANVIER



LES CONCERTS DU PAYS DE FALAISE :

Dans le cadre des Féériques, l'école de musique et l'Harmonie du Pays de Falaise vous proposent des concerts les samedi 16 et dimanche 17 décembre 2023 au Forum - Théâtre de Falaise.

Au programme :

CONCERTS HOMMAGE À JACQUES BREL

- avec le chanteur Sébastien Cools - avec l'Harmonie du Pays de Falaise

- Samedi 16 décembre 2023 à 16h30 (durée 2h)

- Dimanche 17 décembre 2023 à 15h30 (durée 2h)

CONCERTS JAZZ ET GOSPEL - avec le Big-Band et le Chœur des chorales du Pays de Falaise

- Samedi 16 décembre 2023 à 20h30 (durée 1h30)

- Dimanche 17 décembre 2023 à 10h (durée 1h30)

CONCERTS DE CORDES AU PROGRAMME ÉCLECTIQUE avec

l'Orchestre à cordes du Pays de Falaise et les professeurs

- Dimanche 17 décembre 2023 à 13h30 (durée 1h30)

> 5€ la place (gratuit pour les moins de 10 ans) en vente à l'Office de Tourisme Falaise - Suisse normande - 02 31 90 17 26

> Ouverture de la billetterie le mardi 31 octobre.